

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE NUTRIÇÃO

AMANDA ELLEN DE ALBUQUERQUE SILVA

**A RELAÇÃO ENTRE A INGESTÃO EMOCIONAL E O ESTADO NUTRICIONAL DE
JOVENS NO ESTADO DE PERNAMBUCO**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2023

AMANDA ELLEN DE ALBUQUERQUE SILVA

**A RELAÇÃO ENTRE A INGESTÃO EMOCIONAL E O ESTADO NUTRICIONAL DE
JOVENS NO ESTADO DE PERNAMBUCO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição
do Centro Acadêmico de Vitória, da Universidade
Federal de Pernambuco em cumprimento ao
requisito parcial para obtenção do grau de
Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a Dr^a Eduila Maria Couto
Santos.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Amanda Ellen de Albuquerque.

A RELAÇÃO ENTRE A INGESTÃO EMOCIONAL E O ESTADO
NUTRICIONAL DE JOVENS NO ESTADO DE PERNAMBUCO / Amanda
Ellen de Albuquerque Silva. - Vitória de Santo Antão, 2023.

50

Orientador(a): Eduila Maria Couto Santos

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, , 2023.

9,5.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Ingestão emocional. 2. Excesso de peso. 3. Adultos jovens. 4. Qualidade
alimentar. 5. Estado de Pernambuco. I. Santos, Eduila Maria Couto.
(Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

AMANDA ELLEN DE ALBUQUERQUE SILVA

**A RELAÇÃO ENTRE A INGESTÃO EMOCIONAL E O ESTADO NUTRICIONAL DE
JOVENS NO ESTADO DE PERNAMBUCO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Colegiado do Curso de Graduação em
Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória, da
Universidade Federal de Pernambuco em
cumprimento ao requisito parcial para obtenção
do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 25/09/2023

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Eduila Maria Couto Santos (Orientadora / Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof.^a Dr.^a Carmem Lygia Burgos Ambrósio (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof.^a Dr.^a Luciana Gonçalves de Orange (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Diante de todo o meu trajeto, principalmente, na faculdade, eu sou eternamente grata a Deus. Foi Ele quem me sustentou, me deu forças para não desistir em nenhum momento e me mostrou soluções onde eu só enxerguei dificuldades. Eu devo todas as minhas conquistas a Ele!

Também sou eternamente grata a minha família. Aos meus pais, que me sustentaram em oração, financeiramente e não permitiram que nada me faltasse. Também é por vocês que hoje eu devo tudo que alcancei. Aos meus irmãos, Alexandre, Gabriel e Valenthina, e a minha madrastra, Janaína, vocês fizeram parte de tudo, sempre me auxiliando em palavras e consolo.

Agradeço aos meus avós, especialmente, Terezinha e João Café. São minha referência de cuidado e zelo com os seus, prestativos em tudo que podem. A meu tio, Joãozinho, sou grata por sempre dispor a me buscar, nos finais de semana, quando precisava voltar para casa, assim como as minhas tias, que me ajudaram quando necessitei.

Sem esquecer das minhas primas, que são minhas amigas de infância: Eduarda, Jayane, Juliana e Letícia. Eu não consigo expressar a minha gratidão por tudo que já passamos e todo o suporte dado. Foram vocês que desde sempre me apoiaram e nunca soltaram a minha mão.

Às minhas amigas, vocês são meus presentes! Gleicy, Mairla, Milena, Nayran e Vivian, Deus foi muito bondoso comigo quando me presenteou com pessoas como vocês. Sou grata pelas palavras, orações e suporte! Também agradeço a vocês com quem eu convivi por estes 4 anos: Dudinha, Eduarda, Jislãny, Luana e Thaylane, além de outras já citadas, cada uma me ensinou algo e, independente das adversidades vividas por todas, ao mesmo tempo, sempre houve amparo e abraço trocado.

Agradeço às minhas amigas que a graduação me apresentou, Jessica, Letícia e Luana, que dividiram comigo alegrias e tristezas durante toda a minha trajetória e sempre me incentivaram a prosseguir. Aproveito para agradecer a Eduarda, minha parceira de comissão, dividimos perrengues e escolhas, e não teria pessoa melhor que você para isso.

Especialmente, sou grata à minha orientadora, Eduila, que nunca mediu esforços para me auxiliar e me incentivar na construção deste trabalho. Sou muito

grata por Deus ter me direcionado a você.

Agradeço também a banca examinadora, que se dispôs a colaborar com este trabalho. Admiro-as não apenas pelo trabalho e conhecimento profissional, mas também pessoalmente, pela empatia e cuidado com cada aluno.

A cada pessoa que contribuiu, direta ou indiretamente, e comemorou comigo essa vitória, sou grata! Por fim, mas não menos importante, a mim. Apesar das dificuldades, em nenhum momento sequer eu desisti e hoje enxergo o tamanho da minha capacidade.

“Porque dEle, e por meio dEle,
e para Ele são todas as coisas.
A Ele, pois, a glória eternamente.
Amém!”

Romanos 11:36

RESUMO

A ingestão emocional envolve muito mais do que o comportamento alimentar ou o comer demasiado, inclui determinados sentimentos e emoções que levam o indivíduo a sentir uma urgência em se alimentar, como forma de lidar com as emoções. Ademais, há uma associação da ingestão emocional à ingestão elevada de alimentos de alto teor calórico e lipídico, ocasionando resultados insatisfatórios no controle do peso. O presente estudo objetivou analisar a relação entre a ingestão emocional e o estado nutricional de adultos jovens no estado de Pernambuco. Tratou-se de uma pesquisa de caráter transversal e abordagem quantitativa, aplicada em jovens de 20 a 24 anos, de ambos os sexos, residentes do estado de Pernambuco, no período de maio a julho de 2023. Os questionários foram aplicados de maneira *on-line*, através do *Google Forms* e divulgados aos voluntários por meio das mídias sociais. Foram coletados dados sociodemográficos e de estilo de vida, e avaliados o estado nutricional, a ingestão emocional e a qualidade alimentar da população estudada. Os dados foram examinados no software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 13.0, a comparação entre as médias foi realizado o teste “T” de Student, e nas associações, foi aplicado o Teste Qui-quadrado ou Teste de Exato de Fisher. Este estudo analisou 170 indivíduos, sendo 74,7% ($n = 127$) do sexo feminino, e 63,5% destes ($n = 108$), relataram ser estudantes, e da grande maioria, são estudantes universitários. Quanto ao estado nutricional entre os sexos, revelou que 41,9% ($n = 18$) do sexo masculino apresenta excesso de peso. O Questionário de Appetite Emocional (QUEAPEM) demonstrou variação significativa nas emoções ($4,5 \pm 1,5$) e situações negativas ($3,5 \pm 1,5$) no grupo com excesso de peso. Acerca da qualidade alimentar, foi constatada diferença significativa entre os sexos, no qual as mulheres apresentaram maior pontuação que os homens ($34,9 \pm 5,4$ vs $32,5 \pm 5,0$; $p = 0,011$, respectivamente). Estes resultados demonstraram que os jovens não apresentaram uma ingestão alimentar emocional, contudo, pela significância estatística, existe uma relação entre o comer emocional e o excesso de peso, principalmente quando se analisa as emoções e as situações negativas. O presente estudo verificou que o grupo com maior percentual de excesso de peso foram os homens, somado a isso, foi o grupo que apresentou baixa qualidade alimentar. Salienta-se a necessidade de abordagens comportamentais e áreas afins, além de ações de Educação Alimentar e Nutricional, para auxiliar no controle das emoções e conscientizar sobre uma alimentação saudável voltada à relação com o comer e a comida, a fim de prevenir ou combater possíveis consequências acerca da maneira de lidar com a alimentação e o corpo da população afetada.

Palavras-chave: ingestão alimentar; obesidade; adultos jovens; qualidade alimentar.

ABSTRACT

Emotional eating involves much more than eating behavior or overeating, it includes certain feelings and emotions that lead the individual to feel an urgency to eat, as a way of dealing with emotions. Furthermore, there is an association between emotional eating and high intake of foods with high calorie and lipid content, causing unsatisfactory results in weight control. The present study aimed to analyze the relationship between emotional intake and nutritional status of young adults in the state of Pernambuco. This was a cross-sectional survey with a quantitative approach, applied to young people aged 20 to 24, of both sexes, residents of the state of Pernambuco, from May to July 2023. The questionnaires were administered online, using Google Forms and disseminated to volunteers through social media. Sociodemographic and lifestyle data were collected, and the nutritional status, emotional intake and dietary quality of the studied population were assessed. The data were examined using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), version 13.0, the comparison between means was performed using the Student "T" test, and in associations, the Chi-square Test or Fisher's Exact Test was applied. This study analyzed 170 individuals, 74.7% (n = 127) of whom were female, and 63.5% of these (n = 108) reported being students, and the vast majority were university students. Regarding nutritional status between the sexes, it revealed that 41.9% (n = 18) of males were overweight. The Emotional Appetite Questionnaire (QUEAPEM) demonstrated significant variation in emotions (4.5 ± 1.5) and negative situations (3.5 ± 1.5) in the overweight group. Regarding dietary quality, a significant difference was found between the sexes, in which women had higher scores than men (34.9 ± 5.4 vs 32.5 ± 5.0 ; $p = 0.011$, respectively). These results demonstrated that young people did not have an emotional eating intake, however, due to statistical significance, there is a relationship between emotional eating and being overweight, especially when analyzing emotions and negative situations. The present study found that the group with the highest percentage of excess weight were men, in addition to this, it was the group that presented low dietary quality. The need for behavioral approaches and related areas is highlighted, in addition to Food and Nutritional Education actions, to help control emotions and raise awareness about healthy eating focused on the relationship with eating and food, in order to prevent or combat possible consequences regarding the way of dealing with food and the body of the affected population.

Keywords: food intake; obesity; young adults; food quality.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização quanto ao perfil socioeconômico, demográfico e de estilo de vida de jovens da do Estado de Pernambuco, 2023.....	26
Tabela 2. Estado nutricional de acordo com o sexo de jovens do Estado de Pernambuco, 2023.....	27
Tabela 3. Avaliação da Alimentação Emocional e qualidade da alimentação de jovens da Região Metropolitana de Recife e do Interior do Estado de Pernambuco, 2023.....	28
Tabela 4. Estado nutricional de acordo com a ingestão emocional e qualidade da alimentação de jovens do Estado de Pernambuco, 2023.....	28

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CA	Comportamento Alimentar
CAV	Centro Acadêmico de Vitória
CCEB	Critério de Classificação Econômica Brasil
COVID-19	Doença do Coronavírus - 2019
DP	Desvio padrão
EMAQ	<i>Emotional Appetite Questionnaire</i>
HPA	Hipotálamo-pituitária-adrenal
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IMC	Índice de Massa Corporal
Kg	Quilograma
M	Metro
N	Número Absoluto da Amostra
QFA	Questionário de Frequência Alimentar
QHCA	Questionário Holandês do Comportamento Alimentar
QUEAPEM	Questionário de Apetite Emocional
SPSS	<i>Statistical Package for Social Sciences</i>
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFAC	Universidade Federal do Acre
USP	Universidade de São Paulo

LISTA DE SÍMBOLOS

%	Porcentagem
<	Sinal de Menor
/	Barra

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. HIPÓTESE.....	15
3. OBJETIVOS.....	16
3.1 Objetivo geral.....	16
3.2 Objetivos específicos.....	16
4. JUSTIFICATIVA.....	17
5. REFERENCIAL TEÓRICO.....	18
5.1 Comportamento Alimentar.....	18
5.2 Ingestão Emocional.....	19
5.3 Ingestão Emocional x Estado Nutricional.....	20
5.4 Ingestão emocional x Pandemia da COVID-19.....	21
6. MATERIAL E MÉTODOS.....	23
6.1 Tipo de Estudo.....	23
6.2 Caracterização da População Estudada.....	23
6.3 Dados Sociodemográficos.....	23
6.4 Dados de Estilo de Vida.....	23
6.5 Estado Nutricional.....	24
6.6 Ingestão Emocional e Ingestão Alimentar.....	24
6.7 Processamento e Análise de Dados.....	25
6.8 Considerações Éticas.....	25
7. RESULTADOS.....	26
8. DISCUSSÃO.....	30
9. CONCLUSÃO.....	35
REFERÊNCIAS.....	36
APÊNDICES.....	42
ANEXOS.....	45

1. INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é caracterizado pelo conjunto de práticas alimentares, tanto individuais como coletivas, uma vez que a ingestão alimentar envolve o simples ato de ingerir quantidades calóricas com o objetivo de suprir as necessidades do organismo, mas também é influenciada por diversos fatores conscientes, ou não, que podem ser determinantes para escolhas e comportamentos do cotidiano (Gonçalves *et al.*, 2013). Por estar associado a uma complexidade de aspectos, ou seja, aos fatores ambientais e sociais específicos à realidade de cada um, somados aos valores e crenças, para alterá-los é necessário compreender e superar as diversas maneiras do contato com o alimento desde o nascimento até ao desenvolvimento do indivíduo (Philippi, 2014).

Existem 3 pilares que o comportamento alimentar se baseia: restrição alimentar, ingestão externa e ingestão emocional. O comportamento de restrição alimentar consiste na exagerada restrição do consumo de alimentos com o objetivo de evitar o ganho de peso (Strien *et al.*, 2012), contudo, algumas vezes está associado a falta de controle e, com isso, gera uma ingestão alimentar excessiva, mantendo-se no ciclo vicioso de exageros e restrições (Viana; Sinde, 2003).

A ingestão externa está relacionada a fatores ambientais que estimulam um alto consumo alimentar, como o cheiro ou a visualização da comida, independentes dos sinais internos de fome e saciedade (Elfhag; Morey, 2008), além de outros aspectos sensoriais dos alimentos. É um comportamento que ocorre em indivíduos que desenvolvem uma relação condicionada entre emoções negativas e recompensas a partir dos alimentos ou que não aprenderam a lidar e a regular com as suas emoções na infância (Topham *et al.*, 2011).

A ingestão emocional envolve muito mais do que o comportamento alimentar ou o comer demasiado, inclui determinados sentimentos e emoções que levam o indivíduo a sentir uma urgência em se alimentar, como forma de lidar com as emoções (Rotella *et al.*, 2015). É uma má adaptação do modelo de regulação emocional, estabelecendo o aumento das emoções negativas que instigam o comer excessivo. Desta forma, atua como meio de reduzir as sensações desagradáveis, oferecendo uma distração temporária, sensação de conforto e alívio quanto aos sentimentos negativos e redução do estresse (Litwin *et al.*, 2016).

A ingestão emocional merece atenção por diversos motivos, especificamente,

porque as pessoas que praticam essa ação, geralmente, comem em resposta à agitação psicológica e não aos sinais fisiológicos da fome. E também porque há uma associação do consumo emocional à ingestão elevada de alimentos de alto teor calórico e lipídico, ocasionando resultados insatisfatórios no controle do peso. Ademais, estudos evidenciam que a baixa autoestima e os sentimentos de inadequação estão igualmente relacionados à ingestão emocional, aspectos que afetam a qualidade de vida do indivíduo (Lazarevich *et al.*, 2016; Litwin *et al.*, 2016).

Desta forma, considerando a importância que a ingestão emocional possui e os efeitos negativos que podem resultar de seu constante ato, bem como as alternativas existentes para lidar de maneira mais adequada com as situações externas e cotidianas, esta pesquisa objetiva estudar a ingestão emocional e sua relação com o estado nutricional de adultos jovens, a fim de analisar e compreender as condições existentes e resultantes dessa associação.

2. HIPÓTESE

Existe uma relação entre uma maior ingestão emocional com o excesso de peso de adultos jovens no estado de Pernambuco.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Analisar a relação entre a ingestão emocional e o estado nutricional de adultos jovens no estado de Pernambuco.

3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar o perfil socioeconômico e demográfico;
- Identificar a frequência de ingestão emocional;
- Avaliar o estado nutricional;
- Analisar a relação entre a ingestão emocional e o excesso de peso.

4. JUSTIFICATIVA

Com a dificuldade de lidar com os sentimentos, o alimento é utilizado como fonte de conforto e alívio, por trazer memórias afetivas e positivas, e principalmente através dos alimentos calóricos e palatáveis. Em vista disso, a ingestão emocional é um fator importante a ser estudado, pois tem se agravado e poucos são os dados específicos relacionados ao estado nutricional dos indivíduos. À luz disso, essa pesquisa busca analisar o comportamento e a ingestão alimentar, identificando a frequência da ingestão emocional e a ligação com o excesso de peso, para que seja possível compreender a melhor maneira de lidar com os fatores externos sem acarretar em prejuízos à saúde física e mental, a fim de que o indivíduo tenha uma boa consciência alimentar e comportamental.

5. REFERENCIAL TEÓRICO

5.1 Comportamento Alimentar

O comportamento alimentar (CA) pode ser definido como um conjunto de ações executadas desde o momento da escolha do alimento a ser consumido, conforme a disponibilidade e o hábito alimentar. Ademais, as técnicas e os utensílios utilizados no momento do preparo dos alimentos, bem como os horários e as refeições realizadas, pode-se dizer que são maneiras de convivência com o alimento, compreendendo o conceito do comportamento alimentar. (Philippi, 2014). Abrange também fatores que se relacionam a sensação de fome e saciedade, estados motivacionais e processos fisiológicos e metabólicos, que agem comandados pelo sistema nervoso central e periférico (Nunes *et al.*, 2008).

É algo muito complexo, pois comer é um ato social que, além das necessidades básicas de alimentação, que são indispensáveis ao desenvolvimento dos valores essenciais e comum a todo ser humano, também é associado com as relações sociais, às escolhas inseridas em cada indivíduo através de gerações e às sensações propiciadas pelos sentidos, já que, no momento da alimentação, o indivíduo busca atender suas necessidades fisiológicas e hedônicas (Atzingen, 2011). Crenças, pensamentos, sentimentos e comportamentos com os alimentos definem a atitude alimentar, que se refere a forma de comer e as ações relacionadas neste ato, influenciando as escolhas alimentares, assim, é preciso considerar os afetos, cognições e as crenças sobre a comida como fatores caracterizadores do comportamento alimentar (Alvarenga *et al.*, 2019).

Experiências individuais e pessoais vivenciadas ao longo da vida colaboram para a definição de valores, tradições e crenças, as quais, somadas às influências sociais e ambientais específicas de cada indivíduo exercem forte controle no estilo de vida e nos hábitos e comportamentos alimentares, bem como na ocorrência, ou não, de modificações dos mesmos (Motta *et al.*, 2011).

Dentre as dimensões do CA mais frequentemente analisadas, encontram-se a ingestão externa, restrição alimentar e ingestão emocional. A ingestão externa está relacionada com as características organolépticas do alimento, como a aparência, aroma e sabor, cujos desempenham forte influência no consumo alimentar dos indivíduos (Hou *et al.*, 2011). Essa sensibilidade face aos estímulos externos é um dos fatores responsáveis pelo desenvolvimento da obesidade, uma

vez que a visão, o olfato e o acesso facilitado aos alimentos são aspectos relevantes para o desencadeamento deste tipo de ingestão alimentar, e, por isso, a fome, como sensação interna, não é corretamente interpretada quando correlacionada com as condições externas (Viana; Sinde, 2003).

A restrição alimentar, por outro lado, consiste no comportamento restritivo excessivo do consumo alimentar, devido a fatores associados ao corpo e a maneira de enxergá-lo, causado pela imposição da sociedade e mídias sociais ao que é considerado belo e aceito, pelo excesso de peso e outros, que, se restringem de alimentos para controlar o apetite com a finalidade de promover a perda de peso ou prevenir o seu ganho, contudo, está relacionado, em sua grande parte, com episódios de ingestão alimentar exacerbada (Bernard *et al.*, 2005; Hou *et al.*, 2011).

A ingestão emocional ocorre em resposta a emoções, e pode ser um comportamento disfuncional, resultante da regulação inadequada de emoções, principalmente negativas, controle inibitório reduzido, estresse percebido e/ou da capacidade reduzida de distinguir os sinais corporais internos. Para mais, os aspectos físicos e psicológicos estão ligados à alimentação emocional, como a alteração do peso corporal e de humor, compulsão alimentar e depressão (Lattimore, 2020; Zyzberg, 2017).

5.2 Ingestão Emocional

Há distinção entre fome emocional e fome fisiológica, sendo a primeira de maneira súbita, que necessita ser satisfeita rapidamente, devido a gatilhos emocionais, que podem resultar em um consumo alimentar exagerado. Enquanto que a fome fisiológica ocorre de maneira gradual, sem a necessidade de ser suprida imediatamente. Ocorre a partir de necessidades fisiológicas do organismo e, normalmente, cessa após a ingestão alimentar, desde que haja um aporte energético adequado para o suprimento (Dogan; Tekin; Katrancioglu, 2011).

De modo geral, a ingestão emocional é caracterizada por um consumo excessivo relacionado a emoções negativas, ao estresse, à dor e a ansiedade, ou emoções positivas. O humor e as emoções podem influenciar nas escolhas alimentares, da mesma maneira que a ingestão de certos alimentos podem alterar o humor ou o estado emocional (Natacci; Júnior, 2011). Em relação a ansiedade, cada indivíduo apresenta comportamentos e consequentes respostas distintas, com isso, o corpo obtém diferentes reações que levam a escolhas alimentares específicas.

Geralmente, as opções mais escolhidas são aqueles com maior valor calórico e palatabilidade, ricos em gorduras e açúcares simples, sendo utilizados como forma de fuga desses sentimentos (Penaforte *et al.*, 2016).

A alimentação emocional pode ocorrer devido a uma má adaptação do modelo de regulação emocional, o que estabelece o aumento das emoções negativas, desencadeando a ingestão emocional, com o intuito de oferecer uma distração temporária acompanhada da sensação de alívio e conforto dos sentimentos negativos. Isso pode ser prejudicial em razão da dificuldade para se buscar estratégias adaptativas, ou seja, outras maneiras de atenuar os sentimentos além dos alimentos, o que contribui para um ciclo vicioso, de modo que pode mediar a relação entre doenças psiquiátricas e o ganho de peso futuro, representando um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (Litwin *et al.*, 2016; Strien *et al.*, 2016).

As possíveis causas da ingestão emocional incluem: restrição alimentar, baixa sensibilidade interoceptiva, confusão entre os sinais de fome e saciedade e sintomas fisiológicos relacionados às emoções, alexitimia - dificuldade em descrever emoções ou sentimentos -, estratégias instáveis de regulação emocional, alteração no funcionamento do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), além de parentalidade inadequada e um alto grau de sentimentos depressivos em interação com uma vulnerabilidade genética (Strien, 2018).

Ademais, o isolamento social, devido à pandemia da COVID-19, provocou modificações rápidas nas relações sociais, que acarretaram em desconforto, solidão, estresse e desequilíbrio emocional em virtude do medo e ansiedade causados pela situação inesperada do momento (Malta *et al.*, 2020). Sendo assim, é previsto que essas emoções negativas tenham afetado o CA, motivando ainda mais a busca por alimentos com alto valor calórico, alta palatabilidade e com baixo valor nutricional, na tentativa de compensar os sentimentos, já que proporcionam um aumento nos níveis de serotonina e dopamina, responsáveis pela sensação de conforto e bem-estar (Silva, 2023).

5.3 Ingestão Emocional x Estado Nutricional

O comportamento alimentar, em toda sua complexidade de fatores envolvidos e influenciadores, desempenha forte e importante efeito no estado nutricional do indivíduo, seja na direção do sobrepeso e obesidade ou na perspectiva de perda de

peso (Viana; Sinde, 2003).

O estado nutricional depende, dentre demais fatores, do equilíbrio entre a ingestão e o gasto energético e a avaliação do mesmo permite identificar suas proporções corporais e grupos de risco (Araújo; Campos, 2008). Ainda que possua a limitação de não distinguir a massa magra da massa gordura e não calcular o percentual de gordura corporal, o Índice de Massa Corporal (IMC) é um dos métodos mais utilizados, por predizer riscos de morbimortalidade em seus limites extremos (Brasil, 2011).

A ingestão emocional, em diferentes condições emocionais, parece ocorrer mais evidentemente na vigência de excesso de peso, pois os indivíduos com obesidade consomem mais alimentos em situações de estresse emocional (Match *et al.*, 2003). Isso está relacionado ao pensamento de que o alimento é capaz de resolver ou compensar problemas dos quais, na maioria das vezes, não têm consciência, com base em dificuldades, por exemplo, em obter prazer nas relações sociais, pelo sentimento de rejeição ou discriminação, o que os leva ao isolamento, e esses sentimentos colaboram para que a comida seja vista como uma importante fonte de prazer, o que, em razão do preconceito, restringe consequentemente e empobrece ainda mais suas relações afetivas e sociais. Esse processo estimula o ciclo vicioso em que, de um lado, há o ganho progressivo de peso e, do outro, uma solidão cada vez maior (Campos, 1998).

Cecchetto *et al.* (2021), expõe que o peso corporal e a capacidade do indivíduo de perceber e interpretar corretamente suas sensações emocionais, diferenciando-as das sensações físicas, desempenham papel essencial na intervenção da relação entre estresse, ansiedade, depressão e alimentação disfuncional.

5.4 Ingestão emocional x Pandemia da COVID-19

As alterações psicoemocionais e ambientais, instauradas pelo isolamento da COVID-19, estão relacionadas às alterações do comportamento alimentar. O estresse prolongado, marcado pelo aumento dos níveis de cortisol no organismo, aumenta a sensação de fome, principalmente a procura de alimentos açucarados que trazem conforto. Ademais, o desejo por carboidratos estimula a produção de serotonina que, por sua vez, tem efeito positivo no humor (Abbas; Kamel, 2020; Muscogiuri, 2020). Dessa forma, pode haver o risco de desenvolvimento da obesidade que, além de ser

considerada um estado inflamatório crônico, possui associação com complicações cardíacas, diabetes e doenças pulmonares (Demoliner; Daltoé, 2020).

Outro aspecto importante é a segurança alimentar e nutricional, que em virtude da pandemia, esteve ainda mais distante da realidade da população. A produção, comercialização, oferta e consumo dos alimentos foram afetados pelo isolamento social, além das mudanças na economia. Assim, para a aquisição de alimentos houve implicações para a população mais vulnerável - em termos sociais, econômicos e sanitários -, no que se refere à oferta suficiente de alimentos *in natura*, com isso, pelo preço e facilidade de acesso, resultou no aumento do consumo de alimentos ultraprocessados (SILVA *et al.*, 2020).

A maior disponibilidade de acesso aos alimentos industrializados proporciona o aumento do consumo de gorduras, carboidratos e proteínas, em compensação, um menor consumo de micronutrientes, que estão presentes em frutas e hortaliças (Sidor; Rzymiski, 2020).

Tendo em vista os impactos da pandemia sobre o comportamento alimentar, nota-se o consequente aumento dos sintomas de ansiedade e depressão, diminuição da autoestima e intensificação da busca por um mecanismo compensatório: o comer emocional, que culmina ao ganho de peso e consequente aumento da insatisfação corporal (Oliveira, 2021).

6. MATERIAL E MÉTODOS

6.1 Tipo de Estudo

Pesquisa de caráter transversal, de abordagem quantitativa e analítico

6.2 Caracterização da População Estudada

Foi analisada a relação entre a ingestão emocional e o estado nutricional de adultos jovens (20 a 24 anos), de ambos os sexos, residentes no estado de Pernambuco, no período de maio a julho de 2023.

Para a aquisição dos dados da presente pesquisa, os questionários foram aplicados de maneira *on-line*, através da plataforma *Google Forms*. O link do questionário foi divulgado para os voluntários por meio das mídias sociais, como o Instagram e o WhatsApp.

A amostra foi selecionada por conveniência, considerando todas as respostas do formulário respondida no período da pesquisa.

Foram excluídos desta pesquisa os indivíduos gestantes, indivíduos com doenças consumptivas que interfiram no estado nutricional e que não tenham os dados completos deste estudo para análise.

Para compor a base de dados para responder os objetivos deste estudo, foram utilizados os instrumentos citados abaixo.

6.3 Dados Sociodemográficos

Foram coletados dados de identificação (idade, sexo, data de nascimento), bem como informações sobre naturalidade, procedência, estado civil, profissão/ocupação, escolaridade, renda familiar mensal e condições de moradia. Os indivíduos foram estratificados quanto à condição socioeconômica, identificada segundo Critério de Classificação Econômica Brasil - CCEB (ABEP, 2018).

6.4 Dados de Estilo de Vida

A avaliação do estilo de vida foi realizada por meio da identificação do

consumo de bebida alcoólica, hábito de fumar e relato da prática de atividade física.

- **Bebida Alcoólica:** foram considerados consumidores de bebida alcoólica, todos os que afirmaram fazer uso dela, ainda que raramente (< 1 vez/mês), assim como foram considerados como não consumidores, aqueles que relataram nunca terem feito o uso de bebidas alcoólicas.
- **Tabagismo:** foram classificados como fumantes, os que relataram tal prática, independente da frequência e não fumantes, os que nunca fizeram uso de tabaco.
- **Atividade Física:** foram considerados fisicamente ativos, os indivíduos que autorreferiram prática de atividade física.

6.5 Estado Nutricional

A avaliação do estado nutricional foi realizada a partir do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), considerando o peso e a altura autorreferidos. Para isso, foi considerada a classificação do estado nutricional, segundo o IMC (kg/m^2) para adultos: Magreza Grau I (17,0 - 18,5), Eutrofia (18,5 - 24,9), Sobrepeso (25,0 - 29,9) e Obesidade Grau I (30 - 34,9) (WHO, 2000).

6.6 Ingestão Emocional e Ingestão Alimentar

Para avaliar a ingestão emocional, foi utilizado o Questionário de Appetite Emocional (QUEAPEM) (ANEXO A), adaptado para a língua portuguesa a partir do EMAQ (*Emotional Appetite Questionnaire*), que está relacionado às emoções (5 positivas e 9 negativas) e situações (3 positivas e 5 negativas) com o ato de comer, comparadas com o comportamento habitual. Após o preenchimento dos 22 itens do questionário, foi obtido um escore global por meio da média aritmética para as emoções positivas e negativas, situações positivas e negativas e pontuação total. A classificação para a existência da ingestão emocional, ou não, foi baseada na pontuação total e média aritmética da ingestão considerada normal. Ou seja, em relação às emoções, a média considerada é 5, e 70 para a pontuação total. Já a

respeito das situações, a média é a mesma, porém a pontuação total foi 40. Assim, se os resultados encontrados da pontuação for acima de 70, para as emoções, 40, para as situações, e a média acima de 5, para ambos, os indivíduos apresentam ingestão emocional. No entanto, se o resultado for abaixo, tanto na pontuação quanto na média, os indivíduos apresentam ingestão alimentar normal (Sabry, 2020).

Para avaliar a ingestão dos grupos alimentares e a realização de hábitos alimentares saudáveis, foi disponibilizado um questionário sobre a Frequência Alimentar, baseado no Guia Alimentar (Brasil, 2013) (ANEXO B).

6.7 Processamento e Análise de Dados

Os dados foram tabulados em planilhas do Excel 2010 e analisados através do software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 13.0. A normalidade das variáveis quantitativas foram verificadas pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. As variáveis apresentaram distribuição normal e foram descritas como médias e desvio-padrão. Na comparação, entre as médias, foi realizado o Teste “T” de Student e para verificar associações, foram aplicados o teste Qui-quadrado ou Teste de Exato de Fisher. Foi considerado relevante o resultado com nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

6.8 Considerações Éticas

A pesquisa “RELAÇÃO ENTRE A INGESTÃO EMOCIONAL E O ESTADO NUTRICIONAL DE JOVENS NO ESTADO DE PERNAMBUCO” já possui aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Acadêmico de Vitória, da Universidade Federal de Pernambuco, com CAAE: 68671223.0.0000.5208, de acordo com a resolução 466/12.

Foi disponibilizado aos participantes da pesquisa em formato *on-line*, no início o questionário no *Google Forms*, que concedeu informações sobre o conteúdo, benefícios e riscos do estudo. Aos que concordaram em participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) através de uma pergunta, antes de prosseguir às questões da pesquisa.

7. RESULTADOS

Este estudo analisou 170 adultos jovens residentes no estado de Pernambuco, com idade média de $21,6 \pm 1,3$ anos, cuja maioria foi do sexo feminino (74,7%), solteiros (92,9%) e IMC médio de $23,6 \pm 4,1$ (15,7-41,2). Quanto à raça, 49,4% se declararam como branco ($n = 84$), 41,8%, pardo e 6,5%, preto. São, em sua maioria, estudantes de graduação com renda familiar expressada entre 2 a 4 salários mínimos e residentes no Agreste (42,9%) e na Zona da Mata do estado de Pernambuco (37,1%) (Tabela 1).

Quanto ao estilo de vida, 99,4% ($n = 169$) dos participantes relataram não fumar e 55,9% ($n = 95$) revelaram fazer uso de bebidas alcoólicas. Conforme a medidas de peso e altura autorreferidas, a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) predominante foi eutrofia, com 71,2% ($n = 121$) dos indivíduos, contudo, 28,8% ($n = 49$) se encontra com excesso de peso, como pode ser observado na tabela 1.

Tabela 1. Caracterização quanto ao perfil socioeconômico, demográfico e de estilo de vida de jovens da do Estado de Pernambuco, 2023

Variáveis ($N^* = 170$)	<i>N</i>	Percentual
Sexo		
Feminino	127	74,7%
Masculino	43	25,3
Estado civil		
Solteiro	158	92,9
Casado	12	7,1
Cor		
Branco	84	49,4
Pardo	71	41,8
Preto	11	6,5
Amarelo	3	1,8
Indígena	1	0,6
Escolaridade		
Médio	35	20,6
Médio incompleto	1	0,6
Graduação	23	13,5
Graduação incompleta	107	62,9
Pós-graduação	4	2,4
Renda familiar		

< 1 salário-mínimo	12	7,1
1 salário-mínimo	51	30,0
2 a 4 salários-mínimos	94	55,3
> 5 salários-mínimos	13	7,6
Mesorregião		
Agreste	73	42,9
Região Metropolitana do Recife	34	20,0
Zona da Mata	63	37,1
Ocupação		
Estudante	108	63,5
Não estudante	62	36,5
Tabagismo		
Sim	1	0,6
Não	169	99,4
Uso de bebidas alcoólicas		
Sim	38	22,4
Não	75	44,1
Raramente	57	33,5
Classificação do IMC*		
Eutrofia	121	71,2
Excesso de peso	49	28,8

N = número absoluto de indivíduos avaliados; IMC = Índice de Massa Corporal

Fonte: A autora (2023)

No que se refere a comparação do estado nutricional entre os sexos, pôde ser observado maior percentual de excesso de peso no sexo masculino quando comparado ao sexo feminino (41,9% vs 24,4%, $p = 0,025$) (Tabela 2).

Tabela 2. Estado nutricional de acordo com o sexo de jovens do Estado de Pernambuco, 2023

Índice de Massa Corporal (IMC)					
Eutrofia			Excesso de peso		
Variável (<i>N</i> * = 170)	<i>N</i>	Percentual	<i>N</i>	Percentual	<i>p</i>
Sexo					
Feminino	96	75,6%	31	24,4%	0,025*
Masculino	25	58,1%	18	41,9%	

N = número absoluto de indivíduos avaliados

*qui-quadrado, $p < 0,05$

Fonte: A autora (2023)

A tabela 3 descreve os escores da alimentação emocional, relacionada às emoções, positivas e negativas ($60,7 \pm 18,0$), bem como às situações positivas e negativas ($30 \pm 9,9$). Quanto à avaliação da qualidade da alimentação, foi identificada uma média de $34,3 \pm 5,4$.

Tabela 3. Avaliação da Alimentação Emocional e qualidade da alimentação de jovens da Região Metropolitana de Recife e do Interior do Estado de Pernambuco, 2023

Variáveis	Média $\pm$ DP*
Questionário de Alimentação Emocional	
Emoções positivas	$4,8 \pm 1,5$
Emoções negativas	$4,1 \pm 1,5$
Pontuação total das emoções	$60,7 \pm 18,0$
Situações positivas	$5 \pm 1,6$
Situações negativas	$3,1 \pm 1,6$
Pontuação total das situações	$30 \pm 9,9$
Questionário de Frequência Alimentar	$34,3 \pm 5,4$

*DP = desvio padrão

Fonte: A autora (2023)

A tabela 4 descreve a comparação dos aspectos da alimentação comparado ao estado nutricional. Observa-se maiores valores de alimentação emocional em jovens com excesso de peso relacionado a emoção negativa ($p = 0,025$) e situação negativa ($p = 0,037$). Quanto à qualidade da alimentação dos jovens, entre os grupos comparados, não houve diferença significativa ($p = 0,607$).

Tabela 4. Estado nutricional de acordo com a ingestão emocional e qualidade da alimentação de jovens do Estado de Pernambuco, 2023

Índice de Massa Corporal (IMC)			
Parâmetros	Eutrofia	Excesso de Peso	<i>p</i>
QUEAPEM*			
Emoções Positivas	4,9 ± 1,5	4,6 ± 1,3	0,163
Emoções Negativas	3,9 ± 1,5	4,5 ± 1,5	0,025*

Pontuação Total das Emoções	59,6 ± 18,1	63,3 ± 17,8	0,228
Situações Positivas	5,0 ± 1,6	5,0 ± 1,6	0,827
Situações Negativas	2,9 ± 1,5	3,5 ± 1,6	0,037*
Pontuação Total das Situações	29,2 ± 9,1	32,1 ± 11,5	0,113
QFA*	34,5 ± 5,1	34,0 ± 6,3	0,607

IMC = Índice de Massa Corporal; Questionário de Alimentação Emocional; Questionário de Frequência Alimentar.

*Teste T Student $p < 0,05$

Fonte: A autora (2023)

A respeito da associação entre a qualidade alimentar e os sexos feminino e masculino, foi possível constatar maiores pontuações no sexo feminino com significância estatística ($34,9 \pm 5,4$ vs $32,5 \pm 5,0$; $p = 0,011$, respectivamente).

8. DISCUSSÃO

Os resultados presentes neste trabalho demonstraram que os jovens não apresentaram uma ingestão alimentar emocional, contudo, pela significância estatística, existe uma relação entre a ingestão emocional e o excesso de peso, principalmente quando se analisa as emoções e as situações negativas.

As emoções são consideradas um dos determinantes da escolha alimentar e, desta forma, podem interferir no comportamento alimentar dos indivíduos. A autorregulação emocional tem papel central neste nível de influência das emoções sobre o comportamento alimentar, já que se refere a tentativa consciente, ou não, de um indivíduo compreender e administrar os sentimentos e sensações, sem interferir na sua vida pessoal (Lu *et al.*, 2016). Quando há déficit na autorregulação das emoções, o padrão alimentar pode ser associado a uma maior vulnerabilidade às emoções negativas, ou seja, é mais propício resultar em uma ingestão emocional que, conseqüentemente, direcionar à obesidade (Leehr *et al.*, 2015; Lu *et al.*, 2016).

Lowe e Fisher (1983; *apud* Bettin, 2017) avaliaram a relação da alimentação com a obesidade, a partir de inquéritos, e, em outros estudos, estes mesmos autores já sugeriram que os indivíduos com obesidade, de maneira geral, experimentam as emoções negativas com maior frequência e intensidade em comparação aos eutróficos. Alguns resultados apresentaram que a ansiedade aumentou o consumo alimentar das pessoas com obesidade, já nos indivíduos eutróficos, o consumo foi inversamente proporcional.

No estudo de Vieira e Berleze (2019), com a utilização do Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA), foi verificado que o comportamento alimentar possui associação ao excesso de peso, coerente com a literatura e o estudo existentes, que relaciona a ingestão emocional aos indivíduos com sobrepeso e obesidade (Natacci *et al.*, 2011; Leitão *et al.*, 2013). Koenders e Van Strien (2011), ao utilizar o mesmo questionário, detectaram a ingestão emocional relacionada a um grupo de alimentos específicos após episódios de tristeza e alegria. Os comedores emocionais, após momentos de tristeza, tendem a comer demasiadamente comparado a momentos de alegria ou prazer. Ademais, evidenciou-se que, após as situações de tristeza ou estresse, esses indivíduos buscam prioritariamente a ingestão de alimentos de sabor doce ao invés de alimentos salgados (Van Strien *et al.*, 2013 *apud* Souza *et al.*, 2020).

Embora existam poucas pesquisas acerca das emoções e situações positivas influenciando no comportamento alimentar, é plausível que, ao considerar o alimento como parte de rituais sociais (por exemplo, aniversários, casamentos ou eventos religiosos), podem desviar a atenção para a origem das emoções positivas, interrompendo a restrição consciente do consumo alimentar (Jansen; Van den Hout, 1991).

A literatura refere que indivíduos com excesso de peso apresentam maior frequência para a ingestão emocional, devido a menor eficácia de mecanismos para lidar com emoções negativas (Frayn; Livshits; Knauper, 2018), e que mulheres com excesso de peso demonstram maior constância do comportamento alimentar emocional (Strien, 2018; Silva, 2023).

De acordo com Decker *et al.* (2021), no seu estudo aplicado na população jovem, a utilização do alimento para lidar com a angústia e estresse emocional está relacionada ao sexo feminino. De certa forma, os alimentos são reconfortantes e o contato com o interior do organismo torna-o prazeroso, assim, a comida passa de ser apenas associada a nutrientes, mas também a conforto e prazer (Alvarenga *et al.*, 2016).

Vale ressaltar que, nas mulheres, a ingestão emocional pode estar associado às mudanças hormonais decorrentes do ciclo menstrual, que, por sua vez, na fase pré-ovulatória, os altos níveis do hormônio estrogênio são proporcionais a redução da ingestão alimentar, alimentação emocional e compulsão alimentar, pelos baixos níveis de progesterona. Entretanto, na fase lútea, os altos níveis de progesterona podem influenciar os efeitos do estrogênio e resultar em uma alta ingestão alimentar e emocional (Klump *et al.*, 2013).

No presente estudo, foi possível observar que, ao comparar os sexos feminino e masculino, o grupo com maior percentual de excesso de peso foram os homens (41,9%), o que vai de encontro com a literatura. Contudo, é importante considerar que, geralmente, os homens são mais reclusos para expressar suas emoções, devido a educação tradicional na infância (Levant *et al.*, 1992). Outros autores, como Larsen *et al.* (2006) e Silva (2018), verificaram a presença da alexitimia - dificuldade em descrever os sentimentos - em níveis mais elevados no sexo masculino. Ademais, existe a limitação quanto ao conhecimento da composição corporal desta população, uma vez que esse IMC pode estar relacionado a um aumento da massa muscular nos homens.

O termo “emoção” pode abranger significados distintos, descrevendo desde uma emoção específica (raiva ou tristeza, por exemplo) até um estado emocional inespecífico, como o estresse emocional (Leehr *et al.*, 2015). A ingestão alimentar é influenciada por emoções e experiências negativas, e quando é utilizada para lidar com os mesmos, é chamada de alimentação emocional (Dogan; Tekin; Katrancioglu, 2011).

Em vista disso, o comportamento de se utilizar do alimento como recompensa é comum em estudantes universitários, que possuem uma rotina sobrecarregada de estudos e cobranças por melhores resultados, e, conseqüentemente, aumentam o estresse e o risco para a saúde física e mental. Essa transição requer responsabilidades que resultam em desequilíbrios emocionais e que podem influenciar diretamente as escolhas dos alimentos e o comportamento alimentar (Penaforte, 2016).

Em concordância, Zuniga-Jara *et al.* (2018) refere que o comportamento alimentar dos universitários pode também interferir no desenvolvimento acadêmico. Além disso, indivíduos que desenvolvem problemas de ansiedade apresentam um comportamento alimentar desordenado (Linardon *et al.*, 2017).

Os transtornos de ansiedade podem estar associados a vários efeitos adversos à saúde, integrando a obesidade, que, quando em um nível elevado de ansiedade, os indivíduos buscam recompensá-la através da comida, para aliviar e confortar o seu estado emocional, podendo refletir na saúde dependendo da escolha alimentar. Conseqüentemente, torna-se um ciclo vicioso, pois as alterações nas emoções podem levar ao impulso alimentar (Rocha; Eufrazio, 2021).

Araujo (2020) evidencia que uma alimentação inadequada e de baixa qualidade, com base na ingestão demasiada de alimentos ultraprocessados, açucarados e com alto teor de gordura, está fortemente associada a ansiedade intensa e a outros transtornos como bulimia, obesidade e anorexia.

Durante o período de isolamento social, estudos relatam que as alterações alimentares estão ligadas ao estado de estresse e ansiedade, o que aumenta a sensação de fome. Com isso, as pessoas tendem a comer mais, direcionadas aos alimentos conhecidos por “*comfort food*” (termo em inglês que significa “comida de conforto”), que trazem a sensação de conforto e um valor nostálgico, principalmente a alimentos com alto teor calórico e de carboidratos, em razão da produção de serotonina, que causa um efeito positivo no humor (Muscogiuri *et al.*, 2020).

A pesquisa de Verticchio e Verticchio (2020) corrobora com esses achados, à medida que foi observado uma forte relação existente entre os sentimentos envolvidos à pandemia, o alto consumo de alimentos hipercalóricos e o ganho ponderal. Neste estudo, foi verificado que 55% dos indivíduos afirmaram comer com alta frequência durante o isolamento social e 12%, responderam realizar um consumo alimentar reduzido, alegando hábitos alimentares menos saudáveis.

Ao verificar os alimentos consumidos, os participantes, da pesquisa de Verticchio e Verticchio (2020), relataram um aumento na ingestão de doces (59%), massas (42%) e itens de padaria (48%). Por esse viés, os resultados obtidos por Lenario e Lottenberg (2006) confirmaram que existe uma forte correlação com o aumento do peso e o alto consumo de alimentos calóricos e lipídicos.

O consumo alimentar é decorrente da interação de diversos fatores, sendo influenciado por características culturais e pelo acesso aos alimentos. O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) retrata a alimentação como um reflexo dos contextos socioeconômicos, padrões e tradições alimentares.

Com base na pesquisa do tipo transversal, realizada por Malta *et al.* (2021), com adultos brasileiros, foi evidenciado que o cenário da pandemia piorou o estilo de vida e elevou os comportamentos de risco para a saúde, a partir do aumento de 5,8% no consumo de chocolates, biscoitos e tortas e 3,7% no consumo de salgadinhos, além da redução de 4,3% do consumo de hortaliças.

Os resultados alcançados nesta pesquisa, ao comparar os sexos feminino e masculino em relação a qualidade alimentar, evidencia significância positiva, tendo, por sua vez, a busca por melhores hábitos alimentares pelas mulheres. Em concordância aos dados obtidos, a pesquisa de Ramalho *et al.* (2012), ao avaliar o consumo alimentar de universitários da Universidade Federal do Acre (UFAC), campus de Rio Branco, comprovaram que as mulheres realizam um consumo superior referente à hortaliças. Outrossim, uma amostra de alunos e servidores da Universidade de São Paulo (USP) demonstrou a manutenção de uma alimentação mais saudável pelo sexo feminino, com ingestão de verduras, leguminosas e cereais, dando ênfase à maior valorização dos esforços com a alimentação por este gênero (Maciel *et al.*, 2012 *apud* Souza *et al.*, 2021).

Ressalta-se que uma alimentação saudável pode auxiliar na oferta de nutrientes e compostos bioativos benéficos e necessários para a integridade da

barreira imunológica, responsável por fortalecer o organismo e prevenir contra doenças, mas também por assegurar a manutenção do peso (Misumi *et al.*, 2019).

As análises deste estudo objetivaram encontrar relação entre a ingestão emocional e o estado nutricional, a partir da busca pelo alimento como fuga das emoções e situações vivenciadas e que decorrem ao ganho ponderal, que mostrou relevância significativa, apesar da população estudada não apresentar uma ingestão emocional. Em adição, confirmou a qualidade alimentar da população estudada, que pode influenciar diretamente no comportamento alimentar e peso corporal.

É válido destacar que a presente pesquisa foi realizada via formulário *on-line*, o que limitou a coleta de dados e impossibilitou uma análise mais precisa dos participantes, o que pode mascarar outras variáveis que poderiam estar interferindo na ingestão emocional dos mesmos.

Todavia, é irrefutável a importância desta pesquisa, diante da escassez de dados acerca da relação da ingestão emocional e do estado nutricional na população pernambucana, e ainda, é fundamental salientar que seus achados viabilizarão a implementação de ações que possam intervir na finalidade de melhorar a relação dos indivíduos com a alimentação e buscar um estilo de vida mais saudável para evitar, principalmente, distúrbios alimentares. Tanto para a ciência quanto para a sociedade, este tipo de estudo poderá promover, ainda assim, informações para executar e/ou fortalecer as redes de Atenção à Saúde, especialmente voltadas às áreas de nutrição, psicologia e educação física.

9. CONCLUSÃO

O presente estudo verificou uma relação entre a ingestão emocional e o excesso de peso. Ademais, a baixa qualidade alimentar dos homens é um dos fatores contribuintes, uma vez que a elevada busca e/ou ingestão de alimentos mais palatáveis e calóricos, ao invés de alimentos com níveis maiores de nutrientes, sob a influência dos sentimentos, afeta o estado nutricional e o comportamento alimentar.

Os resultados revelam a necessidade de abordagens comportamentais e áreas afins, que auxiliem no controle das emoções e ações, visando combater as possíveis consequências acerca da maneira de lidar com a alimentação e com o corpo da população afetada. Assim como, ações de Educação Alimentar e Nutricional podem ser executadas, com o intuito de orientar a população sobre a importância da alimentação saudável, voltadas à conscientização sobre a relação com o comer e a comida.

Por fim, sugere-se que haja mais estudos que avaliem a relação entre o comer emocional e o estado nutricional dos jovens para futuras contribuições em políticas públicas de saúde e intervenções nutricionais e comportamentais pelos profissionais da saúde.

REFERÊNCIAS

- ABBAS, A.; KAMEL, M. **Dietary habits in adults during quarantine in the context of COVID-19 pandemic**. 2020. 3 f. Tese (Doutorado) - Curso de Medicina, Universidade de Assiut, Egito, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7227490/>. Acesso em: 10 ago. 2023.
- ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2019.
- ALVARENGA, M.; KORITAR P.; PINZON, V.; FIGUEIREDO, M.; FLEITLICH-BILYK, B.; PHILIPPI, S.; et al. Validation of the Disordered Eating Attitude Scale for adolescents. **J Bras Psiquiatr**. v. 65, n. 1, p. 36-43. Rio de Janeiro, 2016.
- ARAÚJO, A.; CAMPOS, J. Subsídios para a avaliação do estado nutricional de crianças e adolescentes por meio de indicadores antropométricos. **Alim Nutr**. Vol. 19. Num. 2. p. 219-25. México, 2008.
- Araújo, A. S. F. et al. Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. **Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás - RRS-FESGO**, v. 3, n. 1, p. 18-26. Goiás, 2020.
- ATZINGEN, M. **Sensibilidade gustativa de adultos de uma instituição universitária do município de São Paulo** [tese]. Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde Pública: Faculdade de Saúde Pública; São Paulo, 2011.
- BERNARD, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 1, p. 85-93. Campinas, 2005.
- BETTIN, B. **Fatores associados e instrumentos de avaliação da alimentação emocional: uma revisão narrativa da literatura**. 2017. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/169116>. Acesso em: 12 ago. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde. **Norma técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN**. Brasília: Ministério da Saúde. 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.
- CAMPOS, A. Aspectos psicológicos da obesidade. In: Nóbrega FJ. **Distúrbios da nutrição**. p.394-5. Rio de Janeiro: Revinter; 1998.
- CECCHETTO, C. et al. **Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress**. *Appetite*, v. 160, p. 105122.

London, 2021.

DECKER, R. et al. **Emotional eating: Associations among impulsivity, depression, sex, and weight status in young adults**, v. 52, n. 1, p. e35452-e35452. Psico, Porto Alegre, 2021.

DEMOLIER, F; DALTOÉ, L. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto atual da pandemia. **Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 36-50. Osório, 2020.

DOGAN, T.; TEKIN, E. G.; KATRANCIOGLU, A. Feeding your feelings: A self-report measure of emotional eating. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v.15, p. 2074–2077. Sakarya, 2011.

ELFHAG, K.; MOREY, L. Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. **Eating behaviors**, v. 9, n. 3, p. 285-93. Estados Unidos da América, 2008.

FRAYN, M.; LIVSHITS, S.; KNAUPER, B. Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. **Journal of eating disorders**, v. 6, n. 1, p. 1-10. London, 2018.

GONÇALVES, J.; MOREIRA, E.; TRINDADE, E.; FIATES, G. Transtornos alimentares na infância e na adolescência. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 31, n. 1, p. 96-103. Florianópolis, 2013.

HOU, R.; MOGG, K.; BRADLEY, B.; MORRIS, R.; PEVELER, R.; ROEFS, A. External eating, impulsivity and attentional bias to food cues. **Appetite**, v. 56, p. 424-427. London, 2011.

JANSEN, A.; VAN DEN HOUT, M. On being led into temptation: 'Counterregulation' of dieters after smelling a 'preload'. **Addictive Behaviors**, v. 16, n. 5, p. 247–253, Oxford, 1991.

KLUMP, K. et al. The interactive effects of estrogen and progesterone on changes in emotional eating across the menstrual cycle. **Journal of Abnormal Psychology**, v.122, n.1, p. 131-137. Washington, 2013.

KOENDERS, P.; VAN STRIEN, T. Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. **Journal of Occupational & Environmental Medicine**, v. 53, n. 11, p. 1287-1293. Baltimore, 2011.

LARSEN, J.; VAN STRIEN, T.; EISINGA, R.; ENGELS, R. Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 60, n. 3, p. 237-43. [s. l.], 2006.

LATTIMORE, P. Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 25, n. 3, p. 649–657, Milano, 2020.

LAZAREVICH, I. et al. Relationship Among Obesity, Depression, and Emotional eating in Young Adults. **Appetite**, v. 107, p. 639-644. London, 2016.

LEEHR, E. et al. Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity - a systematic review. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, v. 49, p. 125–134. New York, 2015.

LEITÃO, M.; PIMENTA, F.; HERÉDIA, T.; LEAL, I. Comportamento alimentar, compulsão alimentar, história de peso e estilo de vida: diferenças entre pessoas com obesidade e com uma perda de peso bem-sucedida. **Alim Nutr. Braz J Food Nutr.** v. 24, n. 4, p. 393-340. [s. l.], 2013.

LEVANT, R. F. Toward the reconstructions of masculinity. **Journal of Family Psychology**. v. 5, n. 3-4, p. 379–402. Washington, 1992.

LINARDON, J. et al. Appearance-based rejection sensitivity as a mediator of the relationship between symptoms of social anxiety and disordered eating cognitions and behaviors. **Eating Behaviors**, v. 27, p. 27–32. New York, 2017.

LITWIN, R. et al. Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance. **Eating and weight disorders**, v. 22, n. 1, p. 97-104. Springer International Publishing Switzerland, 2016.

LOWE, M.; FISHER, E. Emotional Reactivity, Emotional Eating, and Obesity: A Naturalistic Study. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 6, n.2, p. 135- 149. New York, 1983.

LU, Q. et al. Emotion regulation, emotional eating and the energy-rich dietary pattern. A population-based study in Chinese adolescents. **Appetite**, v. 99, p. 149-156. London, 2016.

MACIEL, E.; SONATI, J.; MODENEZE, D.; VASCONCELOS, J.; VILARTA, R. Food intake, nutritional status and level of physical activity in a Brazilian university community. **Rev Nutr.** v. 25, n. 6, p. 707-718. São Paulo, 2012.

MALTA, D. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Saúde em Debate**, v. 44, n. especial 4, p. 177-190. Rio de Janeiro, 2020.

MALTA, D. C. et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Saúde em Debate**, v. 44, p. 177-190, Rio de Janeiro, 2021.

MATCH, M.; GERER, J.; ELLGRING, H. Emotions in overweight and normal-weight women, immediately after eating foods differing in energy. **Phys Behav**, v. 80. n. 2-3, p. 367-74. New York, 2003.

MISUMI, I. et al. Obesity expands a distinct population of T cells in adipose tissue and increases vulnerability to infection. **Cell Reports**, v. 27, n. 2, p. 514-24, Cambridge, 2019.

MOTTA, D.; MOTTA, C.; CAMPOS, R. Teorias psicológicas da fundamentação do aconselhamento nutricional. In: DIEZ-GARCIA, R.; CERVATO-MANCUSO, A. **Mudanças alimentares e educação nutricional**, cap. 5, p. 53-64. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MONTEMURRO, N. The emotional impact of COVID-19: from medical staff to common people. **Brain Behav Immun**, v. 87, p. 23-24. San Diego, 2020.

MUSCOGIURI, G. et al. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 74, p. 850-851, London, 2020.

NATACCI, L.; JÚNIOR, M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 3, p. 383-394. Campinas, 2011.

NUNES, M.; APPOLINARIO, J.; GALVÃO, A.; COUTINHO, W. Psicobiologia do apetite: a regulação episódica do comportamento alimentar. In: Halford Jason CG. **Transtornos Alimentares e Obesidade**, cap. 1, p. 17-30. Porto Alegre: Artmed, 2008.

OLIVEIRA, L. et al. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8464–8477. Curitiba, 2021.

PENAFORTE, F.; MATTA, N.; JAPUR, C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 11, n. 1, p. 225-237. Rio de Janeiro, 2016.

PHILIPPI, S. Alimentação Saudável e Redesenho da Pirâmide dos Alimentos. In: **Pirâmide dos Alimentos: fundamentos básicos da nutrição**, cap. 1. São Paulo: Manole, 2014.

RAMALHO, A.; DALAMARIA, T.; SOUZA, O. Regular consumption of fruits and vegetables by university students in Rio Branco, Acre State, Brazil: prevalence and associated factors. **Cad Saúde Pública**, v. 28, n. 7, p. 1405-1413. Rio de Janeiro, 2012.

ROCHA, A.; Eufrazio, M. **Nutrientes influentes no controle do transtorno de ansiedade: revisão integrativa**. Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso, Centro universitário Tiradentes – UNIT, Graduação em Nutrição, Maceio, AL, Brasil, 2021.

ROTELLA, F.; FIORAVANTI, G.; GODINI, L.; MANNUCCI, E.; FAVARELLI, C.; RICCA, V. Temperament and emotional eating: A crucial relationship in eating disorders. **Psychiatric Research**, v. 225, p. 452-457. [s. l.], 2015.

SABRY, S. et al. Adaptação transcultural e avaliação de propriedades psicométricas do Emotional Appetite Questionnaire em mulheres de língua portuguesa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2633-2643, Rio de Janeiro, 2020.

SIDOR, A.; RZYMSKI, P. Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. **Nutrients**, v.12, n.6, p.1657, Switzerland, 2020.

SILVA, R. C. R. et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, n.9, p. 3421-3430, [s. l.], 2020.

SILVA, T. **Relação entre alexitimia e ingestão externa e emocional**. 2018. 25 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Universidade do Porto, Porto, 2018. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/117794/2/304025.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2023.

SILVA, Vivian Mikelly Estevão da. **Comer emocional e sua relação com a percepção da autoimagem corporal em tempos de pandemia da COVID-19 na população de Recife e Região Metropolitana**. 2023. 58 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2023. Disponível em: <https://attena.ufpe.br/bitstream/123456789/50506/1/TCC%20VIVIAN%20MIKELLY%20ESTEVAO%20DA%20SILVA.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2023.

SOUZA, L. C. et al. Estado nutricional, estilo de vida e consumo alimentar de estudantes de Nutrição de uma universidade pública. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 39774-39790, [s. l.], 2021.

SOUZA, M. et al. Comportamento alimentar e fatores associados em servidores: Contribuições para a saúde coletiva. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 18, n. 63. São Caetano do Sul, 2020.

STRIEN, T.; HERMAN, P.; VERHEIJDEN, M. "Eating style, overeating, and weightgain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample", **Appetite**, v. 59, p. 782-789. London, 2012.

STRIEN, V. et al. Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. **Appetite**, v. 100, p. 216–224. London, 2016.

TOPHAM, G.; HUBBS-TAIT, L.; RUTLEDGE, J.; PAGE, M.; KENNEDY, T.; SHRIVER, L.; et al. Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. **Appetite**. v. 56, n. 2, p. 261-4. London, 2011.

VAN STRIEN, T.; CEBOLLA, A.; ETCHEMENDY, E.; MALDONADO, J.; GARCÍA, M.; BOTELLA, C.; BAÑOS, R. Emotional eating and food intake after sadness and joy. **Appetite**. v. 66, p. 20-25. London, 2013.

VERTICCHIO, D.; VERTICCHIO, N. Os impactos do isolamento social sobre mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do

COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. **Research, Society and Development**. v. 9, n. 9., p. e460997206. [s. l.], 2020.

VIANA, V.; SINDE, S. Estilo Alimentar: Adaptação e validação do Questionário Holandês do Comportamento Alimentar. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, n. 8, p. 59-71. Porto, 2003.

VIEIRA, T. Q.; BERLEZE, K. J. Relação entre o estado nutricional e o comportamento alimentar dos funcionários de uma escola estadual de Gravataí. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 79, p. 457-463. [s. l.], 2019.

ZUNIGA-JARA, S. et al. **Rendimiento Académico Universitario y Conductas Alimentarias**. Formación universitaria. v. 11, n. 2, p. 57-64. La Serena, 2018.

ZYZBERG, L. Emotional intelligence, anxiety and emotional eating: a deeper insight into a recently reported association? **Eating Behaviors**. v. 29, p. 128-131. New York, 2018.

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



Universidade Federal de Pernambuco
Centro Acadêmico de Vitória
Rua do Alto do Reservatório s/n, Bela Vista, CEP: 55608-680,
Fone: 31144101, Vitória de Santo Antão/PE. Brasil
Telefone (81) 21012501

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa **A RELAÇÃO ENTRE A INGESTÃO EMOCIONAL E O ESTADO NUTRICIONAL DE JOVENS NO INTERIOR DO ESTADO DE PERNAMBUCO**, que está sob a responsabilidade do (a) pesquisador (a) Profa. Dra. Eduila Maria Couto Santos, telefone (81) 996770043, e e-mail (eduila.santos@ufpe.br). Também participam desta pesquisa os pesquisadores: Amanda Ellen de Albuquerque Silva, telefone para contato: (81) 998901689, e e-mail: (amanda.ellen@ufpe.br).

Todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde com a realização do estudo, pedimos que marque a opção “li e concordo em participar” na página inicial do questionário e somente assim, o questionário poderá ser respondido. Uma segunda via com as respostas será entregue em seu e-mail após finalização. É importante que essa cópia seja guardada em seus arquivos comprovando que recebeu as informações necessárias.

Você estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

- **DESCRIÇÃO DA PESQUISA:** Esta pesquisa foi motivada porque a ingestão emocional resulta de condições externas e internas que resulta no comer excessivo para a compensação ou regulação dessas emoções e/ou situações negativas. Muitos indivíduos, principalmente os jovens, apresentam esse comportamento, que possui relação direta com o seu estado nutricional. Por isso, esta pesquisa tem por objetivos avaliar a relação entre a ingestão alimentar e o estado nutricional de adultos jovens no interior do estado de Pernambuco, através da caracterização do perfil socioeconômico e demográfico, identificação da frequência de ingestão emocional, avaliação do estado nutricional e análise do comportamento e do

consumo alimentar. A coleta de dados será constituída pela aplicação de um questionário composto por questões estruturadas e objetivas.

- **RISCOS:** O preenchimento deste questionário poderá expor os participantes a riscos mínimos de constrangimento e cansaço, porém eles serão coletados remotamente e estima-se que o tempo para responder o questionário e o TCLE seja de 15 a 20 minutos. Além da exposição ao risco de invasão de privacidade, divulgação de dados confidenciais e dificuldade para responder.
- **BENEFÍCIOS:** As informações coletadas no questionário proporcionarão que os voluntários possam refletir sobre seus hábitos alimentares e como se relacionam com o seu estado nutricional, além de contribuições para a construção do conhecimento acerca do comportamento alimentar, assim como para novas pesquisas a serem desenvolvidas sobre essa temática.

Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa (questionários) ficarão armazenados em pastas de arquivos, sob a responsabilidade do orientador, no endereço acima informado, pelo período de, no mínimo, 5 anos.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: **(Rua Dr. João Moura, 92, Bela Vista, Vitória de Santo Antão-PE, CEP: 55.612-440, Tel.: (81) 3114-4152– e-mail: cep.cav@ufpe.br).**

(assinatura do pesquisador)

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo **A RELAÇÃO ENTRE A INGESTÃO EMOCIONAL E O ESTADO NUTRICIONAL DE JOVENS NO INTERIOR DO ESTADO DE PERNAMBUCO**, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Local e data: _____

Assinatura do participante: _____

Impressão
digital
(opcional)

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

ANEXOS

ANEXO A - QUESTIONÁRIO DE APETITE EMOCIONAL (QUEAPEM)

Itens referentes a *Emoções* em comparação com o habitual, você come quando está:

Quantidade	Muito menos 1 2		Menos 3 4		Normal 5	Mais 6 7		Muito mais 8 9		NR*	NS*
<i>Emoções</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Triste	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Sem nada para fazer	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
+ Confiante	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Com raiva	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Ansioso	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
+ Feliz	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Decepcionado	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Cansado	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Deprimido	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Assustado	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
+ Relaxado	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
+ Brincalhão	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Solitário	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Animado	1	2	3	4	5	6	7	8	9		

Itens referentes a *Situações* em comparação com o habitual, você come:

Quantidade	Muito menos 1 2		Menos 3 4		Normal 5	Mais 6 7		Muito mais 8 9		NR*	NS*
<i>Situações</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9		

- Quando está sob pressão	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Após uma grande discussão	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Após uma tragédia com alguém próximo a você	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
+ Quando se apaixona	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Após o fim de um relacionamento	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
+ Quando está envolvida em um passatempo agradável	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
- Após perder dinheiro ou bens	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
+ Após receber boas notícias	1	2	3	4	5	6	7	8	9		

NR: não respondeu; NS: não sabe.

ANEXO B - QUESTIONÁRIO DA FREQUÊNCIA ALIMENTAR: COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?

Se você achar que mais de uma resposta está certa, escolha a que você mais costuma fazer quando come. Lembre-se: responda o que você realmente come, e não o que gostaria ou acha que seria melhor. Escolha só UMA resposta. Vamos começar!

1 – Qual é, em média, a quantidade de frutas (unidade/ fatia/pedaço/copo de suco natural) que você come por dia?

- a. () Não como frutas, nem tomo suco natural da fruta todos os dias
- b. () 1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural
- c. () 2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
- d. 3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural

2 – Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia? Atenção! Não considere nesse grupo os tubérculos e as raízes (veja pergunta 4).

- a. () Não como legumes, nem verduras todos os dias.
- b. () 3 ou menos colheres de sopa
- c. () 4 a 5 colheres de sopa
- d. () 6 a 7 colheres de sopa
- e. () 8 ou mais colheres de sopa

3 – Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?

- a. () Não consumo
- b. () 1 colher de sopa, ou menos, por dia

c. () 2 ou mais colheres de sopa por dia

d. () Consumo menos de 5 vezes por semana

4 – Qual a quantidade, em média, que você consome por dia dos alimentos listados abaixo?

- a. Arroz, milho e outros cereais (inclusive os matinais); mandioca/macaxeira/aipim, cará ou inhame; macarrão e outras massas; batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha: colheres de sopa
- b. Pães: unidades/fatias
- c. Bolos sem cobertura e/ou recheio: fatias
- d. Biscoito ou bolacha sem recheio: unidades

5- Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?

- a. () Não consumo nenhum tipo de carne
- b. () 1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo
- c. () 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou 2 ovos
- d. () Mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos

6 – Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele do frango ou outro tipo de ave?

- a. () Sim
- b. () Não
- c. () Não como carne vermelha ou

frango

7 – Você costuma comer peixes com frequência?

- a. ☐ Não consumo
- b. ☐ Somente algumas vezes no ano
- c. ☐ 2 ou mais vezes por semana
- d. ☐ De 1 a 4 vezes por mês

8 – Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros) que você come por dia? Pense na quantidade usual que você consome: pedaço, fatia ou porções em colheres de sopa ou copo grande (tamanho do copo de requeijão) ou xícara grande, quando for o caso.

- a. ☐ Não consumo leite, nem derivados (vá para a questão 10)
- b. ☐ 1 ou menos copos de leite ou pedaços/fatias/ porções
- c. ☐ 2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções
- d. ☐ 3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/ porções

9– Que tipo de leite e seus derivados você habitualmente consome?

- a. ☐ Integral
- b. ☐ Com baixo teor de gorduras (semidesnatado, desnatado ou light)

10 – Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros). Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

- a. ☐ Raramente ou nunca
- b. ☐ Todos os dias

- c. ☐ De 2 a 3 vezes por semana
- d. ☐ De 4 a 5 vezes por semana
- e. ☐ Menos que 2 vezes por semana

11 – Pense nos seguintes alimentos:

doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

- a. ☐ Raramente ou nunca
- b. ☐ Todos os dias
- c. ☐ De 2 a 3 vezes por semana
- d. ☐ De 4 a 5 vezes por semana
- e. ☐ Menos que 2 vezes por semana

12 – Qual tipo de gordura é mais usado na sua casa para cozinhar os alimentos?

- a. ☐ Banha animal ou manteiga
- b. ☐ Óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola
- c. ☐ Margarina ou gordura vegetal

13 – Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?

- a. ☐ Sim
- b. ☐ Não

14 – Pense na sua rotina semanal: quais as refeições você costuma fazer habitualmente no dia? Assinale no quadro abaixo as suas opções. Cada item vale um ponto, a pontuação final será a soma deles.

	Não (0)	Sim (1)
Café da manhã		

Lanche da manhã		
Almoço		
Lanche da tarde		
Jantar		
Lanche antes de dormir		
Pontuação		

15 – Quantos copos de água você bebe por dia? Inclua no seu cálculo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate).

- a. ☐ Menos de 4 copos
- b. ☐ 4 a 5 copos
- c. ☐ 6 a 8 copos
- d. ☐ 8 copos ou mais

16 - Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque etc.) com qual frequência?

- a. ☐ Não consumo
- b. ☐ Diariamente
- c. ☐ 1 a 6 vezes na semana
- d. ☐ Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês)

17 – Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre? Considere aqui as atividades da sua rotina diária como o deslocamento a pé ou de bicicleta para o trabalho, subir escadas, atividades domésticas,

atividades de lazer ativo e atividades praticadas em academias e clubes. Os 30 minutos podem ser divididos em 3 etapas de 10 minutos.

- a. ☐ Não
- b. ☐ Sim
- c. ☐ 2 a 4 vezes por semana

18 – Você costuma ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los?

- a. ☐ Nunca
- b. ☐ Quase nunca
- c. ☐ Algumas vezes, para alguns produtos
- d. ☐ Sempre ou quase sempre, para todos os produtos