

COMPORTAMENTO ALIMENTAR E GANHO DE PESO EM JOVENS ADULTOS

Rafaella Maria Monteiro Sampaio¹, Brenda Carollyne Rodrigues Fernandes²
Jéssica Cybele Ferreira Monteiro², Fernando César Rodrigues Brito³

RESUMO

Examinar a relação das variáveis comportamentais que são a Restrição cognitiva (RC), Alimentação Emocional (AE) e Descontrole Alimentar (DA) com o índice de massa corpórea em adultos praticantes de atividade física. Participaram da pesquisa 100 pessoas, devidamente matriculados na academia onde a pesquisa foi realizada, de ambos os sexos e idade entre 19 e 59 anos. Foi aplicado o The Three Factor Eating Questionnaire, versão reduzida de 21 itens (TFEQ-R21), onde é avaliado três fatores das dimensões do comportamento alimentar: Restrição cognitiva (RC), Alimentação Emocional (AE) e Descontrole Emocional (DE). Também foram coletados dados antropométricos e informações sobre sexo e idade para caracterização da amostra. De acordo com os resultados, os indivíduos apresentaram idade média de 30 anos e média de IMC 26,9 kg/m², sendo classificado como sobrepeso. Com relação às dimensões do comportamento alimentar, a maior correlação foi entre as variáveis AE e DA, tendo baixa correlação de RC. Sobre o IMC, não houve correlação estatisticamente significativa com as variáveis, mas houve uma relação maior com a variável DA. Houve também predominância das variáveis AE e DA nos IMC de sobrepeso e obesidade. Os resultados sugerem que os praticantes com IMC a partir de sobrepeso, apresentam algum tipo de correspondência com as variáveis emocionais. Estudos como este contribui para a identificação e diminuição dos comportamentos que podem ser considerados de risco na saúde emocional, podendo apresentar fator de risco nutricional.

Palavras-chave: Nutrição. Comportamento alimentar. Atividade física.

1 - Nutricionista, Doutora em Saúde Coletiva (UECE); Docente do Curso de Nutrição da Universidade de Fortaleza (UNIFOR); Centro Universitário Estácio do Ceará (ESTÁCIO), Ceará, Brasil.

ABSTRACT

Food behavior and weight gain in young adults

To examine the relationship between behavioral variables Cognitive restriction (CR), Emotional Feeding (AE) and Eating Disorder (AD) with the body mass index in adults practicing physical activity. Participated in the study 100 people, duly enrolled in the gym where the research was performed, with both sexes and age between 19 and 59 years. The Three Factor Eating Questionnaire reduced version of 21 items (TFEQ-R21) was applied, where three dimensions of eating behavior are evaluated: Cognitive Restriction, Emotional Feeding, and Emotional Discontent. Anthropometric data and information on sex and age were also collected to characterize the sample. According to the results, the individuals presented the average age of 30 years and average BMI 26.9 kg / m², being classified as overweight. Regarding the dimensions of eating behavior, the highest correlation was between the AE and DA variables, with a low CR correlation. Regarding BMI, there was no statistically significant correlation with the variables, but there was a greater relation with the AD variable. There was also a predominance of the AE and DA variables in the BMI of overweight and obesity. The results suggest that practitioners with BMI starting with overweight present correspondence with emotional variables, but because the other results have low correlations, new research is necessary. Studies such as this contribute to the identification and reduction of behaviors that can be considered risky in emotional health and may negatively affect nutritional health.

Key words: Nutrition. Eating behavior. Physical activity.

2 - Nutricionista, Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Estácio do Ceará (ESTÁCIO), Ceará, Brasil.

INTRODUÇÃO

O excesso de peso continua sendo um grave problema de saúde pública. Fatores como a rápida industrialização e urbanização das últimas décadas aumentaram significativamente a prevalência de obesidade pelo mundo (Abrantes e colaboradores, 2008).

No Brasil, de acordo com dados da Pesquisa de Orçamento Familiar do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística 15% dos brasileiros adultos apresentavam obesidade e aproximadamente a metade da população estão sobrepeso (Brasil, 2014).

O custo econômico elevado com a obesidade e o sobrepeso implicam na necessidade urgente de desenvolvimento de intervenções para o controle desta epidemia e a consequente prevenção das doenças crônicas associadas a esta condição (Streb e colaboradores, 2020).

A compreensão dos fatores que envolvem a alimentação ajuda a entender o que realmente influencia nas escolhas alimentares dos brasileiros. Apesar dos mecanismos e das regulações fisiológicas no comportamento alimentar, ressalta-se a inegável relevância de aspectos psicológicos, sociais e culturais para estimular a mudança dos hábitos alimentares (Luz e Oliveira, 2013).

A mudança dos hábitos só é possível a partir da consciência da ação do indivíduo e início de um novo estilo de vida. É necessário também, entender as crenças e os afetos relacionados, e como os hábitos foram construídos. Dessa forma, é possível compreender as escolhas em relação à comida (Catão e Tavares, 2017).

Portanto, pesquisas que relacionam o comportamento alimentar auxiliam o entendimento sobre os fatores relacionados ao processo dietético, englobando variáveis que vão muito além do ganho e perda de peso. A utilização de um modelo integrado, que contemple aos aspectos cognitivos, sociais, ambientais e psicofisiológicos contribui para uma compreensão mais profunda deste tão complexo domínio da alimentação (Silva e colaboradores, 2018).

Este trabalho possui como objetivo investigar a relação das variáveis de comportamento alimentar: Restrição Cognitiva (RC), Alimentação Emocional (AE) e Descontrole Alimentar (DA) com o índice de

massa corpórea em adultos praticantes de atividade física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo do tipo quantitativo com delineamento transversal. A coleta de dados foi realizada em uma academia na cidade de Fortaleza do estado do Ceará, no mês de maio de 2019.

A população do estudo foi constituída por indivíduos de ambos os sexos, matriculados em qualquer modalidade da academia, com idades de 19 a 59 anos.

A amostra foi selecionada de forma não probabilística, por conveniência e compreendeu 100 pessoas, que concordaram em participar da pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Os critérios de inclusão adotados para a seleção amostral foram: ter idade maior ou igual a 19 até 59 anos e estar matriculado em uma das modalidades oferecidas pela academia. Excluíram-se os indivíduos que haviam realizado cirurgia bariátrica, além das gestantes e nutrízes.

Para a coleta de dados, depois de obtida a autorização da academia, através da assinatura do Termo de anuência, foi aplicado o questionário com os participantes. Os indivíduos foram abordados na recepção da academia. Aqueles que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e foram levados ao espaço de avaliação física para ser aferido o peso e altura na balança profissional digital Balmack®. Logo em seguida, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC).

Todos os participantes, independente da sua classificação do IMC foram convidados a responderem o questionário The Three Factor Eating Questionnaire - R21 (TFEQ-R21) versão traduzida e reduzida, e Juni é um instrumento adequado para identificar os comportamentos de restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar, associados ao hábito alimentar (Natacci e Ferreira Junior, 2008).

Para a tabulação dos dados foi utilizado o programa EXCEL 2010, sendo realizada dupla digitação dos dados como forma de detectar possíveis inconsistências na digitação. As questões de 1 a 16 receberam pontuação de 4 a 1, de forma decrescente com os itens dispostos no questionário, às questões 17 a 20

foram tabuladas de forma crescente de 1 a 4 e a última pergunta (21) usou-se uma escala numérica de 8 pontos.

Para o processamento dos dados gerais foi utilizado o programa SPSS versão 19.0, como também o Alfa de Cronbach, que avalia a confiabilidade dos dados fornecidos pelo questionário e se as variáveis do estudo são consistentes.

Os dados foram analisados de forma descritiva usando-se as frequências (absolutas e percentuais) e as medidas paramétricas (média e desvio padrão), e foram apresentados em tabelas e gráficos.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Estácio do Ceará (CAAE 09735719.1.0000.5038).

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a análise de confiabilidade do instrumento. Utilizou-se o teste Alfa de Cronbach, utilizado para estimar a confiabilidade de um questionário, pois mede a correlação entre as repostas em um questionário através da análise das respostas. O valor ideal é o mais próximo de 1 (Gaspar, 2019).

O valor do coeficiente Alfa de Cronbach encontrado foi de 0,84, indicando uma boa adequação do instrumento traduzido para os seus propósitos.

Tabela 1 - Avaliação da consistência interna pelo coeficiente Alfa de Cronbach, Fortaleza, 2019.

Questão	Média	Correlação Total	Correlação Quadrados Múltiplos	Alfa de Cronbach
1	53,47	0,108	0,597	0,841
2	53,27	0,472	0,602	0,827
3	53,59	0,578	0,551	0,822
4	53,47	0,614	0,709	0,819
5	53,40	0,149	0,575	0,841
6	53,44	0,372	0,443	0,831
7	53,43	0,606	0,647	0,820
8	53,58	0,425	0,618	0,829
9	53,71	0,675	0,658	0,817
10	53,53	0,695	0,669	0,816
11	53,32	0,102	0,621	0,841
12	53,51	0,508	0,562	0,825
13	53,49	0,600	0,530	0,821
14	53,49	0,736	0,700	0,814
15	53,54	0,560	0,526	0,824
16	53,53	0,751	0,727	0,812
17	53,41	0,112	0,343	0,840
18	53,73	0,148	0,294	0,839
19	53,64	0,043	0,276	0,842
20	52,96	-0,122	0,286	0,847
21	50,08	0,318	0,403	0,840

Na Tabela 2 constam os resultados referentes a idade, peso, altura e IMC, e os escores encontrados para cada um dos comportamentos: RC, AE e DA.

A média de idade encontrada foi 30 anos e média de IMC 26,9 caracterizando uma prevalência de sobrepeso.

Tabela 2 - Estatísticas descritivas de idade, peso, estatura, IMC e padrões de comportamento alimentar da amostra estudada, conforme o TEFQ-R21 (n=100), Fortaleza, 2019.

Variável	Média	Desvio Padrão	Coef. De Variação	Mínimo	Máximo
Idade	30,2	10,1	33,6%	18,0	64,0
Peso	75,5	17,0	22,5%	47,0	130,0
Estatura	1,7	0,1	5,1%	1,5	1,9
IMC	26,9	5,1	19,1%	17,9	45,4
RC	48,8	19,6	40,2%	6,0	100,0
AE	50,3	30,7	61,1%	0,0	100,0
DA	46,6	20,7	44,5%	0,0	96,0

Legenda: IMC = índice de massa corporal; RC – restrição cognitiva (pontuação obtida na escala de restrição cognitiva); AE – alimentação emocional (pontuação obtida na escala de alimentação emocional); DA – descontrole alimentar (pontuação obtida na escala de descontrole alimentar)

Na Tabela 3 são apresentados os resultados de IMC para cada faixa de classificação. As faixas estudadas na amostra

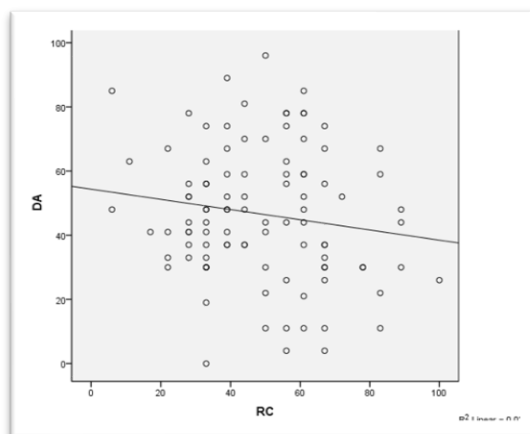
estudada indicam uma maior prevalência de problemas de excesso de peso, acima de 50%.

Tabela 3 - Distribuição dos valores de IMC, conforme classificação preconizada pela OMS, encontrados na amostra estudada, Fortaleza, 2019.

Classe	Número de casos	%
Magreza grau I	01	1,0
Eutrofia	36	36,0
Sobrepeso	43	43,0
Obesidade grau I	11	11,0
Obesidade grau II	06	6,0
Obesidade grau III	03	3,0
Total	100	100,0

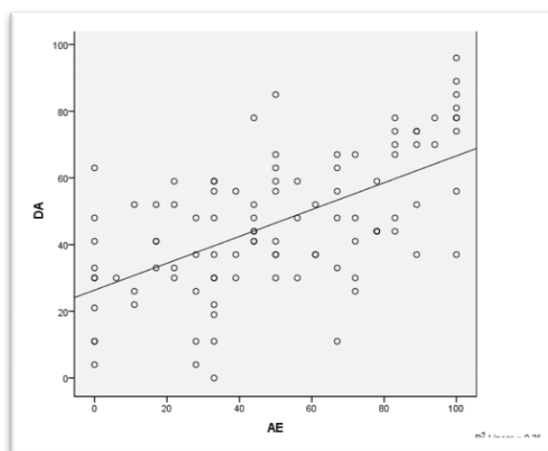
Nos gráficos 1, 2 e 3 são apresentados os diagramas de dispersão para cada par de

variáveis comportamentais e o respectivo coeficiente de correlação linear de Pearson.



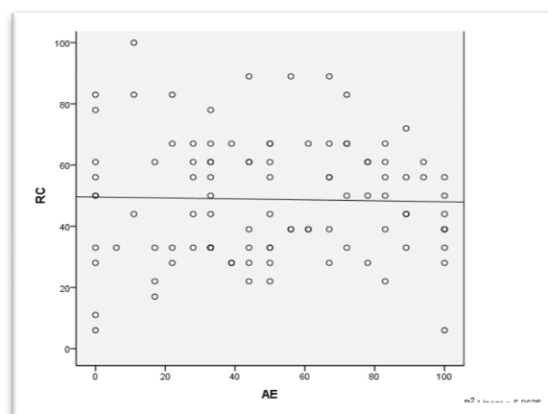
$$r = -0,150; p = 0,136$$

Gráfico 1 - Diagrama de dispersão e índice de correlação de Pearson entre escores atribuídos aos padrões comportamentais da RC com o DA, Fortaleza, 2019.



$$r = 0,596; p < 0,0001$$

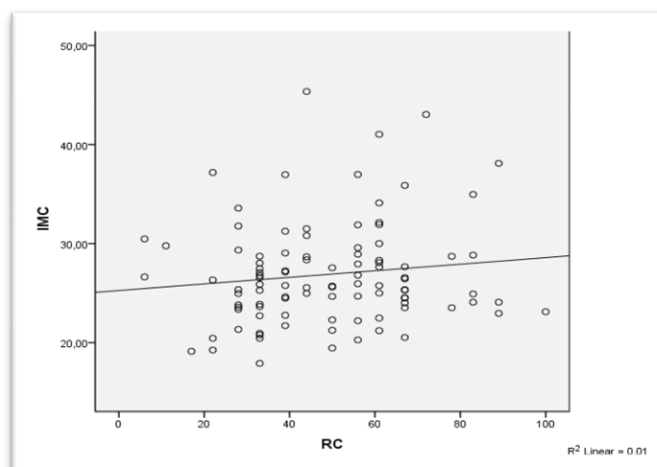
Gráfico 2 - Diagrama de dispersão e índice de correlação de Pearson entre escores atribuídos aos padrões comportamentais da AE com o DA, Fortaleza, 2019.



$$r = -0,024; p = 0,809$$

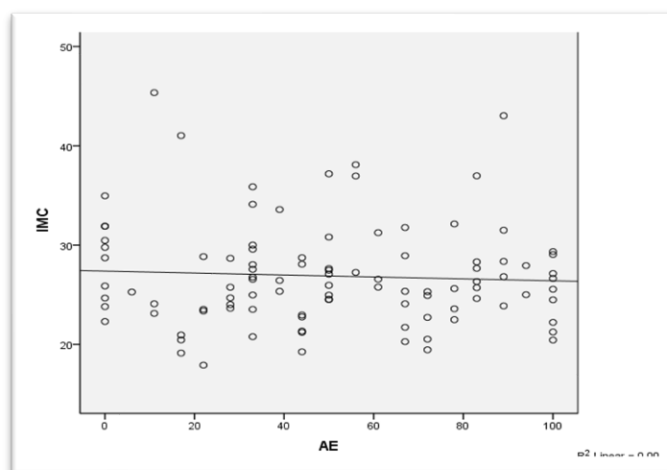
Gráfico 3 - Diagrama de dispersão e índice de correlação de Pearson entre escores atribuídos aos padrões comportamentais da RC com a AE, Fortaleza, 2019.

As relações entre índice de massa corpórea (IMC) e as variáveis comportamentais são apresentadas nos gráficos 4, 5 e 6.



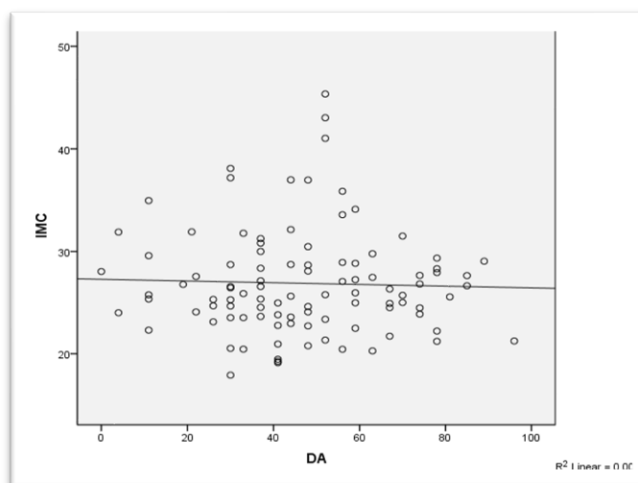
$$r = 0,126; p = 0,210$$

Gráfico 4 - Diagrama de dispersão e índice de correlação de Pearson entre a variável IMC e os escores atribuídos à RC, Fortaleza, 2019.



$$r = -0,058; p = 0,567$$

Gráfico 5 - Diagrama de dispersão e índice de correlação de Pearson entre a variável IMC e os escores atribuídos à AE, Fortaleza, 2019.



$$r = -0,034; p = 0,737$$

Gráfico 6 - Diagrama de dispersão e índice de correlação de Pearson entre a variável IMC e os escores atribuídos ao DA, Fortaleza, 2019.

Tabela 4 - Coeficiente de Correlação de Pearson entre as classes da variável IMC e as variáveis comportamentais, Fortaleza, 2019.

Classe IMC	RC	AE	DA
Eutrofia	0,369 (0,013)	-0,104 (0,273)	-0,162 (0,173)
Sobrepeso	-0,045 (0,388)	-0,095 (0,272)	0,116 (0,229)
Obesidade grau I	0,192 (0,285)	0,041 (0,453)	0,265 (0,216)
Obesidade grau II	-0,213 (0,343)	0,783 (0,033)	0,237 (0,325)
Obesidade grau III	-0,636 (0,281)	-0,112 (0,464)	- -

DISCUSSÃO

No estudo realizado por Araújo e colaboradores (2019) a média para os indivíduos praticantes de atividade física foi de 31,6 anos, como também pode ser visto na pesquisa feita por Santos Oliveira e Correia (2019), onde 81,7% da amostra tinha idade < 39 anos. Comparando os trabalhos, podemos avaliar que as médias de idade dos praticantes de atividade física são iguais, prevalecendo à fase adulta.

A relação entre IMC e o peso é apresentado no gráfico 1, indicando uma forte correlação entre eles, isso ocorre por que o IMC é definido pela relação do peso com a altura ao quadrado, onde se obtém a classificação de acordo com o resultado encontrado (Siqueira e Santos, 2019).

A análise da associação dos comportamentos entre si evidencia correlação mais forte entre AE e DA. Reforçando o que afirma o Manual Diagnóstico e Estático de transtornos mentais da Associação americana de Psiquiatria (First, Ross, 2000) o descontrole alimentar é caracterizado quando um indivíduo come excessivamente de forma descontrolada em um curto espaço de tempo motivado principalmente pelo estresse ou sentimentos negativos, ou seja, uma alimentação emocional.

Já sobre as associações comportamentais RC com AE e/ou DA não foram encontradas correlações estatisticamente significantes, o que confronta diversos estudos que apontam a Restrição cognitiva, especificamente no que se diz sobre a restrição calórica severa um maior indicativo

para DA, como é abordado no estudo (Westenhoefer, 2000).

O estudo mostra uma correlação estatisticamente significativa entre os índices analisados, mostrando existir uma associação entre o excesso de peso e os hábitos alimentares, principalmente quando se refere à alimentação emocional.

Coqueiro e colaboradores (2018) observaram no seu estudo realizado com universitários a significativa relação do IMC com a insatisfação com a imagem corporal, resultando em transtornos no comportamento alimentar.

Partindo para análise das classes do IMC, tem-se na tabela 04 uma correlação estatisticamente muita baixa entre Restrição Cognitiva (RC) e Eutrofia, ou seja, à medida que a restrição cognitiva cresce se aumenta um pouco o nível de eutrofia. Nota-se também uma forte correlação entre Alimentação Emocional (AE) e Obesidade de Grau II.

Assim também com uma maior prevalência de Descontrole alimentar a partir do sobrepeso. O que se diz a respeito da variável RC contrapõe o estudo de Provencher e Drapeau (2014) com mesmo questionário que apresentou maior correlação do excesso de peso com a restrição cognitiva, diferente dos dados encontrado no presente estudo. No mesmo trabalho, no tópico que se refere à alimentação emocional e descontrole alimentar, também apresentou maior correlação com o aumento do IMC.

CONCLUSÃO

Este estudo mostrou que o instrumento usado para coleta de dados obteve uma boa adequação, onde a correlação explorada dos resultados da aplicação do questionário TFEQ-R21 demonstrou que a alimentação emocional e o descontrole alimentar têm uma forte correlação entre si.

Porém, a restrição cognitiva com a alimentação emocional e/ou descontrole emocional não alcançaram níveis estatísticos significativos para realizar uma forte conexão entre essas variáveis.

Os dados sugerem que os praticantes de atividade física que possuem IMC elevado a partir da caracterização de sobrepeso, apresentam algum tipo de relação com as variáveis emocionais.

Dessa forma, ressaltamos e sugerimos mais pesquisas que envolvam os componentes emocionais e dietéticos na população brasileira.

REFERÊNCIAS

1-Abrantes, M.M.; Lamounier, J.A.; Colosimo, E.A. Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões nordeste e sudeste do Brasil. *Rev Assoc Med Bras*. Vol. 49. Núm.2. p.162-9. 2008.

2-Araújo, S.E.B.; Cavagnari, M.A.V.; Vieira, D.G. Perfil nutricional e consumo alimentar de pacientes praticantes de atividade física atendidos por uma clínica escola de Nutrição. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 13. Núm. 78. p.317-328. 2019.

3-Brasil. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade. Brasília-DF. *Cadernos de Atenção Básica*. Núm. 38. 2014.

4-Catão, L.G.; Tavares, R.L. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. *Revista Campo do Saber*. Vol. 3. Núm. 1. p.447-501. 2017.

5-Coqueiro, R.; Petroski, E.; Pelegrini, A A. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. Vol. 30. Núm.1. p.31-38. 2018.

6-First, M.B.; Ross, R. *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington 4th ed. text rev. 2000.

7-Gaspar, I.A. Avaliação da Confiabilidade de uma pesquisa utilizando o coeficiente Alfa de Cronbach. *Simpósio de Engenharia de Produção*. Universidade Federal de Goiás. Agosto. 2019.

8-Luz, F.Q.; Oliveira, M.S. Terapia cognitivo-comportamental da obesidade. *Aletheia*. Vol. 40. p.159-173. 2013.

9-Natacci, L.C.; Ferreira Junior, M. The three factor eating questionnaire-R21: translation and

administration to Brazilian women. *Revista de Nutrição*. Vol. 24. Núm. 3. p.383-394. 2011.

10-Provencher, V.; Drapeau, V.; Tremblay. Eating behaviours, dietary profile and body composition according to dieting history in men and women of the Quebec Family Study. *British Journal of Nutrition*. Vol. 91. Núm. 6. p.997-1004. 2014.

11-Santos, F.C.; Oliveira R.A.R.; Correia, A.A.M.C.; Ferreira, E.F. Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. *Revista Científica FAGOC-Multidisciplinar*. Vol. 3. Núm. 1. 2019.

12-Silva, I.; Pais-ribeiro, J.L.; Cardoso, H. Por que comemos o que comemos? determinantes psicossociais da seleção alimentar. *Psicologia, saúde & doenças*. Vol. 9. Núm. 8. p.189-208. 2018.

13-Siqueira, A.C.; Santos, A. Resiliência e imagem corporal: um estudo com indivíduos obesos. *Revista FAROL*. Vol. 8. Núm. 8. p.314-329. 2019.

14-Streb, A.R.; Duca, G.F.D.; Silva, R.P.; Benedet, J.; Malta, D.C. Simultaneidade de comportamentos de risco para a obesidade em adultos das capitais do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 25. Núm. 8. p.2999-3007. 2020.

3 - Nutricionista, Doutor em Biotecnologia em Saúde (RENORBIO); Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Rio Grande do Norte, Brasil.

E-mail dos autores:

rafaellasampaio@yahoo.com.br

brendacarollynerf@gmail.com

cymonteiro@hotmail.com

fernandocrbrito@hotmail.com

Autor correspondente:

Fernando César Rodrigues Brito

fernandocrbrito@hotmail.com

Contribuições dos autores:

Todos os autores trabalharam em todas as etapas desde a concepção do estudo até a revisão da versão final do artigo.

Conflito de interesse:

Não existem conflitos de interesse.

Recebido para publicação em 22/01/2021

Aceito em 09/03/2021