

RELAÇÕES ENTRE MINDFULNESS, ALIMENTAÇÃO INTUITIVA E EMOCIONAL EM ADULTOS

Marina Brisotto[□] & Ilana Andretta¹

¹Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Programa de Pós Graduação em Psicologia Clínica, Rio Grande do Sul, Brasil, marinabrisotto@hotmail.com, iandretta@unisinis.br

RESUMO: Muitos estudos têm buscado compreender o que faz as pessoas escolherem e ingerirem determinados tipos de alimentos. Sabe-se que o comportamento alimentar humano é influenciado por uma série de fatores e, entre estes, os fatores fisiológico e emocional tem ganhado destaque por seu potencial para desencadear dois tipos distintos de estilos alimentares: a alimentação intuitiva e emocional, respectivamente. Com o intuito de promover hábitos saudáveis e minimizar comportamentos alimentares patológicos, a habilidade de *Mindfulness* tem se mostrado uma ferramenta acessível para auxiliar os indivíduos no contexto das escolhas alimentares. Entretanto, a forma como essas relações acontecem permanece pouco clara no cenário brasileiro, assim como sua observação na população em geral. Desta maneira, a partir de um delineamento quantitativo e explicativo, a presente pesquisa buscou investigar as relações e valores preditivos desta habilidade e de suas dimensões para maiores níveis de alimentação intuitiva e para menores níveis de alimentação emocional. A amostra foi composta de 209 indivíduos com idade superior a 18 anos. Os resultados indicaram que maiores níveis de *Mindfulness* enquanto escore total e, principalmente, maiores níveis nas dimensões ‘observar’ e ‘não reagir’ predisseram o total da alimentação intuitiva, enquanto que maiores escores de *Mindfulness* e nas dimensões ‘agir com consciência’ e ‘não reagir’ predisseram menores índices de alimentação emocional. Conclui-se, portanto, que a habilidade de *Mindfulness*, de fato, contribui para a variação destes estilos alimentares, entretanto, novas pesquisas são necessárias a fim de verificar o impacto de variáveis mediadoras desta relação.

Palavras-Chave: comportamento alimentar, alimentação emocional, alimentação intuitiva, mindfulness

RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS, INTUITIVE AND EMOTIONAL EATING IN ADULTS

ABSTRACT: Many studies have sought to understand what makes people choose and eat certain types of food. It is known that human eating behavior is influenced by a number of factors, and among these, physiological and emotional factors have been highlighted by their potential to trigger two distinct types of eating styles: intuitive and emotional feeding, respectively. In order to promote healthy habits and minimize pathological eating behaviors, Mindfulness's ability has been shown to be an accessible

[□] Rua Ernesto Alves, 384, Bairro Lurdes, Caxias do Sul – RS. Email: marinabrisotto@hotmail.com

tool to assist individuals in the context of food choices. However, the way these relationships occur remains unclear in the Brazilian scenario, as well as their observation in the general population. Thus, from a quantitative and explicative design, the present research sought to investigate the relationships and predictive values of this ability and its dimensions for higher levels of intuitive feeding and for lower levels of emotional feeding. The sample consisted of 209 participants aged over 18 years. The results indicated that higher levels of Mindfulness as a total score and, mainly, higher levels in the 'observe' and 'not react' dimensions predicted the total of the intuitive feeding, while higher Mindfulness scores and in the dimensions 'acting with conscience' not react' predicted lower rates of emotional eating. It is concluded, therefore, that the ability of Mindfulness, in fact, contributes to the variation of these food styles, however, new research is necessary in order to verify the impact of mediating variables of this relation.

Keywords: eating behavior, emotional eating, intuitive eating, mindfulness

Recebido em 05 de julho de 2019/ Aceite em 01 de abril de 2021

Os números cada vez mais elevados de pessoas acima do peso e/ou com transtornos alimentares têm motivado o desenvolvimento de estudos mais amplos e aprofundados a respeito do comportamento alimentar dos indivíduos (Viana & Sinde, 2003). Por comportamento alimentar entende-se um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que engloba desde a escolha até a ingestão propriamente dita, podendo tal processo ser tanto saudável quanto pouco saudável (Vaz & Bennemann, 2014; Viana & Sinde, 2003).

Tais comportamentos podem ser influenciados por uma série de motivos. Dentre estes, destacam-se o fator fisiológico, uma vez que alerta o indivíduo para as sensações de fome e saciedade que possa estar sentindo e o fator emocional, relacionado à influência das emoções no processo alimentar (Crockett et al., 2015; Spoor et al., 2007; Tylka, 2006). O fator fisiológico pode ser considerado uma das premissas da alimentação intuitiva e é entendido como um estilo de alimentação em que o indivíduo é guiado mais por suas necessidades fisiológicas e nutricionais ao se alimentar do que por razões emocionais ou ambientais (Sairanen, et al. 2015; Tylka, 2006).

A alimentação intuitiva tem sido considerada um estilo alimentar adaptativo, uma vez que se traduz como uma resposta às necessidades do corpo a partir da percepção e compreensão que os indivíduos têm destas necessidades (Carper et al., 2000; Tribble & Resch, 2012). Tribble e Resch (2012) sinalizam que pessoas que se alimentam intuitivamente apresentam menor preocupação em controlar a ingestão de determinados alimentos e mais facilidade de se comer quando estão com fome e de parar quando estão satisfeitos. Segundo as mesmas autoras verifica-se, portanto, uma conexão entre aquilo que o corpo precisa e as escolhas do indivíduo que, em sua maioria, acabam sendo mais saudáveis e favorecendo a manutenção natural do peso (Tribble & Resch, 2012).

Estudos sobre a alimentação intuitiva demonstram associações positivas entre este estilo alimentar e indicadores de saúde e bem estar físico e psicológico, como: atitude positiva com os alimentos e com o próprio corpo, consciência e aceitação das próprias emoções, prática de atividades físicas, manutenção do peso, além de relações negativas entre este comportamento e sintomas psicológicos de depressão e insatisfação com o corpo (Shouse & Nilson, 2011; Tribble & Resch, 2012; Tylka, 2006). Todavia, a partir da revisão bibliográfica realizada para este estudo, verificou-se que ainda são escassos os estudos sobre a alimentação intuitiva, sobretudo no Brasil. Além disso, percebe-se que, especificamente no campo da Psicologia, as pesquisas sobre o comportamento alimentar têm se concentrado mais nas desordens alimentares do que nos comportamentos saudáveis (Sairanen et al., 2015).

Dessa forma, observa-se um crescimento dos estudos acerca da alimentação emocional e da capacidade dos estados emocionais para desencadear comportamentos alimentares, principalmente disfuncionais (Macht, 2008; Sproesser et al., 2011). De acordo com Macht (2008) em maior ou menor grau, boa parte das pessoas utiliza a alimentação como forma de minimizar o efeito das emoções em algum momento da vida. Porém, quando a alimentação é feita mais frequentemente como alívio de emoções negativas do que pela motivação fisiológica para comer, estaremos diante de um padrão de alimentação emocional (Macht, 2008).

A literatura internacional apresenta importantes associações entre a alimentação emocional e escolhas por alimentos calóricos, gordurosos e de rápido acesso (*junkfood*), bem como com o desenvolvimento de transtornos alimentares, ganho de peso e com sintomas de ansiedade, estresse e depressão (Crockett, et al., 2015; Loth et al., 2008; Nguyen-Rodriguez et al., 2009; Ortega et al., 2013; Schneider et al., 2010; Tan & Chao, 2013). Já no contexto nacional, verificam-se correlações positivas entre a alimentação emocional e maiores níveis de estresse, descontrole alimentar, índice de massa corporal mais elevado e ainda, maior circunferência abdominal (Natacci & Ferreira Junior, 2011; Penaforte et al., 2018). No entanto, o reduzido número de investigações sobre este comportamento alimentar no Brasil, sinaliza uma lacuna a ser preenchida, principalmente em razão dos dados alarmantes acerca do crescimento da obesidade no país e da relação que vem sendo observada entre este incremento e a alimentação emocional (IBGE, 2016).

Achados como os supracitados, incitam a ciência a buscar formas mais efetivas para alterar os comportamentos alimentares inadequados, bem como para promover o desenvolvimento de hábitos mais equilibrados. Neste sentido, percebe-se nos últimos anos um aumento das pesquisas a respeito do conceito de *Mindfulness* no contexto das escolhas alimentares (Warren et al., 2017).

Apesar de não haver um consenso acerca de sua definição, o conceito de *Mindfulness* pode ser compreendido como uma capacidade cognitiva que possibilita ao indivíduo prestar atenção conscientemente tanto aos seus estímulos internos (sensações corporais, pensamentos e emoções), quanto aos estímulos externos (contexto, eventos externos a si) sem, no entanto, julgá-los como bons ou ruins e sem reagir impulsivamente a eles (Brown & Ryan, 2003). Autores do tema entendem ainda o conceito *Mindfulness* como multifacetado, ou seja, composto por dimensões diferentes. São elas: observar (reconhecer e prestar atenção aos pensamentos, emoções e sensações), descrever (colocar os pensamentos, emoções e sensações em palavras), não julgar (aceitar os pensamentos, emoções e sensações sem avaliá-los imediatamente como bons ou ruins), não reagir (perceber os pensamentos, emoções e sensações sem reagir impulsivamente) e agir com consciência (manter-se presente e agir de forma deliberada) (Baer, 2011; Brown & Ryan, 2003).

No que tange o comportamento alimentar, pesquisas sugerem que a capacidade de *Mindfulness* pode auxiliar os indivíduos a se conectarem com suas experiências internas (como as emoções, por exemplo), além de aumentar a sensibilidade às dicas emitidas pelo corpo para se alimentar (Sairanen et al., 2015). Neste sentido, evidenciam-se associações positivas entre esta capacidade e comportamentos alimentares mais saudáveis (Jordan et al., 2014; Langer & Maldoveanu, 2000; Masicampo & Baumeister, 2007; Sairanen et al., 2015; Warren et al., 2017), assim como, também são verificadas associações negativas da capacidade de *Mindfulness* com transtornos alimentares como a compulsão alimentar e alimentação emocional. (O'Reilly et al., 2014; Tak et al., 2015).

No que diz respeito às dimensões de *Mindfulness*, não foram identificadas muitas pesquisas que explorassem as facetas separadamente, a partir da revisão realizada para este estudo. Todavia, a maior parte destas, sinaliza relações inversamente proporcionais entre as dimensões e a incidência de sintomas psicológicos. Sairanen et al., (2015), sugerem que as dimensões possam ter associações diferentes com determinados comportamentos alimentares. O estudo de Adamns et al. (2012) ratifica esta informação ao demonstrar uma relação e negativa direta entre as dimensões 'não julgar' e 'descrever' com menores sintomas de bulimia, assim como Lavender, Gratz, e Tull (2011) demonstraram que 'não reagir', 'agir com consciência' e 'não julgar' predisseram menos sintomas

anoréxicos. No mesmo sentido e, especificamente em relação as dimensões de *Mindfulness* e os comportamentos alimentares investigados neste estudo, Levin et al. (2014), identificaram que ‘agir com consciência’, ‘não julgar’, ‘não reagir’ e ‘descrever’ estavam relacionados negativamente com comportamentos alimentares desadaptativos como a compulsão alimentar e a alimentação emocional em uma amostra de obesos à espera de cirurgia bariátrica. Tak et al., (2015) avançou neste entendimento, verificando em uma amostra de adultos diabéticos, que altos níveis de ‘descrever’, ‘não julgar’ e ‘agir com consciência’ eram capazes de prever menores níveis alimentação emocional. Já, em relação à alimentação intuitiva, Sairanen et al., (2015) realizaram um dos poucos estudos encontrados com o tema. A pesquisa destes autores verificou que todas as facetas do *Mindfulness* mostraram alguma relação positiva com distintos fatores da alimentação intuitiva e que todas as dimensões da alimentação intuitiva relacionaram-se com menores índices de massa corporal (IMC), em uma amostra de adultos com sobrepeso e obesidade (Sairanen et al., 2015).

Diante disso, o presente estudo objetivou analisar as associações e verificar o poder preditivo do total e das dimensões de *Mindfulness* para os comportamentos alimentares, alimentação intuitiva e emocional, visto que estas dimensões podem apresentar-se relativamente independentes e, portanto, terem pesos distintos na relação com os comportamentos alimentares estudados. Com isso, busca-se expandir estes achados no cenário nacional, bem como verificar a existência de relações entre estas variáveis na população em geral e não apenas em subgrupos específicos, visto que grande parte das pesquisas sobre *Mindfulness* e comportamentos alimentares costuma atentar-se para populações clínicas (Höppener et al., 2018).

MÉTODO

Delineamento

Este estudo apresentou um delineamento quantitativo, descritivo e explicativo (Sampieri et al., 2013).

Participantes

A população alvo desta pesquisa foi selecionada por conveniência e constituída de 209 pessoas, maiores de 18 anos. A amostra foi composta por 186 mulheres (89%) e 23 homens (11%). Os participantes eram em sua maioria pós graduados (44,5%, $n = 93$), com renda superior a 4 salários-mínimos (56%, $n = 117$) e residentes da região Sul do país (74,2%, $n = 155$). 43,1% ($n = 90$) encontravam-se solteiros e 41,1% ($n = 86$) casados. 51,7% ($n = 108$) referiram praticar atividades físicas, enquanto que 28,2% ($n = 59$) disseram praticar alguma atividade meditativa pelo menos uma vez por semana. Com relação aos hábitos alimentares, 88,5% ($n = 185$) referiram não estar realizando qualquer tipo de dieta, porém 71,8% ($n = 150$) disseram ter realizado dieta em algum momento da vida. De maneira geral, 56% ($n = 117$) classificaram sua alimentação como saudável na maior parte do tempo e 27,8% ($n = 58$) da amostra considera sua alimentação como pouco saudável. Ademais, 84,7% ($n = 177$) não faziam uso de medicações psiquiátricas e 69,4% ($n = 145$) referiram não realizar psicoterapia.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico. Elaborado para o presente estudo, investigou dados como idade, sexo, renda, estado civil, realização de atividades físicas, atividade meditativa, realização de psicoterapia, uso de medicação psiquiátrica.

Escala de Alimentação Intuitiva IES-2 (Tylka & Kroon Van Diest, 2013): A Escala de Alimentação Intuitiva busca avaliar a tendência a se alimentar intuitivamente. Esta escala é constituída de 23 itens que compõe quatro subescalas: 1) Comer por razões físicas ao invés de emocionais (EPR); 2) Permissão para comer sem restrições (UPE); 3) Confiança nas dicas internas de fome e saciedade (RHSC); 4) Escolha congruente entre corpo-comida (B-FCC). Os participantes são orientados a responderem uma escala tipo *Likert* (1 = Discordo totalmente a 5 = Concordo totalmente), selecionando a opção que melhor descreve suas atitudes e comportamentos. Altas pontuações sugerem altos níveis de alimentação intuitiva. Os alfas de Cronbach do instrumento para o presente estudo foram: Total: 0,77; UPE: 0,81; EPR: 0,69; RHSC: 0,74; B-FCC: 0,67. A versão da IES-2 em português que foi utilizada neste estudo está em processo de adaptação por Lucena-Santos, Oliveira e Pinto- Gouveia.

Escala de Alimentação Emocional – EES (Arnou et al., 1995): Esta escala é constituída por 25 itens que avaliam o quanto o ato de comer é motivado por emoções negativas e é dividida em três subescalas: Raiva, Ansiedade e Depressão. Os participantes são orientados a responder o quanto sentem vontade de comer sob a influência de emoções específicas, variando em cinco pontos. Os alfas de Cronbach do instrumento para o presente estudo foram: Total: 0,94; Subescala Raiva: 0,90; Subescala Ansiedade: 0,87; Subescala Depressão: 0,81. A versão em português que foi utilizada neste estudo está em processo de adaptação por Lucena-Santos et al.

Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness - FFMQ (Baer et al., 2006): Avalia as 5 dimensões de *Mindfulness*. Para a aplicação do teste, os respondentes devem avaliar-se a partir da frequência com que cada uma das situações abordadas nos itens aconteceu, baseando-se nas experiências dos últimos meses. Na escala, 1 representa nunca ou quase nunca e 5 representa sempre ou quase sempre. São exemplos de itens: “Percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles” e “em situações difíceis, consigo pausar sem reagir imediatamente”. No estudo da versão brasileira, os autores efetuaram adaptação dos itens a partir de uma amostra de adultos ($n=395$), sendo uma parte composta por meditadores, os quais também responderam a uma escala de bem-estar subjetivo. A análise fatorial indicou uma versão com sete fatores (dois fatores se subdividiram). Segundo os autores, o fator ‘Descrever’ dividiu-se em função da formulação dos itens, de forma que eram positivos no quarto fator e negativos no quinto. Agir com consciência dividiu-se em comportamentos de piloto automático e comportamentos de agir distraidamente (Barros et al., 2014). Os alfas de Cronbach do instrumento para o presente estudo foram: Total: 0,78; Não Julgar: 0,85; Agir com consciência – piloto: 0,81; Observar: 0,75; Descrever: 0,69; Descrever negativo: 0,65; Não reagir: 0,73; Agir com consciência – distração: 0,78.

Procedimento

Os princípios da ética em pesquisa com seres humanos foram respeitados em todas as etapas deste estudo e seguiram as diretrizes propostas pelas legislações brasileiras, tendo como base a Resolução nº. 510/2016 do Ministério da Saúde e as orientações do Comitê de Ética da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, ao qual foi submetido e aprovado sob o parecer de número 2.715.285. A coleta de dados foi realizada pela internet por meio de formulários criados na plataforma *Google Docs* e a partir da divulgação da pesquisa por meio de correspondência eletrônica (e-mail) e da rede social *Facebook*, de forma pública e através de grupos com temas afins ao tema da pesquisa. Após a leitura dos objetivos e critérios na plataforma, os indivíduos que concordaram em participar, consentiram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e puderam responder a pesquisa.

Análise de Dados

Os dados foram analisados com o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), v. 22.0 (IBM Corp., 2013) considerando o nível de significância de 5%. Inicialmente, foram realizadas análises descritivas para calcular as frequências e caracterizar a amostra. Realizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov que atestou a distribuição normal da mesma. Posteriormente, para avaliar a existência de associação entre os escores totais e por dimensão de *Mindfulness* e os escores de Alimentação Emocional e Intuitiva foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson. As regressões, linear e múltipla, foram realizadas a fim de identificar os fatores preditores do escore total de EES (alimentação emocional) e IES (alimentação intuitiva), sendo que as variáveis independentes que compuseram o modelo foram aquelas que demonstraram maiores correlações com as variáveis desfecho nas análises bivariadas, no caso, o escore total de *Mindfulness* de algumas dimensões. Na construção do modelo adotou-se o método *Stepwise*, que permite selecionar, através de critérios estatísticos as variáveis com capacidade preditiva de modo a que a análise prosseguisse apenas com essas variáveis.

RESULTADOS

As análises de correlação entre os escores totais e por dimensões de *Mindfulness* e os comportamentos alimentares, demonstraram uma correlação significativa e positiva de fracas à moderadas entre maiores níveis de *Mindfulness* e a alimentação intuitiva e entre as dimensões “observar” e “não reagir” e o total de alimentação intuitiva. Por outro lado, foram verificadas correlações inversas fracas e moderadas entre maiores níveis de *Mindfulness* e os escores de alimentação emocional, bem como entre as dimensões ‘agir com consciência – piloto automático’, ‘descrever – negativo’, ‘não reagir’ e ‘agir com consciência – distração’ e o escore total de alimentação emocional. Não foram verificadas correlações significativas entre as dimensões ‘não julgar’ e ‘descrever’ com ambos os estilos de alimentação (Quadro 1).

Quadro 1. Relação entre os Escores total e por Dimensões de Mindfulness e os Escores Totais de Alimentação Intuitiva e Emocional ($n = 209$)

	Alimentação Intuitiva		Alimentação Emocional	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Mindfulness</i> TOTAL	,234**	,001	-,334**	,000
Não Julgar	-,002	,980	-,167*	,016
Agir com consciência - Piloto Automático	,026	,712	-,306**	,000
Observar	,331**	,000	-,032	,644
Descrever	,141*	,042	-,163*	,018
Descrever Negativo	,063	,368	-,190**	,000
Não Reagir	,252**	,000	-,327**	,000
Agir com consciência – Distração	,052	,451	-,286**	,000

Nota: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

A partir das análises bivariadas, foram selecionadas as variáveis que compuseram os modelos de regressão a serem testados. Dessa forma, no modelo de regressão linear, objetivou-se verificar o poder preditivo de maiores níveis de *Mindfulness* para os comportamentos alimentares os quais foram respectivamente, 5% para a alimentação intuitiva e 10% para a redução da alimentação emocional conforme consta no Quadro 2.

MINDFULNESS E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ADULTOS

Quadro 2. Valores Preditivos do Score Total de Mindfulness para a Alimentação Intuitiva e Emocional

Preditor	Coeficientes brutos				R quadrado ajustado
	<i>B</i>	<i>EP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	
<i>Mindfulness</i> TOTAL ^a	0,004	0,001	3,46	0,001	5%
<i>Mindfulness</i> TOTAL ^b	-0,379	0,074	-5,093	0,00	10%

Nota: aPreditor (Constante): Mindfulness Total; Variável Dependente: Alimentação Intuitiva; bPreditor (constante): Mindfulness Total; Variável Dependente: Alimentação Emocional

Avançando o entendimento acerca da relação entre *Mindfulness* e comportamento alimentar, utilizou-se a análise de regressão linear múltipla, a fim de especificar o poder preditivo de cada dimensão de *Mindfulness* para o total de alimentação intuitiva e emocional. Os resultados que podem ser vistos nos Quadros 3 e 4 nos mostram que elevadas pontuações nas dimensões ‘observar’ e ‘não reagir’ juntas predizem 11,8% da alimentação intuitiva, enquanto que elevadas pontuações em ‘não reagir’ e ‘agir com consciência – piloto automático’ predizem 14,8% da redução na alimentação emocional.

Quadro 3. Valores Preditivos das Dimensões ‘Observar’ e ‘Não reagir’ para a Alimentação Intuitiva

Preditores	Coeficientes brutos				R quadrado ajustado
	<i>B</i>	<i>EP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	
Observar	0,014	0,004	3,862	0,00	11,80%
Não Reagir	0,009	0,004	2,027	0,044	

Nota: Preditores (constante): Observar e Não reagir; Variável Dependente: Alimentação Intuitiva

Quadro 4. Valores Preditivos das Dimensões ‘Não reagir’ e ‘Agir com consciência – piloto automático’ para a Alimentação Emocional

Preditores	Coeficientes brutos				R quadrado ajustado
	<i>B</i>	<i>EP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	
Não Reagir	-1,075	0,275	-3,911	0,00	14,80%
Agir com consciência - Piloto Automático	-1,664	0,481	-3,463	0,001	

Nota: Preditores (constante): Não Reagir e Agir com Consciência - Piloto Automático; Variável Dependente: Alimentação Emocional

DISCUSSÃO

O presente estudo buscou investigar as associações existentes entre a habilidade de *Mindfulness* como qualidade geral e de suas dimensões e o comportamento alimentar (alimentação emocional e intuitiva) em adultos, bem como examinar o valor preditivo do total e das dimensões do conceito para os estilos alimentares em questão. Diante disso, pode-se dizer que os resultados obtidos vão ao encontro do observado em pesquisas pregressas que mostram que a capacidade de *Mindfulness* está, de fato, relacionada positivamente com comportamentos alimentares adaptativos e negativamente com comportamentos desadaptativos (Adams et al., 2012; Lavander et al., 2011; Sairanen et al., 2015).

Ao investigar o comportamento alimentar adaptativo, verificou-se que maiores escores de *Mindfulness* e em algumas de suas dimensões (‘observar’ e ‘não reagir’) demonstraram correlações significativas com a alimentação intuitiva. Isso indica que quanto maior é a capacidade de *Mindfulness* e, principalmente, quanto mais o indivíduo consegue identificar suas experiências internas (‘observar’), assim como manter controle sobre o próprio comportamento,

independentemente do desconforto que se vivencia ('não reagir'), maior é a sua tendência a alimentar-se em função de suas necessidades fisiológicas.

Além disso, as análises de regressão demonstraram que tanto maiores pontuações de *Mindfulness*, quanto em determinadas dimensões explicam respectivamente, 5% e 11,8% na variância da alimentação intuitiva. Isto se mostra coerente aos achados anteriores indicando que quando o individuo consegue prestar atenção ao que acontece internamente consigo, ele não apenas se torna mais apto para perceber suas as emoções desagradáveis, criando espaço para não reagir instantaneamente a elas, como também consegue conectar-se com seus sinais de fome e saciedade, abrindo a possibilidade tanto para fazer escolhas mais saudáveis, como para saber quanto comer e quando parar de comer (Sairanen et al., 2015).

É importante destacar que a dimensão 'observar' se mostrou relevante para explicar a alimentação intuitiva na amostra estudada, porém este achado é contrário ao que comumente tem sido visto na literatura. A maior parte das pesquisas acerca do tema indica a existência de associações positivas entre esta dimensão e comportamentos alimentares patológicos, indicando que 'observar' pode não se apresentar necessariamente benéfico para a promoção de comportamentos alimentares saudáveis (Lattimore et al., 2011; Tak et al., 2015). No entanto, a pesquisa de Eisenlohr-Moul et al., (2012) contradiz esta informação ao identificar em sua amostra maior capacidade de controle comportamental referente ao uso de substâncias ilícitas quando há interação positiva entre facetas 'observar' e 'não reagir'. Isso nos leva a crer que a dimensão 'observar' pode apresentar-se mais efetiva para promoção de comportamentos saudáveis quando combinada com outras dimensões de *Mindfulness*. Soma-se a isso, o fato de que os aspectos avaliados na dimensão 'observar', em geral parecem estar mais relacionados à percepção sensorial a partir de estímulos externos (Levin et al., 2014). Estas informações auxiliam a compreensão acerca do motivo pelo qual a combinação das pontuações altas nas duas dimensões se mostrou relevante para explicar a alimentação intuitiva, visto que este conceito tem como premissa alimentar-se em função destes mesmos sinais sensoriais.

Os resultados obtidos demonstraram ainda que a habilidade de *Mindfulness* não apenas pode estar associada com o desenvolvimento de um comportamento alimentar saudável como também pode se relacionar com um decréscimo do comportamento patológico. Assim, ao explorar a alimentação emocional, constatou-se uma associação inversa entre maiores escores de *Mindfulness* e em algumas de suas dimensões ('descrever-negativo', 'não reagir', 'agir com consciência – piloto automático' e 'agir com consciência – distração') e a alimentação emocional, sinalizando que as habilidades de traduzir em palavras aquilo que sentimos, não reagir a esses sentimentos imediatamente, bem como a habilidade de agir de forma deliberada, podem ser importantes para a redução do uso da alimentação como estratégia de alívio de estados emocionais desconfortáveis.

A partir do observado nas análises, as habilidades citadas acima, com exceção de 'descrever – negativo e 'agir com consciência – distração' foram responsáveis por explicar 14,8% do decréscimo da alimentação emocional. De maneira geral, estudos pregressos que exploraram as dimensões de *Mindfulness* no âmbito do comportamento alimentar patológico indicam que menores habilidades em 'descrever', 'não julgar', 'não reagir' e 'agir com consciência' estão relacionadas com uma maior incidência de comportamentos alimentares disfuncionais (Levin et al., 2014). O estudo de Tak et al., (2015) avançou neste conhecimento e demonstrou, no entanto, que a dimensão 'agir com consciência' era a principal preditora da alimentação emocional em uma amostra de adultos com diabetes. De fato, déficits na dimensão 'agir com consciência', têm sido relacionados com comportamentos alimentares patológicos em grande parte das pesquisas sobre o tema e, a respeito disso, a literatura nos mostra que quanto mais o individuo deixa-se guiar por um piloto automático, sem refletir sobre a experiência em si, maior é a probabilidade de alimentar-se impulsivamente (Levin et al., 2014; Höppener et al., 2018; Kristeller & Wolever, 2011; Tak, 2015).

Todavia, a capacidade de ‘não reagir’ também pode se mostrar importante para a redução de comportamentos alimentares patológicos. Esta informação pode ser comprovada a partir do estudo de Lavender et al., (2011), no qual indivíduos que eram capazes de perceber os próprios estímulos internos sem, no entanto, agir instantaneamente na tentativa de evitá-los ou aliviá-los, apresentavam menores níveis de alimentação patológica. Conforme estes autores, isso acontece, pois estas habilidades parecem potencializar a regulação emocional, reduzindo os comportamentos automáticos e favorecendo a capacidade de autocontrole.

Ademais, diferentemente do esperado a amostra investigada no estudo apresentou prevalência do sexo feminino sobre o masculino. Isso pode ser explicado uma vez que as mulheres se mostram mais propensas a envolverem-se em comportamentos alimentares disfuncionais e, portanto, podem apresentar maior interesse sobre o tema em questão (Bruce & Ricciardelli, 2016). De qualquer forma, os resultados encontrados indicam que maiores níveis de *Mindfulness* não apenas estão associados como também contribuem para explicar maior capacidade de alimentação intuitiva e menor tendência à alimentação emocional. Além disso, o poder preditivo de algumas dimensões para ambos os comportamentos alimentares sinaliza, adicionalmente, a existência de certa independência entre as facetas, sendo que ‘observar’, ‘não reagir’ e ‘agir com consciência’ parecem ter maior relevância que outras dimensões para a compreensão dos comportamentos investigados.

O entendimento de que facetas diferentes possam ter pesos diferentes para determinados comportamentos já havia sido constatado em pesquisas anteriores. Entretanto, este estudo incrementa a literatura existente ao confirmar as relações encontradas em uma população com características diferentes (em contraposição a maioria dos estudos com amostras clínicas), como também residentes do Brasil. Isso significa que independentemente de suas peculiaridades, do seu peso e ainda de apresentarem ou não transtornos alimentares associados, de maneira geral, é possível que os indivíduos desenvolvam uma relação menos impulsiva e mais consciente em relação à comida, a partir do aperfeiçoamento das habilidades de *Mindfulness*.

No entanto, a relação positiva da faceta ‘observar’ com a alimentação intuitiva sinaliza a necessidade de novos estudos que contemplem e aprofundem o entendimento desta habilidade com o intuito de confirmar sua influência na formação de melhores hábitos alimentares na população, visto que esta dimensão demonstrou associações positivas com comportamentos alimentares disfuncionais em estudos pregressos. Além disso, o poder preditivo das dimensões ‘observar’ e ‘não reagir’ para a alimentação intuitiva e de ‘agir com consciência – piloto automático’ e ‘não reagir’ para menores escores de alimentação emocional indicam às futuras pesquisas experimentais uma possível ênfase destas habilidades em suas intervenções, a fim de comprovar o real impacto destas para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis e para a minimização de comportamentos alimentares patológicos, especificamente para a alimentação emocional. Todavia, os valores preditivos encontrados para ambos os estilos alimentares sugerem a necessidade da exploração de potenciais variáveis mediadoras que possam contribuir para uma melhor explicação desta relação.

Uma limitação deste estudo diz respeito ao uso de instrumentos baseados em autorrelato. Entende-se que esta forma de medição possa incitar respostas “aceitáveis” ou mesmo comportamentos que os indivíduos acreditam ter, ao invés do comportamento em si. Ainda, o fato de a pesquisa ter sido realizada através de formulários disponibilizados na internet impede que dúvidas sejam sanadas de imediato e que explicações mais detalhadas sobre os questionários sejam feitas previamente. Dessa forma, sugere-se que pesquisas futuras possam coletar os dados presencialmente, a fim de evitar este tipo de limitação.

Adicionalmente, a despeito do que era desejado, a prevalência de mulheres, pós graduadas, com renda acima de 4 salários mínimos e residentes da região Sul do país, observadas nesta amostra pode ter tido influência nos resultados das escalas e, a partir desta caracterização, os resultados devem ser interpretados com cautela, particularmente quanto a expansão para o cenário nacional.

Assim, sugere-se que estudos futuros busquem amostras mais heterogêneas, a fim de garantir maior generalização dos resultados.

REFERÊNCIAS

- Adams, C. E., McVay, M. A., Kinsaul, J., Benitez, L., Vinci, C., Stewart, D. W., & Copeland, A. L. (2012). Unique relationships between facets of mindfulness and eating pathology among female smokers. *Eating Behaviors, 13*(4), 390-393. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.05.009>
- Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *The International Journal of Eating Disorders, 18*(1), 79-90. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(199507\)18:1<79::aid-eat2260180109>3.0.co;2-v](https://doi.org/10.1002/1098-108x(199507)18:1<79::aid-eat2260180109>3.0.co;2-v)
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2014). Validity Evidence of the Brazilian Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 30*(3), 317-327. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bruce, L. J., & Ricciardelli, L. A. (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite, 96*, 454-472. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.012>
- Carper, J. L., Orlet Fisher, J., & Birch, L. L. (2000). Young girls emerging dietary restraint and disinhibition are related to parental control in child feeding. *Appetite, 35*(2), 121-129. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0343>
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology, 20*(5), 670-80. <https://doi.org/10.1177/1359105315573439>
- Eisenlohr-Moul, T., Walsh, E., Charnigo, R., Baer, R., & Lynam, D. (2012). The “what” and the “how” of mindfulness: using interactions among the subscales of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire to understand its relation to substance use. *Assessment, 19*(3), 276-286. <https://doi.org/10.1177/1073191112446658>
- Höppener, M. M., Larsen, J. K., Van Strien, T., Ouwens, M. A., Winkens, L. H., & Eisinga, R. (2018). Depressive symptoms and emotional eating: Mediated by Mindfulness? *Mindfulness, 10*, 670-678. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1002-4>
- Jordan, C. H., Wan W., Linda D., & Brian M. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences, 68*, 107-111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.013>
- Kristeller, J. L., & Wolever R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Journal of Eating Disorders, 19*(1), 49-61. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues, 56*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>

- Lattimore, P., Fisher, N., & Malinowski, P. (2011). A cross-sectional investigation of trait disinhibition and its association with mindfulness and impulsivity. *Appetite*, *56*(2), 241-248 <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.12.007>.
- Lavender, J. M., Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2011). Exploring the relationship between facets of mindfulness and eating pathology in women. *Cognitive Behaviour Therapy*, *40*(3), 174-82. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.555485>.
- Levin, M. E., Dalrymple, K., Himes, S., & Zimmerman, M. (2014). Which facets of mindfulness are related to problematic eating among patients seeking bariatric surgery? *Eating Behaviors*, *15*(2), 298-305. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.03.012>
- Loth, K., Berg, P., Eisenberg, M., & Neumark-Sztainer, D. (2008). Stressful life events and disordered eating behaviors: Findings from Project EAT. *Journal of Adolescent Health*, *43*(5), 514-516. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.03.007>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, *50*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating Mindfulness and Self-Regulatory Processes. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 255-258. <https://doi.org/10.1080/10478400701598363>
- Natacci, L. C. J., & Mario F. (2011). The three fator eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Revista de Nutrição*, *24*(3), 383-394. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000300002>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J.B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological Determinants of Emotional Eating in Adolescence. *Eat Disord*, *17*(3), 211-224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., & Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. *Obesity Reviews*, *15*(6), 453-461. <https://doi.org/10.1111/obr.12156>
- Ortega, A., Abdullah, H., Ahmad, N., & Ibrahim, R. (2013). Stress indicators and eating habits among working malasiyan woman. *Asian Social Science*, *9*(7), 12-21. <https://doi.org/10.5539/ass.v9n7p12>
- Penaforte, F. R., Matta, N. C., & Japur, C. C. (2018). Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Alimentação, Nutrição & Saúde*, *11*(1), 225-237. <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>
- Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä, E., Rantala, S., & Lappalainen, R. (2015). Psychological Flexibility and Mindfulness Explain Intuitive Eating in Overweight Adults. *Behavior Modification*, *39*(4), 557-579. <https://doi.org/10.1177/0145445515576402>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M, B. (2013). *Metodologia de Pesquisa* (5th ed.) Penso.
- Schneider, K. L., Panza, E., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, J. L., & Pagoto, S. L. (2012). The Emotional Eating Scale: Can a self-report measure predict observed emotional eating? *Appetite*, *58*(2), 563-566. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.012>
- Shouse, S. H., & Nilsson, J. (2011). Self-silencing, emotional awareness, and eating behaviors in college women. *Psychology of Women Quarterly*, *35*(3), 451-457. <https://doi.org/10.1177/0361684310388785>.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & Van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping and emotional eating. *Appetite*, *48*(3), 368-376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Sproesser, G., Strohbach, S., Schupp, H., & Renner, B. (2011). Candy or apple? How self-control resources and motives impact dietary healthiness in women. *Appetite*, *56*(3), 784-787. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.028>

- Tak, S. R., Hendrieckx, C. N. G., Speight, J., & Pouwer, F. (2015). The association between types of eating behaviour and dispositional mindfulness in adults with diabetes. Results from Diabetes MILES. The Netherlands. *Appetite*, 87, 288–295. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.01.006>
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>
- Tribole, E., & Resch, E. (2012). *Intuitive eating: A recovery book for the chronic dieter: Rediscover the pleasures of eating and rebuild your body image* (3rd ed.) St. Martin's Press.
- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 226–240. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137-53. <https://doi.org/10.1037/a0030893>.
- Vaz, D. S. S., & Bennemann, R. M. (2014). Comportamento Alimentar E Hábito Alimentar: Uma Revisão. *UNINGÁ*, 20 (1), 108–112. Retrieved from <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1557>
- Viana, V., & Sinde, S. (2003). Estilo Alimentar: Adaptação e validação do Questionário Holandês do Comportamento Alimentar. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 8, 59 – 71.
- Warren, J., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272-283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>