

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

A INFLUÊNCIA DOS FATORES PSICOLÓGICOS RELACIONADOS A NUTRIÇÃO

Geovanna Vieira de Castro

Leila Diana Aguiar Portela

Professor Orientador: Dayanne da Costa Maynard

Brasília, 2019

Data de apresentação: 01 de julho de 2019

Local: Centro Universitário de Brasília – Campus Taguatinga II

Membro da banca: _____

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo mostrar e compreender as dificuldades encontradas na busca de uma vida saudável seguindo um estilo de vida proposto por Nutricionistas. Entender como a parte psicológica afeta nesta busca e como a importância do trabalho em conjunto com a nutrição beneficia significativamente os resultados esperados de uma dieta. Mostrar que o fator psicológico é um ponto direto que influencia nas estratégias que visa implementar mudanças de índole terapêutica ou educacional. A metodologia utilizada foi um questionário aplicado em 50 mulheres que visou por meio deste obter as informações necessárias para compor este estudo. Entre os resultados, a ansiedade e mal humor apontaram que os fatores psicológicos interferem no comportamento alimentar.

Palavras-chaves: Nutrição, psicologia, fatores psicológicos, comportamento alimentar.

INTRODUÇÃO

Nutrição é a ciência que objetiva promover alimentação saudável, qual consiste na ingestão de nutrientes bem como as suas características sociais, culturais e subjetivas, influenciando assim a saúde e o bem-estar e respeitando a individualidade do comensal (GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014).

A psicologia é entendida como a “ciência do comportamento”, analisando a vida mental humana. Assim, buscando compreender outras esferas do ser humano para maior sucesso na aplicabilidade e na compreensão da mente de cada indivíduo (SERBENA; RAFFAELLI, 2013).

Para que o organismo humano funcione corretamente é necessária uma alimentação saudável com ingestão de nutrientes adequados. Com tudo a escolha do comportamento adotado depende de diversos fatores como: cognitivos, emocionais, sociais, econômicos e culturais, dentre outros (MOREIRA et al., 2007).

Com o auxílio dos meios de comunicação, encontra-se a facilidade para obter informações sobre hábitos alimentares saudáveis, mas isso não se mostra suficiente para ocorrer uma mudança no comportamento alimentar. A aplicação dos conhecimentos de nutrição associado ao trabalho da psicologia se mostram favoráveis para motivar as mudanças alimentares do indivíduo. A mudança é uma caminhada árdua, pois muitas vezes a pessoa sabe como agir, mas outras questões se mostram como empecilhos, como fatores psicológicos, por isso o trabalho em conjunto ajudará a lidar com as mudanças propostas (MOREIRA et al., 2007).

O estudo de Assis e Nahas (1998), mostra que as influências motivacionais que hoje se possuem, amanhã já pode ser diferente, e que metas a curto prazo muitas vezes precedem as de longo prazo, essa que, auxilia o indivíduo na sua meta principal, como emagrecer, tratar uma doença específica, entre outras.

A interação entre a psicologia e a nutrição é advinda de atitudes aprendidas desde muito cedo. O meio onde o indivíduo nasce, cresce e os fatores psicológicos e sociais são muito importantes na avaliação das necessidades nutricionais, indo além de propor uma simples dieta. Portanto, compreender o processo de ingestão do ponto de vista psicológico e sociocultural conhecendo

as atitudes, crenças e outros fatores psicossociais do indivíduo podem influenciar no processo de decisão, tornando as mudanças de hábitos e comportamentos alimentares mais eficazes (VIANA, 2002; PINTO, UYEDA, 2015).

Muitos fatores influenciam o momento de tomar decisões sobre qual comportamento alimentar deve-se adotar, qual caminho deve ser seguido e quais estratégias são melhores para determinado comportamento, tendo em vista que o ato de comer não está ligado somente ao cognitivo, mas também as emoções de cada indivíduo, aos aspectos sociais e situações econômicas e culturais. Assim, o presente estudo tem o intuito de mostrar a importância da psicologia colaborando com a nutrição, pois o nutricionista encontra-se em uma posição favorável para ajudar o indivíduo nas suas escolhas e assim, auxiliar para uma mudança gradativa dos hábitos alimentares. Podendo também captar quais as razões que levam o paciente a ter determinados comportamentos alimentares que por vezes são de regressão.

A motivação é um recurso de grande importância em todo processo, porém não é o único, devendo salientar a importância da relação do profissional de nutrição no tratamento com base em seus conhecimentos de psicologia, que podem ser aplicadas a educação e intervenção nutricional.

Diante do exposto este trabalho teve como objetivo analisar os fatores psicológicos pelos quais o indivíduo não consegue por um longo período de tempo se manter em uma dieta, ou não consegue aderir ao plano alimentar proposto pelo nutricionista.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Mostrar a importância da análise psicológica do indivíduo e a sua relação com a alimentação.

Objetivos secundários

- ✓ Avaliar os indivíduos e a sua relação com a alimentação;
- ✓ Buscar entender o motivo no qual o indivíduo não consegue por um longo período se manter em uma dieta ou na reeducação alimentar;
- ✓ Identificar os fatores que impedem o indivíduo a não aderir ao plano alimentar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Foi realizado um estudo com 50 mulheres entre 18 a 45 anos, que praticam e não praticam atividade física.

Desenho do estudo

Realizou-se uma pesquisa do tipo descritiva e transversal.

Metodologia

Foi avaliado um grupo de mulheres, de uma academia que faziam qualquer atividade física e outro grupo de mulheres que não praticavam nenhuma atividade física, foi aplicado o TCLE, termo de consentimento livre e esclarecido, e a participação foi de forma voluntária.

O público avaliado tratou-se de indivíduos do sexo feminino, com idade entre 18 a 45 anos. Realizou-se um questionário onde as entrevistadas responderam às perguntas. A entrevista aconteceu na cidade de Águas Claras, Brasília-DF. As que não praticavam atividade física foram escolhidas aleatoriamente em lugares diferentes.

O questionário (apêndice A), foi estruturado e articulado de forma clara e sucinta, para buscar colher as informações sociodemográficas, emocionais e da relação com a alimentação, para que o perfil destas mulheres fosse traçado da melhor forma. E com o foco de entender qual é a visão e como estas pessoas lidam com a nutrição e como o fator psicológico interfere nesse processo

Análise de dados

Os dados apresentados se deram em formas de tabelas e gráficos e foram tabulados na forma de média e desvio padrão, utilizando o Excel I (versão 2016).

Critérios de Inclusão

Incluiu-se mulheres que praticam atividade física em um período de no mínimo 2 anos, sendo 2 vezes por semana, que se encontravam entre as idades de 18 a 45 anos e mulheres não praticantes de atividades físicas que possuíam a mesma faixa etária de idade.

Critérios de Exclusão

Excluiu-se mulheres que possuíam algum tipo de restrição alimentar e intolerâncias, como por exemplo, intolerância a lactose, veganas e celíacas.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do comitê de ética e pesquisa do UniCEUB com o número de parecer 3.317.405 e assinatura dos participantes do TCLE, termo de consentimento livre e esclarecido. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 50 mulheres entre 18 e 45 anos, distribuídas entre praticantes e não praticantes de atividade física, com renda e escolaridade diversas, para que o posicionamento frente ao questionário pudesse advir de várias formações e classes diferentes, conforme demonstrado na tabela 1.

Tabela 1. Dados gerais das 50 participantes praticantes e não praticantes de atividade física. Brasília 2019.

<i>Variáveis</i>	<i>Níveis</i>	<i>N=50</i>	<i>%</i>
Estado Civil	Solteira	35	70%
	Casada	12	24%
	Viúva	0	0%
	Outros	3	6%
Filhos	Não	37	74%
	Sim	13	26%
Escolaridade	Ensino básico	1	2%
	Ensino médio	24	48%
	Ensino superior	25	50%
Renda	Menos de R\$ 500,00	2	4%
	De R\$ 500,00 A R\$ 1500,00	4	8%
	R\$ 1500 A R\$ 1999	5	10%
	R\$ 2000,00 ou mais	39	78%
Prática Atividade física a quanto tempo	Um mês a um ano	10	20%
	Mais de 1 ano a 3 anos	7	14%
	mais de 3 anos	22	44%
	Não faz	11	22%

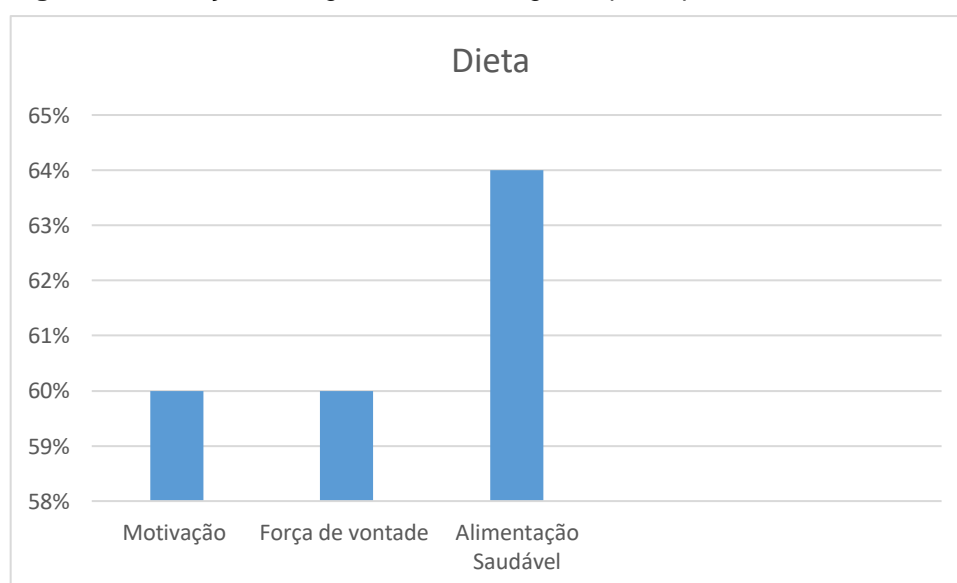
O percentual de praticantes e não praticantes de atividade física foi de 78% e 22%, respectivamente. A análise teve intuito de avaliar se esta atividade teria ou não influência sobre o resultado esperado do estudo, ou seja, se quem realiza atividade procura um nutricionista e segue suas orientações. Para quem pratica atividade física foi perguntado quantas vezes por semana e quanto tempo de atividade, sendo quatro vezes ou mais por semana (44%) e mais de 3 anos (44%).

Foram analisadas questões referentes as dietas e com que frequência se consultavam com o nutricionista. Assim, 64% das pessoas não fazem dieta, e apenas 4% vai ao nutricionista, sendo a frequência de duas vezes ao ano, vale ressaltar que 60% das participantes nunca tinham ido ao nutricionista, incluindo aquelas que praticam atividade física mais de quatro vezes por semana por mais de 3 anos.

Tais resultados vão de encontro com os achados de Souza e Navaro (2011), que discorre que 91% dos pesquisados, não contavam com acompanhamento de um nutricionista e afirmavam que a fonte de informação eram a internet e professores da própria academia e que buscava tomar consciência de se alimentar saudavelmente. Nesse quesito, no questionário aplicado por esse estudo, as participantes indicaram que alimentação saudável é optar por alimentos saudáveis a maior parte do tempo (72%).

Foi questionado sobre a motivação de seguir uma dieta e o que impediria a mesma ser colocada em prática, 60% das participantes responderam que sentem motivação para seguir a dieta, e 60% apontam a força de vontade como o fator que impediria de seguir a dieta. Quando questionadas sobre se elas consideravam a sua própria alimentação saudável, 64% das participantes afirmaram que sim (Figura 1).

Figura 1. Motivação de seguir uma dieta segundo participantes. Brasília-DF, 2019.

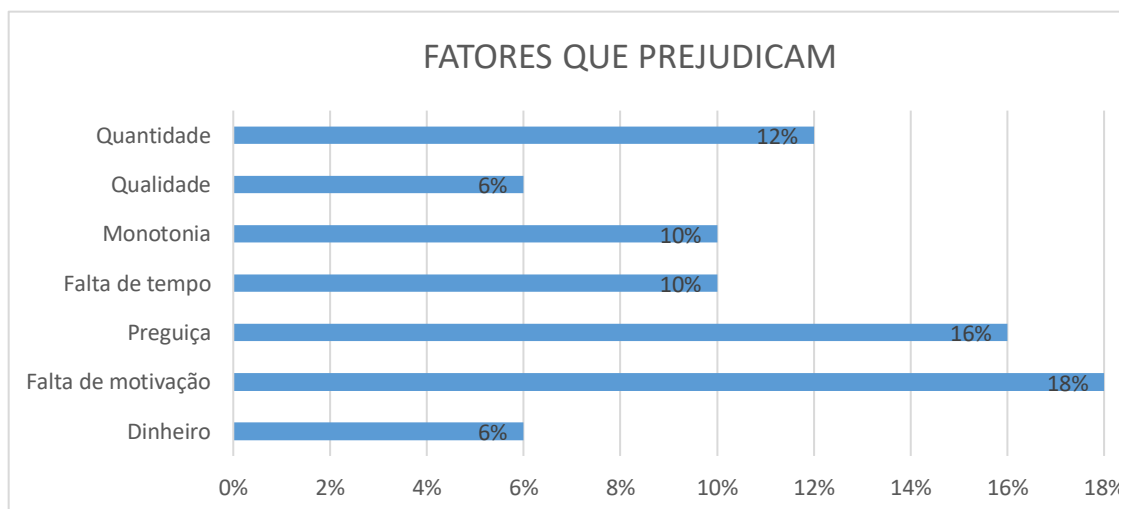


Segundo Moreira et al. (2007), os sentimentos são contraditórios, que o indivíduo ao mesmo tempo pode ou não estar motivado, que os estados

emocionais são intensos e complexos por isso o cuidado com o paciente é de extrema importância, olhando para este um ser integral, levando em consideração os aspectos biológicos, cognitivos, afetivo e social.

Conforme demonstra na figura 2, vários fatores são apontados como prejudiciais, os que se destacam são falta de motivação e preguiça, 18% e 16% respectivamente. A adesão e continuidade dos objetivos propostos pelo nutricionista, como exemplificado no questionário, mostrou que muitas chegam motivadas para consultas (62%), conseguem expressar de forma clara os objetivos (24%), não enxerga o profissional como total responsável pelo alcance dos objetivos (80%), mas que mesmo diante do exposto, não conseguem alcançar seu objetivo primário quando recorre a consulta

Figura 2. Fatores que prejudicam a adesão e continuidade da dieta segundo participantes. Brasília-DF, 2019.



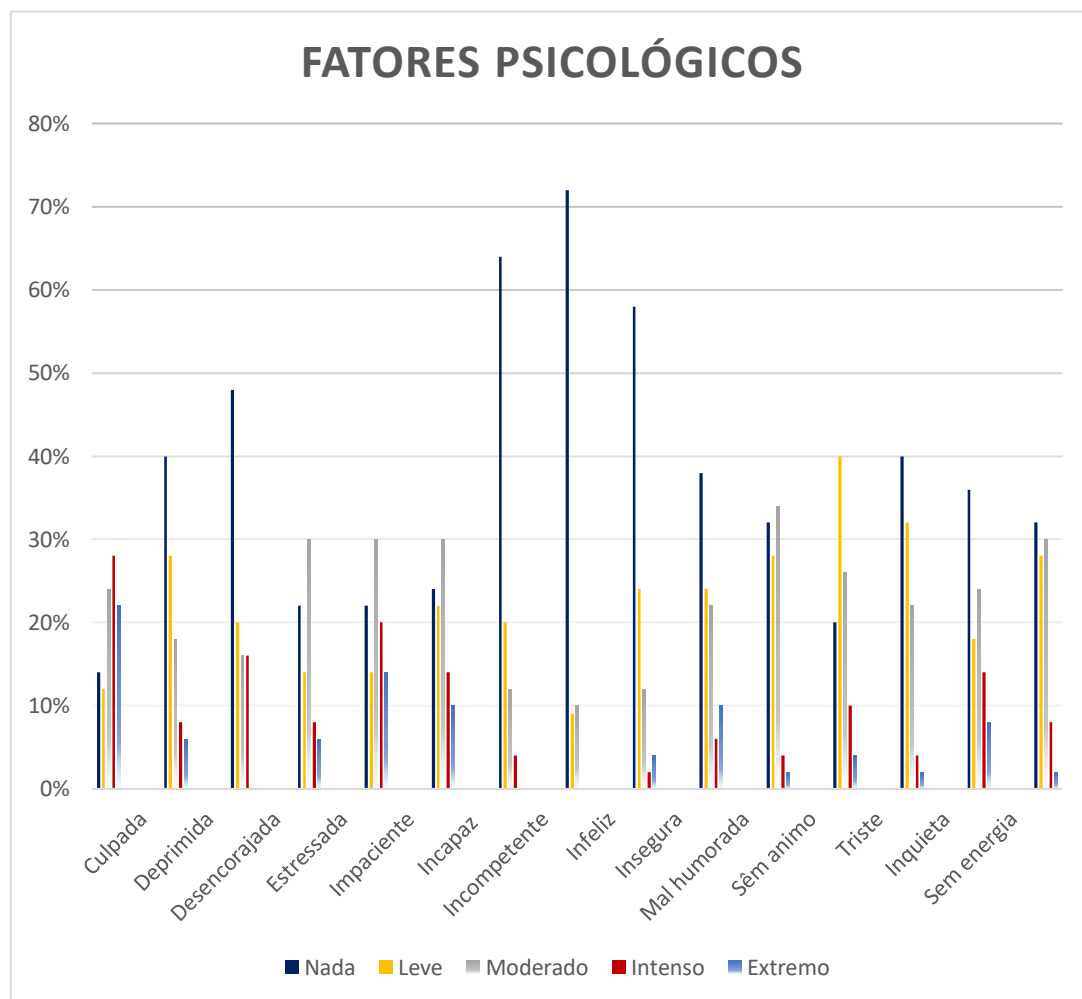
Entre as entrevistadas apenas 6% referem quantidade e questões financeiras como um fator prejudicial para seguir a dieta. Sobre as questões financeiras, o público entrevistado possui uma renda média de R\$2.000 (78%), tendo o fator dinheiro como 6% dos motivos de não procurar um nutricionista.

Como Viana (2002) relata, os fatores pessoais dos indivíduos também incidem negativamente sobre a adesão e continuidade na questão de estilo de vida saudável, sendo os principais motivos a falta de motivação, força de vontade, dinheiro, entre outros aspectos.

Quando questionadas sobre o estado emocional, se este influencia na alimentação do dia a dia, 90% das participantes confirmaram que sim, relatando que quando o estado emocional muda, a alimentação acompanha.

Na mesma linha de raciocínio, foi questionado quais fatores que poderiam prejudicar um plano alimentar, e foram coletados os seguintes pontos: ansiosa, culpada, deprimida, desencorajada, estressada, impaciente, incapaz, incompetente, infeliz, insegura, mal-humorada, sem ânimo, triste, inquieta, sem energia, sendo estas avaliadas com variações de nada, leve, moderada, intensa e extremo (Figura 3).

Figura 3. Fatores psicológicos que interferem na alimentação das participantes. Brasília-DF, 2019.



Quando indagadas sobre o quanto cada um desses quesitos afetam a alimentação, para a maioria das entrevistadas (28%) o fator ansiosa, modifica a alimentação de maneira intensa e 22% muda ao extremo. Já quando citado a culpa, a mesma quantidade, 34%, consideram em nada e levemente a mudança na alimentação.

O estudo de Souza et al. (2018), relata que um dos estados emocionais que mais influencia no comportamento alimentar é a ansiedade, sendo considerado por muitos estudiosos o mal do século. Além disso, existe um

mecanismo chamado *emotional eating* que consiste em uma maneira de estabilizar ou melhorar o estado emocional através da alimentação.

Quando deprimidas, 40% não consideram que ocorrem mudanças nos hábitos alimentares e, 28% consideram que esta mudança se realiza levemente. Estressada e impaciente obtiveram resultados consideráveis na alimentação diária, ambas foram assinaladas por 30% das participantes como uma interferência moderada e, por 20% e 14% de maneira intensa. Dados semelhantes a estudo de Oliver e Wardle (1999), em que metade dos participantes mostraram que no período de estresse aumentam o consumo de alimentos ingeridos. Diminuem as refeições ricas em alimentos naturais e aumentam refeições rápidas, como industrializados.

A figura 3 demonstra que o fator incompetente foi considerado pelas entrevistadas que não atrapalha em nada (72%) sua alimentação rotineira e algumas consideram como leve (18%) a mudança. Para 58% das participantes não há interferência quando estas se encontram infelizes, e apenas 24% assinalou que altera levemente. Quando o sentimento é de insegura, a maioria manifestou que não há alteração na alimentação (38%).

Mal-humorada e sem ânimo tiveram interferência na alimentação do dia a dia. Quando esses sentimentos se fazem presentes, as entrevistadas marcaram 34% moderada e 40% leve respectivamente. Que coincide com o estudo de Silva, Ribeiro e Cardoso (2008), que a investigação mostrou que a alimentação tem impacto direto no humor, sendo ele humor positivo ou negativo. Que o mal humor está associado com uma maior ingestão de alimentos do que quando o humor se encontra neutro.

Com base nos resultados encontrados neste estudo, entende-se que a análise dos fatores psicológicos aborda a percepção do grupo sobre a interferência de aspectos emocionais na manutenção de hábitos alimentares adequados. Os sentimentos avaliados pelo grupo que tiveram interferência na alimentação mudam o comportamento alimentar e possibilitam uma menor adesão da dieta e de um novo estilo de vida. Conforme cita França et al. (2012) que pacientes ao sentirem sentimentos negativos não havia vontade de continuar a cuidar de si mesma, fazer dieta e se exercitar.

Correlacionando com os resultados confirmou-se a prevalência da depressão e da ansiedade como fatores psicológicos que interferem na

mudança de comportamento alimentar no grupo estudado por Quaiote e Almeida (2016). Além disso, foi afirmado a importância de um acompanhamento de uma ação multiprofissional, com intuito de obter respostas dos objetivos mais eficazes (QUAIOTE; ALMEIDA, 2016).

CONCLUSÃO

O estudo evidenciou que a maioria das participantes nunca se consultaram com um nutricionista mesmo sendo praticantes regulares de atividade física a longo prazo. Vale ressaltar que um acompanhamento nutricional individual e específico melhora os resultados. A força de vontade é um fator que foi apontado como prejudicial no alcance dos resultados esperados, sendo necessário por parte dos nutricionistas que eles aumentem a força de vontade dos seus pacientes para que obtenha um melhor resultado no seu acompanhamento nutricional.

Dentre todos os fatores psicológicos atribuídos, destacam-se ansiedade, estresse, impaciência, mal humor, sem ânimo e sem energia que tiveram os maiores índices de mudança no comportamento alimentar. Fatores estes que podem acarretar alterações nos hábitos alimentares, influenciando nas escolhas, na qualidade, na quantidade e na frequência das refeições dependendo do estado emocional que se encontra o indivíduo. Comprovando que os fatores psicológicos interferem consideravelmente na nutrição, para que ocorra o sucesso do tratamento nutricional, estes fatores devem ser melhorados.

O papel do nutricionista neste âmbito da nutrição, é ouvir e entender o paciente, tratá-lo de forma individual e com atenção a suas particularidades.

REFERÊNCIAS

- ASSIS, M. A. A.; NAHAS, M. V. Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 12, n.1, p. 33-41, 1999.
- FRANÇA. C.L.; BIAGINNI. M.; MUDESTO. A. P. L.; ALVES. E. D. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia**, v.17, n.2, maio-agosto, p.337-345, 2012.
- MARTINEZ, S. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. **O mundo da Saúde**. São Paulo. v.37. n.2. p.201-207, 2013.
- MOREIRA, L; SILVA, A; CORD, S; OLIVEIRA, I; MARTIN, M. A importância do conhecimento de psicologia para o profissional de nutrição. 4. Pós-Graduação- Psicologia e Nutrição. **Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos**. 2007.
- OLIVER. G.; WARDLE, J. Perceived effects of stress on food choice. *Psychology & Behavior*, v. 3, p. 511-515. 1999.
- PINTO, M. C.; UYEDA, M. A. **A contribuição da Psicologia no atendimento nutricional**. 2016. 10 f. UNIFIA/Nutrição. São Paulo, 2016.
- QUAIOTI. T. C. B.; ALMEIDA. S. S. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: Uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. **Psicologia USP**, v. 17, n.4, p. 193-211, 2006.
- SERBENA, C; RAFFAELLI, R. Psicologia como disciplina científica e o discurso sobre a alma: Problemas Epistemológicos e Ideológicos. **Maringá**, v.8, n.1, p.31-37, Jan/Jun, 2003.
- SILVA. I. ; RIBEIRO. P.; CARDOSO. H. Porque comemos o que comemos? Determinantes psicossociais da seleção alimentar. **Psicologia, saúde e doenças**, v.9, n.2, p.189-208, 2008.
- SOUZA, D. T.B.; LÚCIO, J. M.; ARAÚJO, A. S.; BATISTA, D. A. **Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional**. 2018. 10 f. Faculdade integradas de patos. Minas Gerais. 2018.

SOUZA, V. M.; NAVARRO, A. C. A educação alimentar dos frequentadores de academias de ginástica em Salvador-BA: Alimentação associada ao exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 5, n. 25, p. 51-61, Janeiro/Fevereiro. 2011. ISSN 1981-9927.

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Nutrição Análise Psicológica**, v.20, n.4 Lisboa, p.611-624, 2002.

APÊNDICE A

Questionário

1. Sexo:
2. Idade:
3. Estado Civil:
 Solteira Casada Viúva Outros
4. Possui filhos? Não Sim. Quantos? _____
5. Escolaridade?
 Ensino básico Ensino Médio Ensino Superior
6. Renda mensal da sua família (pode ser aproximada):
 Menos de R\$ 500,0 De R\$ 500,00 a R\$ 1.500,00
 De R\$ 1.500,00 a R\$1.999,00 2.000,00 ou mais
7. Pratica atividade física a quanto tempo?
 Um mês a um ano Mais de um ano a três anos Mais de três anos
8. Quantos vezes na semana ?
 2x 3x 4x ou mais
9. Você faz dieta?
 Sim Não
10. Se sim, você consegue seguir no tempo proposto pelo nutricionista?
 SIM NÃO
11. Para você, o que é alimentação saudável?
 Alimentação Regrada Optar por alimentos saudáveis na maior parte do tempo
 Diminuir o consumo de alimentos industrializados Consumir alimentos naturais
12. Você considera a sua alimentação saudável?
 SIM NÃO
13. Você se sente motivado para seguir a dieta e alcançar os objetivos?
 SIM NÃO
14. Quais fatores que impedem você seguir a dieta proposta?
 Tempo Dinheiro Força de vontade
15. O seu estado emocional influencia a sua alimentação no seu dia?
 SIM NÃO
16. Com que frequência vai ao nutricionista?
1x ao ano 2x ao ano Outros _____

17. Você já vai motivado para a consulta?
Sim () Não ()
18. Durante a consulta, consegue expressar de forma clara quais objetivos deseja alcançar?
Sim () Não ()
19. Você tem medo do julgamento do nutricionista quanto aos seus hábitos alimentares na hora de relatar?
Sim () Não ()
20. Você troca de nutricionista com frequência?
() Sim () Não
21. Você enxerga seu nutricionista como total responsável pelo alcance dos seus objetivos?
() Sim () Não
22. Você se considera total responsável pelo alcance dos seus objetivos?
() Sim () Não
23. Costuma burlar a dieta?
() Sim () Não
24. Selecione quais fatores você considera que prejudicam o andamento do plano alimentar.
- () Escolha dos alimentos
 - () Quantidade
 - () Qualidade
 - () Monotonia
 - () Falta de Tempo
 - () Preguiça
 - () Falta de motivação
 - () Dinheiro
 - () Fatores Psicológicos

Fatores Psicológicos		Nada	leve	moderado	intenso	Extremo
1	Ansiosa					
2	Culpada					
3	Deprimida					
4	Desencorajada					
5	Estressada					
6	Impaciente					
7	Incapaz					
8	Incompetente					
9	Infeliz					
10	Insegura					
11	Mal-humorada					
12	Sem ânimo					
13	Triste					
14	Inquieta					
15	Sem Energia					