

COMPORTAMENTO ALIMENTAR E HÁBITO ALIMENTAR: UMA REVISÃO

EATING BEHAVIOR AND FOOD HABIT: A REVIEW

DIANA SOUZA SANTOS VAZ^{1*}, ROSE MARI BENNEMANN²

1. Nutricionista pela Universidade do Norte do Paraná (UNOPAR), Especialista em Nutrição Clínica e Alimentos Funcionais pela Universidade Estadual de Londrina, Mestranda do Programa de Mestrado em Promoção da Saúde no Centro Universitário UniCesumar; ; 2. Nutricionista pela Universidade do Vale do Rio Sinos (UNISINOS), Mestrado e Doutorado em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP), Docente do Programa de Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário UniCesumar.

* Rua Doutor Oswaldo Cruz, 1100, Apto. 502, Edifício De Ville, Centro, Apucarana, Paraná, Brasil. CEP: 86800720. nutridianavaz@gmail.com

Recebido em 19/08/2014. Aceito para publicação em 04/09/2014

RESUMO

Neste artigo é apresentada uma revisão da literatura sobre “Comportamento Alimentar e Hábito Alimentar”, com o objetivo de abordar estes conceitos de forma didática. Foi feito levantamento de artigos científicos, teses, dissertações e livros que compuseram o corpo teórico. Foram utilizadas, as bases de dados eletrônicas da SCIELO Brasil – Scientific Electronic Library on line, do Portal CAPES e da Biblioteca Virtual de Saúde (e português e em inglês), bem como a busca em livros e em periódicos. Os descritores utilizados foram padrões alimentares, hábitos alimentares e comportamento alimentar. Por se tratar de conceitos tão interligados e complementares, o entendimento dos dois significados e de suas diferenças é fundamental para o sucesso em todos os tipos de tratamentos, intervenções e ações preventivas relacionadas aos indivíduos (pacientes).

PALAVRAS-CHAVE: Padrões alimentares, hábitos alimentares, comportamento alimentar.

ABSTRACT

This article reviews the literature on "Feeding Behavior and Food Habit", with the aim of addressing these concepts in a didactic way. Survey of scientific papers, theses, dissertations and books that comprised the theoretical body was made. Were used, the electronic databases of SciELO Brazil - Scientific Electronic Library Online, the CAPES Portal and the Virtual Health Library (and Portuguese and English), as well as search for books and journals. The descriptors used were eating patterns, eating habits and feeding behavior. Because it is so interconnected and complementary concepts, the understanding of the two meanings and their differences is key to success in all types of treatments, interventions and preventive actions related to individuals (patients).

KEYWORDS: Eating patterns, eating habits, feeding behavior.

1. INTRODUÇÃO

Desde a última metade do século XX, em decorrência da urbanização e modernização, o mundo vem passando por um processo chamado transição nutricional. A transição nutricional é caracterizada pelo declínio mar-

cante da subnutrição e aumento da prevalência de excesso de peso e obesidade. Essa mudança foi causada por questões econômicas, sociais e demográficas, que consequentemente influencia no perfil de saúde dos indivíduos^{1,2}.

Segundo dados apresentados pelo IBGE (2009) nos anos de 1974 a 1985, 18,5% dos homens e 28,7% das mulheres apresentavam excesso de peso e 2,8% dos homens e 8% das mulheres estavam obesos. Enquanto que nos anos 2008 a 2009, 50,1% dos homens e 48% das mulheres apresentavam excesso de peso e 12,4% dos homens e 16,9% das mulheres estavam obesos, ou seja, a porcentagem de pessoas com excesso de peso e obesidade duplicou e até triplicou com o passar dos anos³.

Além do sobrepeso e da obesidade, a transição nutricional também é responsável por desencadear as denominadas doenças crônicas não transmissíveis, conhecidas como doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial. De acordo com o ranking das 10 principais causas de morte no mundo da OMS (2012), elas ocupam a primeira, a oitava e a décima posição⁴.

Os altos índices de excesso de peso e obesidade da população brasileira são causados pelas mudanças nos padrões alimentares, tanto de consumo quanto de produção e comercialização dos alimentos. Essa situação é caracterizada pela substituição de alimentos tradicionais como: cereais, raízes e tubérculos por alimentos industrializados ricos em gorduras e açúcares. O estilo de vida, a diminuição da prática de atividade física, bem como fatores ambientais também tem contribuído para essas alterações^{5,6,2}.

Existem hábitos de vida e práticas alimentares que são prejudiciais à saúde, porém, existem aquelas que auxiliam na prevenção de diversas patologias, proporcionando qualidade de vida, bem-estar e diversos benefícios ao homem. Cabe ao nutricionista avaliar cada um de forma individual, para que possa compreender tudo que

envolve os hábitos desse indivíduo e orientá-lo de acordo com suas necessidades, em prol da saúde⁵.

No que diz respeito à nutrição, além de conhecer o estado nutricional do paciente, para melhor investigar e entender suas práticas alimentares, é importante primeiramente assimilar certos conceitos, suas particularidades e seus determinantes, como é o caso do hábito e do comportamento alimentar⁷.

Considerando o exposto e a escassez de conceitos específicos a respeito do comportamento e hábito alimentar e a necessidade de uma melhor compreensão, esta revisão sistemática foi elaborada com o intuito de abordar os conceitos de comportamento alimentar e hábito alimentar, uma vez que o entendimento destes é fundamental para saber como e onde interferir na motivação dos indivíduos, levando-os a adoção de uma alimentação saudável.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Foi feito levantamento de artigos científicos, teses, dissertações e livros que compuseram o corpo teórico. Foram utilizados, a base de dados eletrônica da SCIELO Brasil – Scientific Electronic Library on line, do Portal CAPES e da Biblioteca Virtual de Saúde (e português e em inglês), bem como a busca em livros e em periódicos.

Os descritores pesquisados foram hábito alimentar e comportamento alimentar. Foram excluídos os trabalhos com mais de 15 anos de publicação, que não apresentassem texto completo, que não estivessem publicados em revistas indexadas e que não se adequassem ao tema abordado.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados trinta e quatro artigos, entre eles treze artigos de revisão, quatorze artigos originais, uma tese, três dissertações e dois livros.

Hábito Alimentar e Comportamento Alimentar

Hábito é definido por Aurélio (2008), como a disposição adquirida pela repetição frequente de um ato, uso ou costume. Alimentar significa dar alimento, nutrir, sustentar, munir, abastecer⁸.

Sendo assim, de acordo com Fontes *et al.* (2011) hábito alimentar corresponde à adoção de um tipo de prática que tem a ver com costumes estabelecidos tradicionalmente e que atravessam gerações, com as possibilidades reais de aquisição dos alimentos e com uma sociabilidade construída tanto no âmbito familiar e comunitário como compartilhada e atualizada pelas outras dimensões da vida social. Esse conceito é semelhante ao conceito de Pita (2010), que adota como definição de hábito alimentar, os meios pelos quais os indivíduos, ou grupos de indivíduos, respondem a pressões sociais e

culturais, selecionam, consomem e utilizam porções do conjunto de alimentos disponíveis, ou seja, é a atitude do indivíduo frente ao alimento^{9,10}.

Enquanto que a definição de comportamento tem origem latina: *porto*, que significa levar, em português passou à forma reflexiva “portar-se” que trata-se do conjunto de ações do indivíduo com base nas informações recebidas, que são caracterizadas através da mudança, do movimento ou da reação de qualquer entidade ou sistema em relação a seu ambiente ou situação¹¹. Conceito que pode ser complementado pela ideia de Aurélio (2008), que traz a definição de comportamento, como a maneira de se comportar, procedimento, conduta, ato⁸.

Carvalho *et al.* (2013), definem comportamento alimentar como todas as formas de convívio com o alimento, semelhante ao conceito de Garcia (1999), de que comportamento alimentar refere-se a atitudes relacionadas às práticas alimentares em associação a atributos socioculturais, como os aspectos subjetivos intrínsecos do indivíduo e próprios de uma coletividade, que estejam envolvidos com o ato de se alimentar ou com o alimento em si. Para Matias *et al.* (2010), Philippi *et al.* (1999), o comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que começa com a decisão, disponibilidade, modo de preparo, utensílios, horários e divisão das refeições e encerra com a ingestão^{12,13,14,15}.

Leônidas & Santos (2011), relatam que hábito, prática ou comportamento alimentar são todas as formas de convívio com o alimento, ou seja, as práticas alimentares não se resumem apenas aos alimentos que são ingeridos ou que se deixa de ingerir, mas englobam também as regras, significados e valores que permeiam os diferentes aspectos relativos à prática de consumo alimentar^{16,17}.

De acordo com Aitzingen (2011), comportamento alimentar trata-se de algo muito complexo, pois comer é um ato social que vai para além das necessidades básicas de alimentação, indispensável ao desenvolvimento dos valores vitais, comum a todo ser humano, além de estar associado com as relações sociais, às escolhas inseridas em cada indivíduo através de gerações e às sensações proporcionadas pelos sentidos¹⁸. No momento da alimentação o indivíduo busca atender suas necessidades fisiológicas e hedônicas (prazerosas). Jamais definido a partir do indivíduo como algo único, mas sim a partir de suas relações com o meio. Sendo assim, para uma melhor compreensão é necessário conhecer os fatores que refletem e determinam as escolhas alimentares^{19,20,21,22,23}.

Entre os determinantes das escolhas alimentares podem ser considerados:

Escolaridade e renda

A escolaridade e a renda, já que o nível de instrução tem relação positiva sobre o consumo de frutas e horta-

liças e a condição econômica é um fator delimitador das escolhas alimentares, pois produtos de melhor valor nutricional, ou seja, mais saudáveis são mais caros^{24,25}. Para ter variedade, ou seja, uma dieta caracterizada pelo consumo de frutas, hortaliças, grãos integrais e carnes magras, rica em diversos nutrientes, o custo é mais elevado do que as dietas ricas em doces, alimentos gordurosos e carboidratos simples. Quanto maior o poder aquisitivo menor é a proporção de famílias cuja ingestão alimentar não satisfaz os requisitos energéticos^{26,27,28}.

Mídia

A mídia de forma bastante incisiva e até agressiva dita regras e muda comportamentos, considerando que a televisão é o veículo de informação mais acessível para a população brasileira²⁵.

Para Rodrigues & Fiates (2012), a televisão também tem sido apontada como um fator que influencia a alimentação, promovendo principalmente hábitos alimentares pouco saudáveis²⁹.

É possível observar que no caso das crianças, os critérios de escolha de alimentos e brinquedos é influenciado pelas propagandas de televisão e que as compras da família passam a ser determinadas por esses pedidos. Complementando essa ideia, Toral (2006) afirma que a publicidade também tem forte influência no comportamento alimentar, pois assistir muita televisão promove um hábito sedentário. A grande maioria das propagandas relacionadas a produtos alimentícios são sobre alimentos prejudiciais a saúde, ricos em gorduras e açúcares^{30,31,32}.

Peso e Imagem Corporal

Assim como o peso e a imagem corporal também influenciam, pois a insatisfação com o próprio corpo pode motivar as restrições alimentares³³.

De acordo com Bernardi *et al.* (2005), restrição alimentar é uma estratégia comportamental e cognitiva, que as pessoas usam para controlar o peso corporal, uma tendência a restringir o consumo alimentar consciente, a fim de prevenir o ganho de peso ou promover a sua perda^{24,25,34}.

Cultura

Preferências alimentares podem ser construídas de acordo com a sociedade, cultura, crenças e religião de cada povo, sendo assim para um melhor entendimento do comportamento alimentar dos indivíduos é necessário conhecer um pouco e considerar os diferentes usos e costumes socioculturais¹³.

Sendo assim, Matias & Fiore (2010) observam que a diversidade geográfica e os hábitos regionais, bem como o prestígio social, o tamanho da porção e o local onde a refeição é realizada fazem variar as atitudes relacionadas ao alimento^{14,30,21,35,36}.

Compartilhando dessa mesma ideia Chaves *et al.*

(2009), relatam que cada região do país tem um hábito alimentar característico, que tem como determinantes os fatores geográficos e culturais dos povos indígenas, negros e brancos, combinado com a religiosidade popular³⁷.

Ambiente familiar

Nas últimas décadas a família mudou muito, quando a mulher entra no mercado de trabalho e conseqüentemente precisa conciliar a vida profissional com as tarefas domésticas, mudanças ocorrem no ambiente familiar. Os filhos passam a ser cuidados em berçários, creches e escolas de tempo integral, quando não por empregadas domésticas e a alimentação também sofre alterações, pois em busca de comodidade e praticidade, os alimentos industrializados passam a estar cada vez mais presente na mesa³⁵.

Sendo assim, as práticas alimentares estão relacionadas com a trajetória pessoal na família, pois as influências que determinam o comportamento alimentar de um indivíduo não ocorrem somente no jovem e no adulto, iniciam na infância, quando a alimentação da criança passa a ser igual a da família, sendo estimulada pela cultura na qual está inserido^{30,14,38,39}.

Psicológicos

Sobre os fatores psicológicos observa-se que a autoconfiança que ele tem em si mesmo para realizar escolhas adequadas em determinadas situações influencia, por exemplo, na hora de escolher alimentos saudáveis quando fora de casa, ao invés de alimentos industrializados e comer de forma controlada quando na presença dos amigos^{25,40}. A quantidade de comida ingerida e as escolhas alimentares são influenciadas por fatores internos, como atitudes face aos alimentos e por fatores externos como o contexto social onde ocorre a refeição, ou simplesmente pelo fato de como o indivíduo reage frente ao alimento e as possíveis opções a ele apresentadas²⁰.

Resumidamente, Hamilton *et al.* (2000), apresentam de forma detalhada alguns determinantes do comportamento alimentar⁴¹:

- Fatores intrínsecos: Método de preparação, características organolépticas, aspecto, textura, temperatura, cor, odor, sabor, qualidade;
- Fatores pessoais: Nível de expectativa, prioridade-familiaridade, influência dos outros, personalidade, humor, apetite, emoções, família, educação;
- Fatores culturais e religiosos: restrições religiosas, tradições, influências culturais;
- Fatores biológicos (sexo, idade), fisiológicos (mudanças, doenças) e psicológicos;
- Fatores extrínsecos: Fatores ambientais, fatores situacionais, publicidade, variações sazonais;
- Fatores socioeconômicos: Condições econômicas, custo dos alimentos, segurança-hábitos passados,

convencionalidade, prestígio.

De acordo com Proença (2010), por razões biológicas e também por abranger aspectos econômicos, psicológicos, sociais e culturais, por se tratar de algo complexo e multifatorial, a alimentação representa uma das atividades humanas de maior importância. Por isso, precisa ser avaliada e estudada dentro de todas as suas faces, para a eficácia na intervenção dos profissionais da saúde⁴².

4. CONCLUSÃO

O comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que envolve desde a escolha até a ingestão, bem como tudo a que ele se relaciona. Já o hábito alimentar é a resposta do indivíduo frente ao alimento ficando caracterizado pela repetição desse ato. Fica evidente que, o comportamento alimentar promove o hábito alimentar. Por se tratar de conceitos tão interligados e complementares, o entendimento dos dois significados e de suas diferenças é fundamental para o sucesso em todos os tipos de tratamentos, intervenções e ações preventivas relacionadas aos indivíduos (pacientes).

Mudar atitudes é uma tarefa bastante difícil e complexa, pois envolve além de muito estudo e pesquisa, a própria formação do profissional. Neste caso, fica nítido que as estratégias diferenciadas são necessárias para que isso ocorra efetivamente. É neste aspecto que se evidencia a necessidade de uma intervenção, não só no aspecto prático do que comer ou como comer, mas na questão cultural e até educacional, ou seja, começando sempre pelas crianças, pois estas formarão hábitos alimentares que determinarão seu comportamento.

REFERÊNCIAS

- [01] Filho MB, Rissin A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cad. Saúde Publica*. 2003; 19(1):181-91.
- [02] Lang RMF, Nascimento AN, Taddei JAAC. A transição nutricional e a população infanto-juvenil: medidas de proteção contra o marketing de alimentos e bebidas prejudiciais à saúde. *Nutrire*. 2009; 34(7):217-29.
- [03] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Evolução de indicadores antropométricos na população no Brasil, no período de 1974 a 2009. [acesso 3 jul. 2014] Disponível: http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1.
- [04] World Health Organization. The 10 leading causes of death in the world, 2000 and 2012. [acesso 29 jun. 2014] Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/>
- [05] Marinho MCS, Hamann EN, Lima ACCF. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil. *Rev. Bras. Saúde Mater. Infant*. 2007; 7(3):251-6.
- [06] Trancoso SC, Cavalli SB, Proença RPC. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. *Rev Nutr*. 2010; 23(5):859-69.
- [07] Boog MCF. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. *Cienc Saúde Col*. 2008; 1(1):32-42.
- [08] Mini Aurélio: dicionário da língua portuguesa. 6ª ed. Curitiba: Positivo; 2004.
- [09] Freitas MCS, Minayo MCS, Fontes GAV. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. *Cienc Saúde Col*. 2011; 16(1):31-8.
- [10] Pitas AMCS. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável [dissertação]. *Serviços de Saúde Pública: Faculdade de Saúde Pública*; 2010.
- [11] Gama GGG, Mussi FC, Pires CGS, Guimarães AC. Crenças e comportamentos de pessoas com doença arterial coronária. *Cienc Saúde Col*. 2012; 17(12):3371-83.
- [12] Carvalho PHB, Filgueiras JF, Neves CM, Coelho FD, Ferreira MEC. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada, insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. *J Bras Psiquiatr*. 2013; 62(2):108-14.
- [13] Garcia RWD. Representações sócias da alimentação e saúde e suas repercussões do comportamento alimentar. *Cienc Saúde Col*. 1997; 7(2):51-68.
- [14] Matias CT, Fiore EG. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. *Nutrire*. 2010; 35(2):53-66.
- [15] Philippi ST, Latterza AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolhas de alimentos. *Rev Nutr*. 1999; 12(1):65-80.
- [16] Leônidas C, Santos MA. Imagem Corporal e Hábitos Alimentares na Anorexia Nervosa: Uma Revisão Integrativa da Literatura. *Psicol Refl Crít*. 2011; 25(3):550-8.
- [17] Alessi NP. Conduta alimentar e sociedade. *Rev Medic*. 2006; 39(3):327-32.
- [18] Atzingen MCBC. Sensibilidade gustativa de adultos de uma instituição universitária do município de São Paulo [tese]. Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde Pública: Faculdade de Saúde Pública; 2011.
- [19] Ogden J. The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behavior. In: A John Wiley & Sons, Ltd. United Kindow; 2010.
- [20] Batista MT, Lima MS. Comer O Quê Com Quem? Influência Social Indirecta no Comportamento Alimentar Ambivalente. *Psicol Refl Crít*. 2013; 26(1):113-21.
- [21] Ferraccioli P, Silveira EA. A influência cultural alimentar sobre as recordações palatáveis na culinária habitual brasileira. *Rev Eferm*. 2010; 18(2):198-203.
- [22] Cantária JS. Hábitos alimentares de idosos hipercolesterolêmicos, atendidos em ambulatório da cidade de São Paulo [dissertação]. Programa de Nutrição em Saúde Pública: Faculdade de Saúde Pública. 2009.
- [23] Contri PV, Japur CC, Martinez EZ, Vieira MNM. Porcionamento e consumo de saladas por mulheres com dieta geral em unidade de internação hospitalar. *Alim Nutr*. 2010; 12(1):147-47.

- [24] Toral S, Slater B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. *Cienc Saúde Col.* 2007; 12(6):1641-50.
- [25] Toral N. Estágios de mudanças do comportamento e sua relação com o consumo alimentar de adolescentes [dissertação]. Programa de Pós Graduação em Saúde Pública: Faculdade de Saúde Pública; 2006.
- [26] Silva I, Pais-Ribeiro JL, Cardoso H. Porque comemos o que comemos? Determinantes psicossociais da selecção alimentar. *Psic., Saúde & Doença.* 2008; 9(2):189-208.
- [27] Drewnowski A. Taste preferences and food intake. *Annual Review Nutrition.* 1997; 17:237-53.
- [28] Costa MCD, Júnior LC, Matsuo T. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. *Rev Nutr.* 2007; 20(5):461-71.
- [29] Rodrigues VM, Fiates GMR. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão. *Rev Nutr.* 2012; 25(3):353-62.
- [30] Lara BR, Paiva VSF. A dimensão psicossocial na promoção de práticas alimentares saudáveis. *Interface-Comunic., Saúde, Educ.* 2012; 16(43):1039-54.
- [31] Motta-Gallo S, Gallo P, Cuenca A. Influência da televisão nos hábitos alimentares de crianças do nordeste brasileiro. *Journal of Human Growth and Development.* 2013; 23(1):87-93.
- [32] Viana V, Santos PL, Guimarães MJ. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura. *Psic., Saúde & Doença.* 2008; 9(2):209-231.
- [33] Giordani RCF. A auto-imagem corporal na anorexia nervosa: uma abordagem sociológica. *Psicol. Soc.* 2006; 18(2):81-88.
- [34] Bernardi F, Cichelero C, Vitolo MR. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. *Rev Nutr.* 2005; 18(1):85-93.
- [35] Quaioti TCB, Almeida SS. Determinantes psicobiológicos do Comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. *Psicol USP.* 2006; 17(4):193-211.
- [36] Alves HJ, Boog MCF. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Rev Saúde Públ.* 2007; 41(2):197-204.
- [37] Chaves LG, Mendes PNR, Brito RR, Botelho RBA. O programa nacional de alimentação escolar como promotor de hábitos alimentares regionais. *Rev Nutr.* 2009; 22(6):857-66.
- [38] Assis MAA, Nahas MV. Aspectos motivacionais em programas de mudanças de comportamento alimentar. *Rev Nutr.* 1999; 12(1):33-41.
- [39] Pedraza DF. Padrões alimentares: da teoria à prática – o caso do Brasil. *MNEME Rev 1 Humanid.* 2004; 4(9):105-14.
- [40] Souza LB, Malta MB, Donato PM, Papini-Berto SJ, Corrente JE. Application of Dietary Reference Intakes in dietary intake assessment of female university healthcare students in Botucatu, State of São Paulo, Brazil. *Nutrire.* 2010; 35(3):67-75.
- [41] Hamilton J, McIlveen H, Strugnell C. Educating young consumers – A food choice model. *Journal of Consumer Studies & Home Economics.* 2000; 24(2):113-23.
- [42] Proença RPC. Alimentação e globalização: algumas

reflexões. *Cienc Cult.* 2010; 62(4):43-47.

The logo for 'UNINGÁ review' is displayed within a blue rectangular box. The word 'UNINGÁ' is written in a large, white, serif font, while 'review' is written in a smaller, white, sans-serif font below it. The box is set against a background of horizontal and vertical blue lines that create a grid-like effect.