



## ESTADO EMOCIONAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: VIVÊNCIAS DE JOVENS COM DIFICULDADES ALIMENTARES

**Aluna:** Júlia Barichello Martins de Freitas **RA:** 200145

**Orientadora:** Profa. Dr. Marta Fuentes Rojas.

**Área:** Saúde.

**Laboratório/Instituição:** Laboratório de Psicologia, Saúde e Comunidade (LAPSIC), Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) - Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA).

**Palavras-chave:** Estado Emocional; Comportamento Alimentar; Psicologia e Nutrição.

**Órgão financiador:** CNPq-PIBIC

### INTRODUÇÃO

O alimento é essencial à vida e apresenta para o ser humano propriedades mais complexas e abrangentes, sobretudo no campo social, cultural e emocional. O comer envolve seleção, escolhas, classificações, proibições e prescrições relacionados com sociabilidade, com ideias e significados e com as interpretações de experiências e situações vivenciadas com o alimento (CANESQUI e GARCIA, 2005).

A respeito da relação da alimentação no campo emocional, é possível afirmar que o alimento está fortemente conectado com as emoções desde o começo da vida dos indivíduos. O alimento pode ser utilizado para aliviar e compensar sentimentos negativos assim como sentimentos positivos (KAUFMAN, 2013). Estudos têm mostrado que o comportamento alimentar dos indivíduos está relacionado diretamente com a forma como se convive com os alimentos desde o momento da decisão do que comer até a ingestão do alimento (PHILIPPI, 1999), afetando todo o processo de ingestão, desde a mastigação, até o metabolismo e digestão do alimento (MACHT, 2008; LOURENÇO, 2016).

Para Lourenço (2016), o comportamento alimentar pode ser afetado de forma importante pelas emoções e não apenas pelas necessidades fisiológicas. O estilo de vida e o modo de se alimentar se alterou em função da vida moderna que trouxe o tempo, o trabalho, a praticidade, a produtividade, e o custo, a diversidade influenciada pela mídia e as tecnologias, e são por esses motivos que o comportamento alimentar não pode ser explicado exclusivamente pelas práticas alimentares (escolha, quantidade e preparo) mas por tudo aquilo que envolve a dinâmica cotidiana do ser humano (LOURENÇO, 2016; CANESQUI e GARCIA, 2005).

Entender a interferência do estado emocional no comportamento alimentar pode oferecer recursos para a compreensão e orientação de indivíduos jovens quando apresentam dificuldades com a alimentação e que contribuem para o aparecimento de dificuldades para lidar com o dia-a-dia e as demandas da vida adulta.

### METODOLOGIA

Estudo de caráter qualitativo de tipo descritivo. Participaram deste estudo oito (8) jovens universitárias, participantes do grupo C-AME, projeto de extensão da Universidade que forneceu oficinas de apoio para quem possuía dificuldades de relacionamento com o corpo e o alimento. Registro no comitê de ética em pesquisa CAAE: 12896319.5.0000.5404.

A coleta de dados foi realizada a partir de entrevistas semiestruturadas. A análise dos dados foi feita através do método de análise por categorias de acordo com as orientações de Bardin (2011) e Minayo (2013). As categorias não foram identificadas previamente, e sim a partir dos depoimentos das entrevistadas.

### ANÁLISE E DISCUSSÃO

Observou-se que situações de estresse relacionadas com o ambiente, as exigências do dia-a-dia, cobranças; sentimentos positivos; sentimentos negativos interferem diretamente nas motivações para comer, escolhas alimentares, mastigação e tempo gasto comendo.

Quando analisamos os **Motivos para comer**, entendendo que o ato de comer é um comportamento, e, assim como qualquer outro comportamento, envolve uma motivação interna (fome, prazer, ansiedade, tristeza) e ou externa (aparência, cheiro ou social), identificamos **Situações que geram estresse**, de acordo com Penaforte, Motta e Japur (2016), a resposta biológica ao estresse é influenciada pela vivência do indivíduo à uma situação estressora, e varia de acordo com características fisiológicas, psicológicas e ambientais.

Estas situações estão relacionadas com o **Ambiente** que é um poderoso determinante do comportamento do indivíduo que o afeta nos relacionamentos sociais, nas questões afetivas e na própria alimentação. Segundo Adam e Epel (2007), quando o estresse é causado por uma ameaça, como exemplo um constrangimento público, essa situação é um gatilho para a liberação do cortisol, que estimula a fome, e em situações de ameaça pode ocorrer a maior ingestão de alimentos. Conforme os depoimentos: “Quando estou bandejando, me sinto afobada, pressionada [...] é uma angústia, uma pressão [...] de sentir [...] as pessoas ficarem reparando o tanto que está comendo, [...] **E2**; Me incomoda [...] comer com muita gente, [...], acaba ficando desconfortável com pessoas que você não conhece, né, porque aí você fica pensando: ela vai ficar olhando meu jeito de comer [...]” **E3**.

Igualmente, os motivos para comer estão relacionadas com as **exigências do dia-a-dia**, as obrigações acadêmicas, adicionado à recém conquistada liberdade e responsabilidade pela alimentação podem interferir diretamente no comportamento alimentar e gerar impactos negativos nas escolhas alimentares (PENAFORTE, MOTTA e JAPUR, 2016). Como pode ser observado nos depoimentos: “Quando o dia é corrido como mais depressa, [...], **E2**; Quando dá compulsão, muitas vezes era porque estava ansiosa, não conseguia resolver aquele problema, [...] **E3**; Se é uma semana [...] com um monte de coisa para fazer, vou comer muito mais vezes no dia” **E6**. Todavia foi observado que, ao mesmo tempo que os estudantes se deparam com

situações novas, estas trazem grandes **cobranças** pelo cumprimento das atividades com tempos limitados e não conseguir realizar a tempo produz: “ansiedade! angústia, pressão, nervosismo principalmente. **E2**; final de semestre, você não sabe se vai ficar de exame, se vai ficar de férias, se vai conseguir um estágio” **E8**.

Foram identificados nos motivos para comer **Sentimentos positivos**, segundo Nascimento e Quinta (1998); Gimenez e Bervique (2006), as emoções podem exercer influência sobre o corpo, desencadeando bem-estar e melhora no sistema imunológico do indivíduo, e estas emoções podem estar relacionadas ao prazer, comemoração ou relações com os outros.

Comer é um ato essencial para a vida humana, em relação ao **Prazer, conforto, calma**, segundo Alvarenga *et al.*, (2015), o prazer obtido na alimentação parece estar no centro do desenvolvimento, manutenção e mudança de hábitos alimentares, e exerce um papel fundamental na escolha alimentar, isso por que o prazer em comer e o sabor são inseparáveis. Conforme relatado: “É uma forma de me acalmar, [...], porque quando estou em casa esse conforto me faz sentar, comer devagar, prestar atenção em tudo sabe? **E2**; Sinto muito prazer comendo, sempre falo que o top da vida é comer **E6**; A comida me conforta, é algo que me remete a alegria, e aí desconto nisso justamente” **E9**.

Em relação às **Comemorações**, a comida representa um elemento importante. No estudo realizado por Macht (1999), foi observado que estados emocionais positivos foram uma motivação para comer e desfrutar da comida. Conforme é exemplificado nos depoimentos: “Quando acontece uma coisa que fico muito feliz, preciso comer alguma coisa pra comemorar **E2**; Me motiva bastante a comer quando acontece alguma coisa boa **E4**; Quando estou muito feliz é um clássico, vou tomar um sorvete” **E6**.

Alimentar-se está associado à **Relação com o outro**. O ser humano por natureza é um ser social na convivência com diversos grupos sociais, seja na família, amigos, colegas de trabalho, entre outros. A necessidade de pertencer e ser aceito envolve também, segundo Alvarenga *et al.* (2015), a construção do comportamento alimentar e a relação com a alimentação. As relações afetivas tornam-se motivadores para o comer, conforme os seguintes depoimentos: “Em momentos agradáveis, você está com pessoas legais, namorado, família, dá vontade de cozinhar pra essas pessoas, pra juntar” **E3**; “Prezo muito pela questão da comida trazer a questão social, da sociabilidade” **E6**.

Em relação aos **Sentimentos negativos** associados aos motivos para comer, estudos afirmam que as emoções tanto negativas como positivas interferem no controle cognitivo da alimentação (MACHT, 2008). Emoções negativas influenciam de forma significativa na motivação e na vontade de comer, induzindo a ingestão alimentar como meio para reduzir a intensidade da emoção. Muitas vezes o ato de comer se encontra associado ao alívio do sofrimento (LOURENÇO, 2016).

O sentimento de **Tristeza, solidão, vazio** apontado pelas entrevistadas, para alguns autores, esses sentimentos fazem parte da frustração dos seres humanos, mas quando eles ganham muita intensidade, pode não ser adequado e acarretar situações que interferem na relação do indivíduo com o alimento (FU, CURATOLO, FRIEDRICH, 2000). Conforme pode ser observado pelas seguintes falas: “Como na verdade quando tô muito triste **E5**; Tem vezes que estou muito triste, joga na comida [...] como uma forma de sustentar um lado que está machucado, então tem aquele acolhimento vindo da comida” **E6**. Sentir-se sozinha causa um desejo maior de comer, na tentativa de preencher esse vazio: “Mesmo não estando com fome, quando estou sozinha parece que quero comer, [...] , eu não sei, acho que tenho um vazio, em mim, ali no quarto **E2**; Me sinto muito sozinha às vezes, daí me sinto triste, ‘ai, vou comer’, acho que sempre estou com um vazio, sempre tem que preencher isso” **E8**.

O sentimento de **Medo e angústia**, está relacionado a um evento desconhecido que provoca sensação de perigo seja ele real ou aparente, nesse evento, há a diminuição do senso crítico, deixando que o medo e/ou a angústia domine suas cognições (PASTANA, 2004). As entrevistadas apontam: “Eu não gosto tanto de ficar sozinha, porque tenho um certo medo, então seria uma companhia [a comida] **E2**; Você tá com muita coisa na cabeça e você quer comer para apagar” **E3**. Em relação ao **Sentimento de culpa e ansiedade**, existem diversos estudos que correlacionam ansiedade com aumento da ingestão alimentar como um meio de regulação interna dos sentimentos (LOURENÇO, 2016), e trazendo a culpa após a ingestão desse alimento: “Se é uma semana que estou ansiosa, [...], vou comer muito mais vezes no meu dia **E6**; [...] tudo pra mim é motivo de comer, fico ansiosa com tudo, então isso atrapalha muito em como me comporto em relação à comida **E8**; Sou uma pessoa que tem ansiedade e desconto em comida sim! [...] ai estou ansiosa, eu posso, [...]” **E9**.

Nos depoimentos apareceram **Outros** motivadores como o tédio que também seria um motivador para comer, que se confirma pelo estudo feito por Bourdier *et al.* (2018), onde independente do perfil de comedor, todos os participantes relataram comer mais quando se encontravam entediados: “[...] o tempo está muito feio quero só comer. Sinto que quando como fico um pouco mais disposta, [...] **E8**; Besteira de sei lá, assistir série, pegar aquele prato e falar agora que vou assistir” **E9**.

Quando analisamos as **Escolhas alimentares** se observa que a escolha dos alimentos está relacionada com ações do indivíduo diante do que julga e avalia como opção e determina sua preferência. Na literatura, a escolha dos alimentos é associada a atitudes aprendidas dentro do grupo familiar e a fatores psicológicos e sociais (ALVARENGA *et al.*, 2015; ALVARENGA e KORITAR, 2015).

Em relação às **Situações que geram estresse**, as escolhas alimentares são modificadas com facilidade. O estudo realizado por Al Ansari *et al.* (apud PENAFORTE, 2016) encontraram uma associação positiva entre os níveis de estresse e a escolha produtos práticos, como snacks e fast food em estudantes universitários do Reino Unido.

Quando relacionamos as escolhas ao **Ambiente**, para Alvarenga e Koritar (2015) o lugar, o espaço e as pessoas, assim como a disponibilidade de alimentos no ambiente são grandes influenciadores das escolhas alimentares. “Se estou na faculdade, aí vou acabar comendo besteira **E2**; Hoje não vou comer nada porque amanhã vou passar o dia inteiro comendo salgado, porque vou ter que ficar na faculdade por causa de ‘N’ coisas **E5**. Nas **Exigências do dia-a-dia**, o ritmo que levam os indivíduos atualmente e as cobranças por resultados faz com que se vivencie o aumento do estresse e ansiedade, que interferem diretamente na perda de horários fixos para se alimentar, e até de locais adequados para tal fim, influenciando fortemente as escolhas alimentares (ALVARENGA e KORITAR, 2015). Nas falas das entrevistadas, conseguimos observar que o estresse gerado pelas atividades cotidianas desperta sentimentos variados como ansiedade, nervosismo, e estes acabam influenciando no processo de escolha alimentar, optando por alimentos menos saudáveis. As **Cobranças** internas ou externas excessivas provocam situações estressantes, influenciando o consumo e as escolhas alimentares (ADAM; EPEL, 2007). “Quando o dia foi super estressante, nossa lotado, aí falo ‘nossa! preciso de alguma coisa para relaxar’ aí vou pedir comida” **E2**.



Nas escolhas alimentares **Sentimentos positivos** como prazer, comemorações e as relações com o outro aparecem como elementos relevantes na escolha. Estudos que pesquisam as emoções em relação à alimentação, apesar de serem recentes, têm mostrado evidências de que pessoas que normalmente restringem sua alimentação, aumentam a ingestão de alimentos em resposta a emoções positivas (EVERS *et al.*, 2018).

Sentimentos de **Prazer, conforto, calma**, segundo Pisciolaro *et al.*, (2015), ser positivo em relação ao comer e se sentir confortável por gostar de comer é uma atitude que permite que o indivíduo se alimente de maneira mais relaxada e autoconfiante. “Quando estou calma, não estou afim de comer lanche hoje, então deixa preparar meu arroz, meu feijão, tudo mais. Porque aí estou mais calma e me alimento melhor, me sinto bem comigo mesma” **E2**. Nas **Comemorações**, ou em momentos festivos, instintivamente, o indivíduo é guiado pelo prazer da conquista e/ou comemoração, assim o alimento pode se apresentar como uma forma obtenção desse prazer. As escolhas alimentares em momentos festivos são guiadas mais por aspectos emocionais do que racionais. Conforme os depoimentos: No último semestre quando já vi que tinha passado em todas as matérias, fiquei muito feliz e aí sai para comer uma pizza, beber uma cerveja **E4**; Comemorar comendo alguma coisa que não costumo comer, entendeu? **E7**; Vamos comemorar alguma coisa, ‘vamos comer’, [...] não me importo se estou comendo bem, se estou comendo mal” **E8**.

E na **Relação com o outro**, em diversas situações, os indivíduos são subordinados às atitudes e opiniões dos outros, e é assim que o convívio social também influencia nas escolhas alimentares (ALVARENGA *et al.*, 2015): “Se estou com uma pessoa que gosto muito, até as escolhas alimentares são motivadas por isso [...]” **E4**. O fato da minha mãe ser personal né, professora de educação física, ela colocava uma coisa na minha cabeça [...] sempre tive uma relação, tipo, come muito pouco na semana e no final de semana é ‘ah, [...] pode comer o que quiser” **E8**.

Assim como sentimentos positivos influenciam as escolhas alimentares. Os **Sentimentos negativos** também tem um papel relevante. Para alguns autores, estudos mostram que as emoções negativas podem influenciar nas escolhas alimentares, induzindo o desejo de alimentos mais calóricos (SOUZA, *et al.*, 2018), assim como a ingestão de alimentos já tem sido vista como uma estratégia para a melhoria do humor negativo (MACHT, 2008).

A literatura mostra que sentimentos negativos como **Tristeza, solidão, vazio**, influenciam no consumo de determinados alimentos, na tentativa de auto-regulação do humor (FRANÇA *et al.*, 2012). A tristeza foi um estado emocional que provocou alterações no consumo e escolhas alimentares: “Nossa estou triste, sei lá, um açaí pra me animar **E2**; Quando estou triste ‘aí eu como mais em coisas específicas tipo ‘nossa, meu dia ta muito ruim’, queria comer tal coisa porque estou triste. Aí eu vou lá e peço um lanche” **E5**. Momentos de solidão e outros sentimentos negativos tendem a aumentar a ingestão de alimentos mais calóricos, como uma forma de amenizar a situação: “Quando estou sozinha em casa, sentimento de solidão dá mais vontade de comer coisa gostosa, o que seria coisa gostosa: lanche, bobeira.[...] Acabo ficando feliz e aí é companhia ‘entre aspas’ **E2**; Mas se for por exemplo tristeza aí vou no doce e massas, clássicos **E6**.

Alvarenga *et al.* (2015), pontuam que o mundo atual vive em um paradoxo, onde de um lado há uma disponibilidade de alimentos em abundância, enquanto de outro há informações excessivas de nutrição e saúde, além de uma cobrança por corpos magro. Foi possível observar que após as escolhas alimentares as entrevistadas vivenciam estes conflitos, gerando sentimentos negativos: “ Foi um êxtase no momento, mas aí depois acabo me sentindo triste de novo, porque não deveria estar comendo essas coisas, [...]” **E2**; Se for uma coisa que não é uma alimentação saudável, o sentimento é de me sentir gorda, [...] de ficar triste por ter comido **E3**; Se desregulo uma vez assim, [...], eu já me sinto mal” **E8**.

Em relação ao **Medo e angústia**, Kaufman (2013), também pontua que para evitar situações incômodas, existe uma tendência do indivíduo em procurar um lugar seguro, onde o mesmo sinta menos dor, medo, insegurança e tédio. E, em alguns casos, além de procurar fuga, também existe a procura por prazer, principalmente com alimentos doces e mais calóricos: “Não estou comendo coisa saudável e aí isso me preocupa, [...] e aí fico angustiada, porque fica ‘nossa’ na cabeça e aí eu fico triste **E2**; Quando chega até naquilo de passar mal, aí fiquei enjoada porque comi muito, aí bate o arrependimento” **E9**. Quanto a **Culpa e ansiedade**, provocada pela escolha do alimento, para algumas pessoas o prazer em comer, é vista como “engordativa” e “proibida”. Assim, a ingestão desses alimentos causam ansiedade e culpa (KUIJER, BOYCE, 2014 *apud* ALVARENGA e KORITAR, 2015). “Como é que vou ter disciplina de horários de comer se estou sempre petiscando, não era para ter comido tudo isso **E3**; Sentia muita culpa enquanto estava comendo, doía assim quando estava descendo a comida [...]” **E5**; Às vezes sinto que estou julgando a mim mesma se quiser comer [...], me faz lembrar o sentimento de fraqueza” **E6**.

Segundo o estudo de Boek *et al.* (2012, *apud* MORAES, 2017) pessoas mais jovens, tendem a fazer escolhas alimentares pensando na imagem corporal. Assim, quando se faz escolhas alimentares consideradas não saudáveis, gera-se um sentimento de remorso e cobrança por interferir na imagem corporal. Conforme pode ser observado em alguns depoimentos: “Acho que é uma questão ligada a mais a minha própria aparência [...] como se eu engordasse fosse alguma coisa muito negativa **E6**; Comia e me sentia muito culpada porque não posso comer chocolate[...], porque eu quero emagrecer e não tô fazendo nada pra emagrecer” **E8**.

**Outros** influenciadores da escolha alimentar, os alimentos segundo Macht (2008) induzem emoções, que por sua vez influenciam as escolhas alimentares. “Eu sei que se ficar triste vai ser lanche, porque eu associei tristeza a lanche [...] aí como mais, mas é como, não sei se mais em quantidade, [...] mas em coisas específicas **E5**; Felicidade sempre sorvete, não fujo de sorvete, sorvete é um dos meus alimentos preferidos” **E6**.

Ao analisar a **Mastigação e o Tempo gasto comendo**, Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014), quanto melhor e mais vezes forem mastigados os alimentos, mais se prolonga a duração da refeição e mais se ativam os mecanismos biológicos responsáveis pelo controle da saciedade, reduzindo a quantidade ingerida. No entanto, as crescentes demandas da vida moderna que marcam uma falta crônica de tempo, esta falta de tempo, afeta sem dúvida à mastigação e o tempo gasto comendo, quando se infere que a mastigação está relacionada com o tempo gasto que o indivíduo precisa para tomar suas refeições e o tempo que ele realmente tem para tal.

Em **Situações que geram estresse**, os argumentos anteriormente citados e os depoimentos mostram que existem situações do ambiente, exigências do dia-a-dia e as cobranças que geram estresse, levando o indivíduo a se alimentar de maneira mais rápida, ou seja, mastigando menos os alimentos, e, conseqüentemente ingerindo mais alimento, ou percebendo menos o sabor dos mesmos.

Em relação ao **ambiente**, se este é um motivador externo que regula o comportamento alimentar, (JUNIOR *et al.*, 2015), também pode interferir na mastigação e no tempo gasto, como podemos corroborar no seguinte depoimento: “Na faculdade, um tempo precário, você come mais rápido, mastiga menos, é, sente menos prazer né, saboreia menos, porque você come meio que engolindo [...]” **E3**. Quanto as **Exigências do dia-a-dia**, Penaforte (2016) aponta que as demandas do dia-a-dia podem gerar impactos negativos na alimentação, entre estes podemos inferir problemas na mastigação, porque é realizada sem atenção e mais depressa, perdendo muitas vezes o contato com o próprio alimento, reduzindo o consumo adequado (ADAM; EPEL, 2007) com a intenção de ganhar tempo para outras atividades. Conforme apontado: “Situação ruim quando você não tem tempo, então você não gosta muito de pensar em se alimentar quando vai estar atarefada. Vou ter ansiedade, às vezes vou me sentir com indigestão **E3**; [...] quando não me programo direito e aí eu fico com pouco tempo pra me dedicar a alimentação, eu como muito rápido **E4**. Nas **Cobranças**, conforme apontado pela literatura, a mastigação e o tempo gasto consumindo o alimento está fortemente relacionado nos dias atuais com as cobranças no cotidiano que provoca situações de estresse e ansiedade pelo controle de tempo, descontado o tempo ao ato de se alimentar. Conforme algumas das entrevistadas afirmam: “Tenho horário para chegar, então não vou ter tempo, vou ter que engolir tudo sem mastigar **E2**; Coisas que são prazerosas para mim, [...] estou fazendo rápido porque preciso de tempo para fazer as outras coisas [...] **E3**; Estou sempre precisando fazer muita coisa, então parar para comer e sentir a comida é muito difícil [...] **E7**.”

Quanto a influência dos **Sentimentos positivos**, Segundo o guia alimentar, a combinação dos cheiros e gostos percebidos pelos sentidos, além das contribuições sensoriais dos alimentos (temperatura, ardência, textura) resulta no sabor, que só pode ser experimentado através da mastigação, o que mostra que o alimento está diretamente ligado ao prazer de se alimentar (BRASIL, 2014). O **Prazer, conforto, calma**, quando há prazer, conforto ou calma os indivíduos tendem a mastigar melhor os alimentos. Como vemos nos seguintes depoimentos: “Quando os dias são mais tranquilos, como mais devagar, começo a prestar atenção, [...] **E2**; Se tenho um tempo bom [...] vou comer com mais calma **E8**; Comer é uma coisa que me remete a alegria, eu quero prolongar, [...], mastigo tranquilamente, sem pressa **E9**. Nas **Comemorações**, para Canesqui e Garcia (2005), o comer está relacionado com a sociabilidade e fortemente conectado com a emoção: “Aí come com mais prazer, mastiga melhor, sente melhor a comida, está só com pessoas que você se identifica e tem intimidade, então você come muito mais feliz e a vontade (...)” **E3**. **Relação com o outro**, os hábitos alimentares estão relacionados à experiência com a comida, os costumes aprendidos nas diferentes fases da vida (GARCIA, 1999), e com quem é compartilhada. O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) aponta que refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente, assim, o tempo gasto comendo pode ser maior. “Quando estou comendo com pessoas que gosto muito, costumo comer muito mais devagar porque eu converso muito, saio muito mais satisfeita e às vezes nem preciso comer tudo **E4**”.

Os **Sentimentos negativos**. Segundo Macht (2008) nos comedores restritivos observa-se que as emoções tanto positivas como negativas aumentam a ingestão de alimentos por um comprometimento no controle cognitivo. Para compreender as preferências alimentares é importante conhecer as atitudes, crenças, exposição, aprendizagem e outros fatores psicossociais envolvidos (VIANA, 2002; OGDEN, 2003). A **Tristeza, solidão, vazio**, está associada a uma desaceleração dos processos cognitivos e da atividade motora, à falta de interesse e à diminuição da atenção para o exterior (Macht, 2008). O que permite inferir que sentimentos negativos afetam, sem dúvida, o comportamento alimentar. “Quando estou triste costumo comer mais devagar **E4**; Se estou triste, sei que vou demorar para comer o lanche inteiro, [...] até conseguir engolir **E5**; Quando, estou triste como mais devagar, como se não estivesse com vontade de comer” **E8**. Em relação à **Culpa e ansiedade**, um estudo realizado por Genaro, Medeiros e Abramides (2006) concluiu que o tempo mastigatório sofre influência da ansiedade, uma vez que indivíduos ansiosos apresentam tempo de mastigação inferior aos de indivíduos sem ansiedade: “Eu estava comendo porque estava nervosa, mastigando muito rápido **E5**; A ansiedade com certeza me faz mastigar muito mais rápido. **E6**; Dá pra perceber que quando estou muito ansiosa, como muito mais rápido, [...]” **E8**.

Igualmente foi observado que, **Outros** fatores influenciam a mastigação e o tempo gasto comendo. Se observou que o mastigar rapidamente satisfaz em menor proporção, enquanto que mastigar melhor os alimentos, provoca uma maior satisfação. Isso corrobora com estudos fisiológicos da mastigação, que afirmam que mastigar melhor os alimentos ativa o centro de saciedade com uma menor ingestão de alimentos (BRASIL, 2014; SAKATA, YOSHIMATSHU, TSUDA., 2003). “Quando come rápido você não sente que está saciado né!, e vai querer comer de novo [...] **E3**; [...] quando como muito rápido, mastigo muito rápido, e acabo comendo demais, [...] **E4**; Daí percebia que ficava com fome mais rápido, depois que comia, não apreciava nada do que estava comendo **E8**.”

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostrou que o estado emocional interfere nas motivações para comer, escolhas alimentares e tempo gasto comendo, despertando em cada indivíduo uma forma diferente de lidar com a emoção e alimentação.

Foram identificados na fala dos participantes diferentes motivos para comer relacionados com o ambiente, situações de estresse e de prazer que geram sentimentos tanto positivos como negativos no ato de comer. A respeito das escolhas alimentares, a disponibilidade de alimentos no ambiente foi influenciadora nas escolhas do indivíduo, causando, assim, estresse por comer. As exigências do dia-a-dia e cobranças excessivas também causaram estresse, que por sua vez despertaram sentimentos como ansiedade e nervosismo, e estes acabaram influenciando no processo de escolha alimentar, onde as participantes optaram por alimentos mais calóricos e palatáveis e menos saudáveis. Em relação à mastigação e o tempo gasto comendo, foi observado que o ambiente ofereceu elementos capazes de alterar o comportamento alimentar, interferindo na mastigação e no tempo gasto. Além disso, o mastigar rapidamente satisfaz em menor proporção, enquanto mastigar melhor os alimentos provocaram uma maior satisfação.



O estudo mostrou a importância dos fatores emocionais e seus influenciadores como elementos-chaves para compreender a forma como o indivíduo se alimenta mediado pela cultura, as exigências do dia-a-dia, e o ambiente que frequenta. Isto mostra que o alimentar-se vai além do próprio alimento. Entender como se dá essa interferência contribui para a identificação de estratégias na orientação de indivíduos que apresentam dificuldades com a alimentação.

#### REFERÊNCIAS:

- ADAM, T. C.; EPEL, E. S. Stress, eating and the reward system. **Physiology & Behavior**, San Francisco, v. 91, p. 449-458, 2007.
- ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição comportamental**. Edição digital. Barueri: Manole, 2015.
- ALVARENGA, M.; KORITAR, P. Atitude e comportamento alimentar - determinantes de escolhas e consumo. In: Alvarenga M, Antonaccio C, Timerman F, Figueiredo M. Organizadoras. **Nutrição Comportamental**. Barueri: Manole, 2015.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, p. 229.
- BOURDIER, L. *et al.* Examination of emotion-induced changes in eating: A latent profile analysis of the Emotional Appetite Questionnaire. **Appetite**, France, v. 123, p. 72-81, 2018.
- BRASIL, M. S. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D.; org. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Fiocruz. p. 306, 2005.
- EVERS, C. *et al.* Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**. v. 92, 2018.
- FRANÇA, C. L. *et al.* Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estud. psicol.**, Natal, v. 17, n. 2, p. 337-345, Aug. 2012.
- FU I, L., CURATOLO, E.; FRIEDRICH, S. Transtornos afetivos. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 24-27, Dec. 2000.
- GARCIA, R. W. D. A. **A comida, a dieta, o gosto: mudanças na cultura alimentar**. São Paulo, 1999. Tese (doutorado) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 1999.
- GENARO, K. F.; MEDEIROS, P. H. S.; ABRAMIDES, D. V. M. Influência da ansiedade no tempo mastigatório. **Anais**. Salvador: [s.n.], 2006.
- GIMENEZ, R. M.; BERVIQUE, J.A. Relação entre as emoções e o organismo como um todo. **Revista científica eletrônica de psicologia**. Ano IV, n.7, nov. 2006, Periódicos Semestral.
- JÚNIOR, V. C. *et al.* Entrevista Motivacional. In: Alvarenga M, Antonaccio C, Timerman F, Figueiredo M. Organizadoras. **Nutrição Comportamental**. Barueri: Manole, p. 215-236, 2015.
- KAUFMAN, A. Alimento e emoção. **ComCiência**, Campinas, n. 145, fev. 2013
- LOURENÇO, A. S. A. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade**. Dissertação - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Escola de Psicologia e das Ciências da Vida. Orientadora: Cristina Camilo Lisboa, 2016.
- MACHT, M. Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. **Appetite**, Wu rzburg, Germany, v. 33, p. 129-139, 1999.
- MACHT, M. How emotions affect eating: a five-way model. **Appetite**; Wu rzburg, Germany, v. 50, n. 1, p. 1-11, 2008.
- MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 13. ed., São Paulo: Hucitec, 2013.
- MORAES, J. M. M.. **Porque as pessoas comem o que comem? Comparação das motivações para comer entre dois contextos socioeconômicos díspares no Brasil**. 2017. Dissertação (Mestrado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.
- NASCIMENTO, E.; QUINTA, E. M. **Terapia do riso**. São Paulo: Harbra, 1998.
- OGDEN, J. **The psychology of eating: From healthy to disordered behavior**. U.S.A: Blackwell Publishing, 2003.
- PASTANA, D. R. **Cultura do medo**. Dissertação de Doutorado pelo programa de Pós-graduação em Sociologia - Faculdade de Ciências e Letras - UNESP. Araraquara, SP, 2004.
- PENAFORTE, F. R.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.l.], v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016.
- PHILIPPI, S. T. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, 1999.
- PISCIOLARO, F. *et al.* Terapia cognitivo-comportamental na nutrição. In: Alvarenga M, Antonaccio C, Timerman F, Figueiredo M. Organizadoras. **Nutrição Comportamental**. Barueri: Manole; 2015.
- SAKATA, T; YOSHIMATSHU, H; TSUDA, K. Anti-obesity actions of mastications driven by histamine neurons in rats. **Exp. Biol. Med**, Fukuoka, Japan, v. 228, n. 10, p. 1106-1110, 2003.
- SOUZA, D. T. B. *et al.* "Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional". Anais II CONBRACIS... Campina Grande: **Realize Editora**, 2017.
- VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v. 20, n. 4, p. 611-624, nov. 2002.