

O comportamento alimentar nas festas de fim de ano: entre excessos, culpa e práticas punitivas


Eating habits during the holiday season: between excesses, guilt, and punitive practices.

Joelma Rodrigues da Silva Costa¹; Ana Clara Araújo Araripe²; Luís Henrique da Silva Costa³

¹ Centro Universitário de Ensino de Superior Franciscano – IESF
johsilvarodrigues@outlook.com

² Uninassau Teresina
araripepsi@gmail.com

³ Faculdade Pitágoras – São Luís
psi.luishenrique@gmail.com

 <https://doi.org/10.5281/zenodo.18393670>



RESUMO

As festividades de fim de ano representam um período marcado por intensa oferta alimentar, forte simbolismo cultural e mudanças significativas na rotina das pessoas. Nesse contexto, observa-se a ampliação do consumo alimentar para além das necessidades fisiológicas, seguida, frequentemente, por sentimentos de culpa, autocrítica e adoção de práticas punitivas, como dietas restritivas e busca compulsiva por academias. Este capítulo tem como objetivo discutir o comportamento alimentar nesse período sob a perspectiva comportamental e da nutrição, analisando os padrões de excesso, os processos de punição autoimposta e os impactos psicológicos e sociais associados.

Palavra-chave: Culpa; Análise; Nutrição; Fim de ano.

ABSTRACT

The end-of-year festivities represent a period marked by an intense supply of food, strong cultural symbolism, and significant changes in people's routines. In this context, there is an increase in food consumption beyond physiological needs, often followed by feelings of guilt, self-criticism, and the adoption of punitive practices, such as restrictive diets and compulsive gym visits. This chapter aims to discuss eating behavior during this period from a behavioral and nutritional perspective, analyzing patterns of excess, processes of self-imposed punishment, and associated psychological and social impacts.

Keywords: Guilt; Analysis; Nutrition; End of year.

Introdução

O comportamento alimentar é resultado da interação entre fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais. Ao longo do ano, esses fatores se organizam de maneira relativamente previsível, mas sofrem alterações significativas durante períodos festivos, especialmente nas festas de fim de ano (Hernandes, 2023).

As celebrações de Natal e Ano Novo são culturalmente associadas à abundância alimentar, à reunião familiar e à valorização de pratos tradicionais, que carregam significados afetivos e simbólicos. Nesse cenário, comer deixa de ser apenas um comportamento funcional e passa a exercer um papel social e emocional central.

A ampliação do consumo alimentar durante esse período tende a ser socialmente incentivada e, muitas vezes, reforçada positivamente pelo ambiente (Correa, 2019). No entanto, após o término das festividades, observa-se uma mudança abrupta no discurso social, que passa a valorizar o controle rígido do corpo e do peso.

Esse contraste contribui para o surgimento de sentimentos de culpa e inadequação, levando muitos indivíduos a interpretar o comportamento alimentar do fim de ano como falha pessoal ou falta de autocontrole (Ames, 2023). A alimentação, então, passa a ser vista sob uma lógica moralizante, marcada por julgamentos e punições.

Diante disso, torna-se relevante compreender como esses padrões se organizam do ponto de vista comportamental e nutricional, analisando as consequências do ciclo excesso culpa punição para a saúde física e mental (Martins, 2022).

Metodologia

A presente investigação fundamenta-se em uma pesquisa de natureza de Revisão bibliográfica das literaturas referente ao período

de 2018 a 2024, utilizando as bases PubMed, SciELO, PsycINFO e LILACS com descritores como "Comportamento Alimentar", "Festas de Fim de Ano" e "Culpa", a fim de selecionar estudos que analisassem as variáveis psicológicas e os mecanismos de compensação física. A partir desse levantamento, observa-se que o ambiente alimentar das festas de fim de ano é drasticamente alterado, caracterizando-se por uma alta disponibilidade de alimentos hiperpalatáveis, horários irregulares e estímulos sensoriais constantes que, sob a ótica comportamental, configuram um cenário de superestimulação que aumenta a probabilidade de respostas alimentares frequentes e independentes dos sinais de fome biológica. Nesse contexto, o comer assume funções emocionais e sociais profundas, atuando como reforçador positivo para o alívio de tensões familiares e fortalecimento de vínculos, sendo legitimado por uma aprendizagem social que, desde a infância, associa a celebração à permissividade absoluta. Embora o aumento no consumo energético não represente, isoladamente, um dano crônico à saúde, o risco surge quando o excesso é interpretado de forma rígida e punitiva após o término das festividades, momento em que muitos indivíduos passam a relatar sentimentos intensos de culpa ancorados na moralização da dieta. Essa culpa atua como um estímulo aversivo que impulsiona comportamentos de esquiva, como dietas restritivas e jejuns prolongados, estratégias que são culturalmente validadas por discursos midiáticos que promovem a "compensação" e associam o valor pessoal ao controle corporal estrito. A longo prazo, essa tentativa de controle rígido gera vulnerabilidade biológica e reatância psicológica, contribuindo para o desenvolvimento de ciclos de restrição e compulsão, onde a perda de autonomia alimentar é acompanhada pelo uso do exercício físico como ferramenta de expiação e castigo. Esse exercício punitivo, mantido por reforçamento negativo, reduz temporariamente

o desconforto emocional, mas falha em abordar a raiz da relação disfuncional com o corpo, resultando em desconexão interoceptiva, alienação corporal e um risco elevado de abandono das práticas de saúde devido à frustração contínua. Assim, a pressão social pela forma perfeita, intensificada pela proximidade do verão, acaba por desumanizar o ato de comer e transformar o movimento em obrigação, evidenciando a necessidade urgente de intervenções que priorizem a autocompaixão e a flexibilidade cognitiva para romper com o ciclo de guerra contra a balança e restaurar a saúde integral do indivíduo.

Resultados e discussões

Durante as festas de fim de ano, observa-se que o ambiente alimentar é drasticamente alterado, sendo caracterizado por uma alta disponibilidade de alimentos hiperpalatáveis e calóricos, horários de refeições irregulares e estímulos sensoriais constantes ao consumo (Moraes, 2023). Sob a ótica comportamental, esse contexto configura um cenário de "superestimulação", que aumenta significativamente a probabilidade de respostas alimentares frequentes e em maior quantidade. A quebra da rotina habitual desestabiliza os comportamentos governados por regras cotidianas, permitindo que o ambiente imediato dite o ritmo da ingestão (Rebouças; Gerra, 2024).

Além disso, os dados discutidos sugerem que o comer assume funções emocionais e sociais de extrema relevância, atuando na promoção de prazer sensorial, no alívio de tensões familiares típicas de reuniões de final de ano e no fortalecimento de vínculos afetivos (Arena, 2021). Esses reforçadores positivos e sociais tornam o comportamento alimentar ainda mais provável, ocorrendo de maneira automática e independentemente de sinais internos de fome e saciedade biológica (Zorio, 2024). O alimento, neste caso, funciona como um mediador de relações, onde a recusa pode ser interpretada como uma quebra de protocolo social.

Outro aspecto relevante identificado na discussão é o papel da aprendizagem social. Desde a infância, os indivíduos são imersos em um processo de modelagem onde as festividades são intrinsecamente associadas à ideia de comer sem restrições (Ferreira, 2023). Esse aprendizado vicariante reforça padrões que se repetem e se consolidam ao longo da vida adulta (Debert; Benvenuti, 2024). Assim, o excesso alimentar observado não deve ser analisado como um evento isolado de falta de "força de vontade", mas sim como uma prática culturalmente legitimada e incentivada pelo grupo social.

Do ponto de vista nutricional, embora os dados apontem para um aumento objetivo no consumo energético durante este período, é fundamental destacar que tal comportamento não representa, de forma isolada, um prejuízo crônico à saúde (Almeida, 2021). O risco real à integridade biopsicossocial surge quando o excesso é interpretado pelo indivíduo de forma cognitiva rígida e punitiva (Da Cruz Silva et al., 2021). É essa interpretação subjetiva que desencadeia respostas comportamentais extremas e desadaptativas logo após o encerramento do período festivo.

Após o término das celebrações, nota-se que muitos indivíduos passam a relatar sentimentos intensos de culpa e autodepreciação (Fernandes, 2020). Essa culpa está fortemente ancorada na moralização da alimentação um fenômeno contemporâneo onde alimentos são dicotomizados em categorias de "bons" ou "ruins" (Delmondes, 2019). Dentro dessa lógica, comer em excesso é frequentemente transmutado em um "erro moral", onde o indivíduo sente que sua identidade e valor pessoal foram maculados pela sua ingestão alimentar.

Sob a perspectiva da análise do comportamento, a culpa funciona como um estímulo aversivo de grande magnitude (Laurenti; Lopes, 2022). Para eliminar esse desconforto, o indivíduo engaja-se em comportamentos de esquiva ou punição

(Nunes; De Rezende, 2024). Dietas extremamente restritivas, protocolos de "detox" e jejuns prolongados surgem como tentativas desesperadas de "limpar" o corpo e reparar o suposto erro cometido (Dos Santos; Carvalho; Da Silva, 2024). No entanto, essas estratégias raramente resultam em mudanças sustentáveis, servindo apenas para aliviar a ansiedade imediata gerada pela culpa.

Segundo Oliveira (2024) culturalmente, esse processo de autopunição é validado e reforçado por discursos midiáticos e mercadológicos que, invariavelmente no início do ano, promovem a retórica da "compensação". Ao associar o valor pessoal à capacidade de controle estrito sobre o corpo, esses discursos intensificam o sofrimento psicológico e validam padrões alimentares disfuncionais como se fossem demonstrações de disciplina e virtude (Lowen, 2019). O corpo passa a ser visto como um objeto a ser moldado à força para compensar prazeres passados.

A longo prazo, a manutenção dessa culpa alimentar contribui para o desenvolvimento de ciclos perigosos de restrição e compulsão (Delmondes, 2019). A tentativa de exercer um controle cognitivo rígido sobre a fome gera um estado de privação que, inevitavelmente, aumenta a vulnerabilidade biológica a novos episódios de descontrole. Cria-se, assim, um efeito rebote: quanto mais severa é a restrição pós-festa, maior é a probabilidade de que o indivíduo sofra uma perda de controle alimentar futura, alimentando a percepção de fracasso pessoal.

Outro comportamento comum e preocupante identificado na análise pós-festas é a busca por práticas de exercício físico com caráter eminentemente punitivo (Lopes do Nascimento *et al.*, 2022). Nestes casos, o movimento deixa de ser associado à saúde, autonomia ou lazer, e passa a ser utilizado como um mecanismo de "pagamento" pelas calorias ingeridas (Pereira; Cunha; Cordeiro, 2024). O exercício, portanto, perde sua função

de promoção de bem-estar e assume uma faceta de castigo corporal, o que descaracteriza seus benefícios psicológicos primários.

Do ponto de vista comportamental, o exercício punitivo é mantido por reforçamento negativo, pois sua prática reduz temporariamente a angústia e a culpa sentidas pelo indivíduo (Nunes; De Rezende, 2024). Contudo, esse alívio é efêmero e não aborda a raiz do problema: a relação disfuncional com a comida. Essa dinâmica mantém o ciclo de autocrítica ativo, pois o indivíduo aprende que só pode "merecer" o descanso ou a alimentação se realizar um esforço físico extenuante e desagradável em contrapartida (Moraes, 2023).

Essa lógica punitiva contribui para uma alienação corporal profunda. Ao ignorar os sinais de cansaço ou prazer no movimento, o indivíduo aumenta o risco de lesões e de um abandono precoce da atividade física, já que o exercício se torna uma tarefa aversiva (De Oliveira; De Andrade, 2024). A frustração contínua decorrente de metas compensatórias irreais gera um sentimento de impotência, onde a pessoa sente que nunca será capaz de alcançar o equilíbrio, perpetuando o ciclo de guerra com o próprio corpo (Coogo, 2021).

Adicionalmente, é preciso considerar o impacto da reatância psicológica nesse processo. Quando as regras de restrição impostas após as festas são excessivamente severas, o indivíduo pode sentir sua liberdade de escolha ameaçada, o que paradoxalmente pode aumentar o desejo pelos alimentos "proibidos" (Arena, 2021). Esse fenômeno explica por que tantas resoluções de ano novo falham nas primeiras semanas: a pressão pela perfeição gera uma tensão interna insuportável, que o cérebro tenta resolver buscando conforto justamente naquilo que foi banido.

Outro ponto crucial na discussão é a desconexão interoceptiva. O foco excessivo em

regras externas de compensação como contar calorias ou pesar alimentos obsessivamente afasta o indivíduo da percepção de suas necessidades fisiológicas reais (Coelho, 2022). Com o tempo, a pessoa perde a capacidade de identificar o que é fome física e o que é fome emocional, tornando-se dependente de tabelas e prescrições externas para decidir quando e quanto comer, o que é o cerne de muitos transtornos alimentares (Da Fonseca Reach, 2020).

Observa-se também que a pressão social pela "forma perfeita" no verão atua como um catalisador desse estresse. A coincidência temporal entre as festas de fim de ano e o início da temporada de exposição corporal intensifica a urgência pela perda de peso rápida (Taglietti *et al.*, 2018). Esse senso de urgência é o inimigo direto da mudança de hábito duradoura, pois privilegia resultados imediatos e insustentáveis em detrimento de uma relação harmoniosa e gentil com a alimentação e a autoimagem.

Por fim, os dados reforçam a necessidade de intervenções que promovam a autocompaixão e a flexibilidade cognitiva. Em vez de focar na compensação punitiva, a discussão aponta que o caminho para a saúde integral reside na aceitação de que o excesso ocasional faz parte da experiência humana social. Despatologizar o comer festivo e retirar o peso moral das escolhas alimentares são passos fundamentais para que o indivíduo possa retornar à sua rotina habitual sem os danos colaterais do ciclo de culpa, restrição e punição física (Giovani, 2023).

Considerações finais

O comportamento alimentar nas festas de fim de ano deve ser compreendido como resultado de contingências culturais, sociais e emocionais, e não como falha individual. O excesso alimentar, quando analisado fora de uma perspectiva moralizante, não representa, por si só, um problema de saúde.

A culpa e as práticas punitivas subsequentes são fenômenos aprendidos e reforçados socialmente, que tendem a gerar mais sofrimento do que benefícios. Intervenções em nutrição e comportamento devem buscar romper o ciclo excesso-culpa-punição.

Promover uma relação mais flexível e consciente com a alimentação, valorizando sinais internos e o contexto social do comer, mostra-se fundamental para a saúde integral. Por fim, compreender o início do ano não como um momento de punição, mas como continuidade da vida cotidiana, pode favorecer mudanças mais sustentáveis e saudáveis no comportamento alimentar.

Referências

- ALMEIDA, Francisco Harley de Oliveira. Terra sagrada, alimento sagrado: entre ritos e festas alimentares de povos afroameríndios no Ceará. 2021.
- AMES, Bruna Kreutz. Corpo, mal-estar e práticas alimentares na contemporaneidade. 2023
- ARENA, MARCELA DA SILVA. Associação entre a alimentação com atenção plena (Mindful Eating), consumo e escolhas alimentares: revisão da literatura. XXIX, 2021.
- COELHO, Desire. Por que não consigo emagrecer?: Um olhar sobre corpo, comportamento e alimentação. Fontanar, 2022.
- COGO, Rodrigo Barreto. Frustração do fim do contrato. Almedina Brasil, 2021.
- CORREIA, Gabrielle Fátima Marques. RESPOSTAS ASSERTIVAS, AUTORREGRAS E ESTILOS PARENTAIS DE MULHERES EM RELAÇÃO AO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS FILHOS. 2019.
- DA CRUZ SILVA, Thays et al. Efeitos da Probabilidade e Magnitude da Punição sobre Comportamentos Ilegais. Revista Brasileira de

Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 23, p. 1-25, 2021.

DA FONSECA RECH, Francielle Rodrigues. Variação ponderal e comportamento alimentar: restrição, alimentação intuitiva e consciente e autoeficácia alimentar. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto (Portugal).

DEBERT, Paula; BENVENUTI, Marcelo Frota Lobato. Aquisição e Manutenção do Comportamento Operante. Revista Brasileira de Análise do Comportamento, v. 20, p. 17-25, 2024.

DELMONDES, Daniela Rodrigues dos Santos. Alimentação enquanto antropológica: a dieta em tempos modernos. 2019.

DE OLIVEIRA, Vitória Mailane Lucena; DE ANDRADE, Arthur Silva. ALIENADOS EM MOVIMENTO:: UMA REVISÃO TEÓRICA CRÍTICA PARA A SOCIEDADE MODERNA. Revista Eletrônica da Estácio Recife, v. 11, n. 2, 2024.

DOS SANTOS, Luis Guilherme Waldino; CARVALHO, Laura Silveira; DA SILVA, Maria Claudia. Consequências das dietas da moda na saúde pública. Research, Society and Development, v. 13, n. 6, p. e12513646138-e12513646138, 2024.

FERNANDES, Cristiani Ragazzi. ENTRE O PRAZER E A CULPA: O SOFRIMENTO PSÍQUICO NO ADOLESCENTE COM BULIMIA. 2020.

FERREIRA, André Luiz. Modelagem como procedimento para o ensino de novos comportamentos. Espectro: Revista Brasileira de Análise do Comportamento Aplicada ao Autismo, v. 2, n. 1, 2023.

GIAVONI, Bianca Furlai. A subjetividade gorda na contemporaneidade. 2023.

HERNANDES, Ingrid de Lima. Memórias afetivas evocadas por odores e sua correlação com comportamento alimentar e índice de massa corporal. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

LAURENTI, Carolina; LOPES, Carlos Eduardo. Uma análise do comportamento contracultural: Perspectivas e desafios. Perspectivas em

análise do comportamento, v. 13, n. 1, p. 025-040, 2022.

LOPES DO NASCIMENTO, Y. A. R. A. et al. ANÁLISE COMPORTAMENTAL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS QUE BUSCAM PELO CORPO PERFEITO. Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research, v. 38, n. 1, 2022.

LOWEN, Alexander. O corpo traído. Summus editorial, 2019.

MARTINS, Natasha. Ritual de Ramadão e a Mística do Comportamento Alimentar. 2022.

MORAES, César Henrique de Carvalho. Quem é o comedor restritivo?: Modelos teóricos segundo variáveis do comportamento alimentar e a influência de redes sociais. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

NUNES, Fábio Luiz; DE REZENDE, Helga Alessandra; LOPES, Thalita Versiani Pires. O status do controle aversivo na análise do comportamento. Revista Pesquisa em Psicologia Aplicada, v. 2, n. 1, p. 3-21, 2024.

OLIVEIRA, Fernando. A mídia e a ordem sancionada: os determinantes simbólicos da mediação, da regulação e da dominação nos processos de comunicação das culturas, do mercado e da mídia. Editora Dialética, 2024.

PEREIRA, Fabiana Kadota; CUNHA, Daniele Bezerra Barradas; CORDEIRO, Maria Tereza Xavier. Mídias sociais e sua influência na prática do exercício físico. Caderno Intersaberes, v. 13, n. 45, p. 211-226, 2024.

REBOUÇAS, Diego Soares; GUERRA, Paula. FESTA COMPLETA, COM AFETOS E PERTENÇAS, UM ESTUDO DE CASO EM TORNO DO "FESTIVAL DA COMIDA 'CONTINENTE'", PORTO-PORTUGAL. Brazilian Creative Industries Journal, v. 4, n. 2, p. 201-225, 2024.

TAGLIETTI, Roberta Lamonatto et al. Tratamento nutricional para redução de peso: aspectos subjetivos do processo. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 12, n. 69, p. 101-109, 2018.

ZÓRIO, THAYNÁ BRUNA ORTIZ. Considerações sobre a compulsão alimentar numa perspectiva analítica comportamental. 2024.