



GABRIELA CAMPOS GAZOLLA

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A HABILIDADE DE
COMER COM ATENÇÃO PLENA EM ESTUDANTES DE
NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO SUL DE
MINAS GERAIS**

**LAVRAS-MG
2023**

GABRIELA CAMPOS GAZOLLA

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A HABILIDADE DE COMER COM
ATENÇÃO PLENA EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE
PÚBLICA DO SUL DE MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras como parte das
exigências para obtenção do título de Bacharel
em Nutrição.

Prof (a). Dr (a). Marcella Lobato Dias Consoli
Orientadora
Danielle Aparecida Caetano Rodrigues
Coorientadora

**LAVRAS-MG
2023**

GABRIELA CAMPOS GAZOLLA

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A HABILIDADE DE COMER COM
ATENÇÃO PLENA EM ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO**

**EATING BEHAVIOR AND THE ABILITY TO EAT WITH MIND ATTENTION IN
NUTRITION STUDENTS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras como parte das
exigências para obtenção do título de Bacharel
em Nutrição.

_____ em 01 de Março de 2023

Prof (a). Dr (a). Carolina Valeriano de Carvalho DNU/UFLA
Gessimara Martins de Paiva Ribeiro PPGNS/UFLA

Prof (a). Dr (a). Marcella Lobato Dias Consoli
Orientadora

Danielle Aparecida Caetano Rodrigues
Coorientadora

**LAVRAS-MG
2023**

COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A HABILIDADE DE COMER COM ATENÇÃO PLENA EM ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO

EATING BEHAVIOR AND THE ABILITY TO EAT WITH MIND ATTENTION IN NUTRITION STUDENTS

COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A HABILIDADE DE COMER COM ATENÇÃO PLENA

EATING BEHAVIOR AND THE ABILITY TO EAT WITH MIND

CONTAGEM TOTAL DE PALAVRAS DO MANUSCRITO:

Gabriela Campos Gazolla¹; Danielle Aparecida Caetano Rodrigues²

Marcella Lobato Dias Consoli³.

¹ Universidade Federal de Lavras (UFLA), Departamento de Nutrição (DNU), discente do curso de Bacharelado em Nutrição.

² Universidade Federal de Lavras (UFLA), Departamento de Nutrição (DNU), discente do Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde (PPGNS)

³ Universidade Federal de Lavras (UFLA), Departamento de Nutrição (DNU), docente do curso de Bacharelado em Nutrição.

Versão preliminar de artigo escrito nas normas da revista Jornal Brasileiro de Psiquiatria.

RESUMO

Objetivo: Investigar o comportamento alimentar e a habilidade de comer com atenção plena de estudantes de graduação em nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais. **Método:** Trata-se de um estudo transversal. Realizado em uma universidade pública do sul de Minas Gerais com estudantes de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 anos, que cursaram os três períodos iniciais e os três períodos finais do curso de nutrição. Foram aplicados dois instrumentos durante uma pesquisa online, o primeiro foi o questionário *Three Factor Eating Questionnaire – R21* (TFEQ-r21), que tem a finalidade de avaliar o comportamento alimentar e o segundo foi o *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) com o objetivo de avaliar a atenção plena ao comer. **Resultados:** Participaram da pesquisa 65 estudantes, dos quais 87,7% eram mulheres, com mediana de idade de 21(19-24) anos e 60% estavam matriculados no início do curso. Os estudantes matriculados no início do curso apresentaram maiores escores de restrição cognitiva ($45,73 \pm 18,97$) e alimentação emocional ($49,86 \pm 26,54$), em detrimento daqueles matriculados no final do curso [($34,83 \pm 18,16$) e ($34,40 \pm 24,95$), $p = 0,02$; respectivamente]. Quanto à habilidade de comer com atenção plena, a pontuação da subescala resposta emocional diferiu entre os períodos iniciais [2,75 (2,25 – 3,5)] e finais do curso [3,38 (2,94 – 3,75); $p = 0,02$]. **Conclusão:** Há uma relação entre habilidade de comer com atenção plena e o comportamento alimentar nos estudantes de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais. Alunos no final do curso restringem menos quanto à alimentação e têm respostas alimentares melhores quando associam emoções negativas à alimentação, assim como têm melhor atenção ao comer.

Palavras-chave: Conduta na Alimentação. Hábitos Alimentares. Estudantes de Ciências da Saúde. Padrões Alimentares. Comportamento Relacionado à Alimentação.

ABSTRACT

Objective: To investigate eating behavior and the ability to eat mindfully of undergraduate students in nutrition at a public university in the south of Minas Gerais. **Method:** This is a cross-sectional study. Conducted at a public university in the south of Minas Gerais with students of both sexes aged 18 years or over, who attended the three initial periods and the three final periods of the nutrition course. Two instruments were applied during an online survey, the first was the Three Factor Eating Questionnaire - R21 (TFEQ-r21), which aims to assess eating behavior and the second was the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) with the aim of assessing mindfulness while eating. **Results:** 65 students participated in the research, of which 87.7% were women, with a median age of 21(19-24) years and 60% were enrolled at the beginning of the course. Students enrolled at the beginning of the course had higher scores for cognitive restriction (45.73 ± 18.97) and emotional eating (49.86 ± 26.54), to the detriment of those enrolled at the end of the course [34.83 ± 18.16] and [34.40 ± 24.95], $p = 0.02$; respectively]. As for the ability to eat mindfully, the emotional response subscale score differed between the initial [2.75 (2.25 – 3.5)] and final periods [3.38 (2.94 – 3.75)]; $p = 0.02$. **Conclusion:** There is a relationship between the ability to eat mindfully and eating behavior in nutrition students at a public university in the south of Minas Gerais. Students at the end of the course are less restrictive about food and have better food responses when they associate negative emotions with food, as well as having better attention when eating.

Keywords: Food Conduct. Eating habits. Students, Health Occupations. Dietary Patterns. Food Related Behavior.

1 INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é bastante complexo, pois compreende todas as práticas que estão envolvidas na alimentação. Ademais, pode ser influenciado por múltiplos fatores, o que envolve determinantes culturais, sociais, econômicos, ambientais, religiosos, psicológicos, fisiológicos e dietéticos ⁽¹⁾. Estudantes universitários representam um grupo de risco para o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais ⁽²⁾ uma vez que o ingressar na universidade coincide com as mudanças de maior autonomia, pressão dos colegas, nova vida social e os resquícios da adaptação.

Além disso, na atualidade, faz-se importante estudar o comportamento alimentar de estudantes universitários, pois durante a pandemia da COVID-19 os mesmos, afastados das aulas presenciais, vivenciaram crises de ansiedade e estresse. Como consequência, houve maior busca por alimentos, especialmente doces, para compensar as emoções negativas, o que também pode refletir em comportamento alimentar inadequado ⁽³⁾.

Em específico, estudantes do curso de nutrição apresentam mais atitudes alimentares inadequadas em comparação com outros cursos da área da saúde ⁽⁴⁾, em razão do desejo exacerbado por se alimentarem bem ^(2,5) e atingirem o ideal estético de magreza ⁽⁶⁾. São considerados, portanto, estudantes de alto risco para transtornos alimentares. O que deve ser destacado porque são futuros especialistas em trabalhar com a promoção de hábitos alimentares saudáveis ⁽⁴⁾.

Atualmente, a prática chamada de *Mindful Eating* traduzido como “comer com atenção plena” pode ser aplicada às experiências alimentares de todo indivíduo, onde quem pratica estará prestando atenção ao processo de comer, identificando sentimentos que lhes mostram os níveis de fome e saciedade tanto fisicamente como emocionalmente ⁽⁸⁾.

Um estudo feito com estudantes matriculados em disciplinas da área da saúde na Universidade de Brighton, na Inglaterra, mostrou que o comportamento alimentar desses estudantes está inversamente ligado ao seu estado emocional e a atenção ao comer. Quanto menor o nível de atenção plena ao comer, mais desordenado é o comportamento alimentar. Além disso, a falta de atenção plena na alimentação foi identificada como um preditor negativo significativo do comportamento alimentar de estudantes universitários, exibindo o importante papel potencial que a atenção plena e a consciência do comportamento alimentar podem ter no

tratamento de distúrbios alimentares e distúrbios de humor relacionados a esta população de risco de adultos jovens.⁽¹⁰⁾

A ausência de estudos no Brasil traz a necessidade de que se avance nos estudos deste tema no país, considerando os resultados promissores obtidos no comportamento alimentar e na saúde emocional de indivíduos com excesso de peso e transtornos alimentares⁽⁹⁾. Dessa forma, essa pesquisa teve como objetivo analisar o comportamento alimentar e sua associação com a habilidade de comer com atenção plena em estudantes de graduação em nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, cujo local da pesquisa foi uma universidade pública do sul de Minas Gerais. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Lavras (UFLA) (parecer 5.740.354 e CAAE 62873522.2.0000.5148).

Como critério de inclusão foram selecionados estudantes matriculados regularmente nos três períodos iniciais e nos três períodos finais do curso de graduação em nutrição da UFLA. Os critérios de exclusão foram ter idade inferior a 18 anos e estar em mobilidade acadêmica. Participaram do estudo somente aqueles estudantes que concordaram voluntariamente e aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O estudo foi conduzido de forma online. Os questionários foram disponibilizados via Google Formulários® e o link para divulgação foi compartilhado via e-mail da secretaria do departamento de nutrição da UFLA e via aplicativos de mensagem (Whatsapp). A coleta de dados ocorreu no período de dezembro de 2022 a janeiro de 2023.

As variáveis demográficas obtidas foram idade e sexo (feminino ou masculino). As variáveis desfecho foram comportamento alimentar, avaliado pelo questionário *Three Factor Eating Questionnaire – R21* (TFEQ-R21)⁽¹¹⁾ (ANEXO 1). Comer com atenção plena, avaliado pelo *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ)⁽¹⁾, previamente adaptado transculturalmente para a população brasileira por Lucena-Santos, Oliveira e Pinto-Gouveia (não publicado até o momento) (ANEXO 2).

2.1 Avaliação do comportamento alimentar

O *Three Factor Eating Questionnaire – R21* (TFEQ-R21) é um instrumento de autorrelato desenvolvido por Stunkard e Messick e traduzido por Natacci e Ferreira Júnior (2011) com o objetivo de avaliar três diferentes dimensões do comportamento alimentar: (1) restrição cognitiva (RC), tendência consciente para limitar a ingestão de alimentos; (2) descontrole alimentar (DA), o qual caracteriza a perda do autocontrole resultando em consumo exagerado de alimentos e (3) alimentação emocional (AE), o qual representa o consumo excessivo de alimentos em resposta a emoções negativas experimentadas⁽¹¹⁾.

Para análise dos resultados, será realizado o cálculo da pontuação de cada um dos três domínios do questionário TFEQ-R21: (1) restrição cognitiva – itens 1, 5, 11, 17, 18 e 21 (com pontuação mínima de 6 pontos e máxima de 24 pontos); (2) alimentação emocional – itens 2,

4, 7, 10, 14, 16 (com pontuação mínima de pontos e máxima de 24 pontos) e (3) descontrole alimentar – itens 3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 19, 20 (com pontuação mínima de 9 pontos e máxima de 36 pontos).

Vale ressaltar que, os itens 1 a 16 precisam ser recodificados antes de computar os escores dos domínios, pois a pontuação é reversa. A questão 21 é uma escala de classificação de 8 pontos e será pontuada da seguinte maneira: 1–2 = 1; 3–4 = 2; 5–6 = 3; 7–8 = 4. Nenhuma recodificação é necessária para os itens 17 a 20.

2.2 Avaliação da atenção ao comer

Comer com atenção plena foi avaliado pelo *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ). Instrumento de autorrelato composto por 28 itens que mede cinco domínios da alimentação consciente: consciência, distração, desinibição, resposta emocional e fatores externos. A subescala consciência captura os importantes processos de atendimento aos sabores, cheiros e texturas dos alimentos. A subescala distração captura o reconhecimento da alimentação baseada em hábitos. A subescala desinibição refere-se à capacidade de parar de comer quando já saciado. A subescala resposta emocional captura o comer em resposta a emoções negativas e a subescala fatores externos se concentra na alimentação em resposta a gatilhos e/ou sinais ambientais ⁽¹⁾.

Para análise dos resultados do *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) deve-se considerar que as opções de resposta, de cada subescala, são apresentadas em escala Likert de quatro pontos, variando de 1 (nunca/raramente) a 4 (geralmente/sempre). A pontuação de cada subescala foi calculada por meio da média dos itens, excluindo aqueles com resposta "não aplicável". A pontuação global resumida refere-se a média dessas cinco subescalas, com pontuações mais altas refletindo maior alimentação consciente. Ressalta-se que as subescalas emocionais, distração e alguns itens da subescala desinibição são revertidos.

2.3 Análise estatística

As análises foram realizadas no programa *Statistical Package for Social Sciences* versão 22.0 (IBM SPSS Statistics for Windows) para Windows. Para verificar se os dados apresentavam distribuição normal, o teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov foi realizado. Variáveis categóricas foram mostradas como porcentagem e valores absolutos. As

variáveis contínuas foram descritas como média e desvio padrão ou mediana e intervalos interquartis, segundo a distribuição de normalidade. Entre variáveis contínuas e categóricas foram realizados os testes: teste-T de amostras independentes e Mann-Whitney, conforme distribuição de normalidade. $P < 0,05$ foi adotado.

3 RESULTADOS

Ao todo foram 138 estudantes respondentes. Destes, 65 estudantes atenderam a todos os critérios e foram considerados para a análise de dados (Figura 1).

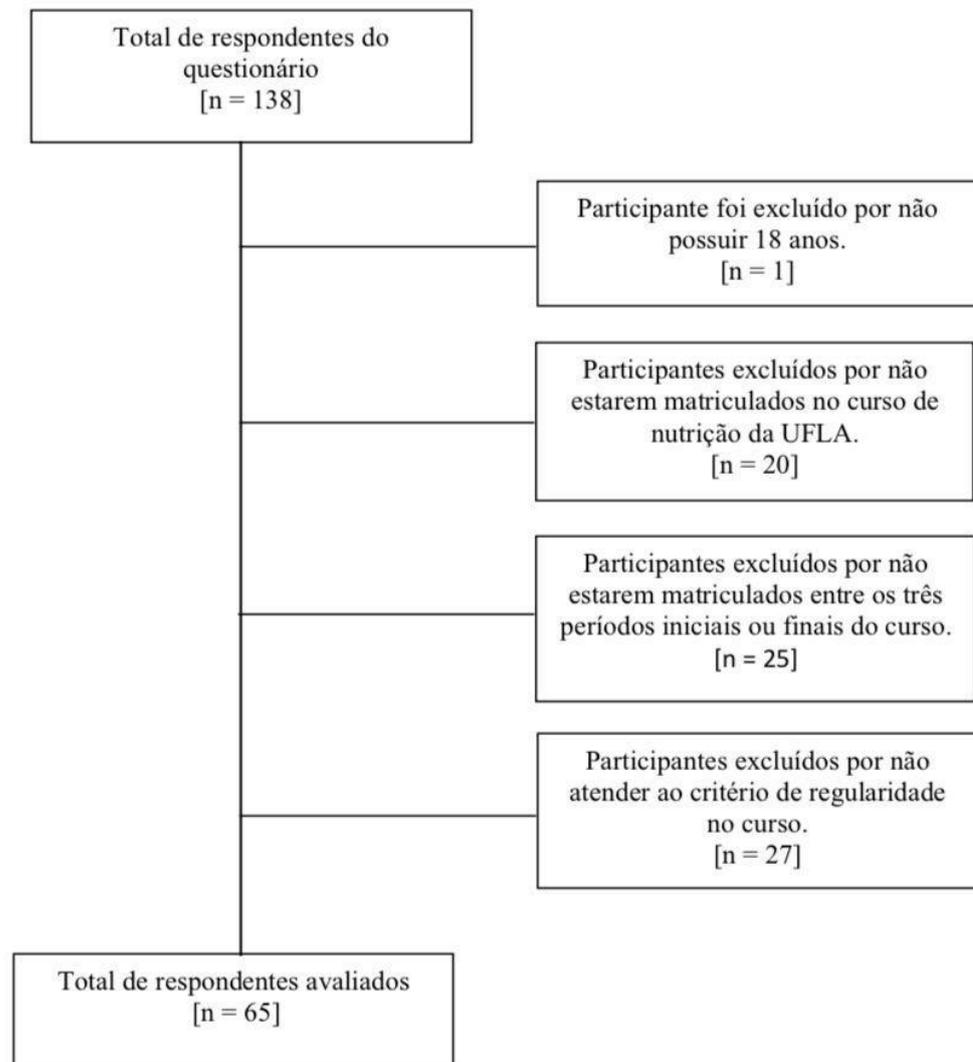


Figura 1 – Descrição da amostragem final.

Dos participantes incluídos no estudo, a maioria era do sexo feminino (87,7%), com mediana da idade igual a 21 (19 – 24) anos e 60% estavam matriculados no início do curso (Tabela 1).

Tabela 1- Caracterização geral da amostra de estudantes de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais.

Variáveis	Total [n = 65]	Período do curso		P
		Início [n = 39]	Final [n = 26]	
Idade (anos) ¹	21 (19 – 24)	19 (19 - 21)	23 (22 - 24)	< 0,01
Sexo (%) ²				
Feminino	87,7	35	22	0,54
Masculino	12,3	4	4	

¹Mann-Whitney ²Qui-Quadrado

Fonte: Do Autor, 2023.

A Tabela 2 ilustra o resultado da associação entre os escores dos questionários de comportamento alimentar e habilidade de comer com atenção plena entre os períodos iniciais e finais do curso.

Tabela 2 - Comparação dos escores das escalas de comportamento alimentar e atenção ao comer de estudantes de uma universidade pública do sul de Minas Gerais.

Questionários	Total [n = 65]	Período do curso		P
		Início do curso [n = 39]	Final do curso [n = 26]	
Escores TFEQ-r21¹				
Descontrole alimentar	36,19 ± 16,58	37,99 ± 18,02	33,48 ± 14,04	0,29
Restrição cognitiva	41,37 ± 19,28	45,73 ± 18,97	34,83 ± 18,16	0,02

Questionários	Total [n = 65]	Período do curso		P
		Início do curso [n = 39]	Final do curso [n = 26]	
Alimentação emocional	43,68 ± 26,82	49,86 ± 26,54	34,40 ± 24,95	0,02
Escores MEQ²				
Consciência	2,86 (2,43 – 3,29)	2,72 (2,43 – 3,43)	2,93 (2,65 – 3,18)	0,49
Distração	2,67 (2,0 – 3,0)	2,67 (2,0 – 3,0)	2,50 (1,92 – 3,0)	0,48
Desinibição	2,75 (2,27 – 3,38)	2,75 (2,25 – 3,38)	2,82 (2,47 – 3,29)	0,83
Resposta Emocional	3,0 (2,5 – 3,75)	2,75 (2,25 – 3,5)	3,38 (2,94 – 3,75)	0,02
Fatores Externos	2,83 (2,33 – 3,17)	2,67 (2,33 – 3,17)	3,0 (2,73 – 3,17)	0,06
Escore Global	2,79 ± 0,30	2,73 ± 0,32	2,87 ± 0,26	0,08

¹ Teste-T de amostras independentes

² Mann-Whitney

Fonte: Do Autor, 2023.

4 DISCUSSÃO

A presente pesquisa mostrou que alunos dos períodos iniciais se restringem mais quanto à alimentação e têm respostas alimentares piores quando associam emoções negativas à alimentação. O que também foi visto quando investigou atenção plena ao comer quando comparados aos alunos do final do curso. É importante ressaltar que diversos fatores podem influenciar a melhora desse comportamento, como por exemplo, o maior conhecimento em nutrição daqueles estudantes que estão finalizando o curso. Outro estudo feito em estudantes universitários investigou fatores que influenciam no comportamento alimentar e destacou que os facilitadores do comportamento saudável foram melhor conhecimento e educação alimentar, planejamento de refeições, envolvimento na preparação de alimentos e atividade física ⁽¹²⁾.

No estudo de Giannopoulou⁽¹⁰⁾ foi investigado a relação entre alimentação consciente através do *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) e a relação entre a alimentação desordenada e o estado emocional em estudantes universitários em disciplinas relacionadas à saúde. Os comedores compulsivos apresentaram escores de MEQ significativamente mais baixos e escores totais de distúrbios emocionais significativamente mais altos em comparação com os não comedores compulsivos. A pontuação do MEQ foi um preditor significativo da variância do comportamento alimentar dos estudantes concluindo que a atenção plena na alimentação está associada ao comportamento alimentar e ao estado emocional de estudantes universitários que estudam assuntos relacionados à saúde.

Em outros públicos também foi encontrado melhores comportamentos alimentares em razão da habilidade de comer com atenção plena. No estudo de Barbosa, Penaforte e Silva⁽⁹⁾ foi constatado que com as intervenções apoiadas no *mindfulness* foram observadas reduções nos níveis de *food craving*, no comer guiado por estímulos externos, no comer emocional, no comer guiado pela recompensa e nos episódios de compulsão alimentar em indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Ao interpretar os resultados é importante considerar que o estudo não comparou o mesmo indivíduo desde o início do curso até a conclusão, mas sim indivíduos diferentes em fases diferentes do curso.

5 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que há uma relação entre habilidade de comer com atenção plena e com o comportamento alimentar nos estudantes de nutrição de uma universidade pública do sul de Minas Gerais em que alunos no final do curso restringem menos quanto à alimentação e têm respostas alimentares melhores quando associam emoções negativas à alimentação, assim como têm melhor atenção ao comer, destacando a subescala de resposta emocional no *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) em comparação às escalas de restrição cognitiva e alimentação emocional no *Three Factor Eating Questionnaire – R21* (TFEQ).

Estudos futuros devem explorar mais como a atenção plena pode ter impacto no comportamento alimentar em estudantes universitários. Tal exploração levará a uma avaliação e compreensão mais abrangentes desse fenômeno e seus efeitos na população vulnerável de estudantes universitários. Há uma necessidade de personalizar e individualizar o apoio à saúde mental e o bem-estar da população de estudantes universitários para que os futuros profissionais, principalmente da nutrição, estejam aptos a guiar a população no caminho da alimentação saudável. Sendo assim, mais estudos devem explorar esse fenômeno e investigar os efeitos da alimentação baseada em atenção plena em universitários e seus comportamentos alimentares ao longo do curso e que avalie também fatores sociais, psicológicos e ambientais específicos aos quais os alunos estão expostos nas universidades.

CONTRIBUIÇÕES INDIVIDUAIS

Gabriela Campos Gazolla – Realizou revisão de literatura, coleta e análise estatística dos dados, interpretação e discussão dos resultados, conclusão e redação do artigo.

Danielle Aparecida Caetano Rodrigues – Coorientou a pesquisa, participou na construção do projeto, realizou a análise estatística dos dados e revisou criticamente o artigo.

Marcella Lobato Dias Consoli – Orientou a pesquisa, participou na construção do projeto, revisou criticamente e aprovou a versão final do artigo.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e a minha família por ter me guiado até aqui e às minhas amigas que foram minha família em Lavras. Agradeço também à minha orientadora Marcella Consoli e à coorientadora Danielle Rodrigues, por todo suporte para realização deste trabalho.

REFERÊNCIAS

1. Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, v. 109, n. 8, p. 1439–1444, ago. 2009.
2. Santos MM, Moura PS, Fluzino PA, Alvarenga MS, Arruda SPM, Carioca AAF. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* [internet], 2021 abr. v. 70, n. 2, p. 126–133, abr. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/YrHxTkrV7kqkFXySDQNzt7J/>.
3. Araújo VMM, Bahouth VSM. Influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar de universitários em tempos de pandemia [trabalho de conclusão de curso]; Brasília: Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Curso de Nutrição – Centro Universitário de Brasília. 2021. 23 p.
4. Costa DG, Carleto CT, Santos VS, Haas VJ, Gonçalves RMDA, Pedrosa LAK. Quality of life and eating attitudes of health care students. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2018;71(Suppl 4):1642-9. [Thematic Issue: Education and teaching in Nursing] DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0224>. 2018. 8 p.
5. Vital ANS, Silva ABA, Silva EIG, Messias CMBO. Risco para Desenvolvimento de Ortorexia Nervosa e o Comportamento Alimentar de Estudantes Universitários. [internet] *Saúde e Pesquisa*, 2017;10(1):83.
6. Silva, GA DA, Silva RB DA. Conhecimento em nutrição: uma visão do comportamento alimentar de estudantes de nutrição [trabalho de conclusão de curso]. Brasília: Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Curso de Nutrição – Centro Universitário de Brasília. 2019.
7. Silva, JG. Avaliação de comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes do Curso de Nutrição – estudo piloto [trabalho de conclusão de curso]. Campina Grande: Faculdade de nutrição, Universidade Federal de Capina Grande, Paraíba; 2022. 63 p.
8. Almeida CC, Assumpção AA. A Eficácia do Mindful Eating para transtornos alimentares e obesidade: Revisão integrativa. *Rev. Pret.* [Internet]. [citado 20 de fevereiro 2022] de 12º de setembro de 2018;3(6):25 -36. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18403>
9. Barbosa MR, Penaforte FR de O, Silva AF de S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog* [Internet]. 30 de setembro de 2020 [citado 15 de fevereiro de 2023];16(3):118-35. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/165262>
10. Giannopoulou I, Kotopoulea-Nikolaidi M, Daskou S, Martyn K, Patel A.. Mindfulness in Eating Is Inversely Related to Binge Eating and Mood Disturbances in University Students

in Health-Related Disciplines. PubMed [internet]. 2020;396 p: doi 10.3390/nu12020396. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32024270/>.

11. Natacci LC, inventora. 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. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. Brasil, artigo elabora a partir de uma dissertação. Brasil, Universidade de São Paulo, junho de 2011.
12. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. Nutrients. PubMed [internet]. 2018 Nov. 23;10(12):1823. doi: 10.3390/nu10121823; PMCID: PMC6315356, PMID: 30477101. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6315356/>.

ANEXOS

ANEXO 1 – Questionário Three Factor Eating Questionnaire – R21 (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, freqüentemente 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 freqüentemente 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, freqüentemente sinto que preciso comer.

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

8. Freqüentemente 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 freqüentemente 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 freqüentemente você evita “estocar” (ou se aprovisionar de) comidas tentadoras?

- Quase nunca
- Raramente
- Freqüentemente
- 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 freqüência você fica com fome?

- Somente nos horários das refeições
- Às vezes entre as refeições
- Freqüentemente 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

comer
tudo o que
quiser e
sempre
que quiser

limitar
constantem
ente a
ingestão
alimentar,
nunca
"cedendo"

ANEXO 2 - MINDFUL EATING QUESTIONNAIRE (MEQ)

MEQ

(Framson et al., 2009)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira & Pinto-Gouveia, 2013)

Instruções: Por favor, leia os itens abaixo e assinale a frequência em que cada situação descrita acontece com você, de acordo com a escala de respostas abaixo:

Questão	Nunca/quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre/sempre
1. Eu como de forma tão rápida que não aprecio o sabor do que estou comendo.				
2. Quando eu como em um buffet livre eu geralmente exagero.	<input type="checkbox"/> Marque se você nunca come em buffets. Neste caso, não responda o item 2.			
3. Em uma festa onde há muita comida saborosa eu percebo quando quero comer mais do que deveria.				
4. Eu percebo quando propagandas de alimentos me deixam com vontade de comer.	<input type="checkbox"/> Marque se propagandas de alimentos nunca lhe deixam com vontade de comer. Neste caso, não responda o item 4.			
5. Quando peço algo em um restaurante e me entregam uma porção muito grande, eu paro de comer quando estou satisfeito.				
6. Eu penso em outras coisas enquanto estou comendo.				
7. Quando estou comendo um de meus alimentos favoritos eu não percebo quando já comi o suficiente.				
8. Eu noto quando fico com vontade de comer pipoca ou doces apenas por ter entrado no cinema.	<input type="checkbox"/> Marque se você nunca come pipoca ou doces. Neste caso, não responda o item 8.			
9. Independente do tamanho da minha fome, se não for muito mais caro, eu peço a opção com maior quantidade de comida/bebida.				
10. Eu noto a presença de sabores quase imperceptíveis nos alimentos que eu como.				

Questão		Nunca/quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre/sempre
11. Se a comida que eu gosto estiver sobrando, eu repito mesmo que esteja satisfeito.					
12. Eu noto quando fico relaxado por ter feito uma refeição agradável.					
13. Eu como "besteiras" (ex.: salgadinhos, bolachinhas, etc.) sem estar consciente de que estou comendo.					
14. Eu noto quando me sinto pesado ou lento por ter feito uma grande refeição.					
15. Mesmo quando estou comendo algo que eu realmente gosto, eu paro de comer quando estou satisfeito.					
16. Eu aprecio a aparência da comida em meu prato.					
17. Quando me sinto estressado no trabalho/faculdade/escola, eu procuro algo para comer.(R)	() Marque se não trabalha ou frequenta instituições de ensino. Neste caso, não responda o item 17.				
18. Se ainda houver comida saborosa em uma festa, eu continuo comendo mesmo depois de estar satisfeito.					
19. Quando estou triste, como para me sentir melhor.					
20. Eu noto quando alimentos e bebidas estão doces demais.					
21. Antes de comer, eu gosto de sentir o cheiro e prestar atenção nas cores dos alimentos.					
22. Eu saboreio cada pequena parte dos alimentos que como.					
23. Eu percebo quando estou comendo sem ter fome.	() Marque se nunca come quando não está com fome. Neste caso, não responda o item 23.				
24. Eu noto quando estou comendo doces só porque eles estão por perto e disponíveis.					
25. Quando estou em um restaurante eu sou capaz de dizer se a quantidade de comida servida é muito grande para mim.					
26. Eu noto quando aquilo que eu como afeta meu estado emocional.					
27. Para mim, é muito difícil ficar sem comer sorvete, biscoitos ou salgadinhos quando os tenho em casa.					
28. Eu penso nas coisas que tenho para fazer enquanto estou comendo.					

