



JÚLIA PEREIRA DE SOUZA

Influência da idade no comportamento alimentar de mulheres

**LAVRAS – MG
2021**

JÚLIA PEREIRA DE SOUZA

Influência da idade no comportamento alimentar de mulheres

Trabalho de conclusão de curso que será apresentado à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Nutrição, para a obtenção do título de Bacharel.

Prof^a. Sandra Bragança Coelho
Orientadora

**LAVRAS – MG
2021**

RESUMO:

INTRODUÇÃO: O consumo, modo de comer, onde, quando e como comer expressa o que chamamos de comportamento alimentar. Com o passar dos anos o organismo humano sofre diversas alterações, entre elas, mudanças nos hábitos alimentares. Para avaliar o comportamento alimentar foi adaptado o *Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ-R21), em 2005, para a sua forma reduzida com 21 itens, que aborda três diferentes tipos de dimensões do comportamento alimentar, que são elas, restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar. **OBJETIVO:** O objetivo geral desse estudo foi avaliar a relação entre o comportamento alimentar e a idade de mulheres que trabalham ou estudam em uma universidade do sul de Minas Gerais, medido pelo TFEQ-R21. **METODOLOGIA:** Inicialmente, foi criado um formulário online no GoogleDocs com o conteúdo do TFEQ-R21. Em seguida recrutou-se 60 mulheres que estudavam e/ou trabalhavam em uma mesma universidade do sul de Minas Gerais e entrou-se em contato por meio de redes sociais e e-mail eletrônico. Foi selecionado aquelas que se encaixavam nos critérios de inclusão, sendo eles, estar entre 20 a 25 anos ou 55 a 60 anos, estudar ou trabalhar na UFLA, ser do sexo feminino, estar eutrófica de acordo com o IMC, não possuir nenhuma patologia, não ingerir medicamentos que possam interferir no comportamento alimentar e não fumar. Após seleção das voluntárias, foi enviado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), no qual se especificou todo o procedimento da pesquisa e logo em seguida, o questionário de auto relato de alimentação de três fatores, foi enviado via e-mail eletrônico para ser respondido pelas mesmas. Os dados foram analisados utilizando o teste *t* de *Student* com nível de significância de 95% ($p < 0,05$) para análise dos três parâmetros estudados nas amostras, sendo descontrole alimentar, restrição cognitiva e alimentação emocional, utilizando o software estatístico Rstudio-1.3.1073. **RESULTADOS:** Observou-se que não houve diferença estatisticamente significativa no descontrole alimentar entre as populações estudadas, ou seja, a idade não interferiu na perda de controle alimentar que pode acontecer frente a fome ou fatores externos, já com a restrição cognitiva e alimentação emocional houve diferença estatisticamente significativa. As mulheres que se encontravam na fase de 20-25 anos alimentam-se mais de maneira emocional, ou seja, eram mais propensas a exageros alimentares quando defrontadas com estados emocionais negativos e as mulheres mais maduras (55 e 60 anos) restringiam mais sua alimentação com a finalidade de manter ou reduzir medidas do corpo. **CONCLUSÃO:** concluiu-se que a idade pode influenciar no comportamento alimentar, enquanto mulheres jovens adultas se alimentam mais de forma emocional, ou seja, são mais propensas a exageros alimentares

quando sentem medo, solidão, ansiedade e outras emoções negativas, as mulheres maduras se caracterizam por restringir a sua alimentação com o intuito de perda ou manutenção do peso.

Palavras-Chaves: Mulheres; TFEQ, Comportamento alimentar.

ABSTRACT:

INTRODUCTION: Consumption, way of eating, where, when and how to eat express what we call eating behavior. Over the years, the human body undergoes several changes, including changes in eating habits. To assess eating behavior, the Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21) was developed in 2005, in its reduced form with 21 items, which addresses three different types of eating behavior, according to emotions, which are cognitive restriction, emotional eating and lack of food control. **OBJECTIVE:** The general objective of this study is to evaluate the relationship between eating behaviors and age of women who work or study at a university in southern Minas Gerais, as measured by the TFEQ-R21. **METHODOLOGY:** Initially, an online form was created in Gogledocs with the content of the TFEQ-R21. Then, 60 women who studied and/or worked at the same university in the south of Minas Gerais were recruited and contact was made through social networks and electronic email. Those who met the inclusion criteria were selected, namely, being between 20 to 25 years old or 55 to 60 years old, studying or working at UFLA, being female, being eutrophic according to the BMI, not having any pathology, do not take medications that may interfere with eating behavior and do not smoke. After selecting the volunteers, the free and informed consent form (FICF) was sent, specifying the entire research procedure, and then, the self-report questionnaire on three-factor feeding was sent via electronic email. to be answered by them. Data were analyzed using Student's t test with a significance level of 95% ($p < 0.05$) for the analysis of the three parameters studied in the samples, namely lack of dietary control, cognitive restriction and emotional eating, using the statistical software Rstudio-1.3 .1073. **RESULTS:** It was observed that there was no statistically significant difference in uncontrolled eating between the populations studied, that is, age did not interfere with how a woman loses control when eating, whereas with cognitive restriction and emotional eating there was a statistically significant difference significant. Women who were in the 20-25 year phase eat more emotionally, that is, they were more prone to overeating when faced with negative emotional states, and more mature women (55 and 60 years) restricted their eating more considering the shape of the body. **CONCLUSION:** it was concluded that age can influence eating behavior, while young adult women eat more emotionally, that is, they are more prone to overeating when they feel fear, loneliness,

anxiety and other negative emotions, mature women if characterized by restricting their diet in order to lose or maintain weight.

Keywords: Women; TFEQ, Eating behavior.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é considerada uma prática fisiológica, mas também se relaciona com outros aspectos. O ato de comer, se torna ainda mais importante quando se envolve significados, como cultura, religião, memórias afetivas, família e relacionamentos. O consumo, o modo de comer, como e onde comer, expressa o que chamamos de comportamento alimentar.¹

O comportamento alimentar se dá pelas atitudes e ações relacionadas aos alimentos e a forma de se alimentar. Essas atitudes podem ser influenciadas por fatores psicológicos, emocionais, sociais, entre outros. Os distúrbios psicológicos relacionados com a forma de se alimentar, se dão com o objetivo de aliviar tensões do cotidiano, com isso pode ocasionar o consumo excessivo ou insuficiente de alimentos, causando assim, alterações no estado nutricional do indivíduo.²

Nos dias atuais, já existem escalas que avaliam o comportamento alimentar de indivíduos, elas são ferramentas que auxiliam profissionais tanto em consultórios, como em desenvolvimento de pesquisas. Estas ferramentas são de fácil acesso para rastrear alterações comportamentais e podem aparecer de diferentes formas, abrangendo, distúrbios alimentares específicos que se relacionam com o comportamento alimentar.³

Uma destas ferramentas que avaliam comportamento alimentar é o *Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ), que foi desenvolvido na década de 1980, na sua forma com 54 itens e em 2005 na sua versão reduzida, com 21 itens.⁴ O *Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ), em sua versão traduzida contém 21 questões e aborda três diferentes dimensões do comportamento alimentar, são elas: I) restrição cognitiva, na qual possui 6 itens e se trata de abordar a proibição alimentar para controlar o peso ou forma corporal; II) alimentação emocional, com 6 itens, que está relacionada a propensão do comer exagerado em resposta a estados emocionais negativos e III) descontrole alimentar, com 9 itens que verifica a tendência a perder o controle alimentar na presença da fome ou estímulos externos⁵ como ver outras pessoas comendo, ver o alimento pronto, sentir o cheiro de comidas saborosas.

Com o passar dos anos o organismo humano sofre diversas alterações, entre elas, modificações sensoriais, neurológicas, metabólicas, gastrintestinais e perda de apetite, resultando

em uma mudança nos hábitos e comportamentos alimentares.⁶ As gerações são caracterizadas por comportamentos diferenciados e a alimentação toma diferentes proporções a cada fase da vida, sendo muitas vezes influenciadas por meios externos.^{17,18}

Com isso o presente estudo teve como objetivo avaliar o efeito da idade no comportamento alimentar de restrição, descontrole e comer emocional em mulheres que trabalham ou estudam em uma universidade do sul de Minas Gerais, aferido pelo TFEQ-21.

2. METODOLOGIA

2.1 DESIGN DO ESTUDO

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e de natureza descritiva, aprovado pelo comitê de ética, parecer nº 4.615.271. O período de execução do estudo foi de setembro de 2020 a novembro de 2021. As informações foram obtidas através de questionários online, com o objetivo de avaliar o comportamento alimentar de mulheres adultas, que estudam ou trabalham em uma universidade do sul de Minas Gerais. Utilizou-se o método de amostragem bola de neve. O pesquisador entrou em contato com as participantes por meio de redes sociais e e-mail eletrônico, os interessados preencheram um questionário online, onde o pesquisador avaliou se o participante se enquadraria nos critérios de inclusão da pesquisa (Apêndice 1). Após seleção das voluntárias, foi enviado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (Apêndice 2), no qual foi especificado todo o procedimento da pesquisa e após concordância por parte das voluntárias, o TFEQ-21 foi enviado via e-mail eletrônico para que as mesmas o respondessem.

2.2 AMOSTRA DO ESTUDO E CRITÉRIO DE INCLUSÃO

A análise se deu a partir de mulheres, estudantes ou trabalhadoras de uma universidade do sul de Minas Gerais, totalizando 60 mulheres, sendo 30 na faixa etária de 20 a 25 anos e 30 na faixa etária de 55 a 60 anos. Segundo um importante fundamento matemático denominado teorema central do limite, se você possui um n em torno de 30, as médias amostrais apresentam uma distribuição que tende à distribuição normal, independentemente da forma da distribuição da amostra em si (JAMES, 2004). Como a maior parte dos testes estatísticos trabalha com médias amostrais, logo a maioria dos testes são robustos o suficiente para fornecer resultados confiáveis, independentemente da distribuição das amostras, quando o n é maior que 30.

Os critérios de inclusão para participação da pesquisa foram: estar entre 20 a 25 anos ou 55 a 60 anos, estudar ou trabalhar na UFLA, ser do sexo feminino, uma vez que o estudo original é validado por mulheres⁵ estar eutrófica, uma vez que o peso pode interferir no comportamento

alimentar, não possuir nenhuma patologia, não ingerir medicamentos que pudessem interferir no comportamento alimentar e não fumar, tendo em vista que quanto mais homogênea a amostra, maiores as chances de se aferir o efeito somente da idade no comportamento alimentar.

2.3 QUESTIONÁRIOS ONLINE

Os dados iniciais, para definir se o participante se encaixava nos requisitos para ser um voluntário, foram coletados utilizando um questionário online, criado pelo pesquisador, contendo perguntas de múltipla escolha, através da plataforma digital Googleforms. O primeiro contato foi feito através de redes sociais, e-mail ou telefone durante dias úteis em horário comercial. O questionário possui dados como: idade; sexo; peso; estatura; se é fumante; se possui alguma patologia; se ingere algum medicamento e qual; onde reside e qual ocupação/profissão. Todas estas perguntas encontram-se no questionário online que pode ser acessado pelo Link (<https://forms.gle/EdxThsjPF5T1XrYx9>).

Após seleção das voluntárias que se encaixaram nos critérios de inclusão, foi enviado outro questionário, contendo o TCLE (<https://forms.gle/QXgYGa6Y2mPkxoLd7>) (Apêndice 2) e em seguida o TFEQ-R21, via e-mail eletrônico para que as mesmas pudessem responder. O questionário TFEQ-R21 possui 21 questões em sua forma traduzida e aborda 3 diferentes dimensões do comportamento alimentar, que são elas, restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA).⁵ A partir do questionário original, foi criado um mesmo através da plataforma Googleforms, este questionário pode ser acessado pelo Link (<https://forms.gle/QXgYGa6Y2mPkxoLd7>) ou no Anexo A.

2.4 TABULAÇÕES DOS DADOS

Para a tabulação dos dados foi realizado uma conversão dos dados qualitativos em dados quantitativos, ou seja, foi transformado as respostas do questionário para números, de acordo com Natacci & Ferreira, 2011.⁵

Inicialmente foi dividido as 3 subescalas do questionário:

- **Escala de Restrição cognitiva** (6 itens): Perguntas número: 1, 5, 11, 17, 18, 21 (mínimo 6 e máximo 24 pontos).
- **Escala de alimentação emocional** (6 itens): Perguntas número: 2, 4, 7, 10,14, 16 (mínimo 6 e máximo 24 pontos).
- **Escala de descontrole alimentar** (9 itens): Perguntas número: 3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 19, 20 (mínimo 9 e máximo 36 pontos).

Para as respostas de 1-16 a primeira possível resposta do questionário, “totalmente verdade” assumiu um valor igual a 4, a segunda resposta “Verdade, na maioria das vezes”, assumiu um valor igual a 3, a terceira possível resposta “Falso, na maioria das vezes” assumiu um valor igual a 2 e a quarta e última possível resposta “Totalmente falso” assumiu um valor igual a 1. (1-16 pontuação 4-3-2-1).

Para as respostas de 17-20, as primeiras respostas receberam valor igual a 1, as segundas respostas assumiram valor igual a 2, as terceiras iguais a 3 e as quartas iguais a 4 (17-20 pontuação 1-2-3-4). E para as respostas do item 21, os valores 1-2, assumiu valor igual a 1, 3-4 igual a 2, 5-6 igual a 3 e 7-8 igual a 4 (1-2 = 1; 3-4 = 2; 5-6 = 3; 7-8 = 4). Após a conversão dos dados obtidos através do questionário, foi alterada a escala de 1-4 para uma escala de 0-100 pontos, de acordo com a tabela a seguir:

Tabela 1- Transformação da escala 1-4 para 0-100 para o TFEQ-R21

Escala	Maior e menor escores	Variação dentro do item	Fórmula de escore
Restrição Cognitiva (RC)	6-24	18	$RC = \frac{([6 \cdot \text{media_itens_RC}] - 6)100}{18}$
Alimentação Emocional (AE)	6-24	18	$AE = \frac{([6 \cdot \text{media_itens_AE}] - 6)100}{18}$
Descontrole Alimentar (DA)	9-36	27	$DA = \frac{([9 \cdot \text{media_itens_DA}] - 9)100}{27}$

A primeira coluna denota as três subescalas do questionário RC, AE e DA. A segunda coluna diz respeito ao intervalo possível para as respostas de 1-4, isto é, caso as respostas do grupo restrição cognitiva fossem todas iguais a 1 seria um total de 6 pontos, porém, caso todas as respostas fossem iguais a 4 seria um total de 24 pontos. A terceira coluna informa o tamanho do intervalo possível (a diferença entre o total máximo e total mínimo) e a última coluna informa a fórmula matemática para converter a escala de 1-4 para um escore de 0-100.²⁰

4.5 ANÁLISES ESTATÍSTICAS

Foi realizado o teste *t de Student* com nível de significância de 95% ($p < 0,05$) para análise dos três parâmetros estudados nas amostras utilizando o software estatístico Rstudio-1.3.1073.

Além disso, esta análise permitiu encontrar o valor da média dos dois diferentes grupos de mulheres.

4.5 LIMITAÇÕES DA PESQUISA

As limitações da pesquisa foram a coleta ter acontecido em meio a pandemia de COVID-19. A utilização de questionários online, uma vez que durante a pandemia houve uma superutilização do ambiente online para muitas atividades que anteriormente eram feitas de forma presencial. Além do peso e altura serem auto relatos e o IMC não ser um cálculo muito fidedigno. O TFEQ já foi avaliado como sendo um questionário de difícil entendimento e que por isso pode ocasionar respostas equivocadas.

5. RESULTADOS

A idade média predominante das participantes da pesquisa na população de mulheres jovens foi de 22 anos e das mulheres maduras de 57 anos, já a média geral em relação ao IMC das mulheres jovens foi de 22,8 kg/m² e das mulheres maduras foi de 24,5 kg/m². As mulheres mais jovens eram todas estudantes de graduação, já as mais velhas, 80% da amostra eram professoras universitárias e 20%, técnicas de laboratório ou servidoras públicas.

Tabela 2: Médias das escalas do comportamento do TFEQ-21 em mulheres de 20-25 anos vs mulheres de 55 a 60 anos (n = 60).

Tipo de comportamento alimentar	Valor de P	Médias mulheres 20-25 anos	Médias mulheres 55-60 anos
Descontrole Alimentar (DA)	0.5629	34.93827	33.33333
Restrição Cognitiva (RC)	0.001607	37.40741	47.96296*
Alimentação Emocional (AE)	1.443.10 ⁻⁰⁷	42.96296	25.88454*

Legenda: * Médias que apresentaram diferença estatisticamente significativa com p<0,05. Fonte: Elaborado pela autora (2021).

O primeiro teste foi feito analisando o descontrole para verificar se a diferença das médias dessas duas populações possui significância estatística ou não. Como o valor de p foi 0.5629 percebe-se que o valor é maior que 0.05. Isso significa que não há diferença estatisticamente significativa no descontrole alimentar entre as populações estudadas, ou seja, a idade não interfere no descontrole alimentar das mulheres (Tabela 2).

O segundo teste foi feito analisando a Restrição cognitiva. Como o valor de p foi 0.001607, os dados mostram que há diferença estatisticamente significativa, ou seja, a idade influencia em

como uma mulher restringe a sua alimentação com o intuito de emagrecer ou manter o peso. Para observar a restrição cognitiva entre as duas populações, basta olhar para o maior valor da média, pois esses valores apresentam as respostas que indicam maior restrição, nesse caso as mulheres de idade entre 55 e 60 anos, apresentam um valor maior em relação às mulheres de 20 a 25 anos ($47.96296 > 37.40741$) isso mostra que as mulheres mais velhas apresentam maior restrição alimentar em relação às mulheres mais novas (Tabela 2).

Já o terceiro e último teste foi feito analisando a alimentação emocional. Como o valor de p foi $1.443.10^{-07}$, ou seja, 0.0000001443. Portanto, os dados mostram que há diferença estatisticamente significativa, ou seja, a idade influencia na propensão das mulheres por comerem exageradamente em resposta a estados emocionais negativos, como solidão, ansiedade e depressão. Para observar a alimentação emocional entre as duas populações, mais uma vez observa-se o maior valor da média, pois esses valores apresentam as respostas que indicam maior predisposição das mulheres comerem exageradamente em razão de estados emocionais negativos, nesse caso, as mulheres de idade entre 20 e 25 anos, apresentam um valor maior em relação às mulheres de 55 a 60 anos ($42.96296 > 25.88454$), isso nos mostra que as mulheres mais novas apresentam maior desequilíbrio alimentar quando seu estado emocional se encontra abalado, em relação às mulheres mais velhas (Tabela 2).

6. DISCUSSÃO

Sabe-se que nos dias de hoje é muito comum que a população se encontre com um estado emocional depauperado, desencadeado por fatores externos. A população feminina é frequentemente afetada por emoções desequilibradas, que são desencadeadas devido a alterações hormonais e em sua maioria, influenciam diretamente na escolha dos alimentos⁷. Essas alterações são em sua maioria acompanhadas de sintomas, como irritabilidade, tristeza, dores e dentro deste conjunto de sintomas o consumo alimentar está fortemente ligado,³⁰ neste contexto, alguns dos comportamentos mais comuns em relação à alimentação, são o descontrole alimentar, a restrição cognitiva e a alimentação emocional. E uma forma de avaliar esses três comportamentos alimentares é utilizando o TFEQ-R21.²¹ A aplicação do TFEQ-R21 têm alta eficácia ao avaliar comportamento alimentar em diferentes grupos de estudo, apesar de ter sido originalmente criado para avaliar indivíduos com $IMC > 30$, novos estudos mostram sua eficácia também em amostras de população eutróficas, como no presente estudo.^{22, 25,31}

O descontrole alimentar caracteriza-se por uma grande ingestão de alimentos com ou sem a presença da fome. Na avaliação estatística, não houve diferença significativa das mulheres mais jovens (20-25 anos) para as mulheres mais maduras (55 a 60 anos) neste estudo, ou seja, a idade não influencia nesse domínio do comportamento alimentar dessa amostra. Isso significa que mulheres (não importa a idade) que estudam ou trabalham em uma universidade do sul de MG apresentam uma baixa propensão (entre 33,3 e 34,9 em 100) para perder o controle alimentar quando sentem fome ou outros estímulos externos como ver outras pessoas comendo, ver o alimento pronto, sentir o cheiro de comidas saborosas.

Sabe-se que a restrição cognitiva se dá com o intuito de perda de peso pelo indivíduo, porém essa intervenção somente é efetiva à curto prazo, observa-se que a longo prazo o ganho de peso está bastante relacionado com esse mecanismo, pois as grandes restrições podem levar a um grande descontrole alimentar.²³ Segundo Nattaci & Junior⁵, indivíduos que restringem sua alimentação com o propósito de perda de peso, estão susceptíveis a comer com base nas suas emoções, como ansiedade, depressão ou tensão.

A restrição cognitiva está fortemente ligada ao descontrole alimentar e alimentação emocional.²⁹ Visto que houve diferença no comportamento alimentar em relação à restrição cognitiva quando comparou-se mulheres de idades diferentes, o presente estudo mostrou que as mulheres maduras restringem mais sua alimentação, nesse sentido pode-se inferir que mulheres maduras podem estar mais preocupadas com a sua saúde devido ao avanço da idade e ao aparecimento de patologias ou que devido a redução fisiológica no metabolismo que acompanha esta fase da vida, há uma tendência ao ganho de peso, o que pode então ocasionar a busca de restrição alimentar com o intuito de manter ou perder peso²².

Contudo, é importante mencionar que mesmo as mulheres mais maduras apresentando maiores valores de restrição cognitiva do que as mulheres mais jovens, os valores ainda encontram-se abaixo dos 50% (47.9), ou seja, não é considerada uma alta magnitude de restrição cognitiva, como visto no trabalho de Moreira 2018, no qual foi avaliado Estilos alimentares em mulheres com e sem obesidade,²⁵ observou-se que as mulheres com o IMC >30, possuíam níveis de restrição cognitiva maiores do que 50% enquanto as mulheres com o IMC <25 apresentam níveis de restrição menores do que 50%, sendo assim os resultados são semelhantes ao do presente estudo, já que foi estudado os comportamentos alimentares em uma população de mulheres eutróficas, de acordo com o IMC. Já no estudo Duarte, 2015²⁷ analisou-se a validade do

TFEQ em uma população feminina e masculina, os resultados obtidos foram relevantes quando comparado à restrição cognitiva entre ambos os sexos, as mulheres analisadas possuíam níveis de restrição maior que 50% (68%) quando comparado com a população masculina estudada. Biagio, Moreira e Amaral, 2020²³ avaliaram comportamento alimentar em indivíduos obesos, onde a maior parte da amostra estudada era do sexo feminino e apresentou resultados de restrição cognitiva de 76%, um valor significativo quando comparado com o atual estudo.

O terceiro achado desse estudo foi que, analisando o comportamento alimentar de mulheres jovens adultas e universitárias, essas apresentaram uma maior propensão ao comer emocional, quando comparado com as mulheres maduras, uma hipótese que poderia explicar este fato seria que essas mulheres se encontram em uma fase de migração da adolescência para vida adulta, além de estarem se inserindo no meio universitário, onde a maioria reside sem a presença dos pais, enquanto as mulheres maduras já possuem uma vida mais estável e experiência de vida suficiente para lidar melhor com emoções negativas. O estudo de Ribeiro et al, 2020, sobre hábitos, comportamentos alimentares e estado nutricional de adolescentes que residem sem a presença dos familiares²⁴ mostrou que com um estilo de vida diferente do habitual, jovens tendem a deixar de priorizar as refeições devido a grande carga de tarefas e estudos, levando assim a uma alimentação rica em alimentos processados e ultraprocessados, o que também está relacionado ao sentimento de solidão e de assumir grandes responsabilidades, levando a uma rotina estafante e angustiante. Biagio, Moreira e Amaral, 2020²³, afirmam que a alimentação emocional, está fortemente ligada ao consumo de alimentos ricos em gorduras, sódio e açúcares, onde as ingestões desses alimentos se dão como uma forma de conforto emocional. Esses estudos podem explicar o porquê mulheres mais novas se mostraram mais susceptíveis a apresentarem exageros alimentares quando experienciam sentimentos negativos como medo, ansiedade e frustração encontrados no presente estudo.

Neste contexto, as mulheres mais novas apresentaram maiores valores de alimentação emocional do que as mulheres maduras, porém os valores ainda encontram-se abaixo dos 50% (42.9), ou seja, não é considerada uma magnitude muito alta de alimentação emocional, esse resultado foi semelhante com o estudo de Mendes e Sousa, no qual foi avaliado os aspectos do comportamento alimentar nos acadêmicos de instituição superior privada em Teresina-PI,²² onde a média da subescala de alimentação emocional se encontrou com um total de 26,44% o que também não é considerado um valor muito alto, já que este é menor que 50%, enquanto no estudo de Decker, 2018²⁸ no qual foi analisado a alimentação emocional em universitários onde as mulheres sobressaíram em relação a alimentação emocional, quando comparado aos homens com

uma pontuação de 50,4%. Já o estudo de Anglé et al,²⁶ mostrou que níveis elevados de alimentação emocional em mulheres jovens adultas está mais relacionado com um IMC mais elevado, como no presente estudo foi avaliado esse comportamento alimentar em mulheres jovens adultas consideradas eutróficas em relação ao IMC, os achados desse estudo condizem com os demais relacionados a esse assunto.

7. CONCLUSÃO

Concluiu-se que a idade interfere de formas diferentes nas dimensões do comportamento alimentar, enquanto mulheres jovens adultas se alimentam mais de forma emocional, ou seja, são mais propensas a exageros alimentares quando sentem medo, solidão, ansiedade e outras emoções negativas, as mulheres maduras se caracterizam por restringir a sua alimentação com o intuito de perda ou manutenção do peso.

REFERÊNCIAS:

- 1- Carneiro H. Comida e sociedade: Uma história da alimentação. 7ª. ed. Rio de Janeiro: Elsevier editora Ltda, 2003.
- 2- Ferreira PDAA, Sampaio RMM, Montenegro ACC, Monteiro TF, Pinto FJM. Caracterização do comportamento alimentar e estado nutricional de adultos. Motri, Ribeira de Pena , 2018 v. 14,n. 1,p. 252-258.
- 3- Gama IVC, Instrumentos para avaliação de comportamento alimentar no Brasil: uma revisão sistemática. Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN , Santa Cruz – RN 2017; (1):1-33
- 4- Kruger R, De Bray JG, Beck KL, Conlon CA, Stonehouse W. Exploring the Relationship between Body Composition and Eating Behavior Using the Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in Young New Zealand Women. Nutrients 2016, 8, 386.
- 5- Natacci, LC, Ferreira JM. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. Rev. Nutr., Campinas, 2011 v. 24, n. 3, p. 383-394.
- 6- Bernardi AP, Maciel M; Baratto I. Educação nutricional e alimentação saudável para alunos da Universidade Aberta a Terceira Idade (UNATI). Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento. São Paulo, 2017, v. 11, p. 224-231.
- 7- Ferreira DQC, Fonsêca DX, Santos LDT, Araújo AVS, Lima JCO, Castro FN, Lopes FA. Questionário de alimentação dos três fatores - r21: avaliação do comportamento alimentar de estudantes de nutrição / o questionário de alimentação dos três fatores - r21: avaliação do comportamento alimentar de alunos graduados de nutrição. Revista científica da escola da saúde, p.75-84, 2016.
- 8- Franca CL, Biaginni M, Mudesto APL, Alves ED. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. Estud. psicol. Natal, 2012 v. 17, n. 2, p. 337-345.

- 9- Garcia, RWD. Representações sociais da alimentação e saúde e suas repercussões no comportamento alimentar. *Physis: Revista de saúde coletiva*, 1997, v. 7, p. 51-68.
- 10- Jomori, MM, Proença RPC, Calvo MCM. Determinantes de escolha alimentar. *Rev. Nutr., Campinas*, 2008, v. 21, n. 1, pág. 63-73.
- 11- Rampelotto, M, Rampelotto MV, Loureiro M, Marques AYC. Climatério e menopausa: efeitos sobre comportamento alimentar, estado nutricional, imagem corporal e doenças associadas. *Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 2020 v. 8, n. 2, 28.
- 12- Shuwen J, Ordoñez AM, Fernandes I. Ocorrência de insatisfação corporal, comportamentos alimentares inadequados e pressão midiática em universitárias de diferentes áreas de estudo. *UniAmérica Centro Universitário*. 2020 13:1-27.
- 13- Andrade A, Bosi MLM. Mídia e subjetividade: impacto no alimento alimentar feminino. *Rev. Nutr. , Campinas*, 2003, v. 16, n. 1, pág. 117-125.
- 14 - Morgan CM, Vecchiatti IR, Negrão, AB. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 2002, v. 24.
- 15- Assis AKNC, Ferracin BS, Massad JCFAB. Frequência de transtornos alimentares em mulheres desportivas em mato grosso. *Centro Universitário de Várzea Grande*, p. 1-14,2020.
- 16- Ramos M, Stein L. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, 2000, v. 76, p. 229-236.
- 17- Viana V; Santos PLD; Guimaraes MJ. Eating behavior and food habits in children and adolescents: A literature review. *Psic., Saúde & Doenças, Lisboa* , 2008 v. 9, n. 2, p. 209-231.
- 18- SILVA SC, Oliveira CG, Tucher G, Netto MP Avaliação de hábitos alimentares e de atividade física em grupo da terceira idade do município de Muriaé (MG). *Revista científica da faminas*, 2009 p. 1-18.
- 19- Santos ACO, Machado MMO, Leite EM. Estado nutricional: mudanças com o envelhecimento. *Geriatr Gerontol Aging*.2010; 4 (3): 168-175.
- 20- Natacci L. The Three Factor Eating Questionnaire – R21 (TFEQ-R21): tradução, aplicabilidade, comparação a um questionário semi quantitativo de frequência de consumo alimentar e a parâmetros antropométricos. *Biblioteca da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo*, 2009, p. 1-116.
- 21- Duarte PAS, Palmeira L, Pinto GJ. The Three-Factor Eating Questionnaire-R21: uma análise fatorial confirmatória numa amostra portuguesa. *Eat Weight Disord*, 2020, 25, 247–256.
- 22- Mendes SFA, Sousa EVD. Estudo sobre aspectos do comportamento alimentar nos acadêmicos de instituição superior privada em teresina-pi. *Teresina*,2019.
- 23- Biagio LD, Moreira P, Amaral CK. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2020, v. 69, n. 3.

- 24- Ribeiro JB, Pinto CA, Dutra LV, Lopes SO, Priore SE. Hábitos e comportamentos alimentares e estado nutricional de adolescentes que residem sem a presença dos familiares, de um colégio de aplicação. R. Assoc. bras. Nutr. 17º de março de 2020.
- 25- Moreira IFDS, Estilos alimentares em mulheres com e sem obesidade. Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2018.
- 26- Anglé S, Engblom J, Eriksson T, Kautiainen S, Saha MT, Lindfors P, Lehtinen M, Rimpelä A, Three factor eating questionnaire-R18 as a measure of cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating in a sample of young Finnish females. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. July 2009.
- 27- Duarte PADS, The Three-Factor Eating Questionnaire-R21: A Confirmatory Factor Analysis in a Portuguese sample, 2015.
- 28- Decker R, Indução de humor e reatividade a pistas de comida em universitários com alimentação emocional. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2018.
- 29- Bernardi F, Cichelero C, Vitolo MR, Comportamento de restrição alimentar e obesidade. Revista de Nutrição. 2005, v. 18, n. 1.
- 30- Santos, LASD, Soares C, Dias ACG, Penna N, Castro AODS, Azeredo VBD. Estado nutricional e consumo alimentar de mulheres jovens na fase lútea e folicular do ciclo menstrual. Revista de Nutrição, 2011, v. 24, n. 2 p. 323-331.
- 31- Lauzon B, Romon M, Deschamps V, Lafay L, Borys JM, Karlsson J, et al. Fleurbaix Laventie Ville Sante Study Group. The Three-Factor Eating QuestionnaireR18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. J Nutr. 2004; 134(9):2372-80.

Apêndices

Apêndice 1

Requisitos para participação da pesquisa: "Efeito da idade no comportamento alimentar medido pelo Three factor eating questionnaire".

Esse formulário tem como objetivo avaliar os quesitos dos voluntários interessados em participar da pesquisa.

- 1- Sexo:
 Feminino Masculino
- 2- Idade: _____
- 3- Peso: _____
- 4- Estatura: _____
- 5- Fuma?
 Sim Não
- 6- Possui alguma patologia (doença)? Se sim, qual?

- 7- Ingere algum medicamento? Se sim, qual? _____
- 8- Onde reside?

- 9- Qual sua ocupação/profissão?

Apêndice 2

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

I-TÍTULO DO TRABALHO EXPERIMENTAL

Efeito da idade no comportamento alimentar medido pelo Three factor eating questionnaire.

Pesquisador(es) responsável(is): Prof^a Sandra Bragança Coelho, Júlia Pereira de Souza

Cargo/Função: Docente do DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO da UNIVRSIDADE FERAL DE LAVRAS;
Discente do DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO da UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS.

Instituição/Departamento: DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS.

Telefone para contato: (37) 99932-5155

Local da coleta de dados: Ambiente virtual.

Prezado(a) Senhor(a)

- Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa de forma totalmente voluntária da Universidade Federal de Lavras.
- Antes de concordar, é importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento.
- Será garantida, durante todas as fases da pesquisa: sigilo; privacidade; e acesso aos resultados.

II- OBJETIVOS: Avaliar o efeito da idade no comportamento alimentar de mulheres que trabalham ou estudam em uma universidade do sul de Minas Gerais, aferido pelo Three factor eating questionnaire (questionário de três fatores).

III- JUSTIFICATIVA: O estudo se justifica pelo fato de que conhecendo se a idade interfere no comportamento alimentar, o profissional em Nutrição poderá utilizar esta informação para melhor adaptar a prescrição dietética ao paciente.

IV- PROCEDIMENTOS DO EXPERIMENTO: AMOSTRA: Serão recrutadas 30 mulheres de 20 a 25 anos e 30 mulheres de 55 a 60 anos que estudem e/ou trabalhem em uma universidade do sul de Minas Gerais. **AVALIAÇÕES:** A avaliação será feita através da coleta de dados por meio eletrônico. Os dados serão coletados através da plataforma Google Forms, com a aplicação do questionário TFEQ-21 e posteriormente os resultados serão avaliados. Durante o estudo, o voluntario passará pela seguinte avaliação:1. Questionário: Será aplicado o questionário TFEQ-21 em versão reduzida de 21 itens em português. Este questionário avalia 3 comportamentos alimentares: restrição

cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar. A aplicação será feita exclusivamente por formato virtual.

V- RISCOS ESPERADOS: O estudo prevê riscos mínimos aos participantes da pesquisa, pois o método utilizado não é considerado invasivo. No entanto, sob o ponto de vista psicológico, os voluntários submetidos ao estudo poderão sentir-se desconfortáveis e constrangidos ao informar suas preferências e comportamentos alimentares. Além de se sentirem desconfortáveis com o tempo gasto para responder ao questionário.

VI- BENEFÍCIOS: Os participantes conhecerão os seus resultados, ou seja, saberão como é seu comportamento alimentar de restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar e também será calculado o seu IMC.

VII - RETIRADA DO CONSENTIMENTO: O próprio sujeito tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, sem qualquer prejuízo ao atendimento a que está sendo ou será submetido.

VIII – CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA: Não há previsão de suspensão da pesquisa. A mesma será encerrada quando os dados pertinentes forem coletados. Porém, caso os participantes se sintam desconfortáveis e queiram retirar-se do projeto, sua participação será suspensa imediatamente.

IX- CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO: Após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, consinto em participar do presente Projeto de Pesquisa.

() Sim, concordo.

() Não, não concordo.

Nome: _____

RG: _____

ATENÇÃO! Por sua participação, você: não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira; será ressarcido de despesas que ocorrerem (tais como gastos com transporte, que serão pagos pelos pesquisadores aos participantes ao início dos procedimentos); será indenizado em caso de eventuais danos decorrentes da pesquisa; e terá o direito de desistir a qualquer momento, retirando o consentimento, sem nenhuma penalidade e sem perder qualquer benefícios. Em caso de dúvida quanto aos seus direitos, escreva para o Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da UFLA. Endereço – Campus Universitário da UFLA, Pró-reitoria de pesquisa, COEP, caixa postal 3037. Telefone: 3829-5182.

No caso de qualquer emergência entrar em contato com o pesquisador responsável no Departamento de Nutrição Telefones de contato: (37) 99932-5155.

Anexos

Anexo A

Questionário TFEQ-R21

Esta seção contém declarações e perguntas sobre hábitos alimentares e sensação de fome.

Leia cuidadosamente cada declaração e responda marcando a alternativa que melhor se aplica a você.

1. Eu deliberadamente consumo pequenas porções para controlar meu peso.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

2. Eu começo a comer quando me sinto ansioso.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

3. Às vezes, quando começo a comer, parece-me que não conseguirei parar.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

4. Quando me sinto triste, frequentemente como demais.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

5. Eu não como alguns alimentos porque eles me engordam.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

6. Estar com alguém que está comendo, me dá frequentemente vontade de comer também.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

7. Quando me sinto tenso ou estressado, frequentemente sinto que preciso comer.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

8. Frequentemente sinto tanta fome que meu estômago parece um poço sem fundo.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

9. Eu sempre estou com tanta fome, que me é difícil parar de comer antes de terminar toda a comida que está no prato.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

10. Quando me sinto solitário (a), me consolo comendo.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

11. Eu conscientemente me controlo nas refeições para evitar ganhar peso.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

12. Quando sinto o cheiro de um bife grelhado ou de um pedaço suculento de carne, acho muito difícil evitar de comer, mesmo que eu tenha terminado de comer há muito pouco tempo.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

13. Estou sempre com fome o bastante para comer a qualquer hora.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

14. Se eu me sinto nervoso (a), tento me acalmar comendo.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

15. Quando vejo algo que me parece muito delicioso, eu frequentemente fico com tanta fome que tenho que comer imediatamente.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

16. Quando me sinto depressivo (a), eu quero comer.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

17. O quanto frequentemente você evita “estocar” (ou se aprovisionar de) comidas tentadoras?

- Quase nunca
- Raramente
- Frequentemente
- Quase sempre

18. O quanto você estaria disposto (a) a fazer um esforço para comer menos do que deseja?

- Não estou disposto (a)
- Estou um pouco disposto (a)
- Estou relativamente bem disposto (a)
- Estou muito disposto (a)

19. Você comete excessos alimentares, mesmo quando não está com fome?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Pelo menos 1 vez por semana

20. Com qual frequência você fica com fome?

- Somente nos horários das refeições
- Às vezes entre as refeições
- Frequentemente entre as refeições
- Quase sempre

21. Em uma escala de 1 a 8, onde 1 significa nenhuma restrição alimentar, e 8 significa restrição total, qual número você daria para si mesmo?

1 2 3 4 5 6 7 8