

# ASSOCIAÇÃO ENTRE TRAÇOS DE PERSONALIDADE E OS ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA RECOMPENSA ALIMENTAR

**Palavras-Chave:** Personalidade, Recompensa Alimentar, Preferências Alimentares

**Autoras:**

**Fernanda Villegas de Oliveira, FCA – UNICAMP**

**Míriam Coscia Gasparoti, FCA - UNICAMP**

**Doutoranda Juliana Beatriz Paiva (co-orientadora), FCA – UNICAMP**

**Profª. Dra. Joana Pereira de Carvalho Ferreira (orientadora), FCA – UNICAMP**

---

## INTRODUÇÃO

A desnutrição, levando em consideração subnutrição, níveis inadequados de vitaminas e minerais, sobrepeso, obesidade e doenças não transmissíveis relacionadas à alimentação, é uma problemática global atual que precisa ser combatida (WHO, 2024). Desnutrição e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, podem ser prevenidas através do consumo de uma dieta saudável, que pode variar de acordo com cultura local, disponibilidade de alimentos e características individuais, ao longo da vida (WHO, 2020). Assim, considerando que uma dieta saudável é composta por escolhas alimentares saudáveis, se mostra necessário compreendermos os fatores responsáveis por influenciar tais escolhas, de modo a entender as possíveis atitudes capazes de auxiliar na prevenção das condições mencionadas.

Sabe-se que a alimentação é influenciada por dois sistemas distintos e associados, o sistema homeostático e o sistema não-homeostático. O homeostático procura manter um balanço energético adequado através do estímulo ou inibição da fome, que ocorre por meio de reguladores hormonais da fome e saciedade, como a leptina, grelina e a insulina, que atuam no hipotálamo e no tronco cerebral (Ribeiro, Santos, 2013). Já o sistema não homeostático responde aos aspectos sensoriais do alimento, envolvendo o estímulo à alimentação através da visão, olfato e sabor de alimentos hiperpalatáveis, por exemplo. Dessa forma, a disponibilidade do alimento no ambiente promove respostas no sistema de recompensa cerebral, e esse processo está envolvido na motivação para escolha de alimentos (wanting), bem como no prazer esperado pelo consumo dos mesmos (liking), sendo estes os componentes psicológicos da recompensa alimentar (Ahn et al., 2022a).

Entende-se que as escolhas alimentares podem ser influenciadas por ideais e fatores pessoais, além dos recursos disponíveis e dos contextos alimentar e social (Furst et al., 1996). Dentre os fatores pessoais estão os aspectos psicológicos, nos quais podemos incluir os traços de personalidade como o fator que pode estar relacionado com o comportamento alimentar. Uma das teorias da personalidade mais estudadas atualmente é a “Teoria dos 5 Fatores”, que compreende uma estrutura estável da personalidade, sendo composta pelos 5 fatores: a dimensão Neuroticismo refere-se à sensibilidade para experimentar sofrimento e emoções negativas em situações estressantes; a Extroversão revela o grau de sociabilidade e emoções positivas; a Abertura indica abertura à

experiência; a Amabilidade implica uma propensão a ser amigável, compassivo, altruísta e cooperativo e, por fim, a Conscienciosidade assinala o autocontrole no planejamento e alcance de metas (Han et al., 2022b).

Estudos têm buscado compreender se e como os traços de personalidade estão associados à forma como as pessoas se relacionam com o alimento. Neste contexto, diversos estudos encontraram relação entre neuroticismo e uma tendência a preferir alimentos doces e ingerir menos frutas, enquanto a extroversão foi relacionada a um maior consumo de frutas e vegetais e bebidas doces e a abertura e a amabilidade foram traços relacionados a uma preferência por alimentos mais salgados (Esposito et al., 2021).

Desse modo, como uma dieta saudável pode prevenir doenças crônicas não transmissíveis e desnutrição, se mostra importante o conhecimento sobre como os traços de personalidade podem afetar as preferências alimentares individuais e, assim, influenciar as escolhas alimentares de indivíduos e sua dieta. Esse conhecimento é relevante, considerando a necessidade do delineamento de estratégias nutricionais que sejam individualizadas e adequadas ao contexto psicológico e social do indivíduo.

## **METODOLOGIA**

### **Amostra e design do estudo**

Este é um estudo transversal, com análise quantitativa dos dados. Foram incluídos participantes adultos, acima de 18 anos, de ambos os sexos. Não houve delimitação de cor, raça, etnia, orientação sexual ou identificação de gênero. Os participantes foram recrutados para participar de uma pesquisa sobre comportamento alimentar e convidados a comparecer no laboratório para as avaliações em um dia previamente combinado, e foram incluídos na pesquisa apenas após lerem e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este estudo faz parte de um projeto mais abrangente (“Relação entre comensalidade, personalidade e a recompensa alimentar”) já aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Unicamp (CAAE: 40026320.3.0000.5404).

Os participantes do estudo foram avaliados quanto ao perfil nutricional, e foram incluídos em um experimento realizado em condições controladas no Laboratório de Técnica Dietética (LABTD) e no Laboratório Multidisciplinar em Alimentos e Saúde (LabMAS), ambos na FCA-Unicamp. Foram convidados a realizar uma refeição-teste padronizada fixa em estado de jejum (3 horas). Antes e após a refeição, foram avaliados quanto às escolhas e preferências alimentares para diferentes categorias de alimentos, por meio do LFPQ-BR (Carvalho-Ferreira et al., 2019). Finalmente, também foi avaliada a personalidade, por meio do NEO-FFI.

### **Antropometria**

Peso e estatura foram aferidos por meio de balança e estadiômetro. O perfil nutricional foi analisado através de uma avaliação por meio de bioimpedância tetrapolar (Ottoboni, [S.D.]). A avaliação antropométrica como um todo foi realizada com os participantes em pé, usando roupas leves e sem sapatos.

### **Refeição-teste fixa**

A refeição-teste foi composta por uma salada de entrada (alface, tomate cereja e tempero) e macarrão talharim à bolonhesa com azeite e queijo parmesão ralado. As refeições-teste foram porcionadas previamente e servidas em pratos de louça branca individuais. O valor total de calorias do almoço foi 434,37 Kcal com equilíbrio na distribuição de nutrientes 57,46% de carboidratos, 19,63% de proteínas e 22,17% de lipídeos. A fibra total ficou em 2,38g e o custo estimado é de R\$6,84 por pessoa (Tabela 1).

Tabela 1. Descritivo nutricional e financeiro da refeição-teste fixa.

Preparação	Item	Gramas (g)	Kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Fibra (g)	Custo unitário (R\$)
Salada	Alface americana	15	1,35	0,26	0,09	0,01	0,15	0,34
	Tomate cereja	15	2,33	0,47	0,17	0	0,17	0,67
	Azeite	2	17,68	0	0	2	0	0,18
Macarronada	Macarrão De® - cozido	200	274	56	8,8	1,6	1,1	1,94
	Passata de tomate Pomarola®	10,53	3,16	0,51	0,12	0	0,16	0,32
	Acém moído cru	52,63	72,1	0	10,2	3,1	0	1,89
	Molho de tomate Heinz®	52,63	22,1	5,16	0,42	0	0,8	0,7
	Azeite	2,63	23,25	0	0	2,63	0	0,24
	Queijo parmesão Vigor®	4	18,4	0	1,52	1,36	0	0,56

### **Avaliação dos traços de personalidade – NEO-FFI**

O NEO - Five Factor Inventory (NEO-FFI) foi desenvolvido por McCrae & Costa (1987) como uma medida abreviada para avaliar os 5 grande fatores de personalidade (McCrae & Costa, 2004), baseada no Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). É constituída por 12 itens referentes a cada dimensão, totalizando 60 itens, a serem respondidos em uma escala likert de 5 pontos, sendo 0 (discordo fortemente) e 4 (concordo fortemente). O tempo para preenchimento do questionário é de aproximadamente 15 minutos (Pedroso de Lima et al., 2014). O instrumento foi enviado por e-mail, sendo enviadas as seguintes instruções para seu preenchimento: responder o questionário em um computador, sozinho, em um lugar confortável e com conexão de internet estável.

### **Leeds Food Preference Questionnaire - BR (LFPQ-BR)**

O LFPQ-BR é um questionário que permite verificar diferentes componentes de preferência alimentar. Nesse sentido, ele é constituído de imagens de alimentos, prontos para consumo, comuns na alimentação. As imagens são divididas em quatro categorias: high fat sweet, high fat savoury, low fat sweet e low fat savoury. A avaliação da motivação implícita e explícita e do prazer esperado de alimentos nas quatro categorias citadas é realizada a partir da exposição das imagens. O instrumento é computadorizado e foi adaptado para a população brasileira por Carvalho-Ferreira et al., (2019).

### **Análise estatística**

Os resultados foram avaliados por meio do software JASP versão 0.18. As variáveis foram analisadas para verificação da distribuição dos dados da amostra. Os dados foram avaliados por meio de correlações, utilizando-se os testes de Pearson e Spearman. Diferenças de médias foram avaliadas por meio do teste t de student. O nível de significância adotado para interpretação dos resultados foi o valor de  $p < 0,05$ .

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram analisados os dados de 27 dos voluntários que participaram da pesquisa. Dentre esses, a média de idade foi de  $26,44 \pm 7,6$  anos, 62,96% são do sexo masculino e 37,04% do sexo feminino; em relação ao estado civil, 77,78% são solteiros, 18,52% casados e 3,7% em união estável; no que se refere a renda familiar, 29,63% relatou 2-4 salários mínimos, 62,96% 5-10 salários mínimos e 7,41% acima de 10 salários mínimos. Referente à escolaridade, 3,7% apresentam ensino médio completo, 55,55% superior incompleto, 22,22% superior completo e 18,52% pós graduação. Por fim, a amostra apresentou uma altura média de  $1,71 \pm 0,11$  m, um IMC médio de  $25,75 \pm 5,52$  kg/m<sup>2</sup> (variação = 18,8 a 39,8 kg/m<sup>2</sup>) e o peso corporal médio, percentual de gordura corporal e

percentual de massa muscular foram  $76,6 \pm 20,82$  kg,  $26,04 \pm 10,17\%$  e  $73,96 \pm 10,17\%$ , respectivamente (Tabela 2).

Tabela 2. Características gerais da amostra.

Média ± DP	
Idade (anos)	26,44 ± 7,6
Peso (kg)	76,06 ± 20,82
Altura (m)	1,71 ± 0,11
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	25,75 ± 5,52
Gordura corporal (%)	26,04 ± 10,17
Massa muscular (%)	73,96 ± 10,17
Frequência (%)	
Homens	62,96
Mulheres	37,04

As mulheres tiveram pontuações mais altas em Abertura à Experiência e Conscienciosidade, com pontuações de  $59,3 \pm 10,6$  e  $43,3 \pm 4,5$ , respectivamente, enquanto nos traços Neuroticismo, Extroversão e Amabilidade não houve diferença estatisticamente significativa entre homens e mulheres (Tabela 3).

Tabela 3. Traços de personalidade em homens e mulheres (n=27). Valores são média ± desvio padrão; \* p<0,05 homens vs mulheres

	Homens	Mulheres	Amostra Total
NEO-FFI			
Neuroticismo	60,05 ± 12,0	65,4 ± 8,8	62,4 ± 10,9
Extroversão	52,4 ± 14,0	50,1 ± 9,5	51,5 ± 12,2
Abertura	49,6 ± 10,6	59,3 ± 10,6 *	53,4 ± 11,4
Amabilidade	39,6 ± 11,0	39,1 ± 10,5	39,4 ± 11,1
Conscienciosidade	34,5 ± 10,5	43,3 ± 4,5 *	37,9 ± 9,6

A tabela 4 mostra os dados do implicit wanting, explicit wanting e explicit liking avaliados por meio do LFPQ-BR para as categorias de alimentos salgados e doces, com alto e baixo teor de gordura, na condição individual. Os dados demonstram que enquanto no estado de jejum os componentes implicit wanting, explicit wanting e explicit liking foram mais altos para alimentos salgados e, principalmente, com alto teor de gordura, no estado alimentado os alimentos doces se destacam, sendo que os com alto de teor de gordura continuam em evidência.

Tabela 4. Implicit wanting, explicit wanting e explicit liking para as categorias de alimentos do LFPQ-BR sobre estados de jejum e alimentado na avaliação individual (N=27). Valores são média ± erro padrão; HFSA=High Fat Savoury; LFSA=Low Fat Savoury; HFSW=High Fat Sweet; LFSW=Low Fat Sweet.

	Jejum			Alimentado		
	Implicit wanting	Explicit wanting	Explicit liking	Implicit wanting	Explicit wanting	Explicit liking
<b>HFSA</b>	50,3 ± 3,6	80,8 ± 2,6	82,7 ± 2,4	-7,4 ± 7,6	46,6 ± 4,9	48,6 ± 4,8
<b>LFSA</b>	-2,5 ± 6,2	62,4 ± 3,7	62,4 ± 3,5	-36,0 ± 4,4	34,2 ± 4,2	34,5 ± 4,0
<b>HFSW</b>	-25,2 ± 5,2	51,7 ± 4,9	56,3 ± 5,2	35,0 ± 5,6	73,7 ± 3,1	76,8 ± 2,9
<b>LFSW</b>	-25,2 ± 5,2	47,6 ± 4,3	49,9 ± 4,4	8,7 ± 5,6	59,9 ± 3,4	59,1 ± 3,3

Na amostra analisada não houveram diferenças significativas em relação aos traços de personalidade e desejo intenso por alimentos para pessoas que afirmaram fazer dieta e as que não fazem.

Por fim, foram analisados os dados entre traços de personalidade e componentes da recompensa alimentar, porém nenhuma correlação significativa foi encontrada na amostra. Tal resultado é discordante de outros estudos na área. Esposito et al. (2021a), por meio de uma revisão sistemática do tema, discute que o neuroticismo está associado à preferência por alimentos doces. Além disso, a extroversão pode ser relacionada a um maior consumo

de frutas e vegetais e os traços de abertura e amabilidade se mostraram vinculados a uma preferência por alimentos salgados. No estudo de Golestanbagh et al. (2021b), que analisou 224 mulheres estudantes saudáveis, foi demonstrada uma correlação entre neuroticismo e preferência por alimentos salgados, azedos e altos em gordura, além de relacionar o mesmo traço de personalidade à aversão por derivados do leite, a extroversão foi associadas à preferência por *fast food*, sorvetes, chocolates e cacau, a abertura à preferência por carnes e biscoitos, a amabilidade à sucos de fruta adoçados e a conscienciosidade à preferência por derivados do leite, vegetais, nozes e alimentos salgados.

## CONCLUSÕES

A divergência entre os resultados encontrados na amostra analisada no presente estudo, em que não foi encontrada associação significativa entre traços de personalidade e preferências alimentares, e os resultados da bibliografia do tema, como Esposito et al. (2021a) e Golestanbagh et al. (2021b) demonstra a necessidade de novos estudos nessa temática. Além disso, o presente estudo, e os associados ao mesmo, é o primeiro a utilizar o LFPQ-BR e o NEO-FFI de modo a associar traços de personalidade e preferências alimentares, o que indica a importância de mais estudos neste contexto para esclarecer as possíveis correlações.

## BIBLIOGRAFIA

- AHN, Benjamin, KIM, Minyoo, KIM, Sung-Yon. Brain circuits for promoting homeostatic and non-homeostatic appetites. **Experimental & molecular medicine**, Seoul, v. 54, n. 4, p. 349-357, 2022a
- CARVALHO-FERREIRA, Joana Pereira de et al. Adiposity and binge eating are related to liking and wanting for food in Brazil: A cultural adaptation of the Leeds food preference questionnaire. **Appetite**, Santos, v. 133, p. 174-183, 2019
- COSTA, Paul T, MCCRAE, Robert R. The revised neo personality inventory (neo-pi-r). **The SAGE handbook of personality theory and assessment**, Lutz, v. 2, n. 2, p. 179-198, 2008
- ESPOSITO, Cecilia Maria et al. The Association Between Personality Traits and Dietary Choices: A Systematic Review. **Advances in nutrition**, Bethesda, v. 12, n. 4, p. 1149-1159, 2021a
- FURST, Tanis et al. Food choice: a conceptual model of the process. **Appetite**, Ithaca, v. 26, n. 3, p. 247-265, 1996
- GOLESTANBAGH, Najmeh et al. Association of Personality Traits with Dietary Habits and Food/Taste Preferences. **International journal of preventive medicine**, Isfahan, v. 12, n. 1, p. 92, 2021b
- HAN, Yu et al. Facilitating Cross-Cultural Adaptation: A Meta-Analytic Review of Dispositional Predictors of Expatriate Adjustment. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, Regina, v. 53, n. 9, p. 1054-1096, 2022b
- MCCRAE, Robert R, COSTA, Paul T. A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. **Personality and individual differences**, Baltimore, v. 36, n. 3, p. 587-596, 2004
- OTTOBONI. **InBody 270S: Solução rápida, precisa e versátil**. Białystok, Polônia, [s.d.]. Disponível em: <<https://ottoboni.com.br/produtos/inbody-270s/>>
- PEDROSO DE LIMA, Margarida et al. A versão portuguesa do NEO-FFI: Caracterização em função da idade, gênero e escolaridade. **Psicologia**, Coimbra, v. 28, n. 2, p. 1-10, 2014
- RIBEIRO, Gabriela, SANTOS, Oswaldo. Recompensa alimentar: mecanismos envolvidos e implicações para a obesidade. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo**, Lisboa, v. 8, n. 2, p. 82-88, 2013
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Healthy Diet**. Genebra, 2020. Disponível em <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Malnutrition**. Genebra, 2024. Disponível em <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>>