

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

THAYNÁ BRUNA ORTIZ ZÓRIO

**CONSIDERAÇÕES SOBRE A COMPULSÃO ALIMENTAR NUMA PERSPECTIVA  
ANALÍTICA COMPORTAMENTAL**

CORUMBÁ

2024

THAYNÁ BRUNA ORTIZ ZÓRIO

**CONSIDERAÇÕES SOBRE A COMPULSÃO ALIMENTAR NUMA PERSPECTIVA  
ANALÍTICA COMPORTAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso de Psicologia na  
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
para obtenção de título de Bacharel em  
Psicologia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Livia Amorim  
Cardoso.

CORUMBÁ

2024

**CONSIDERAÇÕES SOBRE A COMPULSÃO ALIMENTAR NUMA PERSPECTIVA  
ANALÍTICA COMPORTAMENTAL**

**THAYNÁ BRUNA ORTIZ ZÓRIO**

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Dra. Lívia Amorim Cardoso (Presidente)

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Prof. Me. Flávio da Silva Borges (Membro Convidado Externo)

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Prof. Dr. Pablo Cardoso de Souza (Membro Convidado Interno)

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Corumbá

2024

## Resumo

O comportamento alimentar está presente no repertório do organismo desde o nascimento e possui funções nutricional, emocional e social. O comportamento alimentar compulsivo, para a análise do comportamento, é selecionado e mantido a partir dos três níveis de seleção por consequências e é essencial que o analista do comportamento seja capaz de identificar como elas interagem entre si. O presente trabalho apresenta a compreensão analítico comportamental do transtorno de compulsão alimentar e a aplicabilidade dessa perspectiva psicológica no planejamento e na intervenção desses tipos de casos. Para tanto, foi necessário a realização de um levantamento bibliográfico das produções científicas analíticas comportamentais acerca da compulsão alimentar, englobando a sua definição e as formas de intervenção segundo esta abordagem. O método utilizado foi uma revisão da literatura do tipo narrativa, a partir da qual foi realizado um levantamento de referenciais teóricos por meios eletrônicos, como artigos científicos, revistas e dissertações. As bases de dados consultadas foram os periódicos da CAPES, Scielo e a Pepsic. Este trabalho está estruturado em capítulos, envolvendo pontos como os princípios que embasam a análise do comportamento, a definição do transtorno de compulsão alimentar, a seleção por consequências no contexto alimentar e as contribuições dessa abordagem para a modificação comportamental em casos de indivíduos que apresentem esse tipo de comportamento-problema. Por fim, é apresentado que todo comportamento, mesmo os chamados “transtornos psiquiátricos”, possui alguma função na vida do indivíduo, sendo o papel do analista do comportamento identificar quais são elas e como esta funcionalidade foi sendo construída ao longo da vida do cliente, e a partir disso, utilizar estratégias a fim de modificar esse comportamento.

**Palavras-chaves:** Transtornos alimentares; Transtorno de compulsão alimentar; Análise do comportamento.

## Sumário

Introdução .....	5
Metodologia .....	7
Pilares da análise do comportamento.....	8
Considerações sobre a Compulsão Alimentar .....	13
Contribuições da Análise do Comportamento para o transtorno de compulsão alimentar .....	25
Considerações finais.....	35
Referências.....	36

## Introdução

O comportamento alimentar é essencial para a sobrevivência humana e está presente no repertório do organismo desde o seu nascimento, sendo responsável por fornecer os nutrientes necessários para o funcionamento deste. Conforme apontado por Nóbrega e Bueno (2014), o comportamento alimentar desempenha funções sociais, emocionais e nutricionais, e a ausência da satisfação dessas necessidades pode resultar em manifestações de comportamentos-problemas.

De acordo com Britto (2004), os comportamentos-problemas têm sido estudados desde o Renascimento e ao longo da história foram explicados de diferentes maneiras, desde como sendo causados por bruxaria e demônios até como sendo doenças provenientes da mente. Nas tentativas de explicar a origem desses comportamentos, soluções inadequadas foram encontradas e o tratamento utilizado dependia de como esses comportamentos eram entendidos pela sociedade.

Na história da psicologia, há uma inclinação a compreender os comportamentos-problemas em termos mentalistas, deixando de lado o comportamento em si. Sendo, o comportamento colocado como uma maneira de expressão de atividades mentais ou de perturbações subjacentes. Nesse contexto, Britto (2004), destaca que os comportamentos-problemas devem ser estudados por uma ciência do comportamento, desde que compreendidos como determinados por eventos internos e externos.

Os comportamentos-problemas do tipo alimentar são apresentados pela 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico (DSM-V) como transtornos alimentares. De acordo com esse manual, os transtornos do tipo alimentar são definidos como perturbações persistentes na alimentação e que comprometem o funcionamento psicossocial do indivíduo e a sua saúde física. O transtorno de compulsão alimentar é um desses transtornos e é caracterizado pela ingestão exagerada de alimentos, seguida de sentimentos de culpa e descontrole (APA,2014).

De acordo com Rodrigues (2022), o comportamento alimentar tem sido estudado pela psicologia há anos e perpassa os três níveis de seleção por consequências, propostos por Skinner (1953/2003). De acordo com o autor, o comportamento é selecionado e mantido a partir de três instâncias selecionadoras do

comportamento, sendo elas a filogênese, a ontogênese e a cultura. Na filogênese, as repostas são herdadas a partir dos genes, na ontogênese essas repostas são selecionadas a partir da relação que foi estabelecida entre o indivíduo e o alimento ao longo da história deste e na cultural, o comportamento é influenciado pela cultura na qual o indivíduo está inserido.

Tendo em vista que na abordagem analítica comportamental entende-se que a compulsão alimentar, assim como qualquer outro comportamento, é influenciada pelos três níveis de seleção por consequências, este trabalho apresenta como essa perspectiva psicológica compreende o transtorno de compulsão alimentar.

#### *Objetivo Geral*

Objetivou-se o levantamento bibliográfico das produções científicas analíticas comportamentais acerca da compulsão alimentar, englobando a sua definição e as formas de intervenção segundo essa abordagem.

#### *Objetivos Específicos*

Buscou-se realizar um levantamento bibliográfico acerca das produções científicas sobre o tema, analisar como essas produções compreendem o transtorno de compulsão alimentar na perspectiva analítica comportamental e apontar a aplicabilidade dessa abordagem psicológica na intervenção e no tratamento desse transtorno.

Este trabalho está estruturado em capítulos, envolvendo pontos como os princípios que embasam a análise do comportamento, a definição do transtorno de compulsão alimentar, a seleção por consequências no contexto alimentar e as contribuições dessa abordagem para a modificação comportamental em casos de indivíduos que apresentem esse tipo de comportamento-problema.

## **Metodologia**

O trabalho foi realizado a partir de uma pesquisa qualitativa por meio de uma revisão narrativa. A pesquisa foi desenvolvida no período de nove meses, com início em maio/2023 e término em janeiro/2024.

A revisão narrativa foi desenvolvida a partir do levantamento de referenciais teóricos por meios eletrônicos, como artigos científicos, revistas e dissertações. As bases de dados consultadas foram os periódicos da CAPES, Scielo e a Pepsic. As palavras-chaves utilizadas foram “transtornos alimentares”, “transtorno de compulsão alimentar”, e “análise do comportamento”.

Dos resultados encontrados, foram selecionadas as produções que abordassem os transtornos alimentares e a compulsão alimentar na perspectiva analítica comportamental.

## **Pilares da análise do comportamento**

De acordo com Lattal (2013), a análise do comportamento possui pilares responsáveis por tornar possível, conceitualmente e empiricamente, a interpretação da interação entre o comportamento e as variáveis ambientais. Esses pilares são: os métodos de pesquisa, o reforço, a punição, o controle por estímulos correlacionados com punidores e reforçadores e o controle contextual e por estímulos.

Sobre os métodos de pesquisa, o autor aponta que eles devem refletir a postura que a análise do comportamento apresenta em relação a sua epistemologia, indo além da coleta e análise de dados. Nessa postura, o comportamento possui determinantes originados da interação indivíduo-ambiente, o que resulta no uso de conceitos e métodos que destacam as análises funcionais das características do ambiente em que o indivíduo está inserido e os seus comportamentos.

O autor destaca que nos métodos de pesquisa analítico-comportamentais há o foco em uma abordagem teórica informal e de uma análise da relação do indivíduo com o ambiente definido individualmente. Sendo, possível isolar as variáveis das quais o comportamento é função e utilizar o próprio indivíduo como seu próprio controle. Uma análise de caso único, tem como vantagem a exclusão da variação que resulta de comparações entre sujeitos.

De acordo com Andrey (2010), uma análise de sujeito único ou de  $N=1$  possui pressupostos responsáveis por conduzir a perspectiva que caracteriza a pesquisa na análise do comportamento, segundo ele o comportamento é um fenômeno natural, histórico, funcional e relacional que pode ser descrito, previsto e controlado e que envolve diferentes classes de respostas e estímulos. Além disso, as interações do indivíduo com o ambiente são consideradas e para um comportamento ser descrito/explicado é necessário que haja a descrição dos processos.

Nesse contexto, a pesquisa analítica comportamental é uma pesquisa de processos e são esses processos os responsáveis por evidenciar a regularidade do comportamento e nesse campo de estudo a variabilidade dos resultados é tida como significativa para o problema da pesquisa.

Lattal (2013), afirma que as definições funcionais da análise do comportamento possuem como origem a conceitualização do operante proposta por Skinner em 1935.

De acordo com Moreira e Medeiros (2019), o operante é o tipo de comportamento que produz alterações no ambiente e é afetado por suas consequências, que poderão aumentar ou diminuir a probabilidade desse comportamento voltar a acontecer no futuro.

Os comportamentos operantes são aprendidos a partir das consequências, ou seja, das alterações que ocorrem no ambiente após a emissão do comportamento (resposta), como quando alguém para de comer na frente de outras pessoas após ouvir comentários sobre a quantidade de alimentos ingerida (Moreira & Medeiros, 2019).

Segundo Lattal (2013), dentro do contexto em que o organismo se comporta há diversos eventos ocorrendo, e alguns desses eventos são consequências das respostas emitidas por esse organismo. Skinner (1953/2003) conceituou que eventos ambientais que afetam as respostas de um organismo podem funcionar ou não como reforço ou punição para o comportamento emitido. Um estímulo se torna reforçador ou punidor a partir da construção de um contexto, como os alimentos que podem ser reforçadores em casos em que uma pessoa se sente aliviada após ingeri-los ou podem ser punidores quando eles são emparelhados com o ganho de peso.

Um evento é considerado como reforçador quando há um aumento ou manutenção da emissão de determinada resposta e quando há a extinção ou a diminuição da frequência da emissão de uma resposta ele é considerado punidor. Nesse sentido, Lattal (2013) aponta que os reforçadores e punidores possuem uma particularidade de base contextual, que são as operações estabelecedoras. Essas operações são responsáveis por delinear condições para que um evento seja reforçador ou punidor, restringir o acesso a doces, por exemplo, resulta no aumento do valor desse reforço.

De acordo com Lattal (2013), o processo de reforçamento é essencial para a compreensão do comportamento, o que o torna um pilar para a análise do comportamento e o pilar mais básico para que os outros possam existir. Skinner (1953/2003), aponta que o reforçamento resulta no condicionamento, ou seja, no fortalecimento do comportamento.

Um reforço positivo ocorre quando um estímulo é adicionado após a emissão do comportamento e aumenta a probabilidade desse comportamento acontecer

novamente. Um exemplo desse tipo de reforço, é quando uma criança recebe um doce após realizar alguma tarefa doméstica e a probabilidade desse comportamento ocorrer no futuro aumenta (Skinner, 1953/2003).

O reforço negativo é caracterizado pela remoção de um estímulo aversivo como consequência de determinado comportamento e que aumenta a probabilidade desse comportamento voltar a acontecer. Um exemplo, é induzir o vômito removendo o estímulo aversivo que é o alimento no organismo.

De acordo com Moreira e Medeiros (2019), dois tipos de comportamentos operantes são mantidos por reforço negativo, sendo eles os comportamentos de fuga e os de esquiva. Nos comportamentos de fuga, o organismo se comporta para que um estímulo aversivo seja retirado do ambiente e no caso dos comportamentos de esquiva o comportamento acontece para que ocorra um atraso ou a evitação do contato com o estímulo aversivo.

Um bom exemplo de estímulo aversivo que pode resultar em fuga ou esquiva é o alimento. Utilizar laxantes como forma de remover o alimento do organismo com o objetivo de não engordar é um comportamento de fuga, como ocorre em casos de bulimia nervosa. E deixar de se alimentar para não engordar é um comportamento de esquiva.

De acordo com Catania (1999), há a possibilidade de as respostas deixarem de ser reforçadas e resultar na operação conceituada como extinção operante. Nesse sentido, a extinção é considerada uma propriedade do reforço já que a mesma ocorre quando a resposta é suspensa. Sem a operação de extinção, um reforçador seria eficaz durante toda a vida do organismo e não seria necessário que as respostas continuassem sendo reforçadas.

Conforme Skinner (1953/2003), a extinção é um processo eficaz na remoção de um comportamento operante do repertório de um organismo. No entanto, Moreira e Medeiros (2019), apontam que esse processo pode resultar em outros três efeitos, sendo eles: o aumento na frequência da resposta no início do procedimento de extinção, no qual antes das emissão de respostas começar a diminuir há o aumento abrupto da frequência das respostas; o aumento na variabilidade da topografia da resposta, no qual pode ocorrer a variação na forma como o comportamento é emitido;

e a evocação de respostas emocionais, como raiva e a ansiedade quando determinado comportamento deixa de ser reforçado.

De acordo com Moreira e Medeiros (2019), o número de respostas que ocorrem sem que haja consequências reforçadoras ou o intervalo entre o início do procedimento de extinção e a diminuição da frequência de respostas até o retorno ao nível operante é conceituado como a resistência à extinção. A resistência a extinção é afetada por algumas condições, sendo elas o número de exposições à contingência de reforçamento, no qual quanto mais um comportamento for reforçado maior será a resistência encontrada ao longo do processo; o custo da resposta, ou seja, quanto maior for o esforço necessário para emitir uma resposta menor será a resistência à extinção; e a intermitência do reforçamento, na condição em que um comportamento é reforçado em alguns momentos e em outros não.

Outra particularidade da extinção, é que a frequência das respostas diminui de forma gradual o que possibilita a obtenção de curvas de extinção, nas quais propriedades do comportamento podem ser observadas, o que não seria possível em outras condições. Nesse sentido, o comportamento ao longo da extinção resulta do condicionamento que a antecedeu, o que torna possível que essas curvas demonstrem uma medida do efeito do reforço (Skinner, 1953/2003).

Além do reforço, as consequências de um comportamento podem resultar na diminuição da probabilidade de determinada resposta ocorrer novamente, processo conhecido como punição. A punição é apresentada por Lattal (2013) como um dos pilares que compõem a análise do comportamento. De acordo com Skinner (1953/2003), a punição pode ser positiva ou negativa e o que vai mudar é se um estímulo contingente a diminuição da probabilidade de um comportamento ocorrer novamente vai ser adicionado ou retirado após a resposta ser emitida pelo organismo (Moreira & Medeiros, 2019).

Um exemplo de punição positiva é ganhar peso por comer de forma não saudável. Ainda no contexto deste exemplo, uma punição negativa seria deixar de comer comidas saborosas para perder peso. Na primeira situação um estímulo foi adicionado e na segunda um estímulo foi retirado. É importante ressaltar que no caso da punição negativa, o estímulo retirado geralmente é um estímulo reforçador, no exemplo comidas saborosas são reforçadoras para a pessoa (Moreira & Medeiros, 2019; Skinner, 1953/2003).

Concluindo os pilares da análise do comportamento apontados por Lattal (2013), no controle contextual e por estímulos entende-se que um organismo se comporta em um contexto e que esse contexto também exerce controle sobre esse comportamento. Moreira e Medeiros (2019), destacam que o controle de estímulos se refere aos estímulos antecedentes e como eles influenciam os comportamentos emitidos pelo organismo. Esses estímulos podem apresentar diferentes funções e são definidos como as alterações ambientais que acontecem antes do comportamento ser emitido e influenciam a possibilidade de o comportamento ser emitido novamente.

Os autores ressaltam que a maneira como esses estímulos vão influenciar a emissão do comportamento depende da relação que foi estabelecida com as consequências das respostas. Sendo assim, se os estímulos antecedentes foram correlacionados a consequências reforçadoras eles sinalizarão reforçadores, no entanto, se essa correlação for com a extinção ou com as consequências punitivas eles sinalizarão a apresentação de punição ou a não apresentação das consequências (Moreira & Medeiros, 2019).

De acordo com Lattal (2013), correlacionar diversos estímulos com consequências punidoras ou reforçadoras resulta no controle da resposta por esses estímulos, processo este definido como controle por estímulos discriminativos. Como resultado, variações nos estímulos levam a variações correlacionadas ao comportamento. Nesse sentido, um estímulo discriminativo (SD) é o estímulo antecedente que foi correlacionado com estímulos reforçadores e o estímulo antecedente que foi correlacionado com o não reforçamento é definido como estímulo delta (S $\Delta$ ).

Por fim, segundo Moreira e Medeiros (2019), um controle discriminativo é considerado estabelecido quando um comportamento ocorre na presença de um SD específico e não no de um S $\Delta$ . Nesse contexto, a iminência de uma apresentação de um seminário pode ser um SD para o comportamento alimentar compulsivo e a realização de uma prova um S $\Delta$  para esses tipos de comportamentos.

## **Considerações sobre a Compulsão Alimentar**

De acordo com Nóbrega e Bueno (2014), um padrão alimentar desejável e considerado saudável e balanceado é aquele conquistado a partir de um comportamento alimentar adequado. Ou seja, aquele comportamento que possui a função de suprir o organismo do indivíduo-que está se alimentando- com nutrientes que possam manter e equilibrar as funções essenciais ao funcionamento do organismo. Nesse sentido, os comportamentos alimentares que não se encaixam nessa definição são apresentados como transtornos alimentares, e entre eles está a compulsão alimentar.

A compulsão alimentar é um dos oito transtornos alimentares descritos na 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico (DSM-5). Os critérios de diagnóstico de cada transtorno são esquematizados de maneira excludente, o que torna possível a atribuição de apenas um dos diagnósticos de transtorno alimentar para um único episódio.

Nesse transtorno, há a presença recorrente de episódios de compulsão alimentar, que acontecem em um determinado período, caracterizados pela ingestão de uma quantidade de alimentos maior do que outras pessoas consomem em situações semelhantes. Há também a sensação de falta de controle sobre a ingestão de alimentos durante o episódio, esse descontrole é referente a quantidade de alimento ingerido e ao sentimento de não conseguir parar de comer (APA, 2014).

A compulsão alimentar pode se apresentar em quatro níveis de gravidade, que se baseiam na frequência com a qual os episódios ocorrem semanalmente, mas pode ser ampliada “de maneira a refletir outros sintomas e o grau de incapacidade funcional” (APA, 2014, p. 350). Nessa classificação, quando ocorrem de 1 a 3 episódios por semana a compulsão alimentar é considerada leve, de 4 a 7 episódios por semana é moderada, de 8 a 13 episódios é considerada grave e de 14 ou mais é classificada como extrema. Os episódios de compulsão alimentar estão associados ao comportamento de comer de maneira mais rápida, até que a pessoa se sinta desconfortavelmente cheia, mesmo que haja a ausência da sensação física de fome.

Além disso, o indivíduo sente vergonha do quanto se está comendo, o que resulta em comer sozinho e se sentir desgostoso de si mesmo, deprimido ou muito culpado logo após o episódio. Há também o sofrimento marcante originado da compulsão alimentar. E esses episódios ocorrem, em média, ao menos uma vez por semana no período de três meses (APA, 2014).

### *Modelo Médico x Modelo Psicológico analítico comportamental do transtorno de compulsão alimentar*

O termo analítico comportamental qualifica a prática em que os terapeutas e pesquisadores comportamentais assumem a análise do comportamento como ciência fundamental e o behaviorismo radical de Skinner como base filosófica. No modelo de análise comportamental, o objetivo é uma abordagem do tipo funcional e busca-se a identificação da função desse comportamento, de como ele pode ser selecionado e mantido no repertório do indivíduo. Sendo que, é a partir da investigação das funções do comportamento que as estratégias de atuação surgirão (Banaco, Zamignani & Meyer, 2010).

De acordo com Vale e Elias (2011), é frequente os debates por parte dos analistas do comportamento quando o assunto é a utilização dos manuais de classificações psiquiátricas para a realização de análises e intervenções. O modelo médico e a análise do comportamento são embasados em diferentes pressupostos epistemológicos quando tratam sobre o diagnóstico clínico.

O DSM-5 aponta que diferentes profissionais utilizam o manual e entre eles os psicólogos. No entanto, apesar de apresentar funções de comunicação e de troca de informações, o DSM-5 indica uma etiologia interna ou médica, o que vai em desconformidade ao que a análise do comportamento propõe desde que surgiu (Anderson, 2007). Na psiquiatria, os diagnósticos possuem como base os critérios topográficos-baseados na forma ou estrutura do comportamento- e estatísticos. No entanto, na análise do comportamento ele é voltado para a funcionalidade dos comportamentos, a análise idiográfica e as relações do indivíduo com o ambiente em que ele está inserido (Vale & Elias, 2011).

De acordo com Banaco, Zamignani e Meyer (2010), foi no ano de 1953 que o conhecimento clínico dessa abordagem psicológica foi aplicado a partir de

experimentos realizados por Skinner, Solomon e Lindsley. Diferente de outras abordagens da psicologia que tinham a psicopatologia e o diagnóstico baseados em um modelo semelhante ao médico, com explicações intrapsíquicas, a análise do comportamento propôs uma compreensão do fenômeno clínico baseado em uma perspectiva funcional e científica. Nesse sentido, o modelo de pesquisa comportamental entende o sujeito como sendo único, o que colocou em segundo plano a perspectiva estatística.

Baseando-se nos princípios analíticos comportamentais, indaga-se a maneira que os transtornos são descritos pelos manuais. As descrições apresentadas identificam determinados tipos de topografias como características de determinado transtorno alimentar, o que de acordo com de Farias (2010) pode levar ao questionamento delas como auxílio na intervenção do analista do comportamento, já que é necessário mais do que uma descrição topográfica do comportamento para que uma intervenção analítica comportamental possa ser realizada. Nessa abordagem, há a exigência de uma análise individualizada de cada caso para que análises funcionais orientem os procedimentos de avaliação e intervenção.

No modelo médico de psicopatologia, há a ideia de que o transtorno ou a doença possui uma origem predominantemente biológica e que ao identificar e definir o transtorno, haverá a busca de uma atuação médica específica. Nesse modelo, a estatística é relevante, já que o tratamento farmacológico surge de uma medida estatística resultante de uma comparação. Além disso, os critérios diagnósticos também são estatísticos, já que o patológico de forma geral, é aquilo tido como significativamente diferente da média da população (Banaco, Zamignani & Meyer, 2010).

No entanto, o uso dos manuais pelos analistas do comportamento apresenta algumas funções, como a facilitação da comunicação entre diferentes profissionais da área da saúde, a realização de estudos “epidemiológicos de populações específicas que possam fornecer dados para uma melhor compreensão de fatores demográficos e socioculturais onde uma queixa clínica ocorre”, o agrupamento de estudos de caso para possíveis revisões de literatura, ter referências para pesquisas de base biológicas e para pesquisas transculturais e para especificar áreas de discussões acadêmicas

que de alguma maneira envolvam profissionais da área da saúde e afins (Vale & Elias, p. 53, 2011).

De acordo com Boas, Banaco e Borges (2012), na análise do comportamento os chamados “transtornos psiquiátricos”, assim como qualquer outro comportamento, resultam dos fatores genéticos e do que se experiencia em determinado meio social, sendo transmitido de maneira direta ou não. Sendo assim, eles são determinados por múltiplas “causas” e mantidos pelo entrelaçamento das instâncias selecionadoras filogenéticas, ontogenéticas e culturais (Skinner, 1953/2003). Nesse sentido, a diferença entre os transtornos psiquiátricos e os demais problemas clínicos está na maneira em que eles comprometem o funcionamento do organismo, sendo possível haver “diferentes graus de comprometimento em diferentes níveis de variação e seleção”. (Boas, Banaco & Borges, p. 98, 2012).

O comportamento não é explicado como sendo efeito de algo, mas sim como tendo alguma função na vida do indivíduo e vai ser o papel do analista comportamental identificá-la e apontar como esta funcionalidade foi sendo construída ao longo da vida do cliente. Nesse sentido, apenas os critérios encontrados nos manuais não são suficientes para compreender e investigar as queixas da vida do cliente sob a perspectiva da análise do comportamento (Vale & Elias, 2011).

O indivíduo que procura o psicólogo pretende buscar o autoconhecimento ou conseguir um auxílio para enfrentar aquilo que ele não consegue lidar sozinho, inclusive os “transtornos psiquiátricos”. Sendo que, a busca por auxílio “refere-se a dificuldades em emitir respostas que diminuam estimulações aversivas ou que deem acesso a reforçadores” (Boas, Banaco & Borges, p. 96, 2019).

Na abordagem analítico comportamental, a psicologia é uma ciência da natureza e está associada à biologia, mais especificamente ao modelo de seleção natural de Darwin, que inspirou Skinner (1981) a propor o modelo de seleção por consequências, no qual o comportamento é natural e variável. Nesse modelo, Skinner propôs que o comportamento passa por um processo de seleção por efeitos produzidos no ambiente. Assim, o comportamento é influenciado pelos níveis filogenéticos, ontogenéticos e culturais (Boas, Banaco & Borges, 2012).

De acordo com esse modelo, no nível filogenético há uma predisposição de respostas que são herdadas a partir da seleção de genes. No ontogenético, a variação e a emissão de respostas estão ligadas às mudanças que o ser humano produziu no ambiente e que tornam determinadas respostas mais prováveis de serem emitidas, sendo essa instância caracterizada pelo condicionamento operante.

E no nível cultural, as respostas do indivíduo são sensíveis ao ambiente cultural no qual ele está inserido. Sendo importante salientar que nenhum desses níveis recebe mais ou menos importância e que é o entrelaçamento entre essas instâncias que deve ser observado. Assim, entende-se que o comportamento alimentar atual de um sujeito é multideterminado, sendo resultado de características genéticas únicas, de uma história única de reforçamento (história de vida) e das relações do indivíduo com o ambiente atual e com as práticas culturais da comunidade em que está inserido (Boas, Banaco & Borges, 2012).

Considerando que um comportamento é multideterminado e um dos aspectos envolvidos no processo de seleção de respostas é a história de vida do sujeito, comportamentos alimentares de uma pessoa frente às diversas situações serão aprendidos a partir de uma história única de interação com o mundo.

#### *A seleção por consequências e contingência respondente e o comportamento alimentar*

Como já exposto, o comportamento é selecionado a partir do entrelaçamento das três instâncias. Em relação à filogênese, o comportamento alimentar é integrante do repertório de atividades essenciais para a sobrevivência dos seres humanos desde o nascimento, assim como de qualquer outra espécie de seres vivos. Sendo, os neurotransmissores, os hormônios, a taxa metabólica, os estados do sistema gastrointestinal, os tecidos de reserva e os receptores sensoriais os responsáveis por determinar esse tipo de comportamento (Rodrigues, 2022).

A partir da seleção natural, todos os seres humanos nascem tendo um aparato biologicamente sensível a determinados tipos de alimentos. Nesse sentido, o alimento passou a ter um papel de reforçador incondicionado e assim toda a espécie humana nasce sensível à comida como um reforçador e esta sensibilidade também possui

relação com a eliciação de respondentes de prazer quando o alimento é ingerido (Netto, 2002).

Ao longo da evolução humana, alimentos facilmente transformados em energia, como carboidratos, gorduras e açúcares, foram úteis para a sobrevivência da espécie e como resultado houve a seleção de seres humanos que eram mais sensíveis a esses três tipos de alimentos. Esse processo pode ser observado na capacidade que estes alimentos têm de eliciar respondentes de prazer e entorpecimento (Vale & Elias, 2011).

Morgam *et al* (2002) apontam que a ocorrência da restrição alimentar aumenta a probabilidade de episódios de compulsão alimentar e de que pensamentos obsessivos sobre a comida surjam. Em casos de restrição alimentar pode haver uma preferência por alimentos como o carboidrato, como uma estratégia de defesa para que haja a regularização da homeostase e a superação de possíveis casos de desnutrição. Além disso, a preferência por alimentos com altas taxas de calorias, pode estar relacionada a uma mudança na produção de saciedade, mais precisamente ao funcionamento deficiente do circuito serotoninérgico (Vale & Elias, 2011).

De acordo com esses autores, no contexto clínico, é essencial a realização da análise desse primeiro nível de seleção para a compreensão dos comportamentos respondentes dos transtornos alimentares. Sendo, que a literatura indica que uma parcela considerável das complicações clínicas dos transtornos alimentares acontece em função da privação alimentar. Nesse contexto, entende-se que para que uma mudança no quadro comportamental ocorra é necessária a diminuição da restrição alimentar.

No segundo nível de seleção, o ontogenético, o objetivo é analisar o processo de seleção das respostas individuais (Andery, 1997). Nessa instância, o estudo do alimento é voltado para a sua relação com o comportamento operante, ou seja, as relações de contingência. A relação do indivíduo com o alimento tem início desde os primeiros momentos de vida, sendo várias as possibilidades que podem implicar em como as práticas da categoria de transtornos alimentares serão formadas.

De acordo com Duchesne (2006) e Nobre *et al* (2010), cada sujeito, ao longo da vida, aprende, a partir de uma história única de interação com o ambiente, maneiras de se comportar diante de diversas situações, inclusive no caso do comportamento

alimentar. Nesse sentido, as pessoas acabam aprendendo diversos hábitos alimentares ao longo de seus desenvolvimentos e, de maneira inicial, é da interação do sujeito com os seus cuidadores iniciais que o conhecimento será construído. Esses autores apontam que é comum que as famílias dos indivíduos que sofrem de algum transtorno alimentar privilegiem e valorizem as aparências, além de ser frequente a rigidez, a exigência e a resistência a mudanças por parte dos pais.

De acordo com Vale e Elias (2011), além do alimento ser um reforçador incondicionado, pode acontecer um pareamento do alimento com outros reforçadores, como a atenção social e o afeto dos pais, já que de que maneira frequente em momentos em os comportamentos de uma criança são reforçados com alimentos, esses outros reforçadores estão presentes.

Em situações em que a comida tenha sido emparelhada com o reforçador social ou afetivo, ela pode ser utilizada como substituta do afeto e da atenção social. Isso pode acontecer em situações em que há privação afetiva e a comida ocupe um espaço de reforçadores sociais em momentos em que estes não estão disponíveis por alguma razão, como em casos de ausência de habilidades sociais.

Os autores apontam que como a comida não possui o mesmo efeito emocional das interações sociais, é preciso uma significativa quantidade de alimento para que ocorra uma significativa eliciação de respondentes. Nesse contexto, a ingestão da comida em uma maior quantidade do que a necessária para a nutrição do corpo pode resultar em um aumento do peso corporal. E como o corpo apresentado pela mídia como sendo essencial para a obtenção de reforçadores (como a aceitação e o sucesso social) é o magro, o ganho de peso seria mais um impeditivo à realização pessoal de um determinado indivíduo (Vale & Elias, 2011).

A análise dessa instância é importante pelo fato de que apesar da relação com a comida ser construída ao longo da história de vida do indivíduo, devem existir contingências de reforçamento atuais mantendo essa resposta em alta frequência no repertório do organismo.

De acordo com Vale e Elias (2011), no terceiro nível de seleção, o cultural, pesquisas epidemiológicas apontam os transtornos alimentares como modernos e predominantemente ocidentais. Sendo, a aparência física um elemento essencial nas

relações sociais da cultura ocidental. Ao longo das décadas o padrão de beleza feminino disseminado nas mídias foi mudando, sendo estabelecido como padrão aqueles corpos que possuem uma menor massa corpórea, o que coincidiu com o aumento dos diagnósticos de transtornos alimentares na população feminina.

De acordo com os autores, existe uma mídia voltada para a promoção do consumo, e essa mídia é um meio rápido e eficaz de se disseminar mandos e regras. A partir dela, é realizada uma “expressiva divulgação de fórmulas de rápido emagrecimento, de mensagens explícitas ou implícitas da magreza como sinônimo de reforçadores generalizados, tais como status social, competência, e atratividade sexual” (Vale & Elias, p. 63, 2019).

De acordo com Vale (2002), ter um corpo magro está associado a estar inserido em um padrão estabelecido de beleza. O que pode ser observado na preocupação das mulheres com o peso corporal influenciada pelo mercado da magreza e não apenas pela busca da saúde ou para evitar os malefícios advindos do excesso de gordura. De acordo com o autor, esse mercado lucra e sustenta diversos grupos econômicos, como a indústria de cosméticos e de produtos alimentares, a partir da constante procura por um corpo tido socialmente como belo, mas que é impossível de alcançar, para a maior parte da população mundial.

Os padrões de beleza retratados como ideais e apresentados como meio de obter reforçadores afetivo, social, profissional, financeiro e sexual são constantemente artificiais e restritos (poucos corpos se encaixam), o que os tornam difíceis de serem alcançados sem algum tipo de reconstrução corporal. (Vale & Elias, 2011).

Na sociedade contemporânea de consumo, ser magro é apresentado de maneira ilusória como uma mercadoria acessível a todos e que independe das contingências filogenéticas e ontogenéticas de cada indivíduo. Nesse sentido, a magreza é relacionada ao autocontrole, à competência e à atratividade sexual. (Morgan *et al.*, 2002).

O tratamento do corpo como um produto de consumo pode levar à percepção de que o corpo está separado do indivíduo, criando uma falsa dualidade. Isso pode gerar dificuldades para as clientes discriminarem que seus corpos não estão dissociados delas, levando à visão errônea de que o corpo é responsável por

contingências aversivas. Nesse sentido, a indústria da beleza acaba declarando que qualquer mudança no corpo promove mudanças nessas contingências e nos respondentes emocionais (Vale & Elias, 2011).

De acordo com Catania (1999), é o comportamento verbal o responsável por possibilitar a seleção por consequências a partir da cultura em que o indivíduo está inserido, sendo os comportamentos adquiridos a partir da interação social e repassada de geração em geração. Cunha (2019), cita como exemplos de influências culturais os tabus alimentares, a maneira como a mídia e o nível socioeconômico que uma pessoa está inserida influenciam os tipos de alimentos consumidos e os horários em que as refeições são realizadas.

Segundos a autora, nas sociedades primitivas o alimento era utilizado como forma de sobrevivência e a produção era para a subsistência, atualmente há a massificação da cultura alimentar que se aplica na extensão da urbanização, na industrialização dos produtos alimentares, em seu marketing de oferta e na mídia imposta. Nesse contexto, na contemporaneidade, o consumo calórico excessivo é uma tendência mundial das sociedades industriais (Cunha, 2019).

No entanto, apesar de haver nas sociedades ocidentais contemporâneas uma significativa oferta de variedade e quantidade de alimentos industrializados de alto teor calórico e palatibilidade, o culto à magreza tem sido associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social, especialmente em mulheres, o que gera um quadro contraditório. Este cenário, no qual um culto à magreza como sinônimo de corpo perfeito é promovido pela sociedade e divulgado pela mídia, leva as mulheres a uma insatisfação crônica com seus corpos, resultando na adoção de dietas altamente limitadas e exercícios físicos intensos como uma maneira de compensar as calorias a mais, numa tentativa de pertencer ao padrão cultural vigente (Cunha, 2019; Vale & Elias, 2011).

De acordo com Ingberman e Lohr (2003), a autoimagem de um indivíduo é construído a partir de sua interação com o ambiente físico e social e dadas as fortes pressões sociais em prol da magreza e da boa forma, especialmente na cultura do ocidente, pode se tornar significativa a diferença entre o peso corporal real e aquele desejado, o que auxilia o seguimento de regras e modelos que tragam sofrimento.

Na atualidade, observa-se uma sociedade caracterizada pelo consumismo e busca pelo lucro, aspectos que desempenham um papel fundamental nas indústrias da beleza e moda. Essas indústrias acabam determinando que o “feio” e a “gordura” são eventos que devem ser considerados aversivos, o que aumenta o poder reforçador dos serviços e produtos oferecidos (Cunha, 2019; Vale & Elias, 2011)

Estar fora dos padrões estabelecidos como atraentes pode resultar na elaboração de estratégias de fuga/esquiva de situações sociais, restringindo as possibilidades de reforçamento social e afetivo. Além, do engajamento no consumo, ou estratégias de restrição alimentar, pela possibilidade de serem aceitas após mudarem o corpo (Castilhos, 2004).

Em resumo, na instância filogenética é possível apontar como influenciadoras da seleção por consequência, as estruturas biológicas e fisiológicas responsáveis por sinalizar a fome e a saciedade. Na instância ontogenética, a influência advém dos comportamentos aprendidos ao longo da história de interação entre o indivíduo e o seu ambiente. E por último, é o comportamento verbal e a vida em sociedade que influenciam a nível cultural a alimentação dos sujeitos (Cunha, 2019).

#### *Os comportamentos reflexos e as emoções no contexto alimentar*

Na análise do comportamento quando se estuda um organismo observa-se propriedades de seu ambiente e de seu comportamento, sendo essas propriedades os estímulos e as respostas. De acordo com Catania (1999), a análise experimental do comportamento determina que existem algumas interações entre essas propriedades e como elas são estabelecidas, considerando os contextos em que estão inseridas.

A interação mútua entre um estímulo e uma resposta é definida como um comportamento reflexo, ou seja, quando ocorre uma alteração no organismo resultante de uma alteração no ambiente. Os estímulos reflexos estão presentes desde o nascimento e servem como uma mínima preparação para que os organismos possam ser capazes de interagir com o ambiente. Esse tipo de comportamento difere do comportamento operante por ser mais preciso de se prever, como no caso de uma pessoa que bebe um suco de limão e como resposta saliva (Skinner 1953/2003).

Ainda sobre a interação estímulo-resposta, Moreira e Medeiros (2019) apontam que a descrição da interação condicional entre estímulos e as respostas ocorre por meio do uso das contingências. Essas contingências descrevem a relação entre os eventos e como determinado estímulo (ambiente) elicia determinada resposta (organismo).

De acordo com Skinner (1953/2003), os experimentos realizados por Pavlov foram responsáveis por tornar os comportamentos reflexos mais importantes para análise do comportamento. Nesses experimentos, Pavlov (1903) demonstrou que ao longo da vida novas relações entre os estímulos e respostas podem ser estabelecidas. Esse processo de condicionamento, como ficou conhecido, é caracterizado pela substituição de estímulos, nele um estímulo que antes era neutro, passa a eliciar resposta que antes era eliciada por um estímulo chamado de efetivo.

O condicionamento pavloviano foi utilizado por John Watson para estudar as emoções, no experimento realizado em 1920 o objetivo era identificar a possibilidade de um ser humano aprender a ter medo de algo, o que foi comprovado por meio desse experimento. Como demonstrado neste experimento, as emoções são, em partes, respostas reflexas o que as tornam difíceis de controlar (Skinner, 1953/2003; Moreira & Medeiros, 2019).

No experimento realizado por Watson, outro fenômeno que foi verificado é a generalização respondente, no qual, após o condicionamento pavloviano, estímulos semelhantes àqueles que foram emparelhados passam a eliciar a resposta que foi condicionada. E por conta da história individual de emparelhamento de estímulos, as respostas emocionais são diferentes mesmo frente aos mesmos estímulos. No entanto, as respostas emocionais podem ser aprendidas de outras maneiras, como por modelagem, modelação e por regras.

Um exemplo apresentado por Moreira e Medeiros (2019) sobre a generalização respondente é o de uma pessoa que passou a ter medo de galinhas após ser atacada por uma, nesse caso esse medo é eliciado quando ela vê outras galinhas ou animais que tenham alguma semelhança com a galinha. É importante destacar que a magnitude da resposta (medo) depende da similaridade com o estímulo que foi condicionado.

De acordo com Skinner (1953/2003), as emoções são apontadas pelos leigos como as principais causas dos comportamentos, se uma pessoa pune um comportamento emitido por outra foi por conta da raiva e se alguém come compulsivamente foi por conta da ansiedade. No entanto, as emoções classificam o comportamento em relação às várias condições que afetam sua probabilidade de ser emitido ou não. Como exemplo, uma pessoa estar triste pode indicar a alta probabilidade de emissão de comportamentos alimentares excessivos.

De acordo com Moraes (2014), o comer excessivo pode ser reforçado positivamente, pela palatibilidade dos alimentos, mas também pode ser reforçado negativamente quando ocorre diante de um estímulo aversivo e produz a eliminação ou diminuição da situação aversiva. Nesse sentido, Skinner (1953/1965) aponta que o comer excessivo, assim como outros excessos comportamentais, pode ser reforçado por ter sido utilizado como fuga e esquivas de alguma resposta emocional aversiva resultante de uma história de punição de outras respostas.

Como já apontado, conforme anteriormente destacado, observa-se na sociedade contemporânea uma valorização de indivíduos considerados magros e para pessoas acima do peso a aparência física e o próprio comportamento alimentar podem se tornarem aversivos como resultado de punições. Assim, a possibilidade de emissão de comportamentos alimentares resultaria em efeitos emocionais aversivos, como culpa e vergonha. Como resultado, essas pessoas poderiam deixar de comer para evitar respostas emocionais aversivas ou comer em excesso alimentos altamente palatáveis e em seguida emitirem comportamentos compensatórios de maneira a não engordar (Moraes, 2014).

## **Contribuições da Análise do Comportamento para o transtorno de compulsão alimentar**

De acordo com Meyer (2001), o analista comportamental precisa buscar as relações funcionais das variáveis de controle dos comportamentos que caracterizam os transtornos alimentares, sendo as análises funcionais essenciais para que o analista comportamental consiga trabalhar. Nesse sentido, o profissional buscará a identificação de contingências que sejam atuais e deduzirá quais contingências operaram no passado do indivíduo, utilizando para isso a observação direta ou de relatos de comportamentos.

A análise do comportamento é um campo de estudo com uma abordagem empírica que visa compreender e influenciar o comportamento dos indivíduos em diferentes ambientes. Sendo adotados o método de pesquisa hipotético indutivo aliado aos delineamentos experimentais individuais tanto pela análise experimental do comportamento quanto pela análise aplicada do comportamento. Nesta última, os princípios da análise do comportamento são utilizados para pesquisas voltadas para áreas rotineiras da sociedade pouco exploradas, havendo uma preocupação em explicar a função dos denominados comportamentos problemáticos, como os transtornos mentais (Britto *et al*, 2013).

A compreensão da função de um comportamento-problema é essencial para que o analista do comportamento possa realizar pesquisas e programar quais intervenções são necessárias. No contexto de uma pesquisa comportamental do tipo aplicada, ela deve apresentar seis dimensões, ser aplicada, comportamental, analítica, tecnológica, conceitual, eficaz e apresentar generalidade. E em pesquisas desse tipo, a busca da função do comportamento problema advém de uma avaliação funcional, que tem por objetivo a busca da identificação dos eventos responsáveis por influenciar o comportamento-problema em questão em determinado contexto ambiental (Britto *et al*, 2013).

A análise funcional proposta por Skinner (1953/2003), é destacada como um importante recurso para identificar as relações entre o comportamento e as alterações do ambiente que o indivíduo interage, ou seja, entre a variável dependente e as variáveis independentes. Para que o analista comportamental estabeleça essas

relações funcionais de maneira consistente, é necessário que haja uma “especificação das relações ou de uma história de interações entre o organismo e o ambiente que permitam que o comportamento atual seja explicado”. Sendo assim, as descrições topográficas, ou seja, baseadas na forma, assim como aquelas apresentadas nos manuais, acabam não sendo suficientes para que as análises funcionais -que possibilitem explicar um comportamento e intervir sobre ele- sejam realizadas (Fonseca e Nery, 2018).

A análise funcional na perspectiva analítica comportamental é uma ferramenta que pode ser utilizada para compreender o fenômeno dos transtornos alimentares. De acordo com essa abordagem, todo comportamento do indivíduo, mesmo que possa aparentar não fazer sentido, possui uma função. Sendo assim, esse tipo de análise torna possível que o analista comportamental possa prever tentativas de controle do comportamento, público ou privado, de maneira que possibilite o planejamento de novos padrões comportamentais, mais adaptativos (Nobre *et al.*, 2010).

Cirino (2001), aponta que para identificar os motivos de uma pessoa se comportar de determinada maneira, é necessário que haja uma investigação das contingências atuais observadas e das contingências da história desse sujeito. O autor propõe que a história do sujeito aparecerá de alguma maneira no comportamento atual.

Nesse sentido, Marçal (2005) aponta a necessidade da realização de uma análise que envolva aspectos associados à história de vida do sujeito e ao desenvolvimento de padrões comportamentais que permita uma compreensão ampla de um caso, indo além de uma investigação de determinantes de comportamentos atuais específicos.

De acordo com Vale e Elias (2011), os padrões de comportamentos alimentares, mesmo que produzam de alguma maneira sofrimento considerado clinicamente relevante para o indivíduo e aparentem ser disfuncionais, vão ter funções além da nutrição do organismo. Esses comportamentos considerados inadequados também produzem reforçadores, sejam eles positivos ou negativos, e por conta disso são selecionados e mantidos no repertório comportamental do indivíduo.

E mais uma vez, a realização de análises funcionais torna possível a identificação das respostas responsáveis pela produção desses reforçadores, assim

como os antecedentes dessas respostas. Sendo, a análise da função do comportamento uma ferramenta utilizada para orientar as intervenções do analista comportamental, que deve ser utilizada nas fases de avaliação e tratamento dos transtornos.

Diante do exposto é possível afirmar que mesmo que um comportamento aparentemente seja inadequado ou reprovado socialmente, ele apresenta uma função no repertório do indivíduo que o emite e foi selecionado por suas consequências. Sendo assim, o papel do analista comportamental é realizar uma investigação que aponte em que contingências o comportamento se instalou e se mantém, utilizando, para isso, dados da história de vida do cliente, das contingências atuais e da relação terapêutica (Banaco, 1999; de-Farias, 2010; Delitti, 2001).

Realizar uma avaliação funcional consiste na descrição de diferentes processos que identificam, no ambiente, os eventos responsáveis por controlar e prever os comportamentos-problemas. Consequentemente, é possível reunir informações que auxiliem na identificação de tratamentos eficazes. A partir dela, é possível entender quais os antecedentes e consequentes responsáveis por controlar o comportamento problema, que em muitos casos, tem sido tratado com medicamentos (Britto *et al*, 2013).

A avaliação funcional tem recebido, nos últimos anos, um crescente interesse por parte da literatura acadêmica e dos profissionais. Inclusive, no final dos anos 1990, ela foi apontada por Van Houten *et al* (1988), como um direito para que os indivíduos recebam uma assistência em função dos antecedentes e consequentes de seus comportamentos-problemas (Britto *et al*, 2013).

A avaliação funcional envolve entrevistas, escalas, questionários e observações diretas e análises experimentais sistemáticas, sendo a etapa experimental denominada de análise funcional e que é realizada após a avaliação por observações indiretas e diretas. Nas observações indiretas, a coleta de dados é viável quando não é possível observar o comportamento de forma direta, então ela pode ser realizada a partir de entrevistas com o indivíduo que apresenta o comportamento e pessoas de seu convívio, sendo indicado a utilização de questionários e escalas para agilizar a coleta de informações (Britto *et al*, 2013).

Na avaliação funcional por observações diretas, é importante que essas observações não afetem o cotidiano do indivíduo que apresenta o comportamento-problema. Sendo diversos os métodos de observação direta, que tem contado com o auxílio da tecnologia para o registro de informações mais fidedignas e que facilitam a observação, cálculo e representação gráficas dos dados (Britto *et al*, 2013).

De acordo com Britto *et al* (2013, p.8), umas das formas de não haver modificação no que está sendo observado é filmar a situação, possibilitando reprisar e focalizar diversos aspectos ao longo do processo de análise de dados. A situação será observada por diferentes indivíduos que deverão analisar:

- a) o momento de ocorrência do comportamento-alvo;
- (b) os eventos que ocorriam próximo à ocorrência desse comportamento;
- (c) os efeitos produzidos por esse comportamento;
- e (d) o ponto de vista de cada observador sobre o que acabou de observar.

A parte experimental da avaliação funcional, denominada de análise funcional teve a sua metodologia descrita a partir de um estudo de Iwata, Dorsey, Slifer, Bauman e Richmam (1982/1994). De acordo com essa metodologia, a observação direta é realizada em quatro condições de teste, sendo três breves e uma de controle. Nessas condições são testadas “a sensibilidade de comportamentos-problema para o reforçamento positivo (atenção), reforçamento negativo (fuga de demandas) e estimulação sensorial (reforçamento automático) as quais são intercaladas com mais uma condição, a de controle” (Britto *et al*, p. 8, 2013).

Britto *et al* (2013), apontam que foi a partir dessa metodologia que o processo de avaliação funcional passou a ser experimental e, conseqüentemente, preciso na identificação das principais causas de comportamento-problema. Por conta da praticidade dos processos e de não ser demorado, esse tipo de estudo é, atualmente, utilizado na pesquisa aplicada na investigação de diferentes comportamentos-problema.

Autores como Duchesne (1995) e Silva (2005) apontam que para o tratamento de transtornos alimentares é necessário o trabalho de uma equipe multidisciplinar que envolva o psicólogo. Nesse sentido, o papel do analista do comportamento seria educar/reeducar o cliente sobre os hábitos alimentares, ensinar técnicas de

autocontrole e a realizar análises funcionais, tendo o processo terapêutico o papel final de auxiliar no autoconhecimento (De Farias, 2010).

Em relação ao autocontrole, a partir da manipulação das variáveis ambientais, das quais o comportamento é função, é possível controlar parte do comportamento emitido. Um indivíduo que não consegue controlar o seu comportamento está sob o controle do ambiente imediato, no entanto, aquele que consegue identificar as condições responsáveis por influenciar o seu comportamento e modifica as variáveis ambientais das quais o seu comportamento é função, está sob o controle das consequências atrasadas (Cruz, 2006).

Skinner (1953/2003) identificou que alguns tipos de autocontrole têm como origem o conflito de duas contingências, uma reforçadora e a outra punitiva, sendo que a contingência reforçadora é imediata e aumenta a probabilidade do comportamento ser emitido e as contingências aversivas acabam sendo atrasadas e diminuem a probabilidade do comportamento ocorrer futuramente.

Nesse sentido Martin e Pear (2018), apontam que uma das causas do déficit de autocontrole são os problemas de excessos comportamentais derivados do conflito entre consequências imediatas e tardias, que podem envolver os reforçadores imediatos versus punidores tardios para um comportamento, nos quais se as consequências forem reforçadoras imediatas e punidoras tardias, as primeiras geralmente vencem, como é o caso do comer compulsivamente, em que a vergonha e a sensação de descontrole são tardias e a sensação de alívio e o prazer de comer são imediatos.

O comportamento de autocontrole pode resultar em dois tipos de respostas, sendo elas a resposta controlada (Rc) e a resposta controladora (RC). É na relação entre essas duas respostas que as consequências conflitantes vão estar envolvidas, sendo que é a resposta controladora que age sobre as variáveis ambientais de maneira a modificar a probabilidade de o comportamento ocorrer (Cruz, 2006). No caso de pessoas com compulsão alimentar, o comportamento de não comprar doces- por exemplo- diminui a probabilidade de ocorrência de episódios compulsivos. No exemplo citado, o indivíduo tornou a emissão de uma resposta punida menos provável ao alterar variáveis das quais o comportamento é função, reforçando esse comportamento.

De acordo com Cruz (2006), o conflito entre as contingências reforçadoras e punitivas é necessário para que haja a possibilidade do comportamento de autocontrole ser emitido pelo organismo. No entanto, em casos em que as consequências reforçadoras estejam relacionadas aos reforçadores naturais, como a comida, é necessário estimulações aversivas consideradas poderosas para manter o comportamento de autocontrole. O autor também destaca que a falta de autocontrole é um déficit de aprendizagem e é possível amenizá-lo planejando o ensino de contingências que resultem no comportamento de autocontrole.

De acordo com o autor, um modelo analítico comportamental de autocontrole envolve a identificação do problema e a aplicação de técnicas que controlem o comportamento identificado. Nesse sentido, um comportamento controlador é emitido para modificar efetivamente um comportamento a ser controlado. Martin e Pear (2018), destacam etapas para a aplicação de um programa de autocontrole, sendo elas: especificar um problema e estabelecer metas; assumir o compromisso de mudar, obter dados e analisar causas; delimitar e implementar um plano de tratamento; e prevenir recidiva e fazer suas conquistas serem duradouras.

A partir do estabelecimento de metas, será possível identificar qual o comportamento será modificado e quais critérios deverão estar presentes para saber se o objetivo foi alcançado. Ao assumir o compromisso de mudar, o indivíduo se comporta de maneira a manter o seu comprometimento forte e como resultado há o aumento da probabilidade de mudança de comportamento. Na etapa de obtenção e análise de dados, o objetivo é identificar momentos em que o comportamento ocorre e qual a sua frequência, observando os SD e SΔ para o comportamento problema e as consequências imediatas, possíveis mantenedoras desses comportamentos (Martin & Pear, 2018).

A seleção de técnicas de autocontrole pode ser realizada a partir das três variáveis de um comportamento: os antecedentes, as respostas e as consequências. Em relação a primeira, o enfoque é nas principais classes de antecedentes controladores do nosso comportamento, sendo elas as instruções, os modelos, a orientação física, o nosso entorno, as outras pessoas, o horário do dia e as operações motivadoras.

Nas variáveis comportamentais, o enfoque é essencial quando o comportamento a ser modificado é complexo, como é o caso da compulsão alimentar.

A primeira de três estratégias apresentadas pelos autores nesses casos, é a de estabelecer pequenos critérios de domínio a serem alcançados para chegar ao objetivo final. A segunda estratégia é utilizar a modelagem e estabelecer pequenas metas a serem alcançadas para chegar à modificação do comportamento. Por fim, a terceira e última estratégia consiste em considerar o gasto energético necessário para emitir o comportamento problemático, organizando as condições de maneira a ser inevitável um maior esforço para o comportamento ser emitido, um exemplo é não ter doces em casa, assim a pessoa teria que ir até um mercado se quisesse comê-los (Martin & Pear, 2018).

Por último, quando o enfoque for na administração das consequências, as estratégias utilizadas podem ser a manipulação de eventos consequentes que consiste em eliminar determinados reforçadores que podem fortalecer um comportamento particularmente indesejado, a manipulação das consequências a partir do registro e representação gráfica do comportamento-alvo e a manipulação das consequências a partir da organização de critérios para receber reforçadores específicos quando há evolução ou adesão ao programa (Martin & Pear, 2018).

A última etapa do programa de aplicação de técnicas de autocontrole proposto por Martin e Pear (2018) consiste em prevenir a recidiva e tornar as conquistas duradouras. Nessa etapa, as estratégias envolvem reconhecer as possíveis causas e implementar ações para diminuí-las, identificar se as consequências foram esquematizadas de maneira adequada e se o indivíduo prestou atenção o suficiente ao componente resposta de seu programa de autocontrole.

Como exposto acima, a modelagem pode ser utilizada como uma estratégia para estabelecer o autocontrole. Ao descrever o uso da modelagem, Skinner (1953/2003) a comparou com o trabalho de um escultor ao modelar a argila e afirmou que:

Ainda que algumas vezes o escultor pareça ter produzido um objeto inteiramente novo, é sempre possível seguir o processo retroativamente até a massa original indiferenciada e fazer que os estágios sucessivos, através dos quais retornamos a essa condição, sejam tão pequenos quanto quisermos. Em nenhum ponto emerge algo que seja muito diferente do que o precedeu. O produto final parece ter uma especial unidade ou integridade de planejamento,

mas não se pode encontrar o ponto em que ela repentinamente apareça. (Skinner, 1953/2003, p. 101).

Nesse sentido, a modelagem assim como o modelar da argila acontece de forma gradual. O ensino de um novo comportamento tem início reforçando comportamentos diferentes do comportamento final desejado, mas que se assemelham -mesmo que remotamente- com o comportamento alvo, sendo o papel do analista do comportamento planejar condições para que este seja estabelecido gradualmente. Assim, esse procedimento pode ser definido como o ensino de um novo comportamento a partir do reforço de sucessivas aproximações do comportamento-alvo e pela extinção das aproximações anteriores (Martin & Pear, 2018).

Na modelagem a combinação da extinção e do reforço resulta em uma variabilidade comportamental de alta frequência, ou seja, um ambiente é programado para que haja o aumento da probabilidade de que respostas remotamente diferentes do repertório comportamental do indivíduo sejam emitidas até que respostas mais próximas do comportamento-alvo surjam e quando isso acontece essas respostas são reforçadas até que o comportamento-alvo seja atingido (Ferreira, 2023). No contexto alimentar, esse procedimento pode ser aplicado para ensinar os clientes a se alimentar até atingir a saciedade.

Outra contribuição da análise do comportamento para a intervenção em casos de compulsão alimentar é o treinamento em habilidades sociais. Como já exposto, a comida pode se tornar um reforçador social quando há ausência de habilidades sociais. Mas antes de prosseguir, é importante destacar que elas são definidas por Caballo (2003, p. 8) como sendo “o conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal, que expressa sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos desse indivíduo de modo adequado à situação”.

De acordo com Del Prette e Del Prette (2005), existem três maneiras de conduzir as relações interpessoais, que envolvem: considerar somente a si mesmo, desconsiderando os outros; considerar os outros antes de você; e considerar a si mesmo e também os outros, sendo esta a maneira ideal. Nesse contexto, aqueles que não conseguem se comportar conforme o último tipo de relações, podem desenvolver comportamentos considerados socialmente inadequados e disfuncionais, com os transtornos alimentares.

O treinamento em habilidades sociais é uma técnica bastante utilizada pela análise do comportamento, no entanto é uma das mais complexas, já que requer conhecimentos de diversas áreas da psicologia. O construto de habilidades sociais envolve treze dimensões, sendo elas: iniciar e manter conversas, falar em público, expressar amor, agrado e afeto, defender direitos próprios, pedir favores, recusar pedidos, fazer obrigações, aceitar elogios, expressar opiniões pessoais, inclusive discordantes, expressar incômodo e desagrado justificados, desculpar-se ou admitir ignorância, pedir que o outro mude o seu comportamento e enfrentar críticas (Caballo, 2003).

Essa técnica é estruturada em elementos que envolvem: o ensino de comportamentos específicos, os quais são praticados e inseridos no repertório comportamental do sujeito; a redução da ansiedade em situações sociais problemáticas, a partir da inserção de um comportamento adaptativo e incompatível com a ansiedade; a reestruturação cognitiva, que para um analista do comportamento implica em modificar os comportamentos privados referente às regras e aos modelos observados; e ensinar o sujeito a perceber “valores” de todos os parâmetros situacionais importantes e a responder determinadas situações de maneira assertiva (Caballo, 2003).

De Farias (2010), utilizou o treinamento de habilidades sociais em uma cliente diagnosticada com o transtorno de bulimia nervosa, que é caracterizada por episódios de compulsão seguidos de comportamentos compensatórios, como o uso de laxantes e a indução do vômito. Nesse relato de caso, a autora demonstrou que a partir desse treinamento, trabalhou-se também o autoconhecimento e o ensino de como o cliente pode se perceber, observar o que está sentindo, pensando ou querendo e a valorizar o que passa a perceber.

Por fim, Martin e Pear (2018) destacam que a modificação de comportamento pode ser realizada utilizando a extinção operante, que consiste em suspender o reforço de uma resposta resultando na diminuição de sua frequência. Em casos que envolvem o comer compulsivo, a extinção não pode ser utilizada para extinguir o comportamento de comer já que ele é essencial para a sobrevivência, mas pode ser utilizada para diminuir a frequência dos episódios de compulsão.

Em síntese, a análise do comportamento fornece estratégias para a compreensão das funções que o comer compulsivo tem na vida do indivíduo e para a

intervenção do analista do comportamento frente a esse tipo de comportamento-problema. Assim, é essencial que o analista do comportamento realize a análise funcional com o intuito de compreender a função desse comportamento-problema e, posteriormente, a utilize de maneira a saber quais técnicas ele pode estar aplicando para modificar o comportamento-alvo.

## Considerações finais

Esta revisão narrativa de literatura explora o transtorno de compulsão alimentar a partir de uma ótica analítica comportamental. De acordo com essa abordagem psicológica, o comer compulsivo é um comportamento-problema que possui uma função na vida do indivíduo e por isso é mantido em seu repertório comportamental. Assim como qualquer comportamento, ele é selecionado e mantido a partir da interação das instâncias selecionadoras.

Ao longo do trabalho foi exposto como essas três instâncias podem influenciar a seleção por consequências desse tipo de comportamento. No nível filogenético, o ser humano possui um aparato biológico que é sensível a alimentos com alto teor calórico e a carboidratos e em casos de desnutrição causada por restrição alimentar episódios de compulsão podem ocorrer como forma de regular a homeostase do corpo. No nível ontogenético, o foco está nos comportamentos operantes, em identificar como o indivíduo interage com a comida a partir da sua história de vida. E no nível cultural, foi discutido como há a valorização de corpos magros e um incentivo à restrição alimentar, o que contribui para a emissão de comportamentos alimentares que se encaixam nos diagnósticos de transtornos alimentares.

Autores como Skinner (1953/2003), De Farias (2010) e Britto *et al* (2014) defendem que para um analista intervir ele precisa realizar uma análise funcional para identificar os antecedentes e consequentes desse comportamento, ou seja, a sua função na vida do cliente. Para isso o analista pode utilizar questionários, entrevistas, escalas, observações diretas e análises experimentais sistemáticas.

E ao compreender a função do comportamento, o analista orientará a sua intervenção de maneira a utilizar estratégias eficazes para modificar o comportamento-problema, introduzindo comportamentos alternativos e manipulando as consequências que resultem em mudanças comportamentais mais adaptativas. Concluindo, essas estratégias envolvem o uso do autocontrole, do treino de habilidades sociais, da modelagem e da extinção operante.

Assim, foi possível observar que a análise do comportamento possui embasamento teórico e conceitual e estratégias que tornam possível o planejamento de intervenções nos contextos alimentares.

## Referências

- American Psychiatric Association- APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- Anderson, C. M. (2007). Functional assessment with clinical populations: Current status and future directions. *Functional analysis in clinical treatment*, 455-472.
- Andery, M. A. P. A. (1997). O modelo de seleção por conseqüências e a subjetividade. *Sobre comportamento e cognição*, 1, 199-208.
- Andrey, M. A. P. A. (2010). Métodos de pesquisa em análise do comportamento [Research methods in behavior analysis]. *Psicologia Usp*, 21(2), 313-342.
- Banaco, R. A. (1999). Técnicas cognitivo-comportamentais e análise funcional. *Sobre comportamento e cognição*, 4, 75-82.
- Banaco, R. A., Zamignani, D. R., & Meyer, S. B. (2010). Função do comportamento e do DSM: Terapeutas analítico-comportamentais discutem a psicopatologia. *Análise do comportamento: Investigações históricas, conceituais e aplicadas*, 175-191.
- Boas, D. L. O. V., Banaco, R. A., & Borges, N. B. (2012). Discussões da análise do comportamento acerca dos transtornos psiquiátricos. NB Borges, FA Cassas. *Clínica analíticocomportamental: Aspectos teóricos e práticos*, 95-101.
- Britto, I. A. G. S. (2004). As implicações práticas do conceito de doença mental. *Estudos, Vida e Saúde*, 31, 157-172.
- Britto, I. A. G. S., Bueno, G. N., Elias, P. V. O. & Marcon, R. M (2013). Sobre a função do comportamento-problema. In A. B. Pereira (Org.), *Psicologia da PUC Goiás na Contemporaneidade*, (pp. 29-44). Goiânia: Editora PUC Goiás
- Caballo, V. E. (2003). Técnicas de avaliação das habilidades sociais. Em V. E. Caballo (Org.), *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais* (pp. 113-180). São Paulo: Editora Santos.
- Castilho, S.M. (2004). *A imagem corporal*. Santo André: Esetec.
- Catania, A. C. (1999). *Aprendizagem: Linguagem, comportamento e cognição*. Porto Alegre: Artmed.

- Cirino, S. (2001). O que é história comportamental. In H. J. Guilhardi, M. B. B. F. Madi, P. P. Queiroz, & M. C. Scoz (Orgs.), *Sobre Comportamento e Cognição: Expondo a variabilidade* (Vol. 7, pp. 132-136). Santo André: ESETec. (Obra original publicada em 2006).
- Cunha, V. C. R. (2019). *Comportamento alimentar: efeito da privação no valor reforçador do alimento e as relações com o padrão alimentar de mulheres com diferentes Índice de Massa Corporal* [Tese de doutorado, Pontifícia Universidade Católica de Goiás]. Acta comportamentalia.
- Cruz, R. N. da. (2006). Uma introdução ao conceito de autocontrole proposto pela análise do comportamento. *Revista Brasileira De Terapia Comportamental E Cognitiva*, 8(1), 85–94.
- de-Farias, A. K. C., Fonseca, F. N., & Nery, L. B. (2018). *Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica*. Artmed Editora.
- Delitti, M. (2001). Análise funcional: O comportamento do cliente como foco da análise funcional. In M. Delitti (Org.), *Sobre comportamento e cognição: A prática da Análise do Comportamento e da Terapia Cognitivo-Comportamental* (Vol. 2, pp. 35-42). Santo André: ESETec.
- Del Prette, Z. A. P. & Del Prette, A. (2005). *Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e pratica*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Duchesne, M. (1995). Transtornos alimentares. Em B. Rangé (Org.), *Psicoterapia Comportamental e Cognitiva de Transtornos Psiquiátricos* (pp. 185-198). Campinas: Editorial Psy II.
- Duchesne, M. (2006). *Psicoterapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares*. In M. A. Nunes, J. C. Appolinário, A. L. Galvão, W. Coutinho & cols., *Transtornos alimentares e obesidade* (pp. 125-136). Porto Alegre: Artmed.
- Ferreira, A. L. (2023). Modelagem como procedimento para o ensino de novos comportamentos. *Espectro – Revista Brasileira de Análise do Comportamento Aplicada ao Autismo*, 2(1), 1-16.

- Fonseca, F., & Nery, L. B. (2018). Formulação comportamental ou diagnóstico comportamental: um passo a passo. Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica, 23-48.
- Ingeberman, Y. K., & Lohr, S. S. (2003). Pais e filhos: Compartilhando e expressando sentimentos. In F. C. de S. Conte & M. Z. de S. Brandão (Orgs.), Falo? Ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando ideias (pp. 85-96). Arapongas: Mecenaz.
- Lattal, K. A. (2013). The five pillars of experimental analysis of behavior. In: G.J. Madden (Editor). Handbook of Behavior Analysis (v.1, p. 33 - 57). Washington: APA Handbook in Psychology.
- Martin, G. & Pear. Modificação do comportamento: o que é e como fazer; Revisão técnica Gildo dos Santos Angelotti, Hernando Neves Filho. - -10. ed. - Rio de Janeiro : Roca, 2018.
- Marçal, J. V. S. (2005). Refazendo a história de vida: Quando as contingências passadas sinalizam a forma de intervenção clínica atual. In H. J. Guilhardi, & N. C. Aguirre (Orgs.), Sobre Comportamento e Cognição:Expondo a variabilidade (Vol. 15, pp. 258-273). Santo André: ESETec.
- Meyer, S. B. (2001). O conceito de análise funcional. In M. Delitti (Org.), Sobre Comportamento e Cognição:A prática da Análise do Comportamento e da Terapia Cognitivo-Comportamental (Vol. 2, pp. 29-34). Santo André: ESETec.
- Moraes, B. A. (2014). Uma investigação sobre o comportamento alimentar de indivíduos submetidos à cirurgia bariátrica: uma análise das possíveis condições que determinam e alteram a chamada compulsão alimentar. Dissertação de São Paulo.
- Moreira, M. B. & Medeiros, C. A. Princípios básicos de análise do comportamento [recurso eletrônico]– 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2019.
- Morgan, C.M; Vecchiatti, I.R.; Negrão, A.B. (2002). Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. Revista Brasileira de Psiquiatria, 24(3), 18-23.

- Netto, C. A. (2002). Psicobiologia do comportamento alimentar. In: Nunes, M. A., Appolinário, J. C. et. al. Transtornos Alimentares e Obesidade (pp.47-53), Porto Alegre: Artmed.
- Nóbrega, L. G. & Bueno, G. N. (2014). Anorexia Nervosa e tentativa de suicídio pela perspectiva da análise do comportamento. *Comportamento em foco*, 3, 25-44.
- Nobre, G. I. F., de-Farias, A. K. C. R., & Ribeiro, M. R. (2010). “Prefiro não comer, a começar e não parar!”: Um estudo de caso de bulimia nervosa. In A. K. C. R. de-Farias (Org.), *Análise Comportamental Clínica: Aspectos teóricos e estudos de caso* (pp. 273-294). Porto Alegre: Artmed.
- Rodrigues, A. M. Avaliação funcional de episódios indicativos de compulsão alimentar em mulheres que apresentam autoestigma relacionado ao peso/ Ana Caroline Marcelo Rodrigues. – 2022
- Silva, A. B. B. (2005). *Mentes insaciáveis*. Rio de Janeiro: Ediouro.
- Skinner, B. F. *Ciência e Comportamento Humano*. Tradução de João Claudio Todorov; Rodolfo Azzi. 10ª Edição. São Paulo: Martins Fontes Editora, 2003
- Vale, A.M.O. (2002). *Comportamento alimentar anormal e práticas inadequadas para controle de peso entre adolescentes do sexo feminino de Fortaleza*. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza (CE).
- Vale, A. M. O. & Elias, L. R. Transtornos alimentares: uma perspectiva analítico-comportamental. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 13, n. 1, p. 52-70, 2011.
- Van Houten, R., Axelrod, S., Bailey, J. S., Favell, J. E., Foxx, R. M., Iwata, B. A. & Lovaas, O. I. (1998). The right to effective behavioral treatment. *The Behavior Analyst*, 11, 111-114