

O PAPEL DAS REGRAS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA VISÃO DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

ISADORA LANGLOIS MASSARO OSÓRIO¹; LUCAS GONÇALVES DE OLIVEIRA²; CID PINHEIRO FARIAS³; JANDILSON AVELINO DA SILVA⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – isamassaro2008@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – casgoncoliveira@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – cidpinheirofarias@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – jandilsonsilva@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Na perspectiva da analítico comportamental, o comportamento alimentar é determinado por aspectos filogenéticos, culturais e seu histórico de contingências (ontogênese) (ABREU; CARDOSO, 2008). Portanto, o comportamento alimentar pode ser emitido não só frente à operações estabelecedoras de privação (variável filogenética), mas também em contingências de reforçamento, culturais ou individuais, nas quais o estímulo consequente (Sr – alimento) adquiriu uma função de reforçador, como aquelas nas quais há o pareamento com sensações positivas (R+) ou contracontrole sobre Sds pareados com Srs aversivos (R- ou P+/P-) (VALE; ELIAS, 2011).

Um encadeamento complexo de comportamentos ocorre em nível privado, onde modelos de equivalência de estímulos de imagens e sabor de alimento “podem evocar diferentes tipos de respostas, inclusive emocionais” (DOS SANTOS; DE ROSE, 2017). Além do controle comportamental por estímulos discriminativos (Sd) visuais e gustativos, estímulos verbais modelados podem ser igualmente influentes sobre o comportamento alimentar. Dessa forma, o pareamento condicional entre comportamentos verbais e consequências específicas (SILVA, 2012; PASSOS et al., 2013) modelam autorregras que aumentam a probabilidade de emissão de comportamentos alimentares.

O uso de regras é observado para o controle do comportamento alimentar. (VALE; ELIAS, 2011). Regras são compreendidas como estímulos discriminativos verbais, usados para descrever ou indicar uma contingência. São utilizadas para controle do comportamento, pois proporcionam ao indivíduo a possibilidade de reagir da mesma maneira à um evento, mesmo quando as contingências naturais estiverem mais fracas (BAUM, 2019; JONAS, 1999).

O seguimento de regras depende diretamente da aquisição da linguagem e interação do indivíduo com a comunidade verbal. Em algumas situações como no início do desenvolvimento infantil e na resolução de problemas matemáticos, regras são úteis pois propiciam uma aprendizagem mais rápida. No entanto, a aprendizagem através da exposição às contingências, proporciona efeitos mais duradouros e efetivos (MATOS, 2001; NOBRE, 2010).

Sabendo-se da importância do comportamento alimentar para manutenção da saúde em geral dos organismos, o presente estudo tem como objetivo apresentar uma perspectiva analítico comportamental de sua compreensão. Serão considerados os processos de aprendizagem envolvidos, com ênfase na construção das regras e autorregras relacionadas às relações funcionais desses comportamentos com o mundo.

2. METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão narrativa da literatura, com busca de publicações relacionadas a partir dos termos “terapia comportamental”, “comportamento alimentar” e “transtornos alimentares” nas plataformas Pepsic, Portal de Periódicos Capes e Google Acadêmico.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As regras são importantes para a compreensão das relações funcionais dos comportamentos. Não podem ser consideradas causas de um comportamento, mas elas podem aumentar a probabilidade dele acontecer ou não; o que o mantém são as contingências. Denominam-se autorregras as descrições de contingências nas quais não há necessidade de emissão da regra pelo outro para que ela direcione os comportamentos do indivíduo. As autorregras podem surgir por meio de regras propostas pela comunidade verbal ou de instruções que o próprio indivíduo cria baseado nas suas experiências passadas (JONAS, 1999).

Em relação ao comportamento alimentar, as autorregras estão presentes na literatura, ligadas aos conceitos de autocontrole, reforçamento natural e autoconhecimento. Podem ser utilizadas como estratégias de controle do comportamento alimentar, utilizando descrição de contingências “se... então...”, como por exemplo, “se eu comer só chocolate... então terei problemas de saúde no futuro...”. Essas autorregras podem ser eficazes quando se fazem presente em situações que reforçadores imediatos devem ser descartados em favor de reforçadores a longo prazo. Elas manifestam-se em situações nas quais alimentos nutricionalmente mais saudáveis devem ser preferidos em detrimento à alimentos de alta palatibilidade, altamente calóricos e nutricionalmente pobres. A compreensão e implementação de estratégias que possibilitem a produção de autorregras viabilizam o melhoramento da saúde no futuro, visto que elas podem influenciar na aprendizagem de hábitos alimentares mais saudáveis. (DOS REIS; TEIXEIRA; PARACAMPO, 2005).

As regras e autorregras também são capazes de servir para manutenção de comportamentos alimentares inadequados, ou seja, que não promovam a saúde e o bem-estar do indivíduo, como comportamentos de provocar vômitos e o consumo exagerado e/ou mínimo de alimentos. Essas classes de comportamentos estão presentes em diagnósticos de transtornos alimentares descritos no DSM, a saber, Bulimia e Anorexia Nervosa (VALE; ELIAS, 2011). Nesse sentido da relação de comportamentos inadequados com as regras, os comportamentos são mantidos por meio das consequências do comportamento que as regras descrevem e pela aprovação social vinda do cumprimento das mesmas (MATOS, 2001).

Nos comportamentos de restrição alimentar dentro dos transtornos alimentares, o indivíduo pode ter autorregras relacionando a perda de peso ou a obtenção de um corpo magro com uma percepção de “vida melhor”, baseado em um modelo corporal adequado imposto por agências de controle midiáticas, por exemplo. Segundo Vale e Elias (2011) a veracidade da regra é obtida por meio da comunidade verbal, mesmo que a relação entre ação e consequência não sejam diretamente dependentes. Dessa forma, regras criadas não necessariamente são precisas ou adequadas para a sobrevivência (JONAS, 1999).

4. CONCLUSÕES

O papel das regras e autorregras na formulação de estratégias para alteração dos comportamentos alimentares no contexto clínico, pode ser observado tanto por meio da reeducação alimentar, descrevendo as contingências, como forma de promover hábitos alimentares mais saudáveis, quanto pela alteração de comportamentos considerados inadequados que estão presentes em transtornos alimentares. A relevância da análise do comportamento para o estudo dos comportamentos alimentares por meio de regras, se dá pela compreensão materialista acerca dos comportamentos emitidos pelos indivíduos, levando em consideração a sua função dentro dos diversos contextos em que ele está inserido, e a cadeia comportamental a qual pertence. Para isso, no contexto clínico, além da investigação sobre as contingências que promovem e mantém o comportamento alimentar, bem como das suas regras pré-estabelecidas, é preciso realizar análises molares dos padrões comportamentais relacionados à alimentação e de outros aspectos de vida dos indivíduos para propiciar maior bem-estar para eles (NOBRE, 2010).

Assim, ressalta-se a importância da compreensão das regras e autorregras como estratégia para maximizar repertório comportamental e promover, como consequência, saúde para o indivíduo a curto e/ou longo prazo. Logo, a relevância do tema e a carência de estudos nesse sentido, torna necessário esforços para uma produção teórica e prática sobre o comportamento alimentar sob a perspectiva da análise do comportamento, uma vez que a apropriação deste tema implica melhores práticas clínicas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, P. R.; CARDOSO, L. R. D. Multideterminação do comportamento alimentar em humanos: um estudo de caso. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, v. 24, n.3, p. 355-360, 2008.

BAUM, W. M. Comportamento controlado por regras e pensamento. Em: BAUM, W. M. **Compreender o behaviorismo: comportamento, cultura e evolução**. (3 ed). Porto alegre: Artmed, 2018. Cap.8, p. 145-163.

DOS REIS, A. A.; TEIXEIRA, E. R.; PARACAMPO, C. C. P. Auto-regras como variáveis facilitadoras na emissão de comportamentos autocontrolados: o exemplo do comportamento alimentar. **Interação em psicologia**, v.9, n.1, p. 57-64, 2005.

DOS SANTOS, S. L.; DE ROSE, J. C. C. Manutenção das classes de equivalência e transferência de função: uma investigação por meio de escolhas alimentares de crianças. **Perspectivas em análise do comportamento**, v. 8, n. 1, p. 1-15, 2017.

JONAS, A.L. O que é autoregra? Em M. Delitti (org.). **Sobre o comportamento e cognição** (v.1). São Paulo: ESETec, 1999. Cap. 16, p. 144-147.

MATOS, M. A. Comportamento governado por regras. **Revista brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 51-66, 2001.

NOBRE, G. I. F.; DE-FARIAS, A. K. C. R.; RIBEIRO, M. R. "Prefiro não comer a começar e não parar!": um estudo de caso de bulimia nervosa. Em: DE-FARIAS, A. K. C. R. et al (Org.). **Análise comportamental clínica: Aspectos teóricos e Estudos de caso**. Porto Alegre: Artmed, 2010. Cap. 16, p. 273- 294.

PASSOS, M. de L. R. da et al. A análise funcional do comportamento verbal em Verbal Behavior (1957) de BF Skinner. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 5, n. 2, p. 195-213, 2003.

SILVA, A. de P. A. **Efeitos de regras e autorregras na mudança comportamental na clínica psicológica**. 2012. 74f. Monografia (Graduação em Psicologia) -Faculdade da Educação e Saúde (FACES), Centro Universitário de Brasília.

VALE, A. M. O.; ELIAS, L. R. Transtornos alimentares: uma perspectiva analítico-comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v.13, n.1, p. 52-70, 2011.