



---

**RESUMO**

O objetivo da pesquisa foi avaliar o estilo alimentar, a qualidade de vida e o nível de estresse em um grupo de indivíduos praticantes de atividades física e de sedentários e, ainda, verificar se estes se diferenciam no que diz respeito às variáveis analisadas. Participaram desta pesquisa 135 pessoas que foram agrupadas em dois grupos. O grupo 0 composto por 66 praticantes de atividade física, e o grupo 1 por 69 sedentários. Do total, 81 são do sexo masculino e 54 do feminino, com idade mínima de 20 anos e máxima de 72 anos. Os instrumentos utilizados foram: Questionário Sociodemográfico, Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), WHOQOL-Bref Questionnaire e Questionário dos Três Fatores (TFEQ-R21). Os resultados indicaram que o estresse está mais presente e de forma mais grave nos sedentários, assim como a alimentação descontrolada e direcionada pelas emoções, o que, conseqüentemente, está relacionado à uma pior qualidade de vida, comparados aos que praticam atividade física. Ou seja, aquele que faz da atividade física, imprescindível para a sua saúde, possui diversos benefícios, como estresse reduzido, alimentação balanceada e melhor qualidade de vida. Dessa forma, existe uma interrelação importante entre os construtos qualidade de vida, estilo alimentar e estresse.

**Palavras-chave:** Avaliação Psicológica. Alimentação. WHOQOL-BREF. ISSL. TFEQ-R21.

---

**ABSTRACT**

The aim of the present study it was to evaluate food style, quality of life and level of stress in a group of people who do physical activity and sedentary and, still, verify if have difference between them about the variables analyzed. Participated in this research 135 people that were divided into two groups. The group 0, compost with 66 individuals who do active physical and the group 1 with 69 sedentary. Of the total, 81 are male and 54 females, with minimum age 20 years old and maximum age 72 years old. The instruments used were: Sociodemographic Questionnaire, Lipp's Stress Symptom Inventory for Adults (ISSL), WHOQOL-Bref Questionnaire and Three Factor Questionnaire (TFEQ-R21). The results indicated that the stress is more present and seriously in the sedentary, just like the decontrolled feeding and driven by emotions, which, consequently, are related with a worst quality of life, compared to those who practice physical activity. In other words, the one who does physical activity, essential for your health, have many benefits, like reduced stress, balanced feed and better quality of life. There is an important interrelation between constructs quality of life, feed style and stress.

**Keywords:** Psychological Assessment. Feeding. Whoqol-Bref. ISSL. TFEQ-21.

---

<sup>1,2,3,4</sup> Faculdades Integradas Einstein de Limeira – FIEL- Limeira/SP.

<sup>5</sup> Universidade São Francisco – USF- Itatiba/SP

**Autor de correspondência**

Maria de Fátima Xavier

fat-xavier@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, a população tem se preocupado com a saúde e conseqüentemente com a alimentação, já que ela é um fator determinante na saúde e bem-estar do indivíduo. Assim, o estilo alimentar interfere na manutenção da saúde. Sendo assim, a psicologia exerce papel importante para compreender as conseqüências da má nutrição, alimentação excessiva e dos déficits específicos de nutrientes que podem acarretar doenças cardiovasculares, obesidade, entre outras<sup>(1)</sup>.

O consumo excessivo de alimentos pode estar conexo a oscilações de humor, e a implicação mais comum do descontrole alimentar é o aumento de peso e gordura corporal, caracterizados por sensações de culpa e frustração que, muitas vezes, podem estar associados a transtornos alimentares<sup>(2)</sup>. O descontrole pode ser definido como ingestão exagerada de alimentos, independente da presença de fome ou necessidade fisiológica. De acordo com as exposições as quais o indivíduo é submetido e que envolvem estímulos emocionais e oscilações de humor, maior é o descontrole alimentar<sup>(3)</sup>.

Além do estilo alimentar marcado pela alimentação exagerada, há também o comportamento alimentar restritivo que, segundo Viana e Sinde<sup>(4)</sup> é característica dos indivíduos que têm como objetivo manter um determinado peso ou diminuí-lo, sendo comum apresentarem um padrão alimentar

caracterizado por dietas e restrições. O objetivo é controlar o desejo de comer, mas podem comer sem controle quando tomados por fatores de ordem emocional. Com isso, pode-se afirmar que enquanto indivíduos que apresentam o estilo alimentar restritivo comem mais quando estão emocionalmente abalados, os que não apresentam esse padrão alimentar, mesmo que estejam no mesmo estado psicológico, tendem a se comportar de maneira oposta e comer menos.

Entretanto, ao identificar a necessidade de mudanças dos hábitos alimentares e também no estilo de vida, percebe-se certa dificuldade, devido alguns fatores, como a falta de tempo, ansiedade e difícil acesso ao consumo consciente. Assim, mesmo havendo conhecimento das implicações para a saúde, mudar o estilo alimentar é uma tarefa difícil, bem como a manutenção desses hábitos. Além disso, os fatores psicológicos como falta de motivação e sentimentos negativos, também, exercem influências na escolha, dificultando mudanças na alimentação<sup>(1)</sup>. Portanto, compreende-se que o comportamento alimentar é determinante no estilo de vida e grande influenciador no quesito saúde e doença.

Sob essa perspectiva, a pesquisa realizada por França, Biaginni, Mudesto e Alves<sup>(5)</sup> teve como objetivo avaliar o impacto dos fatores psicológicos e nutricionais em um grupo que tinha como foco a mudança do comportamento alimentar. Participaram desse

estudo 2 homens e 11 mulheres, com idades entre 22 e 62 anos. Para a coleta de dados utilizaram um questionário que investigou os dados pessoais, estado de saúde, histórico familiar de doenças, hábito de fumar e prática de atividade física. Além desse, aplicaram o Questionário de Frequência Alimentar, para avaliar o consumo de diversos alimentos.

Referente a eficácia do grupo psicoeducativo na mudança do comportamento alimentar, os participantes afirmaram que o grupo influenciou na melhora da autoestima, mudança de hábitos, realização de atividade física com maior frequência, compartilhar problemas, mudança de pensamento, valorização dos alimentos, perda de peso e escolhas saudáveis, sendo a melhora da autoestima a resposta predominante.

Analisando os resultados, os autores afirmam que os fatores emocionais influenciam a manutenção de hábitos alimentares saudáveis, já que os participantes revelaram menor adesão à dieta quando expostos aos sentimentos negativos. Em contrapartida, os sentimentos positivos foram avaliados como fator essencial na adesão de um estilo de vida mais adequado.

Em relação à qualidade de vida, Carvalho, Nóbrega, Lazzoli, Magni, Rezende, Drummond, et al. <sup>(6)</sup> descrevem que a saúde pode ser preservada pela prática de qualquer atividade física. Ressaltam que o sedentarismo representa um risco à saúde por aumentar a vulnerabilidade do corpo e mente. Os autores

pontuam que com a prática de exercícios, os fatores fisiológicos e psicológicos negativos tendem a reduzir e, com isto, aumentar a qualidade de vida.

Nesse sentido, uma pesquisa realizada na Universidade Católica de Pelotas, totalizando 863 participantes, teve como objetivo analisar a correlação da prática de atividade física com a qualidade de vida nesses indivíduos. Como instrumento, foi utilizado o WHOQOL-Bref para avaliar a qualidade de vida e um Questionário de Atividades Físicas Habituais. A pesquisa constatou que a qualidade de vida tem importante relação com a prática de atividade física, e que o grupo de sedentários teve prejuízos na qualidade de vida comparado ao de praticantes. Portanto, pessoas que praticam algum exercício com rotina, propendem a ter ênfase na saúde como um todo, já os não praticantes, tendem a diminuir suas expectativas e qualidade de vida no que diz respeito à saúde<sup>(7)</sup>.

Estudos apontam a relação da qualidade de vida com o estresse a fim de demonstrar as consequências para a vida do ser humano. Destacam que a reação a certos estímulos estressores irrita e faz com que o comportamento do sujeito mude drasticamente. Por isso, o estresse é notado quando o sujeito é submetido a uma nova situação que envolve o próprio físico, como uma infecção ou cansaço e, no fator psicológico, é demonstrado quando há uma situação notada como ameaçadora,

como a perda de emprego<sup>(8)</sup>.

Levando em consideração esses fatores, é relevante citar o estudo de Penaforte, Matta e Japur<sup>(9)</sup>, realizado com 30 estudantes universitários, com idade entre 18 e 30 anos, e objetivou avaliar o estresse e o comportamento alimentar. Para isso, foi aplicada a Escala de Estresse Percebida – PPS, que mensura o quanto a pessoa pode perceber diferentes situações como estressoras. Para avaliar o comportamento alimentar, utilizou-se o instrumento Three Factor Eating Questionnaire-21, que tem como intuito verificar a condição mental adotada pelo sujeito em relação ao alimento. Além disso, foi avaliado o consumo alimentar durante três dias, em que foi solicitado aos participantes que registrassem os alimentos ingeridos em cada refeição, nesse período.

Os resultados indicaram que em situações estressantes as escolhas alimentares são determinadas por fatores emocionais. Os dados confirmaram que a construção do estilo alimentar está ancorada nas necessidades fisiológicas e psicológicas. Portanto, os autores relatam que há uma relação entre estresse e o comportamento alimentar e, diante disso, constataram que a escolha alimentar é uma forma de aliviar o estado emocional do estresse<sup>(9)</sup>.

Assim como os alimentos e a maneira pela qual estes são ingeridos se relacionam com o estresse, a literatura também faz referência entre o estresse e a atividade física. Conforme

afirmam Nunomura, Teixeira e Caruso<sup>(10)</sup> o exercício físico pode ser considerado tão efetivo quanto às técnicas mais tradicionais na redução dos níveis de estresse, tendo como vantagem a não utilização de drogas para diminuí-lo. A partir disso, a prática regular da atividade física tem sido relacionada a mudanças relevantes nos estados psicológicos de humor, tanto nos aspectos negativos quanto nos positivos, gerando um bem-estar psicológico e aumentando a resistência diante do estresse.

Nesse contexto, Nunomura, Teixeira e Caruso<sup>(10)</sup> realizaram um estudo com o objetivo de comparar o nível de estresse de 16 indivíduos após a prática regular de atividades físicas no período de 12 meses. O nível de estresse foi verificado por meio de uma ficha de dados pessoais, inventários de qualidade de vida, inventários de estresse e um questionário de atitudes. Os resultados corroboram que a atividade física pode contribuir positivamente na diminuição dos níveis de estresse e melhorar a qualidade de vida.

Nessa direção a pesquisa realizada por Higa, Matias, Madureira, Colantino, Guerra e Scorcine<sup>(11)</sup> aponta que o estresse também foi associado a qualidade de vida. Nesse caso, o objetivo do estudo foi comparar os níveis de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física de 160 indivíduos, de 18 a 40 anos. Os resultados indicaram que os indivíduos que praticaram atividade física em diversas modalidades apresentaram

menor índice de estresse em comparação aos sedentários. Portanto, os autores concluem que a atividade física melhora a qualidade de vida e é capaz de diminuir significativamente os níveis de estresse.

De acordo com o que foi exposto, pode-se inferir que o estresse tem impacto significativo na qualidade de vida. Segundo Sadir, Bignotto e Lipp<sup>(12)</sup>, no Brasil, as pessoas estão cada vez mais estressadas, tendo em vista que não dispõem de conhecimento para lidar com os estressores aos quais são expostas cotidianamente. Sendo assim, as pesquisas que incluem o construto estresse, além de mensurar seus efeitos na mente e no corpo, também abrangem as implicações que este pode ocasionar na qualidade de vida.

Nesse contexto, esta pesquisa teve objetivo principal foi avaliar o estilo alimentar, a qualidade de vida e a relação desses fatores no desenvolvimento do estresse. A partir disso, verificar se há uma correlação positiva entre as variáveis estilo alimentar, qualidade de vida e estresse. Por fim, avaliar se o grupo de sedentários e de praticantes de atividade física se diferenciam no que diz respeito às variáveis analisadas. E os objetivos específicos foram: Avaliar o estilo alimentar por meio do Three Factor Eating Questionnaire-21 (TFEQ-R21); Averiguar o nível de estresse por meio do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL); Analisar o nível de qualidade de vida com o WHOQOL-Bref

Questionnaire; Verificar se há uma correlação significativa entre o nível de estresse, o estilo alimentar e a qualidade de vida em praticantes de atividade física e sedentários; Constatar se há diferença de média significativa entre os dois grupos, quanto aos resultados obtidos nos três instrumentos.

## MÉTODOS

Esta pesquisa é do tipo transversal e adotou a metodologia quantitativa e qualitativa para análise dos dados obtidos por meio dos instrumentos aplicados.

### Participantes

Participaram desta pesquisa 135 pessoas que foram divididas em dois grupos. O Grupo 0 composto por 66 pessoas praticantes de atividade física, e o Grupo 1 com 69 pessoas sedentárias. Desse total, 81 são do sexo masculino e 54 do feminino, com idade mínima de 20 anos e máxima de 72 anos ( $M=29,8815$ ) e ( $DP=2,9124$ ). Dos participantes, 6 possuíam Ensino Fundamental, 22 Ensino Médio, 98 Ensino Superior e 9 Pós-Graduação.

### Instrumentos

Para a coleta de dados aplicou-se um Questionário sociodemográfico, elaborado pelas autoras, com questões fechadas para averiguar dados de identificação, como gênero, idade, estado civil e escolaridade. Além disso, teve como intuito verificar se o participante pratica ou não atividade física, e em caso positivo investigar o tempo da prática, o tipo de atividade e a frequência semanal.

O Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp-ISSL<sup>(13)</sup> visa identificar a sintomatologia de estresse. Assim, avalia se a pessoa apresenta sintomas de estresse, o tipo de sintoma existente (podendo ser somático ou psicológico) e a fase em que se encontra (alerta, resistência, exaustão e quase exaustão). Pode ser aplicado para adolescentes acima de 15 anos e adultos.

No total, o ISSL é constituído por 37 itens de natureza somática, como nó no estômago, boca seca, taquicardia, mudança de apetite, entre outros. Além disso, apresenta 19 itens de natureza psicológica, como aumento súbito de motivação, vontade súbita de iniciar novos projetos, sensibilidade emotiva excessiva, dúvidas quanto a si próprio, irritabilidade excessiva, dentre outros, sendo os sintomas muitas vezes repetidos, diferindo somente em sua intensidade e seriedade. Esse teste é composto por três quadros relativos às fases do estresse. O primeiro agrupa 15 itens que investiga sintomas psicológicos ou físicos vivenciados pelo sujeito, nas últimas 24 horas. O segundo quadro é formado por dez itens que se referem aos sintomas físicos e cinco aos psicológicos, experienciados na última semana. O terceiro agrupa 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, que a pessoa tenha experimentado no último mês. Para o diagnóstico da fase 3 denominada quase-exaustão verifica-se a frequência dos itens que foram marcados na fase de resistência<sup>(13)</sup>.

O Questionário dos Três Fatores -TFEQ-R21 de Stunkard e Messick<sup>(14)</sup> foi traduzido para o português em 2011 por Natacci e Ferreira Júnior<sup>(3)</sup>, diante da grande demanda que envolve o estilo alimentar e sua relação com o comportamento do indivíduo. Esse instrumento possibilita identificar sujeitos que estejam em restrição cognitiva ou apresentem sinais de alimentação emocional e descontrole alimentar.

O objetivo do questionário é fornecer possíveis associações entre os escores das variáveis comportamentais (restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole). A versão mais atualizada do TFEQ-R21 possui 21 itens. É composta por três escalas: Restrição Cognitiva, Alimentação Emocional e Descontrole Alimentar. A escala de Restrição Cognitiva avalia se o sujeito apresenta restrição alimentar que influencia o peso ou a forma corporal. A escala de Alimentação Emocional tem como objetivo medir a propensão para comer exageradamente em resposta a estados emocionais negativos, como solidão, ansiedade e depressão. Por fim, a última denomina-se Descontrole Alimentar, tendo como finalidade verificar a tendência a perder o controle alimentar na presença da fome ou estímulos externos<sup>(3)</sup>.

O resultado encontrado em cada uma das escalas de comportamento é calculado e transformado em uma escala de 0 a 100 pontos. Ou seja, o escore bruto será convertido em

percentagem, na qual será preciso subtrair a menor pontuação possível de cada escala pelo total obtido em cada uma. Quanto maior o resultado, maior o descontrole alimentar, restrição cognitiva e alimentação emocional em relação ao comportamento alimentar do indivíduo avaliado<sup>(3)</sup>.

O questionário WHOQOL-Bref é constituído de 26 questões, das quais as duas primeiras perguntas são referentes a qualidade de vida geral. As demais questões têm 24 facetas, que compõem 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. As respostas seguem uma escala Likert, ou seja, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida<sup>(15)</sup>.

O domínio físico mensura aspectos como a dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso e dependência de medicação ou de tratamentos. O psicológico engloba sentimentos positivos, pensar, memória e concentração, autoestima, imagem corporal, sentimentos negativos e espiritualidade. Dentro do domínio de relações sociais são envolvidas questões sobre relações pessoais, suporte social e atividade sexual. O último avalia questões sobre o meio ambiente, englobando temas como segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e transporte.

### **Procedimento**

Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer de número 2. 635.871

e CAAE 88030318.0.0000.5424, atendendo a Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, entrou-se em contato com os sujeitos, que foram selecionados por conveniência a partir das relações das pesquisadoras. Em seguida, foi agendado o dia e horário em local escolhido pelo participante. Explicou-se os objetivos, métodos e procedimentos da pesquisa e aqueles que concordaram participar assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) responderam os instrumentos de forma individual.

Em seguida fez-se análises paramétricas dos dados obtidos por meio dos instrumentos aplicados na amostra. Tais resultados estão apresentados e discutidos na sequência.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados encontrados foram analisados estatisticamente e qualitativamente, por meio de análise descritiva exploratória. Assim, fez-se estatísticas descritivas dos resultados dos instrumentos, a correlação de Pearson para verificar a relação entre as variáveis estilo alimentar, qualidade de vida e estresse, o Teste t de Student para investigar possíveis diferenças de média entre os resultados do TFEQ-R21, a WHOQOL-Bref e ISSL do Grupo 0 (praticantes de atividade física) e do Grupo 1 (sedentários).

Na sequência, pode-se conferir, na Tabela 1, os resultados relativos à classificação da amostra nos dois grupos.

**Tabela 1.** Distribuição da amostra quanto a prática de atividade física e sedentarismo

Grupos	F	%
0 - Praticantes de atividade física	66	48,9
1 – Sedentários	69	51,1

  

Tempo de início da prática	F	%
Menos de 6 meses	12	18,2
6 meses a 1 ano	10	15,2
1 a 3 anos	16	24,2
Acima de 4 anos	28	42,4

  

Frequência Semanal	F	%
2 a 3 vezes	35	53
4 a 5 vezes	22	33,3
Acima de 5 vezes	9	13,6

Fonte: Elaborada pelas autoras

Os dados indicam que 51,1% dos participantes são sedentários e 48,9% praticantes de atividade física. Considerando o grupo de praticantes, os resultados revelam que 18,2% iniciaram a vida ativa a menos de 6 meses; 15,2% de 6 a 12 meses; 24,2% de 1 a 3 anos e 42,4% a mais de 4 anos. Além disso, em relação a frequência semanal de atividade física, 53% indicaram praticar de 2 a 3 vezes; 33,3% de 4 a 5 vezes e 13,6% acima de 5 vezes. Observa-se que dentre os que fazem exercícios físico a maioria pratica há mais de 4 anos. Esse dado indica a valorização da

atividade física para manutenção da saúde e melhora da qualidade de vida, condizendo com pontuações de Carvalho, Nóbrega, Lazzoli, Magni, Rezende, Drummond, et al.(6) sobre a necessidade da prática regular de exercícios para se ter saúde e qualidade de vida. Além disso, ressalta que para o bem-estar e ter vida longa, são imprescindíveis um conjunto de hábitos, dentre eles uma dieta alimentar adequada. Assim sendo, a Tabela 2 traz os dados sobre o descontrole alimentar de acordo com os grupos compostos por indivíduos sedentários e os que praticam atividade física.

**Tabela 2.** Pontuações dos dois grupos na escala Descontrole Alimentar TFEQ-R21

Grupo	Pontuação	F	%
	0 a 51	59	88,9
0-Praticantes	52 a 88	7	10,5
	Total	66	100,0

  

Grupo	Pontuação	F	%
	0 a 51	51	73,6
1- Sedentários	52 a 92	18	25,8
	Total	69	100,0

Fonte: Elaborada pelas autoras



De acordo com os resultados obtidos por meio da Escala de Descontrole Alimentar, 59 (88,9%) dos participantes do grupo de praticantes de atividade física apresentaram pontuação entre zero e 51 no domínio, enquanto do grupo de sedentários 51 (73,6%) dos sujeitos ficaram entre estes escores, denotando que a maioria tem baixa propensão ao descontrole alimentar. Porém, vale ressaltar que no grupo de sedentários 18 (25,8%), obtiveram pontuação de 52 a 92, o que indica maior tendência para a perda do controle alimentar sem a presença de fome ou outros estímulos. Isso indica ingestão exagerada de alimentos, sem a presença de fome, e diante de estímulos emocionais e oscilações de humor, maior é o

descontrole alimentar<sup>(3)</sup>. Com isso, a consequência mais comum do descontrole alimentar, segundo Natacci<sup>(2)</sup> é o aumento de peso, marcado por sensações de culpa e frustração, que muitas vezes podem estar associadas a transtornos alimentares, que são caracterizados por comportamentos compensatórios, no intuito de anular as implicações do consumo excessivo de alimentos.

Abordando ainda o tema ingestão alimentar, porém relativo a comportamentos restritivos em relação à alimentação, verificou-se tal procedimento nos dois grupos. Assim, na Tabela 3 encontra-se os resultados.

**Tabela 3.** Pontuação de Praticantes e Sedentários na escala Restrição Cognitiva

TFEQ-R21

Grupo	Pontuação	F	%
0- Praticantes	1 a 44	38	57,6
	50 a 88	28	42,4
	Total	66	100,0
Grupo	Pontuação	F	%
1- Sedentários	0 a 44	58	84,1
	50 a 83	11	15,9
	Total	66	100,0

Fonte: Elaborada pelas autoras

Quanto à escala de Restrição Cognitiva, 38 (57,6%) dos indivíduos que praticam atividade física obtiveram entre 1 e 44 pontos neste domínio, enquanto 28 (42,4%) apresentaram escores entre 50 e 88. Por outro lado, 58 (84,1%) do grupo 1 obteve pontuação de 0 a 44, e 11 (15,9%) entre 50 e 83. Esses resultados revelam que 42,4% do grupo que pratica atividade física tem maior propensão a comportamentos restritivos em

relação à ingestão de alimentos. Pode-se inferir que esses indivíduos, conforme Viana e Sinde<sup>(4)</sup>, têm como objetivo manter um determinado peso ou diminuí-lo, sendo comum apresentarem um padrão alimentar restrito. Dessa forma, conseguem controlar o desejo de comer, mas podem ingerir alimentos sem controle quando tomados por fatores de ordem emocional.

No que diz respeito ao fator alimentação se os grupos se diferenciavam nesse aspecto. emocional avaliado pela TFEQ-R1, verificou Os resultados estão expostos na Tabela 4

**Tabela 4.** Pontuação de Praticantes e Sedentários na escala Alimentação Emocional da TFEQ-R21

Grupo	Pontuação	F	%
0- Praticantes	0 a 44	58	86,4
	50 a 100	8	13,5
	Total	66	100,0
Grupo	Pontuação	F	%
1- Sedentários	0 a 44	45	63,8
	50 a 100	25	36,2
	Total	69	100,0

Fonte: Elaborada pelas autoras

De acordo com as pontuações 86,4% dos praticantes de exercício físico e 63,8% dos sedentários apresentaram escores entre 0 e 44 nesse quesito, o que indica que a maioria dos participantes, independente da prática de atividade física, não tem a alimentação influenciada pelas emoções. É possível aventar que a maioria dos sujeitos avaliados experienciam mais sentimentos positivos, e isto, segundo França, Biaginni, Mudesto e Alves<sup>(5)</sup> é um fator essencial na adesão de um estilo de vida mais adequado. Porém, ressalta-se que no grupo de sedentários 36,2% apresentam um padrão alimentar associado a estímulos emocionais. Isso corrobora as afirmações de Natacci e Ferreira Júnior<sup>(3)</sup> de que o estado emocional pode afetar a alimentação.

Após apresentar os dados referentes ao estilo alimentar, a seguir expõem-se os resultados relativos aos níveis de estresse dos grupos estudados (Tabela 5).

**Tabela 5.** Nível de estresse pelo ISSL em Praticantes e Sedentários

Grupo	Nível de Estresse	F	%
0- Praticantes	Não tem estresse	50	75,8
	Fase de resistência	15	22,7
	Fase de exaustão	1	1,5
	Total	66	100,0
Grupo	Nível de Estresse	F	%
1- Sedentários	Não tem estresse	29	42,0
	Fase de alerta	1	1,4
	Fase de resistência	32	46,4
	Fase de quase exaustão	3	4,3
	Fase de exaustão	4	5,8
Total	69	100,0	

Fonte: Elaborada pelas autoras

Os valores encontrados indicam que dos 66 participantes que praticam exercícios físicos, 75,8% não possuem estresse e 22,7% estão na fase de resistência, enquanto o grupo de sedentários, que é composto por 69 indivíduos, apenas 42% não apresentam estresse e 46,4% enquadram-se na fase de resistência. Pode-se observar que há uma discrepância notória entre os dois grupos. Assim, o grupo que pratica exercício físico indicou menor tendência a desenvolver estresse comparado ao de sedentários. Tais dados encontram respaldos nas pontuações de Nunomura, Teixeira e Caruso<sup>(10)</sup> sobre o exercício físico ser considerado tão efetivo quanto às técnicas mais tradicionais na redução dos níveis de estresse, assim como os achados de Higa, Matias, Madureira,

Colantino, Guerra e Scorcine<sup>(11)</sup> apontaram que os indivíduos que praticaram atividade física, em diversas modalidades, apresentaram menor índice de estresse em comparação aos sedentários.

Ainda, segundo os autores supracitados, quando um programa de exercícios é iniciado, percebe-se que grande parte dos sintomas de tensão psicológica tendem a desaparecer. Dessa forma, o grupo de sedentários que possui maior índice de estresse, pode diminuí-lo de forma significativa se iniciarem a prática de alguma atividade física.

A partir da avaliação dos níveis de estresse dos participantes, verificou-se a predominância dos sintomas na amostra. Sendo assim, é possível observar na Tabela 6.

**Tabela 6.** Predominância dos sintomas de estresse em Praticantes e Sedentários pelo ISSL

Grupo	Sintoma	F	%
0 -Praticantes	Físico	2	3,0
	Psicológico	14	21,2
	Total	66	100,0
Grupo	Sintoma	F	%
1-Sedentários	Físico	10	14,5
	Psicológico	30	43,5
	Total	69	100,0

Fonte: Elaborada pelas autoras

Do grupo de praticantes, no qual apenas 16 apresentaram estresse, 21,2% correspondem à sintomas psicológicos. Já do grupo de sedentários, 40 participantes possuem estresse, e destes, 43,5% apresentaram sintomas psicológicos. A tabela 6 demonstra os sintomas físicos em maior escala no grupo de sedentários, mas, ainda assim, o sintoma

psicológico prevalece sobre o físico em ambos os grupos. Esses achados são corroborados pela pesquisa de Nunomura, Teixeira e Caruso<sup>(10)</sup> ao constatarem que a atividade física pode contribuir positivamente na diminuição dos níveis de estresse. Quanto ao estresse, a literatura pesquisada, aponta que fisicamente o estresse

é notado quando o sujeito é submetido a uma nova situação que envolve o próprio físico, e no fator psicológico é demonstrado quando há uma situação notada como ameaçadora<sup>(8)</sup>. A partir disso, pode-se aventar que os participantes dos dois grupos têm uma maior vulnerabilidade para desenvolver sintomas psicológicos. Diante disso, ressalta-se que a prática da atividade física aparece como uma aliada no enfrentamento dos estressores e alívio do estresse<sup>(13)</sup>.

O estresse e a alimentação podem impactar na qualidade de vida do sujeito. De acordo com Sadir, Bignotto e Lipp<sup>(12)</sup>, as pessoas

estão cada vez mais estressadas, por não terem recursos para lidarem com os estressores aos quais são expostas cotidianamente. Destacam a importância das pesquisas avaliarem o construto estresse, pois além de mensurar seus efeitos na mente e no corpo, também abrangem as implicações deste fator na qualidade de vida. Sendo assim, esta pesquisa verificou-se as diferenças de médias nos domínios de qualidade de vida, estilo alimentar e nível de estresse, nos dois grupos, referenciados neste trabalho. Os dados podem ser conferidos na Tabela 7.

**Tabela 7.** Diferenças de média nos domínios de qualidade de vida, estilo alimentar e nível de estresse por meio do Teste t de Student.

Variáveis	Grupos	N	Média	DP	T	GI	P
WHOQOL-Bref	0	66	160,136	214,044			
Físico	1	69	148,522	203,04	3,236	133	0,002
WHOQOL-Bref	0	66	151,576	210,706			
Psicológico	1	69	140	234,665	3,011	133	0,003
WHOQOL-Bref	0	66	156,742	230,753			
Relações sociais	1	69	154,058	210,118	0,707	133	0,481
WHOQOL-Bref	0	66	143,333	178,527			
Meio Ambiente	1	69	135,942	178,283	2,406	133	0,017
WHOQOL-Bref	0	66	152,091	168,84			
Geral	1	69	142,475	159,179	3,406	133	0,001
TFEQ-R21	0	66	166,515	515,153			
Descontrole Alimentar	1	69	200,29	562,027	-3,635	133	0,000
TFEQ-R21	0	66	143,182	385,969			
Restrição Cognitiva	1	69	115,217	403,153	4,113	133	0,000
TFEQ-R21	0	66	111,212	478,303			
Alimentação Emocional	1	69	127,536	506,837	-1,923	133	0,057
ISSL	0	66	0,5152	0,94856			
Estresse	1	69	13,043	122,839	-4,165	133	0,000

Legenda: Grupo 0- Praticantes de atividade física, Grupo 1- Sedentários.

Fonte: Elaborada pelas autoras

A partir da análise comparativa das pontuações das facetas de qualidade de vida, estilo alimentar e estresse entre os dois grupos, verificou-se diferenças estatisticamente significativas entre eles. Assim, constatou-se que, na amostra estudada, aqueles que praticam atividade física tiveram maior pontuação em qualidade de vida, especificamente nos domínios físico ( $p=0,002$ ), psicológico ( $p=0,003$ ) e geral ( $p=0,001$ ) e no domínio de restrição cognitiva ( $p=0,000$ ) no que se refere ao estilo alimentar. Esses resultados confirmam que a prática da atividade física tem sido relacionada às mudanças relevantes nos estados psicológicos de humor, tanto nos aspectos negativos quanto nos positivos, gerando um bem-estar psicológico e diminuindo a incidência do estresse<sup>(10)</sup>.

Quanto ao grupo de sedentários, os resultados foram significativos na escala de

descontrole alimentar ( $p=0,000$ ), alimentação emocional ( $p=0,057$ ) e estresse ( $p=0,000$ ). Desse modo, França, Biaginni, Mudesto e Alves<sup>(5)</sup> apontam que o estresse tem relação com o estilo alimentar inadequado. Além disso, tais achados, também, convergem com os dados de pesquisas que indicaram escolha alimentar inadequada, maior índice de estresse e baixa qualidade de vida no grupo de sedentários, quando comparados com os que praticam exercícios físicos<sup>(9-11)</sup>.

Para Penaforte, Matta e Japur<sup>(9)</sup> a construção do estilo alimentar está atrelada às necessidades fisiológicas e psicológicas do indivíduo. Assim, há uma relação entre a maneira de se alimentar e o estado de humor. Nessa direção buscou-se avaliar a relação entre estresse e estilo alimentar. Os resultados encontrados nos dois grupos estão expostos na Tabela 8.

**Tabela 8.** Coeficiente de correlação de Pearson entre as variáveis de estilo alimentar no TFEQ-R21 e estresse no ISSL

TFEQ-R21		ISSL – Estresse
Descontrole Alimentar	R	0,299**
	P	0,000
Restrição Cognitiva	R	-0,097
	P	0,264
Alimentação Emocional	R	0,372**
	P	0,000

(\*\*) A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Fonte: Elaborado pelas autoras

Observando os dados da Tabela 8, pode-se afirmar que há uma correlação positiva e significativa entre as variáveis de descontrole alimentar, alimentação emocional e estresse. Ou

seja, há uma tendência de aumento dessas variáveis na mesma direção. Nas publicações encontradas, verificou-se resultados que confirmam essa relação. De acordo com Penaforte, Matta e

Japur<sup>(9)</sup> o estresse está relacionado ao estilo alimentar e, além disso, grandes quantidades de ingestão de alimentos também está relacionada com os estados emocionais.

Com intuito de analisar a correspondência entre as variáveis qualidade de vida, estilo alimentar e estresse, na amostra de sedentários, fez a correlação de Pearson. A Tabela 9 contém os resultados.

**Tabela 9.** Coeficiente de correlação de Pearson do grupo de sedentários entre as variáveis de qualidade de vida no WHOQOL-Bref, estilo alimentar no TFEQ-R21 e estresse no ISSL

WHOQOL-Bref Domínios		TFEQ-R21 Descontrole Alimentar	TFEQ-R21 Restrição Cognitiva	TFEQ-R21 Alimentação Emocional	ISSL Estresse
Físico	r	-0,251	-0,187**	-0,255*	-0,542**
	P	0,038	0,124	0,034	0,000
Psicológico	r	-0,220**	0,018	-0,287**	-0,454**
	P	0,07	0,882	0,017	0,000
Relações sociais	r	-0,100*	-0,011**	-0,093	-0,226**
	P	0,415	0,93	0,445	0,06
Meio ambiente	r	-0,264**	-0,113**	-0,144**	-0,33
	P	0,028	0,354	0,238	0,006
Geral	r	-0,318**	-0,123**	-0,293**	-0,530**
	P	0,008	0,312	0,014	0,000

(\*\*) A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Fonte: Elaborada pelas autoras

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desta pesquisa foi verificar a relação entre estilo alimentar, qualidade de vida e níveis de estresse em praticantes de atividade física e sedentários. A partir dos resultados apresentados, é possível afirmar que o objetivo foi alcançado. Para tanto, por meio dos instrumentos aplicados, foram identificadas as características da amostra deste estudo, no que diz respeito ao estilo alimentar, nível de estresse e qualidade de vida.

Os dados apontaram que a prática

de atividade física está relacionada com o aumento da qualidade de vida e diminuição do estresse. Corroborou-se ainda que o fato de praticar algum tipo de atividade física, influencia na forma como o indivíduo conduz sua alimentação, diminuindo a incidência da ingestão alimentar a partir de fatores emocionais.

Com isso, diante dos resultados encontrados, pode-se inferir que o exercício físico é um aliado para a melhora da qualidade de vida e, que, os construtos estresse e o estilo

de se alimentar, podem estar correlacionados na promoção de saúde, pois foi identificada melhor adequação desses fatores no grupo que afirmou praticar algum tipo de atividade física. Em síntese, esta pesquisa favorece as informações já encontradas na literatura que afirmam a importância da prática de atividade física para o bem-estar geral do indivíduo.

Portanto, dentro desse contexto, percebe-se a relevância da atuação do psicólogo em equipes multidisciplinares. Além da visão interventiva, faz-se necessário o trabalho da psicologia no âmbito preventivo, tendo em vista que o estresse excessivo ocasionado pelos problemas enfrentados no cotidiano, pode acarretar mudanças no estilo alimentar, levando o indivíduo a se alimentar de maneira inadequada, e, conseqüentemente, diminuir a qualidade de vida como um todo.

Dessa forma, reconhece-se a importância de ocorrer mais pesquisas que investiguem os fatores implicados na melhora da saúde psíquica, como a prática de atividades físicas e/ou esportes e mudança do estilo alimentar, além da psicoterapia. Entende-se que essa é uma saída de forma natural para cuidar do corpo e mente, sem uso abusivo de medicamentos.

## REFERÊNCIAS

1. Viana V. Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. *An. Psicológica* [Internet]. 2002 [citado 2018 Mar. 11]; 20(4): 611-624. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312002000400006&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312002000400006&lng=pt&nrm=iso). ISSN 0870-8231.
2. Natacci LC. The Three Factor Eating Questionnaire - R21 (TFEQ-R21): tradução, aplicabilidade, comparação e um questionário semiquantitativo de frequência de consumo alimentar e a parâmetros antropométricos [Dissertação]. São Paulo: Universidade Estadual de São Paulo; 2009.
3. Natacci LC, Ferreira Júnior M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Revista de Nutrição* [Internet]. 2011 [citado 2018 Mar. 19]; 24(3): 383-394. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732011000300002>
4. Viana V, Sinde S. Estilo Alimentar: Adaptação e validação do questionário holandês do comportamento alimentar. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática* [Internet]. 2003 [citado 2018 Out. 27]; 8: 59-71. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Victor\\_Viana2/publication/236649218\\_ESTILO\\_ALIMENTAR\\_Adaptacao\\_e\\_validacao\\_do\\_Questionario\\_Holandese\\_do\\_Comportamento\\_Alimentar/links/546e58db0cf2b5fc176074c4.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Victor_Viana2/publication/236649218_ESTILO_ALIMENTAR_Adaptacao_e_validacao_do_Questionario_Holandese_do_Comportamento_Alimentar/links/546e58db0cf2b5fc176074c4.pdf)
5. França CL, Biagini M, Mudesto APL, Alves ED. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estudos de Psicologia* [Internet]. 2012 [citado 2018 Mar. 10]; 17(2): 337-345. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2012000200019>
6. Carvalho TD, Nóbrega AD, Lazzoli JK, Magni JRT, Rezende L, Drummond FA, et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 1996 [citado 2018 Set. 15]; 2(4): 79-81. Disponível em: <http://www.sbrate.com.br/pdf/artigos/atifissauade.pdf>
7. Silva RS, Silva ID, Silva RAD, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2010 [citado 2018 Out. 16]; 15: 115-120. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232010000100017&script=sciarttext&tlng=es#ModalArticles>
8. Ballone GJ, Moura EC. Estresse: o que é isso? [Internet]. 2002 [citado 2018 Nov. 15]. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=11>
9. Penaforte FR, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra* [Internet]. 2016 [citado 2018 Mar. 11]; 11(1): 225-237. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592>
10. Nunomura M, Teixeira LAC, Caruso MRF. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* [Internet]. 2004 [citado 2018 Maio 13]; 3(3): 125-134. Disponível em: [http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao\\_Fisica/REMEFE-3-3-2004/art10\\_edfis3n3.pdf](http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-3-3-2004/art10_edfis3n3.pdf)
11. Higa L, Matias J, Madureira F, Colantino E, Guerra L, Scorcine C. Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física de diferentes modalidades. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* [Internet]. 2014 [citado 2018 Maio 17]; 22(4): 22-26. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm>

v22n4p22-26

12. Sadir MA, Bignotto MM, Lipp MEN. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. Paidéia [Internet]. 2010 [citado 2018 Maio 13]; 20(45): 73-81. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>
13. Lipp MEN. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
14. Stunkard A, Messick S. The Three Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. Journal of Psychosomatic Research [Internet]. 1985 [cited 2018 Apr. 02]; 29(1): 71-83. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/ad9f/%200bb9f1c41c2ed02a475ac946c168505e3c72.pdf>
15. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. Revista de Saúde Pública [Internet]. 2000 [citado 2018 Mar. 18]; 34(2): 178-183. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>

**OBSERVAÇÃO:** Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.