



## ESTADO EMOCIONAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Jhenefer Aquino Tiago  
Liana Alves de Oliveira (Orientadora)

### Resumo

O estresse é uma resposta inata do organismo que ocorre em situações de perigo ou ameaça. Tal situação coloca o indivíduo em um estado de alerta e provoca alterações físicas e emocionais ao liberar uma mistura complexa de hormônios e substâncias químicas. O estresse no trabalho pode causar disfunções físicas, psicológicas e até sociais que prejudicam nossa saúde, e podem afetar até nossas famílias e círculos sociais. O presente estudo tem por objetivo avaliar o nível de estresse e a sua relação com o comportamento alimentar e o estado nutricional dos colaboradores de um *callcenter* em Curitiba. A amostra foi baseada em colaboradores com idade igual ou superior a 18 anos. Para a análise do nível de estresse, foi utilizado “Escala de Estresse Percebido – PSS”, que permite mensurar o quanto as pessoas perceberam o estresse nos últimos 30 dias, indicando a frequência desse sentimento. Para a avaliação do comportamento alimentar foi utilizado o questionário *Three Factor Eating Questionnaire-21*, composto por 21 questões que avaliam três padrões alimentares: restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA). Em relação à RC, foram identificados 60 participantes (42%) com escore alto ( $>38,89$ ). Cerca de 34% dos participantes demonstraram possuir características de DA (escore  $>48,15$ ) e 38% de AE, indicativo de comportamentos compulsivos em relação ao consumo alimentar frente às emoções vivenciadas. Do grupo identificado com o maior nível de estresse, 22% ( $n=10$ ) apresentam algum nível de obesidade, outros 22% ( $n=10$ ) apresentam sobrepeso e 7% ( $n=3$ ) algum nível de magreza. Em relação ao grupo de menor estresse, nota-se uma diminuição significativa no consumo diário de frutas pelo grupo com maior estresse, com uma redução de 14%. Referente à ingestão de legumes e verduras, verificou-se também neste grupo uma diminuição na proporção de indivíduos que relataram consumir 1 ou mais de 2 vezes ao dia. O consumo de industrializados não teve diferença significativa entre os grupos com maior e menor estresse, diferente do consumo de *fast-food*, que contou com 21% de pessoas no grupo de menor estresse consumindo pelo menos uma vez na semana, enquanto que no grupo de maior estresse este valor de 47%. Foi notória a diferença no consumo alimentar destes dois grupos de níveis de estresse, principalmente em relação à frequência na ingestão de frutas, verduras e legumes diariamente. Além disso, observou-se que industrializados são muito consumidos por ambos os grupos, o que contribui fortemente na ingestão inadequada de nutrientes, levando à maior incidência de sobrepeso e obesidade na amostra.

**Palavras-chave:** Estresse; alimentação; comportamento alimentar; estado emocional.