

**A AUTOPERCEPÇÃO DOS JOVENS SOBRE ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO  
EMOCIONAL E COMO ISSO INFLUÊNCIA NA OPÇÃO POR ALIMENTOS SAUDÁVEIS  
E NÃO SAUDÁVEIS**

ÁREA TEMÁTICA: 8 MKT

Marketing

São Paulo, 2021

## Resumo

O que torna uma pessoa mais bem-sucedida ao lidar com suas próprias emoções é a capacidade de regulá-las. Para isso normalmente o sujeito recorre a uma série de estratégias de regulação emocional, sendo uma delas a alimentação. Esse artigo tem como objetivo investigar a autopercepção sobre a regulação emocional dos jovens, e como isso influencia na opção por alimentos saudáveis e não saudáveis. Na consecução do objetivo proposto, foram realizadas dezenove entrevistas em profundidade com jovens universitários paulistanos, sendo dez mulheres e nove homens, entre 19 e 25 anos. A importância deste estudo consiste na contribuição para o avanço teórico dos estudos acerca do porquê jovens universitários optam por determinado tipo de alimentos em diferentes estados emocionais. Entende-se que as descobertas da pesquisa poderão colaborar para que a indústria alimentícia, área da saúde e pais compreendam melhor a forma com que o jovem se alimenta e o que está envolvido na escolha deste alimento.

**Palavras-chave: Regulação emocional; Autopercepção; Comportamento alimentar**

## Abstract

What makes a person more successful in dealing with his or her own emotions is the ability to regulate them. To do this, the subject usually resorts to a series of emotional regulation strategies, one of them being food. This article aims to investigate the self-perception about emotional regulation of young people, and how this influences the choice of healthy and unhealthy foods. Thus, nineteen in-depth interviews were conducted with young college students from São Paulo, ten women and nine men, between 19 and 25 years old. The importance of this study is the contribution to the theoretical advancement of studies about why college students choose certain foods in different emotional states. It is understood that the findings of this research may help the food industry, the health field, and parents to better understand how young people eat and what is involved in choosing this food.

**Keywords: Emotional regulation; Self-perception; Eating behavior**

## **1. INTRODUÇÃO**

A habilidade de dominar as próprias emoções colabora para que o indivíduo não fique refém de seus sentimentos. Assim, o termo “Regulação Emocional” refere-se à capacidade de compreender e aceitar a própria experiência emocional de modo a utilizar estratégias para administrar as emoções quando necessário. Abrange ainda a competência de manter, aumentar ou diminuir componentes da resposta emocional, sejam eles sentimentos, comportamentos ou respostas fisiológicas que constituem as emoções.

Dentre as estratégias para fins de regulação emocional destacam-se o exercício físico, técnicas de relaxamento, tais como meditação e massagem, e os fármacos. Também o álcool e até mesmo a alimentação. Esses meios para regular as próprias emoções têm como objetivo minimizar os efeitos causados pelas emoções, potencializar os mesmos ou, ainda, mantê-los.

Uma das fases da vida em que desequilíbrios emocionais estão propensos a existir consiste na fase universitária. Jovens universitários passam por um momento de transformação importante tendo em vista exigências acadêmicas, novas demandas sociais, liberdade recém adquirida e responsabilidade pela própria alimentação. Tais demandas podem gerar emoções negativas como estresse e ansiedade. Observa-se diante deste cenário a procura por diferentes estratégias de regulação emocional a fim de lidar com diferentes sentimentos.

O presente estudo objetiva investigar a autopercepção sobre a regulação emocional dos jovens e como isso influencia na opção por alimentos saudáveis e não saudáveis. Além disso, enquanto objetivos secundários, compreender as diferenças entre alimentação saudável e não saudável e entender o papel de alimentos com alto grau de processamento no processo de regulação emocional.

O tema justifica-se na medida em que investiga como se dão as escolhas alimentares dos jovens, relacionando tais opções com os sentimentos vivenciados, mostra-se relevante em diferentes âmbitos, para os próprios jovens que terão sua autopercepção quanto aos seus hábitos alimentares ampliada, para as indústrias de alimentos, para as quais é importante conhecer aprofundada mente os hábitos de seus consumidores e para os pais que poderão auxiliar seus filhos em suas escolhas alimentares.

Na consecução dos objetos propostos, o referencial teórico será dividido em três tópicos. No primeiro tópico será abordado o significado de regulação emocional e como ela opera entre jovens universitários. Em seguida, serão discutidos três diferentes tipos de comportamento alimentar. Por fim, abordar-se-á a autopercepção dos jovens.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Regulação Emocional e os Universitários**

As emoções surgem a partir de reações do indivíduo a um determinado evento, no seu ambiente interno ou externo, caracterizando-se por transformações fisiológicas, comportamentais, cognitivas e experienciais que o preparam para a ação

(SROUFE, 1996, *apud* LOURENÇO, 2016, p. 16). O que torna uma pessoa mais bem sucedida ao lidar com suas próprias emoções é a habilidade de regulá-las (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013). De acordo com Gross (2002, *apud* BARBOSA, 2015) a regulação emocional consiste na habilidade de manter, aumentar ou diminuir um ou mais componentes da resposta emocional, incluindo os sentimentos, comportamentos e respostas fisiológicas que configuram as emoções. Refere-se ainda à habilidade de assimilar e aceitar sua experiência emocional de modo a utilizar estratégias para administrar as emoções quando necessário.

As pessoas podem regular suas emoções positivas e negativas de duas maneiras: ascendente e descendente (GROSS, 1998 *apud* PEREIRA; RIBEIRO; GONDIM, 2017, p. 242). A maneira ascendente abarca um conjunto de estratégias para lidar com situações em que as emoções positivas são estimuladas com o intuito de se criar, manter ou aumentar os impactos benéficos da alegria, contentamento e orgulho. De acordo com Gross, Richards e John (2006, *apud* PEREIRA; RIBEIRO; GONDIM, 2017, p. 242), a maneira descendente diz respeito a um conjunto de estratégias para lidar com situações em que as emoções negativas são estimuladas e objetivam diminuir os aspectos vivenciais e comportamentais nocivos decorrentes da raiva, tristeza e ansiedade. Entretanto, a maneira como o processo regulatório pode vir a contribuir para reduzir os efeitos danosos de emoções negativas como o estresse, por exemplo, depende de se compreender o contexto em que este está inserido (Ashkanasy & DORRIS, 2017 *apud* HIRSCHLE et. al, 2019, p. 533). Neste sentido:

Em uma perspectiva cognitiva do estresse, destaca-se o modelo teórico de Lazarus e Folkman (1984), cujo pressuposto é o de que os indivíduos percebem as mesmas demandas de forma diferente em função de sua avaliação cognitiva. Enquanto uma pessoa percebe um estressor como uma ameaça, outra pode percebê-lo como um desafio. Dessa forma, o estresse só ocorre quando a situação é avaliada pela pessoa como sobrecarregando ou excedendo os recursos que dispõe para manejá-la, colocando em perigo seu bem-estar (Cooper & Dewe, 2004). (HIRSCHLE et. al, 2019, 533).

Em estudos realizados por James J. Gross (GROSS, RICHARDS & JOHN, 2006), PhD, professor de psicologia na Universidade de Stanford, diretor do Laboratório de psicofisiologia de Stanford e importante figura no estudo das emoções e regulação emocional foi identificado quais são as principais emoções negativas reguladas pelos jovens universitários. Gross, Richards e John (2006) elaboraram um conjunto de estudos empírico em 500 alunos de graduação (305 mulheres) em uma amostra de etnia mista (4% afro-americana, 35% asiático-americano, 39% caucasianos, 13% latinos e 9% outros). Os resultados indicaram que as principais emoções negativas reguladas pelos graduandos são tristeza, raiva, vergonha, ansiedade e medo.

Estudantes universitários estão em momento de transição significativo da vida e estão particularmente sujeitos a instabilidade emocional e emoções negativas. O início na universidade pode ser um momento estressante, tendo em vista as mudanças na vida envolvidas na transição para a faculdade, e os sintomas de estresse e depressão são comuns entre estudantes universitários. As exigências acadêmicas e as novas demandas sociais, além da recém-conquistada liberdade e responsabilidade pela escolha, compra, e preparo dos alimentos, podem interferir diretamente no

comportamento alimentar e gerar impactos negativos nas escolhas alimentares (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2015).

A fim de regular emoções negativas, é comum o sujeito ir em busca de uma série de estratégias de regulação emocional (Gross, 2014). Algumas dessas estratégias podem ser o exercício físico, técnicas de relaxamento, tais como meditação e massagem, e os fármacos (Thayer, Newman, & McClain, 1994; Suinn & Richardson, 1971; Wolpe, 1958). Também o álcool, a droga e até mesmo a alimentação podem ser meios a que se recorre para transformar a forma como a emoção é vivida (Gross, Feldman, Barrett, & Richards, 1998, cit. in Gross, 1998b; Gross, 1998b). Quando a alimentação é utilizada como estratégia de regulação emocional, o comportamento alimentar habitual do indivíduo pode ser alterado. Essa possível alteração é discorrida no capítulo seguinte.

## 2.2 Comportamento Alimentar

Um estudo realizado por Macht e Simons (2000, *apud* LOURENÇO, 2016, p. 45), com o objetivo de verificar se a motivação para comer está atrelada ao estado emocional do indivíduo no dia a dia, chegou à conclusão de que quando o indivíduo se encontra em um estado emocional negativo, raiva, ansiedade ou tensão, a tendência de se alimentar de maneira impulsiva, alterando seu comportamento alimentar, é maior do que quando não estão em um estado emocional negativo. Evidências sugerem, inclusive, que o estresse altera o comportamento alimentar, direcionando as escolhas alimentares para alimentos com maior palatabilidade e valor energético, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura (ZELLNER; SAITO; GONZALEZ, 2007; OLIVER; WARDLE, 1999 *apud* MATTA; JAPUR; OLIVEIRA, 2016, p. 226.)

A busca por alimentos que promovam sensação de conforto e remetem a boas lembranças, *comfort food*, pode estar relacionada à ingestão de alimentos de alto valor energético e palatável. Ademais, parece existir uma grande influência das emoções sobre este comportamento. Relacionado a esse fato, o estresse crônico acarretando ansiedade gera conseqüente incentivo à ingestão de alimentos com o objetivo de proporcionar conforto emocional. Este efeito parece ser mediado por alteração da função do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (MACHADO et al., 2013 *apud* BETTIN, 2017, p. 30.).

A tomada de decisão a respeito das escolhas alimentares é um processo complexo e existem outros fatores, além de emoções como o estresse, envolvidos nesta ação. Dentre estes se destaca o curso de vida, que não diz respeito simplesmente ao desenvolvimento ou progressão das fases da vida, mas que considera o ambiente sociocultural ao qual o indivíduo está exposto e os processos da vida que ultrapassam estas fases, incluindo trajetórias e momentos de transformação que geram mudanças na direção de suas escolhas alimentares.

A fase universitária é o período que ocorre a transição entre a adolescência e a fase adulta. Nesta fase, muitos conflitos com o comportamento alimentar e a imagem corporal podem vir à tona. Analisando o público universitário, observa-se que a insatisfação corporal também está presente e relacionada a comportamentos alimentares sugestivos para possível desenvolvimento de transtornos alimentares (RIBEIRO; PEREIRA; MELLO, 2020).

De acordo com Gross (2014), se alimentar de grandes ou pequenas quantidades de comida é apenas uma das muitas possibilidades de estratégias de regulação das emoções. A regulação emocional engloba processos automáticos e controlados, que impactam todo o decurso da emoção, permitindo assim influenciar sua intensidade e duração. Ainda segundo Dovey, existem três conceitos diferentes para compreender o comportamento alimentar: restrição cognitiva, *emotional eating* e a ingestão compulsiva.

### 2.2.1 Restrição Cognitiva

O conceito de restrição cognitiva está relacionado à vontade e satisfação subjetiva do indivíduo ligada à sua aparência física (Herman & Mack, 1975), refletindo, diretamente, na seleção restrita de alimentos, bem como na quantidade de ingestão.

Nesse sentido, a restrição cognitiva resta interligada aos aspectos sociais e, de certa forma, aos padrões impostos pela sociedade, isto porque para Dovey (2010), o indivíduo decide por consumir muito menos do que o necessário para a manutenção de aspecto corporal em detrimento à sua própria saúde, podendo, inclusive, desencadear inúmeros distúrbios alimentares.

### 2.2.2 Ingestão Compulsiva

Como o próprio nome sugere, a ingestão compulsiva ocorre quando a pessoaingere grandes quantidades de alimento de modo desenfreado (Dovey, 2010), muitas vezes, por decorrência de fatores psicológicos, amenizado pela não observância do ato prejudicial à saúde mental e física.

A ingestão compulsiva pode ser observada, com maior frequência, em relação ao consumo de alimentos pequenos - como pipoca, amendoim, doces e afins -, estimulado, mesmo que de forma subconsciente, pelo desvio de atenção de uma tarefa ou pensamento, incidindo no bloqueio do autocontrole de ingestão de alimentos em grande quantidade (Haynes, Lee & Yeomans, 2003).

### 2.2.3 *Emotional Eating*

O termo *emotional eating* consiste em comer devido a alterações no humor. É uma tentativa de o sujeito melhorar ou estabilizar o seu humor através da comida, experienciando intensas emoções em resposta à maioria dos alimentos e estímulos associados ao humor (Heaven et al., 2001; Macht, & Simons, 2011), visto que esses sujeitos recorrem à comida quando se sentem ansiosos (Dovey, 2010; Macht & Simons, 2011).

Existe uma teoria por trás deste termo desenvolvida por Bruch em 1973 (Macht & Simons, 2011; Slochower, 1983, cit. in Macht & Simons, 2011). Ela tem como princípios duas hipóteses: a primeira, que afirma que as emoções negativas se encontram ligadas à motivação e na vontade de comer, experienciando, por vezes, uma intensa ânsia, induzindo o ato de comer; a segunda refere que comer diminui a intensidade das emoções negativas (Macht & Simons, 2011).

Emoções negativas podem vir a desencadear uma busca por estratégias de regulação que atuam enquanto “amortecedores de afeto”. Essa é uma tentativa de fuga a emoções extremas ou a uma autopercepção negativa, com o objetivo de alcançar o equilíbrio emocional e, muitas vezes, compensar uma baixa autoestima e sentimentos de inferioridade e insegurança (Corbalán-Tutau, 2012; Guertin & Conger, 1999; Heatherton & Baumeister, 1991).

### **2.3 Autopercepção**

A autopercepção está vinculada a maneira como o indivíduo se compreende e identifica, pautado nas suas crenças, atitudes, assim como o modo de perceber e interpretar o mundo. Para o psicólogo e filósofo Skinner (1993, *apud*. BRANDENBURG; WEBER, 2006), o autoconceito é o valor que a pessoa atribui sobre si, baseando-se no que o cerca, principalmente, formado durante o período de sua infância, sem prejuízo de ser modificado ou incrementado ao longo das experiências obtidas por cada pessoa.

Dessa forma, segundo o artigo a respeito da inteligência emocional, a autopercepção encontra-se veementemente interligada as questões emocionais do ser humano (SCABORA, 2021), tendo em vista que todas as emoções que o indivíduo detém em si repercute, de maneira inequívoca, em suas atitudes. Diante desse fato, pode-se inferir que há uma relação de causalidade entre a alimentação do ser humano e esta autopercepção nos diversos estados emocionais; pois em decorrência dos sentimentos a alimentação pode mudar bruscamente.

## **3. METODOLOGIA**

Para a realização do estudo acerca da autopercepção sobre a regulação emocional dos jovens e como isso influencia na opção por alimentos saudáveis e não saudáveis destes, foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando artigos acadêmicos de fontes credenciadas com dados e informações sobre Regulação Emocional, comportamento alimentar, estudantes universitários e autopercepção. Além disso, também foi desenvolvida uma pesquisa qualitativa, utilizando o método de análise de conteúdo. De acordo com Carlomagno e Rocha (2016, p. 175), essa metodologia consiste em classificar e categorizar qualquer tipo de conteúdo, reduzindo suas características a elementos-chave, de modo que sejam comparáveis à uma série de outros elementos.

Inicialmente, a fim de elaborar a pesquisa qualitativa da melhor forma, realizou-se entrevistas-testes com dez jovens universitários entre 18 e 25 anos. Perguntas como “O que é alimento saudável e não saudável para você?”, “O que faz você optar por um alimento saudável e por um alimento não saudável?” e “Durante momentos que você se percebe ansioso, triste, alegre, que tipo de relação você têm com os alimentos?” trouxeram a percepção de que o jovem universitário muda seu comportamento alimentar de acordo com a emoção que está vivenciando no momento. Essa observação implicou em adaptações no roteiro da entrevista seguinte, para que então fosse possível investigar profundamente o comportamento alimentar do indivíduo frente a emoções negativas e positivas.

Em um momento posterior, com o propósito de atingir os objetivos desenhados para esta pesquisa, foram aplicadas dezenove entrevistas com o público universitário de São Paulo, sendo dez mulheres e nove homens, entre 19 e 25 anos. Pela definição de Cozby (2006 *apud* LIMA, 2011, p.55), a amostra dessa pesquisa pode ser classificada como não probabilística acidental, também chamada de não probabilística “por conveniência”, em que o pesquisador seleciona os participantes da pesquisa pela facilidade de acesso. Ainda, segundo o autor, uma das razões para se usar amostras por conveniência é que o objetivo da pesquisa não é o de estimar com acuracidade os valores da população, mas sim estudar relações entre as variáveis.

A fim de observar como é a alimentação do indivíduo em diferentes estados emocionais, cada entrevistado foi submetido à uma dinâmica durante a entrevista. Tal atividade consistia na vinculação de 25 alimentos à nove diferentes estados emocionais levantados na pesquisa bibliográfica prévia.

A coleta de dados foi realizada individualmente através de vídeo chamada no mês de março de 2021. As dinâmicas e a entrevistas duraram aproximadamente 40 minutos, sendo sete pela plataforma Zoom e doze pelo Teams. Foram gravadas com a anuência dos participantes e, posteriormente, transcritas para fins de leitura fluente, categorização e análise dos resultados que será apresentada a seguir.

## **4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS**

### **4.1 Análise Qualitativa**

O relato das entrevistas foi submetido à análise de conteúdo proposta por Bardin (1977). Então, localizaram-se as menções explícitas aos temas da pesquisa no relato dos entrevistados; exemplo de menção explícita sobre estratégias para manter ou aumentar os efeitos benéficos da alegria, contentamento e orgulho: “Como algumas besteirinhas quando estou alegre para aumentar minha alegria”.

A segunda fase – a codificação – foi feita pela agregação de conteúdos da entrevista que pudessem ser classificados sob um mesmo tema para posterior organização por semelhanças. Observou-se, então, todos os alimentos vinculados à estados emocionais durante a dinâmica. Em seguida, duas tabelas foram elaboradas com base nos resultados da atividade aplicada durante a entrevista. Em uma das tabelas agrupou-se as escolhas alimentares dos indivíduos quando estão vivenciando emoções negativas (ansiedade, tristeza, vergonha, raiva estresse e medo) e na segunda tabela foram agrupadas as escolhas alimentares dos indivíduos durante emoções positivas (alegria, contentamento e orgulho). Para cada alimento vinculado à uma emoção pelo entrevistado, atribuiu-se um ponto. Dado este contexto de pontuação, o chocolate, por exemplo, foi vinculado à ansiedade por quinze dos dezenove entrevistados. Ou seja, atribuiu-se 15 pontos ao chocolate para o estado emocional ansiedade. A construção das duas tabelas possibilitou a categorização dos elementos pertencentes ao discurso dos entrevistados, bem como suas pontuações relativas ao estado emocional. A seguir, o link para acesso às tabelas mencionadas:

<https://drive.google.com/file/d/1MxbeKBmOb3HFvoH7AKYgevt0dqB4HyXm/view?usp=sharing>.



As categorias decorrentes foram revistas e ajustadas considerando homogeneidade, pertinência, objetividade e proximidade, para reduzir o número de categorias. No quadro 1, apresenta-se a lista das categorias finais e exemplos de alimentos ingeridos em cada uma dessas categorias.

**Quadro 1** - Categorias definidas pela análise e exemplo de palavras e frases

<b>CATEGORIA</b>	<b>ALIMENTOS CORRESPONDENTES</b>
ANSIEDADE	Chocolate; Cookie; Burguer King; Brigadeiro; Batata Frita; Bolo de Cenoura; Pipoca.
TRISTEZA	Burguer King; Bolo de Cenoura; Cookie; Pizza; Brigadeiro.
VERGONHA	Resultados insuficientes
RAIVA	Cookie; Brigadeiro; Burguer King.
ESTRESSE	Burguer King; Chocolate; Pizza; Sorvete; Pão de Queijo; Vinho Tinto; Brigadeiro; Bolo de Cenoura; Cookie; Café.
MEDO	Resultados insuficientes
ALEGRIA	Gin; Água de Coco; Comida Japonesa; Sorvete; Suco de Laranja; Pizza; Vinho Tinto; Burguer King; Brigadeiro; Salada; Cookie; Pipoca; Batata Frita.
CONTENTAMENTO	Salada; Suco de Laranja; Água de Coco; Iogurte; Maçã; Castanha do Pará; Pão Integral
ORGULHO	Gin; Comida Japonesa; Sorvete; Água de Coco; Burguer King; Pizza; Brigadeiro; Salada.

**FONTE:** Autoral.

Alguns trechos das entrevistas ilustram as categorias de análise apresentadas no Quadro 1. Para melhor explicitar os resultados de ausência e presença de categorias, serão trabalhados a seguir aspectos dos discursos dos entrevistados por meio da técnica análise de discurso, para que se possam entender os caminhos de análise que levaram às conclusões deste trabalho.

A categoria Estresse foi a que apresentou maior consumo de alimentos dentre as emoções negativas analisadas na pesquisa. Evidências sugerem que o estresse altera o comportamento alimentar, direcionando as escolhas alimentares para alimentos com maior palatabilidade e valor energético, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura (ZELLNER; SAITO; GONZALEZ, 2007; OLIVER; WARDLE, 1999 apud MATTA; JAPUR; OLIVEIRA, 2016, p. 226.). Essas evidências foram comprovadas na presente pesquisa uma vez que foi possível identificar, através das entrevistas, que a amostra come quatro vezes mais alimentos não saudáveis a saudáveis. O que justifica a escolha é o efeito calmante que esses alimentos provocam ao serem ingeridos: “Gosto de comer alimentos que me acalmam. Alimentos que abaixam um pouco a adrenalina”, “Como comidas gordurosas para tentar acalmar”, “Em situações de estresse eu prefiro consumir alimentos que sejam carregados em açúcar e gordura que dão um conforto maior (psicológico) e energia.”, “Quando estou estressado eu só penso em comer porcarias. Esses alimentos trazem um bem-estar

instantâneo”. Foi identificada também a compulsão alimentar: “Como compulsivamente 20 pães de queijo. Vou comendo e nem percebo”, “Como tanta comida japonesa quando estou estressada que deixa de ser um alimento saudável”, “Esse é o sentimento que eu mais descontro em comida”, “Como três pedaços de bolo”.

Na categoria Ansiedade foi possível observar que jovens universitários paulistanos comem 5 vezes mais alimentos não saudáveis do que alimentos saudáveis. 58% deles deixaram explícito na entrevista que, quando vivenciam o sentimento de Ansiedade, comem compulsivamente. Frases do tipo: “Como sem parar”; “Fico muito compulsiva quando estou ansiosa” e “Se for para comer saudável, como quatro maçãs!” caracterizaram esse comportamento alimentar. O porquê da compulsão ficou evidente em alguns relatos: “Tento disfarçar minha ansiedade com o alimento para tentar me confortar”, “Preciso me distrair com a comida”, “Comer dessa forma, dá uma sensação de que a ansiedade vai passar”. Essas exposições vão ao encontro do estudo realizado por Macht e Simons (2000, apud LOURENÇO, 2016, p. 45) que pretendia verificar se a motivação para comer está ligada ao estado emocional do indivíduo no dia a dia. A conclusão foi que quando o indivíduo se encontra em um estado emocional negativo, raiva, ansiedade ou tensão, a tendência de comer de forma impulsiva, alterando seu comportamento alimentar, é maior do que quando não estão em um estado emocional negativo.

Observou-se, ainda, a predominância da preferência por doces ao invés de salgado durante períodos de ansiedade.

Ao analisar-se a categoria Tristeza, nota-se que aproximadamente metade dos entrevistados comem alimentos que trazem a sensação de conforto durante períodos de tristeza: “Gosto de comer alimentos que dão sensação de conforto. Parece que vão me fazer melhor”, “Como alimentos que trazem conforto. Nesse momento de tristeza, as pessoas dão recompensas para si mesmas. A comida aqui (em momentos tristes) traz uma sensação melhor do que a que você se encontra”, “Como alimentos que me trazem felicidade e sensação de conforto... Para sair da tristeza, funciona”. Tais trechos das entrevistas dialogam diretamente com os estudos de Gross, Richards e John (2006, apud PEREIRA; RIBEIRO; GONDIM, 2017, p. 242) sobre regulação emocional. Os autores afirmam que os indivíduos regulam emoções negativas com o objetivo de diminuir os aspectos vivenciais e comportamentais nocivos decorrentes da raiva, tristeza e ansiedade.

Assim como nos momentos de Ansiedade e Estresse, percebe-se que os entrevistados optam por alimentos não saudáveis quando estão tristes. Constata-se que os jovens universitários paulistanos ingerem três vezes mais alimentos não saudáveis do que alimentos saudáveis quando vivenciam a tristeza. Essa constatação fica evidente em alguns trechos das entrevistas: “Como alimentos mais gordurosos que geralmente não como no meu dia a dia”, “Gosto de comer alimentos que me satisfazem a curto prazo. Fica feliz de comer essas coisas (sorvete, bolo de cenoura, brigadeiro e hambúrguer)”. Além disso, neste estado emocional, também há a preferência por doce ao invés de salgado: “Quando eu estou triste, a primeira coisa que quero comer é um doce. Como um chocolate e fico bem mais feliz”.

Na categoria Vergonha observa-se que 53% dos entrevistados preferem não comer nada quando estão envergonhados e metade deles acabam optando pela bebida alcoólica: “Gosto de beber algo mais fino e requintado. Vinho traz a sensação de que “Está tudo bem””, “Gosto de beber para me soltar mais”, “Tomo álcool para que

minha vergonha seja inibida”. Há também aqueles que preferem comer pouca quantidade de alimentos mais leves como maçã, mingau, suco de laranja e pão integral: “Acho que como alimentos mais leves”, “Se eu comer porcaria quando já estou com vergonha só vai piorar minha situação”. E, mais uma vez, em emoções negativas, observa-se a alimentação como estratégia de regulação emocional para reduzir os efeitos nocivos da emoção: “Como determinados alimentos e ainda me sinto envergonhado, mas fico uns 10% melhor”, “Para aliviar o sentimento de vergonha, tento comer melhor. Por isso como salada, frutas e tomo suco.”

Observou-se na categoria Raiva a propensão à escolha de alimentos não saudáveis: “Acabo comendo alimentos não saudáveis quando sinto emoções negativas.”, “Alimentos não saudáveis trazer um conforto maior”, “Gosto de comer alimentos como recompensa quando estou com raiva... Se estou com raiva, mereço comer algo gostoso”. Os entrevistados comem aproximadamente sete vezes mais comidas não saudáveis do que as saudáveis. Além disso, novamente, observamos a tendência por doces ao invés de salgados quando os indivíduos vivenciam emoções negativas: “Se eu como um doce, me acalma”. Essa preferência pode ser explicada pelo efeito dos alimentos ricos em carboidratos (doces e amidos). Essas comidas podem elevar os níveis encefálicos de serotonina e provocar sensações de relaxamento e conforto. Dessa forma, o alimento torna-se um meio de automedicar-se diante de emoções negativas (DERRICKSON; TORTORA, 2012 *apud* PEREIRA et. al, 2019, p. 17).

Na categoria Medo, assim como na categoria Vergonha, os resultados de associações de alimentos com a emoção foram insuficientes. Aparentemente, os entrevistados tiveram maior dificuldade para realizar a associação nestes dois estados emocionais.

Analisando as categorias referentes à estados emocionais positivos, percebe-se que a alimentação acontece em prol da potencialização ou preservação daquele estado emocional. Percebe-se ainda que, dos nove estados emocionais analisados nas entrevistas, os dois com maior frequência de alimentação enquanto estratégia de regulação emocional são Alegria e Orgulho. Além disso, essa alimentação é proporcional entre alimentos saudáveis e não saudáveis.

Ao analisarmos separadamente cada uma dessas emoções positivas, observa-se que na categoria Alegria os entrevistados comem alimentos nostálgicos, aqueles que os fazem lembrar de bons momentos: “Como alimentos que remetem a momentos felizes”, “Gosto de comer alimentos que lembram de momentos com a avó (pão de queijo), namorado (hambúrguer), amigas (gin), família (comida japonesa)”, “Como alimentos que trazem boas lembranças. Por exemplo, como batata frita quando vou em bares, pipoca quando vou ao cinema...”. Nota-se uma disposição para alimentar-se de comidas saudáveis: “Quando estou alegre, estou motivada, quero emagrecer. Alimentos saudáveis me motivam”, “Em momentos de alegria, não preciso buscar tanto prazer na comida. Como o que gosto e o que vai me fazer bem: “frutinhas”, pão, comida japonesa, salada. Quando estou feliz, estou equilibrada”, “Quando estou feliz, como alimentos mais saudáveis. Acho que quando nos desprendemos de emoções negativas, não procuramos conforto na comida”. Mesmo diante da disposição para alimentação com comidas saudáveis, também se nota uma disposição para alimentar-se de comidas não saudáveis como forma de recompensa e comemoração: “Os alimentos não saudáveis que como quando estou alegre aumentam minha alegria. Como eles como uma recompensa”, “Quero comer coisas que me dão prazer, como

se fosse um presente pela minha alegria”, “Como para comemorar, então como basicamente porcaria”. Por esses motivos a alegria foi identificada como o estado emocional em que há mais propensão para o ato de comer. Isso porque existe uma forte motivação para alimentar-se tanto de comidas saudáveis como de comidas não saudáveis.

O estado emocional que ocupa o segundo lugar do ranking de emoções que geram mais disposição para comer foi orgulho. Nos relatos dos entrevistados, foi possível observar que orgulho e alegria são equivalentes. Por isso, as justificativas dadas para a escolha de alimentos quando estão vivenciando o sentimento de orgulho são semelhantes às justificativas dadas na categoria Alegria: “Quando estou orgulhosa, alcanço alguma coisa, me dou recompensas!”, “Quando estou muito orgulhosa de mim eu falo: eu mereço uma porcaria”, “Gosto de comer algo que eu realmente aprecie ou que vá me fazer mais leve”. Nessa categoria as opções por alimentos saudáveis também são proporcionais a opções por alimentos não saudáveis.

Por fim, a categoria Contentamento foi analisada. Essa foi a categoria com mais índice de alimentação saudável. Os entrevistados comem três vezes mais comidas saudáveis do que comidas não saudáveis quando estão contentes. Frases como “Gosto de alimentos que me deixam satisfeito quando estou contente”, “Como alimentos que me propiciam continuar estável” e “Tendo a esquecer um pouco a preocupação com a comida quando estou contente” justificam escolhas alimentares neste estado emocional.

No decorrer da entrevista houve o seguinte questionamento: “O que é alimento saudável e não saudável para você?”. Analisando as respostas foi possível observar que todos os entrevistados têm a noção de que alimentos saudáveis fazem bem para a saúde. Definições como “Alimentos que nutrem o corpo”, “Alimentos que fazem você se sentir bem e fazem seu corpo funcionar melhor”, “Alimentos que trazem uma saúde melhor” surgiram evidenciando o bem que esses alimentos provocam. Comidas saudáveis também foram descritas como “Não industrializadas” por seis dos entrevistados e “Comidas mais naturais” por três deles.

Foi possível observar, também, o conhecimento da amostra entrevistada acerca da importância de se ingerir uma quantidade adequada de alimentos para que a alimentação seja benéfica para a saúde.

Houve também quem definiu alimento saudável como “Aquele que como sem sentir culpa” notabilizando, possivelmente, compulsão alimentar.

Observou-se, também, que os entrevistados possuem discernimento de que alimentos não saudáveis fazem mal para a saúde. Frases como “Alimento que de alguma forma é maléfico para a saúde”, “Alimentos que trazem desconforto e te fazem mal.”, “Alimentos que fazem mal se você come mais que uma porção pequena” evidenciam este discernimento. 53% dos entrevistados definiram alimentos não saudáveis como “Alimentos Industrializados”. Surgiram também aqueles que associaram alimentos não saudáveis à ganho de peso: “São alimentos que te farão ganhar peso mesmo se você comer pouco”, “Alimento não saudável é aquele que tem que se matar depois para perder a caloria”.

Com isso, o presente estudo conclui o que será apresentado na sequência.

## 5. CONCLUSÃO

O presente estudo buscou identificar a autopercepção dos jovens sobre estratégias de regulação emocional e como isso influencia na opção por alimentos saudáveis e não saudáveis. A importância dele consiste em contribuir para o avanço teórico dos estudos acerca do porquê jovens universitários optam por determinado tipo de alimentos em diferentes estados emocionais. Entende-se que as descobertas da pesquisa poderão colaborar para que a indústria alimentícia, área da saúde e pais compreendam melhor a forma com que o jovem se alimenta e o que está envolvido na escolha deste alimento.

Em estudo realizado por Gross, Richards e John (2006), foi possível identificar que as principais emoções negativas reguladas por graduandos são tristeza, raiva, vergonha, ansiedade e medo. Atentando-se para os resultados obtidos através da pesquisa qualitativa elaboradas no presente estudo, observa-se que a alimentação é estratégia de regulação emocional para emoções negativas tais como estresse, ansiedade e tristeza. Essa mesma estratégia não foi identificada para regular emoções como medo e vergonha. Sobretudo a ingestão de alimentos não saudáveis foi citada pelos jovens graduandos como meio de diminuir os efeitos causados pelo estresse, ansiedade e tristeza.

As entrevistas revelaram informações acerca da ingestão compulsiva de alimentos. Descobriu-se que existem sinais de compulsão alimentar principalmente em emoções negativas como ansiedade, estresse e raiva. Essa descoberta dialoga diretamente com um estudo realizado por Macht e Simons (2000, apud LOURENÇO, 2016, p. 45) para verificar se a motivação para comer está ligada ao estado emocional do indivíduo no dia a dia. Os autores chegaram à conclusão de que quando o indivíduo se encontra em um estado emocional negativo, raiva, ansiedade ou tensão, a tendência de comer de forma impulsiva, alterando seu comportamento alimentar, é maior do que quando não estão em um estado emocional negativo.

Nas análises bibliográficas realizadas, não se observou estudos que destacavam a disposição para comer alimentos não saudáveis durante emoções positivas. No entanto, ao verificar os resultados da pesquisa qualitativa, nota-se que a disposição para comer alimentos saudáveis e não saudáveis em estados emocionais positivos como alegria e orgulho é equilibrada. Inclusive, a justificativa por comer alimentos não saudáveis nestes estados emocionais positivos consiste nas boas lembranças que essas comidas trazem. Portanto, ao confrontar esta descoberta com os estudos de Machado et. al (2013) que afirmam que o estresse crônico, acarretando ansiedade, gera consequente estímulo à ingestão de alimentos com o objetivo de proporcionar conforto emocional, tais como boas lembranças (MACHADO et al., 2013 apud BETTIN, 2017, p. 30.), percebemos que não é apenas quando se vivencia emoções negativas e, portanto, recorre-se à alimentos que provocam conforto, que existe a busca por alimentos nostálgicos. Também há esta procura em emoções positivas.

Ainda de acordo com os resultados da pesquisa qualitativa, observou-se destaque de um alimento e uma bebida dentre os outros 25 itens exibidos para cada entrevistado durante a dinâmica. Chocolate recebeu 15 pontos em ansiedade. Ou seja, 15 dos 19 entrevistados consomem chocolate quando estão ansiosos. A justificativa, "Chocolate relaxa e funciona como calmante". Gin recebeu 16 pontos em alegria. Ou seja, 16 dos 19 entrevistados consomem Gin quando estão alegres. A

explicação para este consumo foi pautada na sensação de prazer que a bebida provoca. Os entrevistados vincularam o Gin com momentos de comemoração e momentos compartilhados com alguém.

Com este estudo, é possível verificar, portanto, que jovens universitários encontram na alimentação estratégia de regulação emocional principalmente quando estão vivenciando momentos de alegria, orgulho e estresse. O consumo em emoções positivas busca potencializar a sensação boa que a emoção causa. O efeito causado pela ingestão nessa situação é de motivação, felicidade e disposição. Diferentemente, em emoções negativas, observamos que o jovem procura minimizar os efeitos dessas emoções através de alguns alimentos e bebidas. O consumo tem como objetivo confortar, acalmar e distrair.

## 6. REFERÊNCIAS

BORBA, Lidiane. Regulação Emocional: Compreendendo as emoções e a importância de equilibrar suas manifestações. **Comporte-se: Psicologia e Análise do Comportamento**, 2015. Disponível em: <<https://comportese.com/2015/09/01/regulacao-emocional-compreendendo-as-emocoes-e-a-importancia-de-equilibrar-suas-manifestacoes>> Acesso em: 19 fev. 2021.

BETTIN, Bibiana. **Fatores associados e instrumentos de avaliação da alimentação emocional**: uma revisão narrativa da literatura. Orientadora: Maurem Ramos, 2017. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2017.

BRANDENBURG, Olivia Justen; WEBER, Lidia Natalia Dobrianskyj. Autoconhecimento e liberdade no behaviorismo radical. **PsicoUSF**, Itatiba, v. 10, n. 1, p. 87-92, jun. 2005.

CARLOMAGNO, Márcio C.; ROCHA, Leonardo C. **Como criar e classificar categorias para fazer análise de conteúdo**: uma questão metodológica. Revista Eletrônica de Ciência Política, vol. 7, n. 1, 2016.

CORBALAN-TUTAU, M. **Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ)**. Nutr Hosp. 2012. p. 28.

DOVEY, T. M. **Eating Behaviour**. United Kingdom: McGraw-Hill, 2010.

GONDIM, Sônia M. G.; PEREIRA, Cícero R.; RIBEIRO, Wilma R. B. **Personalidade e bem-estar subjetivo dos trabalhadores**: moderação da regulação emocional. Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, 2017. p. 239-259.

GROSS, J. J. **The emerging field of emotion regulation: An integrative review**. Review of General Psychology, 1998. p. 271-299.

\_\_\_\_\_. **Handbook of Emotion Regulation**. 2º ed. New York: The Guilford Press, 2014. p. 3-20.

\_\_\_\_\_. ; RICHARDS, J. M. ; JOHN, O. P. **Emotion Regulation in Everyday Life**. In SNYNDER, D. K.; SIMPSON, J.; HUGHES, J. N. **Emotion regulation in couples and**

**families: Pathways to dysfunction and health.** American Psychological Association, 2006. p. 13-35.

HEAVEN, P. C. L.; MULLIGAN, K.; MERRILEES, R.; WOODS, T.; FAIROOZ, Y. **Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors.** International Journal of Eating Disorders, 2001. p. 161-166.

HIRSCHLE, A. L. T.; GONDIM, S. M. G.; ALBERTON, G. D.; FERREIRA, A. S. M. **Estresse e bem-estar no trabalho: O papel moderador da regulação emocional.** Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 2019.

LEAHY, Robert.; NAPOLITNO, Lisa.; TIRCH, Dennis. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental.** Bragança Paulista: Artmed, 2013. p. 355-357.

LIMA, Daniela Arantes Alves. **Análise das barreiras que impactam a transformação do agricultor familiar em empreendedor rural.** Orientadora: Patricia Amelia Tomei. Dissertação – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2011. de Cozby (2006 *apud* LIMA, 2011, p.55),

LOURENÇO, Ana Sofia de Almeida. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade.** Orientadora: Professora Doutora Cristina Camilo. Dissertação – Psicologia Clínica e Saúde, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2016.

MACHT, M.; SIMONS, W. G. *Emocional Eating.* In NYKLICEL, I.; VINGERHOETS, A. ; ZEELLENBERG, M. **Emotional Regulation and Well-Being.** New York: Springer, 2011. p. 281-295.

PENAFORTE, Fernanda Rodrigues; MATTA, Nayara Cristine; JAPUR, Camila Cremonezi. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, 2016. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592>> Acesso em: 15 fev. 2021.

PEREIRA, Thaís *et al.* **Estado emocional e comportamento alimentar de universitárias de uma instituição de ensino particular.** 7ª ed. Juazeiro do Norte: Revista e-ciência., 2019.



RIBEIRO, Gabriela; PEREIRA, Letícia; MELLO, Ana Paula. **A relação do comportamento alimentar com a autopercepção da imagem corporal.** Advances in nutritional Sciences, 2020.

SCABORA, Mary. Inteligência emocional: como está a sua?. **Mary Scabora:** Psicóloga Clínica, c2020. Disponível em: <<https://scabora.com.br/inteligencia-emocional/>> Acesso em: 18 abr. 2021.

THAYER, R. E. ; NEWMAN, J. R. ; MCCLAIN, T. M. ***Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy and reducing tension.*** Journal of Personality and Social Psychology, 1994. p. 910-925.