



Lucas Rangel Schirmer

**Você come o que você é: relações entre
personalidade, escolhas alimentares e
saúde psicológica**

Dissertação de Mestrado

Dissertação apresentada como requisito parcial
para obtenção do grau de Mestre pelo Programa de
Pós-Graduação em Psicologia (Psicologia Clínica)
do Departamento de Psicologia da PUC-Rio.

Orientador: Prof. Jean Carlos Natividade

Rio de Janeiro,
Fevereiro de 2024.



Lucas Rangel Schirmer

**Você come o que você é: relações entre
personalidade, escolhas alimentares e
saúde psicológica**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia (Psicologia Clínica) da PUC-Rio. Aprovada pela Comissão Examinadora abaixo:

Prof. Jean Carlos Natividade

Orientador

Departamento de Psicologia - PUC-Rio

Prof. Cristian Zanon

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Profa. Diana Quitéria Cabral Ferreira

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Rio de Janeiro, 5 de fevereiro de 2024.

Todos os direitos reservados. A reprodução, total ou parcial, do trabalho é proibida sem autorização da universidade, do autor e do orientador.

Lucas Rangel Schirmer

Graduou-se pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) em Administração (2019) e Psicologia (2024). Participou de diversos congressos na área da psicologia evolucionista, avaliação psicológica e personalidade. Possui como principal interesse acadêmico estudos sobre os cinco grandes fatores da personalidade.

Ficha Catalográfica

Schirmer, Lucas Rangel

Você come o que você é : relações entre personalidade, escolhas alimentares e saúde psicológica / Lucas Rangel Schirmer ; orientador: Jean Carlos Natividade. – 2024.

59 f. ; 30 cm

Dissertação (mestrado)–Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Psicologia, 2024.

Inclui bibliografia

1. Psicologia – Teses. 2. Personalidade. 3. Big five. 4. Escolhas alimentares. 5. Saúde psicológica. 6. Dieta. I. Natividade, Jean Carlos. II. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Departamento de Psicologia. III. Título.

CDD: 150

Agradecimentos

Ao meu orientador, Professor Jean Carlos Natividade, por todo conhecimento e orientação compartilhada ao longo da realização deste trabalho.

À FAPERJ e à PUC-Rio, pelos auxílios concedidos, sem os quais este trabalho não poderia ter sido realizado.

Aos meus pais, meu irmão e minha gata, por sempre estarem ao meu lado e serem minhas companhias ao longo dos momentos difíceis.

Aos meus colegas de laboratório da PUC-Rio.

Aos professores que participaram da Comissão examinadora.

A todos os professores e funcionários do Departamento pelos ensinamentos e pela ajuda.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Resumo

Schirmer, Lucas Rangel; Natividade, Jean Carlos. **Você come o que você é: relações entre personalidade, escolhas alimentares e saúde psicológica.** Rio de Janeiro, 2024. 59p. Dissertação de Mestrado – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

As escolhas alimentares humanas são complexas e estão condicionadas por variáveis biológicas, sociais, culturais, históricas e psicológicas. Esta dissertação teve como objetivo investigar aspectos psicológicos das escolhas alimentares, como as motivações e os fatores da personalidade, e suas relações com a saúde psicológica. Para isso, foram apresentados três artigos. O primeiro, testa as relações entre as escolhas alimentares, os cinco grandes fatores da personalidade e a saúde psicológica em uma amostra brasileira. O segundo investiga diferenças em aspectos da personalidade e saúde psicológica em diferentes grupos dietéticos. O terceiro apresenta relações entre as motivações para as escolhas alimentares e os cinco grandes fatores da personalidade. De forma geral, os resultados apresentados são condizentes com estudos internacionais anteriores. No primeiro artigo, destacam-se relações positivas entre abertura a experiência, conscienciosidade e saúde psicológica com o consumo de frutas e vegetais. No segundo artigo, não foram encontradas diferenças esperadas em traços de personalidade em diferentes grupos de dieta. No terceiro artigo, foram encontradas relações esperadas entre o fator conscienciosidade e motivos para as escolhas alimentares, além da relação positiva do fator humor e o neuroticismo. Espera-se que esses resultados contribuam de maneira significativa para a literatura sobre os temas abordados, além de prover aplicações terapêuticas valiosas para psicólogos, nutricionistas e nutrólogos no exercício de suas profissões. Entendendo as relações entre personalidade, motivos para as escolhas alimentares e suas relações com a saúde psicológica, é possível pensar em estratégias personalizadas que podem ser mais adequadas as necessidades de cada paciente no que diz respeito a suas próprias escolhas alimentares, promovendo um estilo de vida mais saudável de forma geral.

Palavras-chave

Personalidade; Escolhas Alimentares; Saúde Psicológica; Dietas.

Abstract

Schirmer, Lucas Rangel; Natividade, Jean Carlos (Advisor). **You eat what you are: relationships between personality, food choices, and psychological health.** Rio de Janeiro, 2024. 59p. Dissertação de Mestrado – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

Human food choices are complex and are conditioned by biological, social, cultural, historical and psychological variables. This dissertation aimed to investigate psychological aspects of food choices, such as motivations and personality factors, and their relationships with psychological health. For this, three articles were presented. The first tests the relationships between food choices, the big five personality factors and psychological health in a Brazilian sample. The second investigates differences in aspects of personality and psychological health in different dietary groups. The third presents relationships between motivations for food choices and the five major personality factors. In general, the results presented are consistent with previous international studies. In the first article, positive relationships are highlighted between openness to experience, awareness and psychological health with the consumption of fruits and vegetables. In the second article, no expected differences in personality traits were found across different diet groups. In the third article, expected relationships were found between the consciousness factor and reasons for food choices, in addition to the positive relationship between the humor factor and neuroticism. It is expected that these results will contribute significantly to the literature on the topics involved, in addition to providing valuable therapeutic applications for psychologists, nutritionists and nutritionists in the exercise of their professions. Understanding the relationships between personalities, reasons for food choices and their psychological relationships with health, it is possible to think of personalized strategies that can be more personalized according to the needs of each patient, with regard to their own food choices, promoting a style healthier lifestyle in general.

Key-words

Personality; Food Choices; Psychological Health; Diets.

Sumário

Introdução.....	10
Artigo 1	13
Resumo	14
Abstract	14
Introdução	15
Big Five e Escolhas Alimentares.....	15
Abertura a Experiências.....	16
Conscienciosidade.....	17
Agradabilidade, Neuroticismo e Extroversão	17
Saúde Psicológica e Escolhas Alimentares	18
Consumo Alimentar, Personalidade e Bem-Estar.....	19
Presente Estudo	19
Método	20
Participantes	20
Instrumentos	20
Hábitos Alimentares.....	20
NEO-FFI-R.....	21
Escala de Florescimento PERMA-Profiler.....	21
Escala de Autoestima de Rosenberg.....	21
Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21).....	21
Procedimentos.....	21
De coleta.....	21
De análises	22
Resultados	22
Relações entre Personalidade e Consumo Alimentar.....	22
Tabela 1	23
Relações entre Consumo Alimentar e Saúde Psicológica	24
Tabela 2.....	25
Discussão.....	26
Limitações e Direções Futuras.....	27
Artigo 2	29
Resumo	30
Abstract	30

Introdução	31
Dietas, Personalidade e Bem-Estar	31
Presente Estudo	33
Método	35
Participantes	35
Instrumentos	35
NEO-FFI-R.....	35
Escala de Autoestima de Rosenberg	35
Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21).....	36
Procedimentos	36
De coleta.....	36
De análises	36
Resultados	36
Diferenças em Traços de Personalidade	36
Diferenças na Saúde Psicológica	37
Tabela 1	38
Tabela 2.....	38
Discussão.....	39
Limitações e Direções Futuras	41
Artigo 3	42
Resumo	43
Abstract	43
Introdução	44
Food Choice Questionnaire	44
Motivos para as Escolhas Alimentares	44
Big Five e Motivos para as Escolhas Alimentares	45
Presente Estudo	46
Método	47
Participantes	47
Instrumento	47
Motivos para as Escolhas Alimentares (FCQ)	48
NEO-FFI-R.....	48
Procedimentos	48
De coleta.....	48
De análises	48

Resultados	48
Relações entre Motivos para as Escolhas Alimentares e o Big Five	48
Tabela 1	50
Discussão.....	51
Limitações	52
Conclusão.....	53
Referências	55

Introdução

As escolhas alimentares envolvem a seleção e o consumo de alimentos e bebidas, considerando o que, como, quando, onde e com quem as pessoas comem, bem como outros aspectos da sua alimentação e comportamento alimentar (Sobal et al., 2006). Esse campo de estudos se centra sobre a questão “por que os indivíduos comem os alimentos que comem?” (Conner & Armitage, 2006) e, devido à riqueza e complexidade das escolhas alimentares humanas, muitas disciplinas têm algo a dizer sobre isso, por exemplo, a biologia, psicologia, sociologia, antropologia, economia, história, medicina, entre outras (Rozin, 2006). Essa grande abrangência teórica sobre o campo das escolhas alimentares se deve, em parte, ao fato de a alimentação humana servir a múltiplos propósitos, muito além do aspecto nutricional. A alimentação humana está integrada em muitas funções e atividades que nada têm a ver com nutrição (Rozin, 2006).

De fato, a alimentação humana e o processo de escolha alimentar só podem ser compreendidos em sua complexidade com a integração de perspectivas biológicas, psicológicas, sociais e culturais, inseridas em um determinado contexto histórico (Rozin, 2006). Essa complexidade se faz evidente tendo em vista contribuições importantes feitas por fisiologistas, geneticistas, economistas, sociólogos, bem como psicólogos, para esse campo de estudos (Conner & Armitage, 2006). Nossos padrões de escolha alimentar estão condicionados por variáveis de natureza estética, sociais, morais, econômicas, entre outras, expressando preferências, identidades e significados culturais únicos (Rozin, 2006; Rozin & Todd, 2016; Sobal et al., 2006).

De uma perspectiva biológica, destaca-se o papel adaptativo de certas escolhas alimentares ao longo da evolução. A informação central a esse respeito é a condição humana de um generalista alimentar, ou seja, podemos comer uma grande variedade de alimentos (Sobal et al., 2006). O generalista deve aprender a distinguir o que é bom e o que não deve ser comido. Ainda mais complexo, deve identificar quais combinações de alimentos são boas e quais não são. Os riscos e benefícios são elevados: uma boa escolha alimentar pode representar uma vida próspera e saudável, enquanto a má escolha alimentar pode significar até mesmo a morte. As influências sociais também são muito importantes. Destacam-se os efeitos moderados de variáveis sociodemográficas, como idade, gênero e renda sobre as preferências alimentares (Sobal et al., 2006). A cultura também exerce um papel preponderante sobre a escolha alimentar e é, quase certamente, a principal influência sobre as escolhas alimentares (Sobal et al., 2006).

Por fim, o papel das diferenças individuais nas escolhas alimentares deve ser ressaltado. Indivíduos dentro de uma mesma cultura variam amplamente em suas preferências alimentares

(Rozin, 2006). Essas características do indivíduo que influenciam as escolhas alimentares podem ser chamadas de fatores pessoais. Os fatores pessoais incluem fatores fisiológicos (sensoriais, endocrinológicos, genéticos, etc.), características psicológicas ou emocionais (preferências, personalidades, humores, fobias, etc.) e fatores relacionais (identidades, autoconceito, etc.) (Sobal et al., 2006). Esses fatores são aprendidos e se desenvolvem ao longo do tempo, fornecendo a base para a construção única e individualizada das escolhas alimentares. Dessa forma, cada nova experiência de escolha alimentar contribui para o curso de vida de uma pessoa e molda suas escolhas alimentares subsequentes (Sobal et al., 2006).

Dentre os fatores pessoais, um dos mais importantes no processo de escolha alimentar são as características de personalidade (Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler & Egloff, 2020). Diversos estudos têm explorado o papel dos cinco grandes traços de personalidade nas escolhas alimentares (Conner et al., 2017; Esposito et al., 2021; Gacek et al., 2021; Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler & Egloff, 2020; Westonet al., 2019;). Revisões de literatura destacam o papel da conscienciosidade e da abertura a experiências para a alimentação. O primeiro parece estar relacionado a evitação de alimentos pouco saudáveis, enquanto o segundo está mais relacionado ao maior consumo de alimentos considerados saudáveis (Lunn et al., 2014; Machado-Oliveira et al., 2020).

Além dos cinco grandes fatores da personalidade, os valores individuais ou motivos para as escolhas alimentares também são importantes determinantes da escolha alimentar. Esses valores ou motivos representam um conjunto de considerações importantes no processo de escolha alimentar individual (Sobal et al., 2006). Alguns motivos emergem consistentemente como preponderantes entre muitas pessoas. Entre eles, destacam-se: apelo sensorial (ou gosto); conveniência; preço; e preocupações de saúde. Steptoe et al. (1995) identificaram nove motivações da escolha alimentar que são valorizadas de maneira diferente pelos indivíduos. São elas: saúde, humor, conveniência, apelo sensorial, conteúdo natural, preço, controle de peso, familiaridade e preocupações éticas (Steptoe et al., 1995). Essas motivações têm pesos diferentes para cada indivíduo e é possível que diferentes grupos dietéticos tenham motivações diferentes para suas escolhas alimentares.

Por exemplo, é possível que vegetarianos valorizarem mais aspectos éticos nas suas escolhas alimentares do que pessoas com dieta onívora. O consumo de carne, em especial, desperta grande interesse psicológico (Rozin, 2006). A relação com a carne e outros produtos de origem animal costuma produzir atitudes ambivalentes para com o seu consumo. O apelo sensorial desses alimentos pode ser acompanhado de preocupações morais com relação ao bem-estar animal e também questões de sustentabilidade (Conner & Armitage, 2006). De fato, essas

preocupações de cunho moral desempenham um papel central em algumas culturas e grupos específicos, como vegetarianos e veganos (Rozin, 2006).

Por fim, as escolhas alimentares determinam quais os nutrientes e outras substância que entram no corpo e, conseqüentemente, influenciam a saúde (Sobal et al., 2016). De fato, os padrões de alimentação dos indivíduos desencadeiam conseqüências significativas para o seu bem-estar. Os hábitos alimentares estão associados com a saúde física (Hills & Erpenbeck, 2018) e psicológica (Norwood et al., 2018). É possível que a relação entre saúde psicológica e escolhas alimentares esteja relacionada ao papel da alimentação no humor. É evidente de que o humor e a escolha alimentar interagem entre si, na medida em que variações de humor tendem a gerar mudanças nas escolhas alimentares e vice-versa (Gibson, 2006).

O humor pode alterar a escolha alimentar e a escolha alimentar pode alterar o humor, por diversos motivos. As escolhas alimentares podem gerar uma redução do humor negativo ou um aumento do humor positivo (Gibson, 2006). Além disso, a interação entre a nossa fisiologia e emoção podem ser moderadas por fatores de personalidade. Destacam-se especialmente os papeis da extroversão e do neuroticismo, conhecidos por moderar mudanças no humor e nas emoções (DeYoung, 2015; Gibson, 2006). Dessa forma, há uma grande relevância clínica em termos de promoção da saúde física e psicológica em compreender em maior profundidade as relações entre os fatores pessoais das escolhas alimentares e o consumo de determinados alimentos.

Esta dissertação se propõe a investigar as relações entre as escolhas alimentares, suas motivações, fatores da personalidade e suas conseqüências para a saúde psicológica por meio de três estudos: primeiro, são investigadas relações entre escolhas alimentares e aspectos a personalidade em uma amostra brasileira; segundo, são apresentadas diferenças em traços de personalidade e variáveis de saúde psicológica para diferentes grupos dietéticos; terceiro, são investigadas as relações entre as motivações para escolha alimentar e os cinco grandes traços de personalidade. Espera-se que esses estudos contribuam de maneira significativa para o campo de estudos das escolhas alimentares ajudando a esclarecer a relação entre variáveis importantes no consumo alimentar e suas conseqüências para a saúde psicológica.

Artigo 1

Relações entre Personalidade, Escolhas Alimentares e Variáveis de Saúde Psicológica em
Uma Amostra Brasileira

Relationships between Personality, Food Choices and Variables of Psychological Health in a
Brazilian Sample

Resumo

As escolhas alimentares nos seres humanos são complexas e possuem consequências para nossa saúde física e psicológica. Dentre os fatores pessoais que influenciam na escolha alimentar, destacam-se o papel dos traços de personalidade. Neste estudo, investigou-se a relação entre fatores da personalidade, escolhas alimentares e saúde psicológica em uma amostra brasileira. Participaram do estudo 449 adultos, sendo a maioria mulheres (85,3%), com média de idade de 35,4 anos ($DP = 12,4$). Foram encontradas relações esperadas entre o consumo alimentar e os fatores da personalidade, por exemplo, relações positivas entre conscienciosidade e abertura à experiências com o consumo de vegetais. Também foram identificadas relações positivas entre a saúde psicológica e o consumo de frutas e vegetais (FV). O consumo frequente de FV, aliado a altos níveis de abertura e conscienciosidade pode contribuir positivamente para o bem-estar.

Palavras-chave: Personalidade; Big Five; Escolhas Alimentares; Saúde Psicológica.

Abstract

Food choices in human beings are complex and have consequences for our physical and psychological health. Among the personal factors that influence food choice, the role of personality traits stands out. In this study, we investigated the relationship between personality factors, food choices and psychological health in a Brazilian sample. 449 adults participated in the study, the majority of whom were women (85.3%), with a mean age of 35.4 years ($SD = 12.4$). Expected relationships were found between food consumption and personality factors, for example, positive relationships between conscientiousness and openness to experiences with vegetable consumption. Positive relationships were also identified between psychological health and fruits and vegetables (FV) consumption. Frequent consumption of FV, combined with high levels of openness and conscientiousness, can contribute positively to well-being.

Key-words: Personality; Big Five; Food Choices; Psychological Health.

A alimentação serve a múltiplos propósitos para além do aspecto nutricional. Os padrões de escolha alimentar estão condicionados por variáveis de natureza estética, social e moral (Rozin & Todd, 2016). Para compreender em profundidade a alimentação humana, é preciso entender os fatores biológicos, psicológicos e culturais que influenciam as nossas escolhas alimentares (Jomori et al., 2008; Machado-Oliveira et al., 2020; Rozin, 2006; Vabø & Hansen, 2014). Isso se torna especialmente importante devido a condição onívora do ser humano, o que permite que prospere adotando diversos padrões únicos de escolhas alimentares (Jomori et al., 2008).

Dentre as variáveis psicológicas que exercem um papel significativo nas escolhas alimentares, podem-se destacar características de personalidade (Lunn et al., 2014). Estudos teóricos e empíricos demonstram o papel que os fatores da personalidade exercem sobre os padrões de alimentação (e.g., Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler & Egloff, 2020). Por exemplo, o consumo de frutas e vegetais (FV) está positivamente relacionado aos fatores conscienciosidade e abertura a experiências (Lunn et al., 2014). Por sua vez, as escolhas alimentares também acarretam consequências importantes para a saúde física (Hills & Erpenbeck, 2018) e psicológica (Norwood et al., 2019; Rooney et al., 2013). Compreender as relações entre personalidade, saúde psicológica e escolhas alimentares pode gerar implicações sociais e clínicas importantes para psicólogos e profissionais de áreas afins.

Big Five e Escolhas Alimentares

O modelo dos cinco grandes fatores, ou *Big Five*, tem sido usado para representar a estrutura dos traços de personalidade (John, 2021; McCrae, 1991). Nesse modelo, a personalidade é compreendida através de cinco grandes traços fundamentais. Seus nomes em português e uma breve descrição são apresentados a seguir: (1) extroversão – uma tendência a sentir emoções positivas e buscar estimulação, especialmente nos relacionamentos sociais; (2) neuroticismo – uma tendência a demonstrar instabilidade emocional e a experienciar emoções negativas; (3) amabilidade, agradabilidade ou socialização – uma tendência a demonstrar empatia e comportamentos pró-sociais; (4) conscienciosidade ou realização – uma tendência ao autocontrole, disciplina e organização; e (5) abertura – uma tendência a demonstrar curiosidade e complexidade intelectual e artística (DeYoung, 2015; Natividade & Hutz, 2015).

O modelo *Big Five* tem mostrado adequadas evidências de replicabilidade em diferentes culturas, sugerindo sua possível natureza universal na compreensão da personalidade (John, 2021; McCrae, 1991). No que diz respeito às escolhas alimentares, a personalidade exerce um impacto considerável sobre a maneira como consumidores percebem e escolhem seus alimentos (Lunn et al., 2014). Diversos estudos investigaram as relações entre padrões de alimentação e

os cinco grandes fatores de personalidade, apontando para associações consistentes entre essas variáveis.

Dos cinco grandes fatores, aqueles que têm um papel mais preponderante e consistente na escolha alimentar são a abertura a experiências e a conscienciosidade (Lunn et al., 2014; Machado-Oliveira et al., 2020). O papel dos outros traços – agradabilidade, neuroticismo e extroversão - não são suficientemente claros ainda e mais estudo são necessários para testar essas relações. A literatura atual aponta para resultados inconclusivos sobre esses três traços de personalidade (Lunn et al., 2014). Apesar de resultados consistentes com alguns fatores de personalidade e o consumo de determinados alimentos, a magnitude das correlações é baixa. Por exemplo, em uma revisão, Lunn et al. (2014) identificou correlações que variavam entre 0,09 e 0,27, o que representa um tamanho de efeito pequeno.

Contudo, considerando que as escolhas alimentares são complexas e influenciadas por inúmeras variáveis (Rozin, 2006), pode-se esperar que um único conjunto de variáveis, como os traços de personalidade, representem apenas uma parcela pequena da variância explicada das escolhas alimentares. Com isso as associações entre essas variáveis não devem ser particularmente fortes (Machado-Oliveira et al., 2020). Isso não significa que essas associações não apresentem relevância clínica. Pequenas diferenças na frequência de consumo alimentar acumulam-se ao longo dos anos e podem gerar grandes diferenças em um horizonte de uma vida (Conner et al., 2017).

Abertura a Experiências. Keller e Siegrist (2015) encontraram evidências de que altos níveis de abertura a experiências estão relacionados ao maior consumo de frutas, vegetais e saladas. Esses achados estão em consonância com outros estudos, mostrando que o consumo de frutas e vegetais (FV), de forma geral, está relacionado com altos níveis de abertura a experiências (Conner et al., 2017; Pfeiler & Egloff, 2022; Weston et al., 2019). Além disso, abertura também está positivamente relacionada ao consumo de outros alimentos considerados saudáveis, como peixe, grãos e tofu (Gacek et al., 2021; Pfeiler & Egloff, 2022; Weston et al., 2019). A definição de “alimentos saudáveis” é inconsistente entre estudos, mas, de forma geral, é enfatizado o alto consumo de FV como um bom marcador de uma dieta saudável (Machado-Oliveira et al., 2020; Trew et al., 2006). O alto consumo de FV reduz o risco para diversas doenças, incluindo hipertensão, doenças do coração e derrame (Esposito et al., 2021). Por fim, baixos níveis de abertura estão associados ao alto consumo de carne vermelha, frituras e carboidratos (Pfeiler & Egloff, 2022; Weston, et al., 2019).

Uma possível explicação para essa associação entre abertura a experiências e consumo de alimentos saudáveis é dada por Conner et al. (2017). Abertura é caracterizada por uma

curiosidade e vontade de experimentar coisas novas, que podem incluir alimentos vegetais, especialmente aqueles que inicialmente podem ser desagradáveis ao paladar por serem amargos (e.g., vegetais amargos, café). Evidências que corroboram essa hipótese podem ser encontradas em estudos sobre a neofobia alimentar, que é entendida como a relutância em experimentar novos alimentos (Nezlek & Forestell, 2019; Pliner & Salvy, 2006). Estudos apontam que a neofobia pode ser compreendida como um traço de personalidade, que está relacionado negativamente com abertura a experiências (Machado-Oliveira et al., 2020). Pode-se concluir, portanto, que abertura está associada ao consumo de alimentos normalmente considerados saudáveis, como frutas, vegetais e peixes.

Conscienciosidade. A conscienciosidade é conhecida por ser um forte preditor de comportamentos considerados pró-saúde, como fazer exercícios, não fumar e praticar sexo seguro (Roberts et al., 2014). Estudos relacionados a escolhas alimentares trazem evidências favoráveis a essa associação (e.g., Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler & Egloff, 2020). Pessoas com altos níveis de conscienciosidade consomem menos doces, açúcar, refrigerantes (Keller & Siegrist, 2015) e carboidratos (Pfeiler & Egloff, 2020).

A conscienciosidade também está associada positivamente ao maior consumo de frutas, vegetais, peixes, grãos e cereais, alimentos que costumam ser considerados saudáveis (Weston, et al., 2019). Esse traço de personalidade parece estar relacionado com a evitação de alimentos considerados pouco saudáveis e, conseqüentemente, maior consumo de alimentos saudáveis. Revisões de literatura sobre o tema apontam para essa consistente associação positiva entre a conscienciosidade e o consumo de alimentos que promovem a saúde física (e.g., Lunn et al., 2014; Machado-Oliveira et al., 2020).

Agradabilidade, Neuroticismo e Extroversão. A relação do comportamento alimentar com agradabilidade, neuroticismo e extroversão é menos consistente na literatura e, portanto, devem ser interpretados com cautela. Keller e Siegrist (2015) e Weston et al. (2019) mostraram que a agradabilidade estava negativamente associada ao consumo de carnes. Gacek et al. (2021) apresentou resultados na mesma direção revelando que a agradabilidade estava negativamente associada ao consumo de alimentos não-saudáveis. Esse traço de personalidade está associado a sentimentos de compaixão e altruísmo (DeYoung, 2015). Dessa forma, é possível que a relação negativa entre agradabilidade e o consumo de carnes seja explicada por preocupações éticas para com o bem-estar animal.

Já o neuroticismo esteve associado ao alto consumo de alimentos deletérios à saúde, como carnes, doces, refrigerantes, chocolates e carboidratos (Esposito et al., 2021; Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler & Egloff, 2020; Weston et al., 2019). Ele também parece estar

relacionado a um menor consumo de frutas, vegetais e peixes (Esposito et al., 2021). Essas associações podem ser explicadas porque a alimentação pode ter também o papel de ajudar a lidar com o estresse e emoções negativas, que são muito comuns em indivíduos com altos níveis de neuroticismo. Dessa forma, as suas escolhas alimentares pouco saudáveis podem refletir um mecanismo de *coping*.

Por fim, o papel da extroversão nas escolhas alimentares mostra-se pouco consistente. Alguns resultados revelam associações positivas da extroversão com o consumo de alimentos saudáveis, enquanto outros mostram associações positivas com o consumo de alimentos não saudáveis (e.g., Gacek et al., 2021; Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler & Egloff, 2020). Esposito et al. (2021) revelam que a extroversão está relacionada a uma preferência por comidas doces, mas também ao consumo de FV. Dessa forma, a extroversão estaria associada ao maior consumo de alimentos de forma geral. Essa conclusão pode ajudar a explicar os resultados pouco convergentes entre os estudos.

Saúde Psicológica e Escolhas Alimentares

As escolhas alimentares desencadeiam consequências importantes para a saúde física (Hills & Erpenbeck, 2018) e psicológica (Holder, 2019; Norwood et al., 2019; Rooney et al., 2013). De fato, cada vez mais estudos têm sugerido que a alimentação pode influenciar o bem-estar (Rooney et al., 2013). Os estudos apontam para o papel do consumo de FV para a saúde psicológica, de forma que, quanto maior o consumo de FV, maiores tendem a ser níveis de bem-estar psicológico (Holder, 2019; Rooney et al., 2013).

Essa associação positiva parece ser independente da medida de bem-estar adotada no estudo, sugerindo uma possível associação global entre saúde psicológica e o consumo de frutas e vegetais (Blanchflower et al., 2013). Embora a maioria dos estudos sobre esse tema sejam de natureza correlacional e, portanto, seja impossível inferir relações de causalidade entre essas variáveis, alguns estudos experimentais têm demonstrado que o aumento no consumo de FV é preditor do aumento do bem-estar psicológico (Holder, 2019; Mujcic & Oswald, 2016; Rooney et al., 2013).

Segundo Blanchflower et al. (2013), a relação entre o consumo de FV e o bem-estar atingiria seu ápice em cerca de sete porções ao dia. Esse valor costuma ser superior a *guidelines* de dietas em países ocidentais, que recomendam o consumo de cerca de cinco porções de FV ao dia (Blanchflower et al., 2013). Dessa forma, é possível que intervenções específicas que incentivem o maior consumo de FV sejam eficazes em promover não somente o bem-estar físico, mas também psicológico (Holder, 2019). Escolhas alimentares saudáveis podem ser entendidas também como uma forma de investimento em bem-estar e felicidade futuras (Mujcic

& Oswald, 2016). Essa percepção pode representar um estímulo positivo para que mais pessoas adotem escolhas alimentares mais saudáveis (Holder, 2019).

Consumo Alimentar, Personalidade e Bem-Estar

Em suma, os estudos existentes sobre o tema ressaltam o impacto dos traços de personalidade no maior consumo de alimentos considerados saudáveis e na evitação de alimentos não-saudáveis, em especial destacam-se os papéis da abertura e da conscienciosidade (Lunn et al., 2014; Machado-Oliveira et al., 2020). Ambos os fatores estão associados a comportamentos alimentares positivos (Conner et al., 2017; Keller & Siegrist, 2015; Pfeiler & Egloff, 2022; Weston et al., 2019). A principal diferença nos papéis desses traços foi apontada por Gacek et al. (2021), que demonstrou que a conscienciosidade está mais fortemente associada a evitação do consumo de alimentos não-saudáveis, enquanto a abertura está relacionada ao alto consumo de alimentos considerados saudáveis, como frutas e vegetais. A associação positiva entre o consumo de FV e o bem-estar psicológico também é bem estabelecida na literatura, mesmo que os estudos existentes apresentem uma série de limitações metodológicas (Blanchflower et al., 2013; Mujcic & Oswald, 2016; Rooney et al., 2013).

Embora existam diversos estudos sobre o tema, as relações entre traços de personalidade no modelo Big Five e o consumo alimentar, bem como suas consequências para o bem-estar, ainda estão longe de ser plenamente compreendidas (Keller & Siegrist, 2015; Norwood et al., 2019; Pfeiler & Egloff, 2020; Rooney et al., 2013). Além disso, até o momento não foi encontrado nenhum estudo investigando a relação entre as escolhas alimentares, traços de personalidade e saúde psicológica em uma amostra de brasileiros. É possível que diferenças culturais nos padrões de alimentação em diferentes países se mostrem significativas na compreensão desses fenômenos (Rozin, 2006).

A descoberta de associações entre fatores da personalidade e padrões de comportamento alimentar pode ter implicações clínicas importantes (Lunn et al., 2014). Segundo Conner et al. (2017), embora as diferenças no consumo alimentar diário possam parecer pequenas, elas podem acumular-se ao longo dos anos e gerar consequências importantes para a saúde física e psicológica no longo prazo. É possível que estratégias de tratamento dietoterápicas e orientações nutricionais possam ser implementadas de forma mais eficiente ao adequar-se à personalidade do indivíduo (Lunn et al., 2014), promovendo assim bem-estar físico e mental.

Presente Estudo

Este estudo teve como objetivo investigar as relações entre escolhas alimentares e os cinco grandes traços de personalidade do modelo *Big Five* em uma amostra de brasileiros, além de investigar relações da frequência de consumo alimentar com variáveis de saúde psicológica.

Para investigar essas relações, foram formuladas cinco hipóteses com base na literatura já existente. Hipótese 1 (H1): O fator abertura a experiências estará correlacionado positivamente com o consumo de frutas e vegetais e negativamente associado ao consumo de carnes. Hipótese 2 (H2): O fator conscienciosidade estará correlacionado positivamente com o consumo de frutas, vegetais e peixes. Hipótese 3 (H3): O fator neuroticismo estará negativamente associado ao consumo de frutas e vegetais e positivamente associado ao consumo de carne. Hipótese 4 (H4): O fator agradabilidade estará negativamente associado ao consumo de carnes e peixes. Hipótese 5 (H5): O consumo de frutas e vegetais estará positivamente associado às variáveis de bem-estar psicológico.

Método

Participantes

Participaram 449 adultos brasileiros com média de idade de 35,4 anos ($DP=12,4$). A maior parte dos participantes do estudo eram mulheres, 85,3% ($N = 383$), os demais eram homens ($N = 66$). A maior parte dos participantes era proveniente do estado do Rio de Janeiro (48,8%), seguidos pelo Distrito Federal (9,8%), Paraná (8,5%), São Paulo (8,0%), Minas Gerais (7,6%) e Santa Catarina (7,3%). Com relação à escolaridade máxima, a maioria dos participantes tinha pós-graduação completa (40,3%), seguidos por ensino superior completo (21,6%), ensino superior incompleto (18,7%) e pós-graduação incompleta (10,2%). A maior parte dos participantes se autodeclarou como branco(a) (75,8%), seguidos por pardos(as) (17,0%) e negros(as) (4,3%). Por fim, 81,6% da amostra se considerava heterossexual, seguidos por bissexuais (13,9%) e gays/lésbicas (3,4%).

Instrumentos

Utilizou-se um questionário on-line composto por quatro escalas psicológicas, além de perguntas sociodemográficas (e.g., idade, gênero, renda, escolaridade, orientação sexual, raça, peso, altura e local de residência dos participantes).

Hábitos Alimentares. Trata-se de um instrumento elaborado neste estudo para acessar a frequência de consumo de alimentos. O instrumento foi inspirado no método empregado por Pfeiler e Egloff (2020) para coleta de dados sobre frequência de consumo de determinados grupos alimentares. O enunciado da escala dizia “Pensando em uma semana comum (incluindo final de semana), aproximadamente, com que frequência você consome os alimentos abaixo?” e apresentava os seguintes oito itens: (1) Carnes (boi, porco, frango, bacon, linguiça, presunto, peito de peru, salame...); (2) Peixes (fresco, congelado, enlatado...); (3) Leite e derivados (manteiga, queijo, iogurte, requeijão, creme de leite...); (4) Ovos (mexido, frito, omelete...); (5) Vegetais (frescos, congelados, enlatados...); (6) Frutas (frescas, congeladas, secas, enlatadas...);

(7) Cereais (trigo, arroz, milho, aveia, cevada...); (8) Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, soja...). Cada item era respondido em uma escala de oito pontos variando a frequência de consumo na semana entre 0 = Não consumo durante a semana; até 7 = Todos os dias da semana.

NEO-FFI-R (Costa & McCrae, 2010). Instrumento que acessa os cinco grandes fatores de personalidade: Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade, Neuroticismo, Abertura a experiências. Ele é composto por 60 itens em formato de afirmativas a serem respondidos em uma escala de concordância de cinco pontos.

Escala de Florescimento PERMA-Profilier (Carvalho et al., 2021). Trata-se da adaptação para o Brasil do instrumento original de Butler e Kern (2016). O instrumento acessa o bem-estar no modelo PERMA. Ele mede os cinco pilares, ou fatores, do bem-estar: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido de vida e realização. Essa versão adaptada para o contexto brasileiro é composta por 23 itens em formato de afirmativas a serem respondidos em uma escala de 11 pontos. No estudo de Carvalho et al. (2021) o instrumento apresentou índices de confiabilidade satisfatórios, coeficiente alfa de Cronbach, variando entre 0,90 e 0,76, com exceção para o fator Engajamento, que apresentou um alfa de 0,56.

Escala de Autoestima de Rosenberg (Hutz et al., 2014). Trata-se de um instrumento adaptado para o Brasil do original de Rosenberg (1965). Ele acessa a autoestima de maneira global. Essa escala, com estrutura unifatorial, é composta por 10 itens em formato de afirmativas a serem respondidos em uma escala de concordância de quatro pontos. Em um estudo de revisão da adaptação dessa escala, o alfa de Cronbach do instrumento foi de 0,90 (Hutz & Zanon, 2011).

Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21, Vignola & Tucci, 2014). Trata-se da versão adaptada ao Brasil da escala de Lovibond e Lovibond (1995). O instrumento acessa três fatores relacionados à saúde mental: Depressão, Ansiedade e Estresse. Essa escala contém 21 itens em formato de afirmativas a serem respondidos em uma escala de concordância de quatro pontos. O alfa de Cronbach do estudo de adaptação para o Brasil foi considerado satisfatório para todos os fatores, sendo de 0,92 para depressão, 0,90 para estresse e 0,86 para ansiedade (Vignola & Tucci, 2014).

Procedimentos

De coleta. Foi utilizado o procedimento de Coleta Online com Recrutamento Presencial (CORP; Wachelke et al., 2014) para a coleta de dados nessa pesquisa. Os participantes foram recrutados via internet, em redes sociais, site do Laboratório e via e-mails-convites. Foi solicitada a participação na pesquisa por meio do preenchimento de um questionário on-line. Aos participantes que desejaram, foi oferecida uma devolutiva gratuita com uma breve

descrição dos seus resultados obtidos no teste de personalidade (NEO-FFI-R) como forma de retribuição pela participação na pesquisa.

De análises. Para responder ao objetivo geral desse estudo e verificar as hipóteses, foram feitas análises correlacionais entre os cinco grandes fatores da personalidade, a frequência do consumo alimentar e as variáveis de saúde psicológica: autoestima, modelo PERMA, depressão, ansiedade e estresse. As análises foram realizadas utilizando o software gratuito JAMOVI, versão 2.3 (The Jamovi Project, 2023).

Resultados

Relações entre Personalidade e Consumo Alimentar

As correlações entre o consumo dos diferentes grupos alimentares e os cinco grandes fatores da personalidade podem ser encontrados na Tabela 1. A Hipótese 1 (H1) é de que o fator abertura estaria positivamente correlacionado com o consumo de frutas e vegetais e negativamente associado ao consumo de carnes. Essa hipótese foi parcialmente corroborada, com correlações significativas entre abertura e o consumo de vegetais e carnes. A correlação entre abertura e frutas não foi significativa, dessa forma, a H1 foi parcialmente corroborada.

A Hipótese 2 (H2) é de que o fator conscienciosidade estaria positivamente correlacionado com o consumo de frutas, vegetais e peixes. Essa hipótese foi corroborada. As correlações encontradas foram significativas para conscienciosidade e frutas, vegetais e peixes. Dessa forma, a H2 foi corroborada.

A Hipótese 3 (H3) é de que o fator neuroticismo estaria negativamente associado ao consumo de frutas e vegetais e positivamente associado ao consumo de carnes. Os resultados mostraram que a correlação entre o neuroticismo e o consumo alimentar foi significativo para frutas e vegetais. Não houve correlação significativa entre neuroticismo e o consumo de carnes, porém, houve uma correlação negativa significativa não esperada entre o neuroticismo e o consumo de peixes. Portanto, a H3 foi parcialmente corroborada.

Por fim, a Hipótese 4 (H4) é de que o fator agradabilidade estaria negativamente associado ao consumo de carnes e peixes. Essa hipótese não foi corroborada pois não houve associação significativa entre a agradabilidade e o consumo de carnes e de peixes. A agradabilidade não apresentou correlação significativa com nenhum dos oito grupos alimentares investigados.

Tabela 1

Correlações entre a Frequência de Consumo Alimentar e Fatores da Personalidade

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 Carnes	—												
2 Peixes	0,30***	—											
3 Leite	0,45***	0,24***	—										
4 Ovos	0,28***	0,26***	0,40***	—									
5 Vegetais	-0,35***	-0,03	-0,21***	-0,00	—								
6 Frutas	-0,17***	0,05	-0,12**	0,14***	0,49***	—							
7 Cereais	-0,17***	-0,07	-0,02	-0,02	0,23***	0,26***	—						
8 Leguminosas	-0,25***	-0,07	-0,19***	-0,06	0,28***	0,25***	0,40***	—					
9 Neuroticismo	-0,03	-0,11*	0,05	-0,06	-0,17***	-0,14**	0,03	-0,09	—				
10 Extroversão	0,03	0,11*	0,14**	0,10**	0,05	0,07	-0,10*	-0,05	-0,30***	—			
11 Abertura a Experiências	-0,18***	-0,01	-0,01	-0,13***	0,15**	-0,05	0,02	0,07	0,09	0,18***	—		
12 Amabilidade	0,03	-0,05	-0,06	-0,04	0,08	0,11*	-0,05	0,01	-0,25***	0,21***	0,10*	—	
13 Conscienciosidade	-0,02	0,12**	-0,04	-0,02	0,22***	0,18***	-0,06	0,02	-0,48***	0,20***	0,07	0,22***	—

Nota. N = 449.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Relações entre Consumo Alimentar e Saúde Psicológica

As correlações entre o consumo alimentar e as variáveis de saúde psicológica encontram-se na Tabela 2. A Hipótese 5 (H5) era de que o consumo de frutas e vegetais estaria positivamente associado as variáveis de saúde psicológica. Essa hipótese foi corroborada. Destacam-se as associações positivas entre autoestima e o consumo de frutas e vegetais, além das correlações negativas entre o consumo de frutas e a depressão, ansiedade e estresse e de vegetais, depressão e ansiedade. Destaca-se também que não houve correlações significativas entre a autoestima, depressão, ansiedade e estresse em nenhum dos outros grupos alimentares pesquisados. O consumo de FV também esteve associado positivamente a todos os cinco fatores do modelo de bem-estar PERMA, bem como o indicador geral de bem-estar.

Tabela 2

Correlações entre a frequência de consumo alimentar e variáveis de saúde psicológica.

	1	2	3	4	5	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
1 Carnes	—																	
2 Peixes	0,30***	—																
3 Leite	0,45***	0,24***	—															
4 Ovos	0,28***	0,26***	0,40***	—														
5 Vegetais	-0,35***	-0,03	-0,21***	-0,00	—													
6 Frutas	-0,17***	0,05	-0,12**	0,14**	0,49***	—												
7 Cereais	-0,17***	-0,07	-0,02	-0,02	0,23***	0,26***	—											
8 Leguminosas	-0,25***	-0,07	-0,19***	-0,06	0,28***	0,25***	0,40***	—										
9 Emoções Positivas (P)	-0,01	0,06	-0,00	0,04	0,13**	0,13**	-0,02	-0,02	—									
10 Engajamento (E)	0,10	0,11*	0,06	0,06	0,14**	0,09*	-0,10*	-0,06	0,53***	—								
11 Relacionamentos Positivos (R)	-0,00	0,04	0,05	0,07	0,09*	0,12**	0,03	0,02	0,63***	0,31***	—							
12 Sentido de Vida (M)	-0,04	0,09	-0,04	0,01	0,19***	0,15**	-0,02	0,01	0,72***	0,53***	0,55***	—						
13 Realização (A)	0,04	0,18***	0,07	0,07	0,13**	0,14**	-0,07	-0,04	0,62***	0,47***	0,47***	0,73***	—					
14 PERMA Geral	0,02	0,11*	0,03	0,06	0,17***	0,13**	-0,05	-0,04	0,89***	0,69***	0,74***	0,87***	0,79***	—				
15 Autoestima	-0,00	0,07	0,01	0,04	0,18***	0,15**	0,02	0,06	0,68***	0,37***	0,48***	0,69***	0,69***	0,72***	—			
16 Depressão	0,06	-0,00	0,05	-0,01	-0,15**	-0,12*	-0,01	-0,03	-0,73***	-0,37***	-0,52***	-0,62***	-0,56***	-0,70***	-0,71***	—		
17 Estresse	-0,01	-0,05	0,06	-0,03	-0,09	-0,12*	0,01	-0,01	-0,47***	-0,18***	-0,34***	-0,33***	-0,34***	-0,41***	-0,50***	0,66***	—	
18 Ansiedade	0,05	-0,00	0,06	-0,01	-0,10*	-0,14**	-0,04	0,02	-0,44***	-0,12*	-0,35***	-0,34***	-0,33***	-0,38***	-0,49***	0,64***	0,74***	—

Nota. N = 449

* p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001

Discussão

De forma geral, os resultados encontrados mostraram-se em consonância com estudos anteriores (e.g., Conner et al., 2017; Gacek et al., 2021; Pfeiler & Egloff, 2022; Weston et al., 2019). Os resultados reforçaram os achados de estudos anteriores, principalmente, no que concerne à associação positiva entre o consumo de frutas e vegetais e níveis de abertura e conscienciosidade (Lunn et al., 2014). Além disso, a abertura está associada negativamente ao consumo de carnes e a conscienciosidade está positivamente associada ao consumo de peixes. Essa diferença reflete a busca por alimentos saudáveis e a evitação de alimentos não-saudáveis respectivamente. Essa convergência com outros estudos se faz evidente na medida em que as hipóteses 1 e 2 foram parcialmente e totalmente corroboradas, respectivamente. A magnitude das associações encontradas também se encontra dentro do esperado pela literatura (Lunn et al., 2014; Machado-Oliveira et al., 2020).

Além disso, destacam-se as associações encontradas entre o neuroticismo e o menor consumo de frutas, vegetais e peixes. Esse resultado destaca-se na Hipótese 3, que foi parcialmente corroborada. A associação do neuroticismo com menor consumo de alimentos considerados saudáveis pode se dar pela alimentação funcionar como um mecanismo de *coping*, que ajuda a lidar com o estresse, especialmente por meio do consumo de alimentos pouco saudáveis. Pessoas com altos níveis de neuroticismo tendem a experimentar mais afetos negativos e, com isso, podem se utilizar de escolhas alimentares como um recurso para lidar com essas emoções desagradáveis.

Com relação a Hipótese 4, que foi rejeitada, é possível que a ausência de correlação significativa entre a agradabilidade e o consumo de carnes e peixes se deva a limitações do instrumento de personalidade. Embora esse fator da personalidade esteja associado a altos níveis de compaixão e altruísmo, os itens da escala tendem a se referir especificamente a seres humanos (e.g., “tendo a pensar o melhor acerca das pessoas”, “tento ser educado(a) com todas as pessoas que encontro”). Dessa forma, o aspecto da compaixão para com o sofrimento animal pode não estar sendo capturado por essa escala. Mais estudos são necessários para investigar as relações entre agradabilidade e o consumo alimentar, em especial de carnes e peixes.

Por fim, o consumo de frutas e vegetais esteve associado com indicadores positivos de saúde psicológica, como maior autoestima, menor ansiedade e depressão e maior bem-estar nos cinco fatores do modelo PERMA. Esse resultado era esperado de acordo com a literatura e se refletiu na Hipótese 5 ter sido corroborada (Blanchflower et al., 2013; Holder, 2019; Rooney et al., 2013;). Embora não seja possível inferir causalidade de estudos correlacionais, outros estudos experimentais têm mostrado que o aumento no consumo de FV é preditor do

aumento do bem-estar (Holder, 2019; Mujcic & Oswald, 2016; Rooney et al., 2013).

Um dos grandes desafios da adoção de hábitos saudáveis, como aumentar o consumo de FV, é que os benefícios para a saúde física dessas escolhas costumam demorar para serem percebidos. Entretanto, o ganho de bem-estar psicológico promovido pelo aumento no consumo de FV é mais imediato, o que pode ser um grande motivador para adoção de escolhas alimentares mais saudáveis (Holder, 2019; Mujcic & Oswald, 2016). Além disso, o maior bem-estar psicológico está diretamente associado a diversos benefícios fisiológicos, como menor pressão sanguínea e melhor funcionamento do sistema imunológico (Holder, 2019).

Dessa forma, intervenções buscando promover o bem-estar físico e psicológico podem se beneficiar de estratégias comportamentais simples, como aumentar o consumo de FV (Holder, 2019). É preciso também pensar em maneiras eficazes de introduzir o consumo de produtos vegetais para as pessoas mostrando que essas comidas podem ser saborosas (Hardcastle et al., 2015). A própria percepção de que o bem-estar psicológico está sob nosso controle e pode ser mudado é importante para que essas intervenções sejam eficazes e, nesse sentido, o maior consumo de FV pode ser entendido como um investimento em bem-estar futuro (Holder, 2019; Mujcic & Oswald, 2016). Para maximizar o bem-estar, autores como Blanchflower et al. (2013) recomendam o consumo de cerca de sete a oito porções diárias de FV. Esse achado possui grande relevância clínica para psicólogos e nutricionistas, assim como para políticas públicas que buscam promover escolhas alimentares mais saudáveis.

Limitações e Direções Futuras

As limitações apresentadas neste estudo também sugerem direções futuras para pesquisadores que desejam expandir o conhecimento sobre o tema. Em primeiro lugar, este estudo apresenta uma amostra pouco representativa da população brasileira. Esse viés se dá especialmente nas dimensões de gênero, em que a maioria dos participantes são mulheres, e na dimensão da escolaridade, na medida em que a amostra é altamente escolarizada. Além disso, alguns estados brasileiros foram pouco representados na amostra, o que pode configurar outro viés amostral. Essa busca por representatividade se faz especialmente importante em um país de dimensões continentais, como o Brasil, onde diferentes regiões possuem cultura e hábitos alimentares bastante distintos. Estudos futuros devem se atentar para buscar ao máximo participantes mais representativos da população brasileira.

Em segundo lugar, a frequência de hábitos alimentares não foi coletada de forma extensiva. Foram usados grupos alimentares amplos e muitos alimentos específicos foram deixados de lado nesse estudo. É evidente que quanto maior o detalhamento presente na coleta de dados de alimentos específicos, mais precisas tendem a ser os resultados apresentados. Além

disso, os hábitos alimentares foram coletados somente por meio do autorrelato, o que pode não ser um método totalmente confiável para conhecer o consumo alimentar de uma determinada pessoa (Rooney et al., 2013).

Terceiro, como apontado anteriormente, as análises apresentadas neste estudo limitam-se ao alcance de pesquisa correlacional, em que não é possível inferir causalidade nas relações encontradas. É intuitivo imaginar que a personalidade – construto relativamente estável – estaria influenciando as escolhas alimentares e a saúde psicológica – construtos mais instáveis. Porém, somente estudos experimentais poderão esclarecer a relação causal entre as variáveis investigadas. Os estudos experimentais existentes até o momento apresentam limitações metodológicas significativas (Rooney et al., 2013). Dessa forma, é importante que pesquisas futuras adotem métodos experimentais robustos para que as relações entre personalidade, saúde mental e escolhas alimentares possam ser plenamente compreendidas.

Artigo 2

Diferenças de Personalidade e Saúde Psicológica em Cinco Grupos de Dietas no Brasil

Differences in Personality and Psychological Health in Five Dietary Groups in Brazil

Resumo

A adoção de uma determinada dieta específica pode ter consequências tanto para a saúde física, quanto para a saúde psicológica das pessoas. Determinadas dietas também podem estar relacionadas com características individuais, como aspectos da personalidade. Este estudo teve como objetivo investigar diferença nos traços de personalidade e variáveis de saúde psicológica entre cinco grupos de dietas: vegetariano-estricto; ovolactovegetariana; sem-glúten; perda de peso; e onívora (grupo controle). Participaram deste estudo 398 adultos brasileiros, sendo a maioria mulheres (85,4%) com média de idade 35,4 anos ($DP=12,6$). Foram encontradas diferenças inesperadas pela literatura nos aspectos da personalidade e indicadores de saúde psicológica para os diferentes grupos dietéticos nessa amostra de brasileiros. Por exemplo, o grupo vegetariano-estricto apresentou menores níveis de abertura do que o grupo onívoro. Também não foram encontradas diferenças no fator agradabilidade entre vegetarianos-estrictos, ovolactovegetarianos e onívoros. Discutem-se os resultados em termos das diferenças culturais nas escolhas alimentares e influências da personalidade na adoção de determinadas dietas.

Palavras-chave: Dieta; Personalidade; Saúde Mental; Escolhas Alimentares.

Abstract

Adopting a specific diet can have consequences for both people's physical and psychological health. Certain diets may also be related to individual characteristics, such as personality aspects. This study aimed to investigate differences in personality traits and psychological health variables between five diet groups: strict vegetarian; ovolactovegetarian; Gluten-free; weight loss; and omnivorous (control group). Participated 398 Brazilian adults in this study, the majority of whom were women (85.4%) with a mean age of 35.4 years ($SD=12.6$). Unexpected differences were found in personality aspects and psychological health indicators for the different dietary groups in this sample. For example, the strict vegetarian group showed lower levels of openness than the omnivore group. Also, no differences were found in agreeableness between strict vegetarians, ovolactovegetarians and omnivores. The results are discussed in terms of cultural differences in food choices and personality influences on the adoption of certain diets.

Key-words: Diet; Personality; Mental Health; Food Choices.

Incentivar a adoção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis é um problema de grande importância para agentes públicos e profissionais da área da saúde. Isso se deve ao fato de os padrões de escolhas alimentares nos seres humanos estarem relacionados tanto com aspectos da saúde física (Hill & Erpenbeck, 2018) quanto da saúde psicológica (Norwood et al., 2018; Machado-Oliveira et al., 2020). Cada vez mais estudos têm sugerido que nossos padrões de alimentação podem influenciar o nosso bem-estar (Rooney et al., 2013). Além disso, os padrões de seleção e restrição alimentares estão relacionados a aspectos da personalidade individual (Cruyws et al., 2020; Lunn et al., 2014).

Determinados padrões dietéticos são compartilhados por diversas pessoas e constituem dietas específicas, independente do motivo para sua adoção. Dentre eles, destacam-se a dieta vegetariano-estrита (ou vegana), ovolactovegetariana (ou vegetariana), dieta sem-glúten e dietas para perda de peso (restrição calórica) por serem dietas populares de grande importância para agentes públicos e privados de saúde (Hill & Erpenbeck, 2018). Embora as definições de certas dietas sejam por vezes imprecisas (Holler et al., 2021) é importante estudar esses grupos de indivíduos que adotam padrões similares em suas alimentações e que são cada vez mais numerosos na população. Investigar as influências de variáveis de personalidade, como os cinco grandes fatores, e variáveis de saúde psicológica nas pessoas que adotam essas dietas pode ter grande relevância clínica, tendo em vista que esses padrões de alimentação são parte importante na vida desses indivíduos (Cruyws et al., 2020). As dietas populares e suas relações com personalidade, saúde física e saúde psicológica são descritas a seguir.

Dietas, personalidade e bem-estar.

A dieta vegetariano-estrита, também conhecida como dieta vegana, é caracterizada pela exclusão de todo tipo de produto de origem animal, incluindo carnes bovinas, suínas, aves, peixes e frutos do mar, leite e derivados, ovos, entre outros. Indivíduos que seguem essa dieta são comumente chamados de “veganos”, que são definidos como pessoas que excluem todos os produtos de origem animal do seu consumo (Müssig et al., 2022). Estudos epidemiológicos apontam que a exclusão dos produtos de origem animal está relacionada com um menor risco de doenças cardiovasculares, diabetes e até alguns tipos de câncer (Hills & Erpenbeck, 2018).

Norwood et al. (2018) encontraram associações positivas entre a dieta vegana e indicadores de saúde mental. Pessoas que adotam dietas vegetariano-estrítas apresentaram indicadores menores de depressão, ansiedade, estresse e afetos negativos do que o grupo de dieta onívora. Além disso, também apresentaram baixos níveis de distúrbios alimentares, o que é uma preocupação em dietas tão restritivas (Norwood et al., 2018). Em termos de personalidade, uma meta-análise recente indicou que pessoas que seguem a dieta vegana

possuem maiores níveis de agradabilidade e abertura a experiências do que pessoas de dieta onívora (Reist et al., 2023). As razões para adoção dessa dieta nos países ocidentais frequentemente estão relacionadas a preocupação éticas e de saúde (Holler et al., 2021) e a adoção de uma dieta vegetariano-estricta costuma estar fortemente relacionado ao autoconceito do indivíduo (Cruwys et al., 2020).

Na dieta vegetariana, também conhecida como ovolactovegetariana, os indivíduos se abstêm de comer carnes de forma geral, o que inclui mamíferos, aves, peixes, entre outros. Vegetarianos são definidos como pessoas que excluem carnes da sua dieta, mas que consomem outros produtos de origem animal, como ovos e leite (Müssig et al., 2022; Trew et al., 2006). Dessa forma, a dieta ovolactovegetariana inclui todos os alimentos da dieta vegetariano-estricta, sendo assim considerada menos restritiva. Diversos estudos mostram que uma dieta vegetariana bem planejada é capaz de promover uma ampla gama de benefícios para a saúde em relação a uma dieta onívora (Holler et al., 2021), inclusive na prevenção de doenças do coração e alguns tipos de câncer (Esposito et al., 2021).

Assim como o grupo de veganos, no estudo de Norwood et al. (2018), vegetarianos apresentaram menores índices de depressão, ansiedade, estresse, afeto negativo e maior autoestima do que pessoas com dieta onívora. A meta-análise de Reist et al. (2023) também indicou que vegetarianos possuem níveis maiores nos fatores de personalidade agradabilidade e abertura a experiências do que o grupo de dieta restrita. Entretanto, uma revisão sistemática apontou que vegetarianos apresentam níveis de neuroticismo maiores do que onívoros (Esposito et al., 2021). Os motivos subjacentes para a adoção dessa dieta costumam ser similares aos da dieta vegetariano-estricta e também acaba por se tornar uma parte importante do autoconceito do indivíduo que adota essa dieta (Cruwys et al., 2020; Holler et al., 2021; Trew et al., 2006).

A dieta sem-glúten está normalmente relacionada a uma doença genética rara, doença celíaca, que afeta menos de 1% da população e que causa uma reação negativa ao consumo de glúten, presente no trigo, na cevada e no centeio (Hills & Erpenbeck, 2018). Dessa forma, pessoas portadoras de doença celíaca se abstêm de comer produtos como pães, bolos, massas, alguns tipos de cerveja, entre outros alimentos que contém glúten. Pessoas que não são portadoras da doença celíaca podem obter benefícios psicofisiológicos ao adotarem essa dieta (Hills & Erpenbeck, 2018).

Diferentemente das dietas vegetariano-estricta e ovolactovegetariana, não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de depressão, ansiedade, estresse e afetos negativos entre pessoas que não consomem glúten e pessoas em dieta onívora. Além disso, a

autoestima das pessoas de dieta sem glúten foi menor do que a do grupo de dieta onívora (Norwood et al., 2018). Esse achado pode ser explicado em parte pelo fato da dieta sem glúten geralmente não ser uma escolha voluntária, mas sim a consequência de uma condição médica (Norwood et al., 2018). A adoção dessa dieta é percebida como a “única opção viável” (Cruwys et al., 2020). Dessa forma, a percepção da capacidade de escolha de uma dieta pode ser um importante mediador nas suas relações com variáveis de bem-estar psicológico.

Por fim, temos as dietas de restrição calórica, normalmente com o objetivo de perda de peso. Essa é uma denominação genérica que envolve diversos padrões de restrição na ingestão de calorias para evitar o ganho de gordura. Notadamente a obesidade está relacionada a condições negativas de saúde (e.g., problemas cardiovasculares) e está associada a baixos níveis de atividade física (Hills & Erpenbeck, 2018).

Norwood et al. (2018) encontraram associações entre a adoção de dietas para perda de peso e níveis significativamente mais alto em indicadores negativos de saúde psicológica como: depressão; ansiedade; estresse; afeto negativo; e distúrbios alimentares. Além disso, pessoas adotando dietas de restrição calórica apresentaram os menores indicadores de autoestima entre todos os grupos estudados (Norwood et al., 2018). Assim como a dieta sem-glúten, dietas para perda de peso costumam ser motivadas por fatores individuais, como questões de saúde (Cruwys et al., 2020).

Presente Estudo

Esse estudo teve como objetivo investigar diferenças nos fatores da personalidade e em variáveis de saúde psicológica entre cinco grupos de dietas diferentes em uma amostra brasileira: vegetariano-estrita (vegana), ovolactovegetariana (vegetariana), dieta sem-glúten, dieta para perda de peso (restrição calórica) e grupo de dieta onívora (controle). Para isso, foram formuladas quatro hipóteses a respeito das diferenças entre esses grupos com base em estudos internacionais anteriores.

A primeira hipótese (H1) é de que o grupo de dieta vegetariana e vegetariano-estrita apresentão maiores níveis de abertura a experiências do que o grupo de dieta onívora. Essa hipótese foi formulada tendo em mente que a abertura a experiências é caracterizada por uma curiosidade e vontade de experimentar alimentos novos. Esse traço exerce um papel importante no consumo de frutas e vegetais, que são parte fundamental nas dietas vegetarianas, especialmente aqueles que inicialmente podem ser desagradáveis ao paladar por serem amargos (Conner et al., 2017).

A segunda hipótese (H2) é a de que os grupos de dieta vegetariana e vegetariano-estrita apresentarão maiores níveis de agradabilidade do que o grupo de dieta onívora. Essa hipótese

foi pensada na medida em que uma das principais motivações para a adoção de uma dieta sem consumo de carnes está relacionada a preocupações éticas e morais, principalmente com relação ao bem-estar animal e a questões ambientais (Cruwys et al., 2020). Dessa forma, é esperado que as pessoas que adotam essas dietas apresentem níveis maiores de agradabilidade, o que está relacionado com sentimentos de compaixão e altruísmo (DeYoung, 2015).

A terceira hipótese (H3) é de que o grupo de dieta sem-glúten apresentará menos níveis de autoestima do que o grupo de dieta onívora. Essa hipótese foi formulada pensando que, para esse grupo, a dieta adotada não costuma representar uma escolha pessoal, mas uma imposição devido a uma condição médica (Norwood et al., 2018). Com isso, é esperado que pessoas que adotam essa dieta tenham menor autoestima do que aquelas que não necessitavam fazer essa restrição alimentar.

A quarta hipótese (H4) é de que o grupo de dieta para perda de peso apresentará maiores níveis de depressão, ansiedade e estresse, além de menor autoestima do que o grupo de dieta onívora. Essa hipótese foi pensada na medida em que a restrição da ingestão calórica para perda de peso normalmente não representa uma escolha do indivíduo, que opta por realizar essa dieta por questões de saúde. Dessa forma, é esperado que a restrição involuntária de alimentos tenha desfechos negativos para a saúde psicológica (Norwood et al., 2018).

Embora alguns estudos anteriores tenham apresentado diferenças significativas entre esses grupos nessas variáveis, até o momento, esse fenômeno não foi investigado em uma amostra brasileira. Isso se faz especialmente relevante na medida em que diferenças culturais são muito importantes nos padrões de alimentação (Rozin, 2006). Grupos dietéticos similares podem ter padrões de alimentação muito diferentes a depender da cultura em que estão inseridos. Os resultados encontrados em uma amostra brasileira podem ser comparados com estudos internacionais semelhantes (e.g. Cruwys et al., 2020; Norwood et al., 2018) para avaliar diferenças culturais na relação entre alimentação, personalidade e saúde psicológica.

Além disso, alguns resultados encontrados na literatura são inconsistentes, o que é convidativo para que novos estudos sejam realizados sobre o tema para ajudar a esclarecer as relações entre essas variáveis (Cruwys et al., 2020; Norwood et al., 2018). Ainda, estudos sobre diferenças de personalidade em diferentes grupos dietéticos são escassos (Müssig et al., 2022).

As dietas selecionadas não pretendem ser uma lista extensiva de todas as dietas populares adotadas no Brasil. Outras dietas poderiam ser abordadas neste estudo, porém, por uma limitação de recursos e de acessibilidade às populações-alvo, optou-se por restringir a pesquisa para as dietas listadas acima. Essas dietas também foram escolhidas por já ter sido realizado estudos internacionais anteriores com marcadores de saúde psicológica e

personalidade entre indivíduos pertencentes a esses grupos (e.g. Cruwys et al., 2020; Norwood et al., 2018; Reist et al., 2023). Sendo assim, os resultados desta pesquisa podem corroborar ou trazer evidências contrárias para achados já apresentados pela literatura sobre essas dietas.

Método

Participantes

Participaram 398 adultos brasileiros. A maior parte dos participantes do estudo são mulheres (85,4%) com média de idade de 35,4 anos ($DP=12,6$). Com relação a dieta dos participantes, 63 seguiam a dieta vegetariano-estricta (15,8%), 60 eram vegetarianos (15,1%), 45 adotavam uma dieta sem-glúten (11,3%), 43 estavam em uma dieta de restrição calórica (10,8%) e 187 participantes tinham uma dieta onívora (46,9%), compondo um grupo controle.

Com relação ao local de moradia, os participantes concentram-se no estado do Rio de Janeiro (49,2%), seguidos pelo Distrito Federal (8,8%), São Paulo (8,0%), Santa Catarina (8,0%), Paraná (7,5%) e Minas Gerais (7,5%). Com relação à escolaridade máxima, a maioria dos participantes tinha pós-graduação completa (39,4%), seguidos por ensino superior completo (21,6%), ensino superior incompleto (18,1%) e pós-graduação incompleta (10,1%). A maior parte dos participantes se autodeclarou como branco(a) (75,3%), seguidos por pardos(as) (16,7%) e negros(as) (4,8%). Por fim, 81,0% da amostra se considerava heterossexual, seguidos por bissexuais (13,9%) e gays/lésbicas (3,8%).

Instrumentos

Utilizou-se um questionário disponibilizado na internet composto por três escalas psicológicas, além de perguntas sociodemográficas (e.g., idade, gênero, renda, escolaridade, orientação sexual, raça, peso, altura e local de residência dos participantes) e sobre as dietas dos participantes (e.g., se faziam alguma dieta, por quanto tempo, qual a motivação para a adoção dessa dieta, se a dieta era percebida como uma escolha, etc).

NEO-FFI-R (Costa & McCrae, 2010). Instrumento que acessa os cinco grandes fatores de personalidade: Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade, Neuroticismo, Abertura a experiências. Ele é composto por 60 itens em formato de afirmativas a serem respondidos em uma escala de concordância de cinco pontos.

Escala de Autoestima de Rosenberg (Hutz et al., 2014). Trata-se de um instrumento adaptado para o Brasil do original de Rosenberg (1965). Ele acessa a autoestima de maneira global. Essa escala, com estrutura unifatorial, é composta por 10 itens em formato de afirmativas a serem respondidos em uma escala de concordância de quatro pontos. Em um estudo de revisão da adaptação dessa escala, o alfa de Cronbach do instrumento foi de 0,90 (Hutz & Zanon, 2011).

Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21, Vignola & Tucci, 2014). Trata-se da versão adaptada ao Brasil da escala de Lovibond e Lovibond (1995). O instrumento acessa três fatores relacionados à saúde mental: Depressão, Ansiedade e Estresse. Essa escala contém 21 itens em formato de afirmativas a serem respondidos em uma escala de concordância de quatro pontos. O alfa de Cronbach do estudo de adaptação para o Brasil foi considerado satisfatório para todos os fatores, sendo de 0,92 para depressão, 0,90 para estresse e 0,86 para ansiedade (Vignola & Tucci, 2014).

Procedimentos

De coleta. Foi utilizado o procedimento de Coleta Online com Recrutamento Presencial (CORP; Wachelke et al., 2014) para a coleta de dados nessa pesquisa. Os participantes foram recrutados via internet, em redes sociais, site do Laboratório e via e-mails-convites. Foi solicitada a participação na pesquisa por meio do preenchimento de um questionário on-line. Aos participantes que desejaram, foi oferecida uma devolutiva gratuita com uma breve descrição dos seus resultados obtidos no teste de personalidade (NEO-FFI-R) como forma de retribuição pela participação na pesquisa.

De análises. Para responder ao objetivo geral desse estudo e verificar as hipóteses, foram feitas análises de diferenças de grupos entre os cinco grandes fatores da personalidade e as variáveis de saúde psicológica (autoestima, depressão, ansiedade e estresse). As análises foram realizadas utilizando o software gratuito JAMOVI, versão 2.3 (The Jamovi Project, 2023).

Resultados

Diferenças em traços de personalidade.

Em primeiro lugar, foi testada a normalidade dos dados. Esse teste foi significativo para todos os cinco grandes fatores ($p < 0,05$), indicando que os dados coletados não seguem uma distribuição normal. Isto sugere o uso de testes não paramétricos em detrimento da ANOVA paramétrica tradicional. Dado que as amostras são não pareadas, escolheu-se por realizar o teste não-paramétrico de Kruskal-Wallis para análises subsequentes. Os resultados dessa análise encontram-se disponíveis na Tabela 1.

A abertura a experiência apresentou diferença significativa no teste de Kruskal-Wallis ($p = 0,012$). O grupo de dieta onívora pontuou mais em abertura a experiências do que o grupo de vegetarianos-estrictos. Esse resultado vai na direção contrária da primeira hipótese (H1), que estipulava que vegetarianos-estrictos e vegetarianos pontuariam significativamente mais em abertura a experiências do que o grupo controle. Não houve diferenças entre vegetarianos e outros grupos dietéticos. Dessa forma, conclui-se que a H1 foi refutada.

No fator agradabilidade, também houve diferenças significativas ($p=0,008$). As diferenças se deram entre o grupo de dieta sem-glúten e dieta onívora e dieta sem-glúten e vegetarianos, em ambos os casos com os participantes que não consomem glúten pontuando menos em agradabilidade. A segunda hipótese (H2) era de que vegetarianos e vegetarianos-estrictos pontuariam significativamente mais em agradabilidade do que o grupo de dieta onívora. Os vegetarianos pontuaram mais em agradabilidade somente em relação ao grupo de dieta sem-glúten. Além disso, não houve diferenças para vegetarianos-estrictos com nenhum dos grupos. Dessa forma, conclui-se que a H2 foi refutada.

Com relação aos outros fatores da personalidade, o neuroticismo, o teste Kurskal-Wallis indicou diferenças significativas ($p=0,015$), porém, não houve diferenças significativas no teste post-hoc (comparação pareada Dwass-Steel-Critchlow-Fligner) entre nenhum dos grupos. Para a extroversão, também foram encontradas diferenças significativas ($p=0,014$). O teste post-hoc apontou que grupo de dieta sem-glúten apresentou níveis menores de extroversão do que o grupo de dieta onívora e que o grupo de vegetarianos-estrictos. Por fim, no fator conscienciosidade o teste Kurskal-Wallis também apresentou valor de p significativo ($p=0,045$), porém não houveram diferenças significativas entre grupos pareados na comparação Dwass-Steel-Critchlow-Fligner.

Diferenças na saúde psicológica.

Também foi realizado o teste não-paramétrico de Kruskal-Wallis para verificar diferenças entre os grupos nos níveis de autoestima, depressão, ansiedade e estresse. Esses dados podem ser encontrados na Tabela 2. O teste Kruskal-Wallis foi não significativo para a autoestima ($p=0,061$), depressão ($p=0,153$), estresse ($p=0,128$) e ansiedade ($p=0,582$). Analisando as comparações pareadas de Dwass-Steel-Critchlow-Fligner, foram identificadas diferenças significativas apenas no fator autoestima.

A diferença se deu entre o grupo que não consome glúten e o grupo de dieta onívora e o grupo de vegetarianos. Em ambos os casos, o grupo de dieta sem-glúten pontuou menos no fator autoestima. A terceira hipótese (H3) era de que o grupo de dieta sem-glúten pontuaria significativamente menos em autoestima do que o grupo de dieta onívora. Essa diferença foi encontrada. Conclui-se que a H3 foi então corroborada.

Por fim, a quarta hipótese (H4) era de que o grupo de dieta para perda de peso apresentaria maiores níveis de depressão, ansiedade e estresse, além de menor autoestima do que o grupo de dieta onívora. Não foram encontradas diferenças significativas entre nenhum dos grupos nos fatores depressão, ansiedade e estresse. Além disso, a autoestima de pessoas que seguem uma dieta para perda de peso não foi diferente do grupo de dieta.

Tabela 1

Diferenças de grupos nos cinco grandes fatores da personalidade.

	Vegetariano-estrita		Ovolactovegetariana		Sem-glúten		Restrição calórica		Onívora	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Neuroticismo	3,29	0,70	3,55	0,75	3,09	0,75	3,26	0,75	3,42	0,78
Extroversão	3,10	0,62	3,17	0,70	3,48	0,60	3,34	0,62	3,21	0,62
Abertura	4,01	0,45	3,98	0,49	3,73	0,59	3,90	0,49	3,82	0,51
Agradabilidade	3,80	0,43	3,65	0,50	3,95	0,51	3,84	0,50	3,72	0,52
Conscienciosidade	3,75	0,60	3,60	0,55	3,84	0,57	3,78	0,59	3,59	0,64

Nota. N = 398.

Tabela 2

Diferenças de grupos na autoestima, depressão, ansiedade e estresse.

	Vegetariano-estrita		Ovolactovegetariana		Sem-glúten		Restrição calórica		Onívora	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Autoestima	3,07	0,56	2,97	0,55	3,26	0,49	3,02	0,65	2,97	0,64
Depressão	0,43	0,47	0,55	0,50	0,45	0,57	0,52	0,63	0,62	0,65
Estresse	0,74	0,50	0,94	0,67	0,70	0,64	0,73	0,60	0,86	0,63
Ansiedade	0,30	0,32	0,41	0,50	0,38	0,49	0,40	0,59	0,44	0,55

Nota. N = 398.

Discussão

Foram encontradas diferenças significativas em traços de personalidade e indicadores de saúde psicológica de cinco grupos de dietas diferentes em uma amostra brasileira: vegetariano-estrita (vegana), ovolactovegetariana (vegetariana), dieta sem-glúten, dieta para perda de peso (restrição calórica) e grupo de dieta onívora (controle). A primeira hipótese (H1) era de que vegetarianos e vegetarianos-estritos teriam níveis maiores de abertura a experiências do que os outros grupos dietéticos. Essa hipótese não só não foi confirmada, como o resultado foi no sentido contrário ao esperado, com o grupo de dieta onívora pontuando significativamente mais do que o grupo de vegetarianos-estritos.

Uma meta-análise recente apontou que vegetarianos-estritos apresentam níveis maiores de abertura a experiências do que pessoas vegetarianas, que por sua vez apresentam níveis mais altos que pessoas onívoras (Reist et al., 2023). Entretanto, Müssig et al. (2022) ressaltam que diferenças em traços de personalidade entre veganos e vegetarianos ou possuem pequenos tamanhos de efeito ou são inexistentes. Dessa forma, as limitações do estudo devem ser colocadas em perspectiva para entender as razões para esse resultado não ter sido replicado.

O resultado inesperado apresentado neste estudo pode se dar por dois principais motivos. Primeiro, devido a limitações da amostra, que foi coletada pela conveniência dos pesquisadores e é pouco representativa da população brasileira, em especial no que diz respeito ao gênero e escolaridade dos participantes. Segundo, por conta de diferenças culturais nos padrões dietéticos, o que significaria que o perfil de vegetarianos-estritos na população brasileira pode ser diferente de outras culturas. As diferenças culturais são muito significativas nos padrões de alimentação (Rozin, 2006) e é possível que essas diferenças estejam relacionadas aos traços de personalidade de pessoas de diferentes grupos dietéticos. É possível também que, na medida em que essa dieta se torna mais popular, o perfil de pessoa que adota essa escolha alimentar esteja em mudança. A meta-análise de Reist et al. (2023) não inclui amostra de brasileiros. Estudos futuros são necessários para investigar qual desses dois motivos é mais provável de explicar esse resultado inesperado apresentado neste estudo.

Com relação a segunda hipótese (H2), os resultados também não corroboraram essa hipótese. O grupo de dieta vegetariana pontuou significativamente mais no fator agradabilidade apenas comparado ao grupo de dieta sem-glúten. Além disso, não houve diferenças nesse fator para o grupo de dieta vegetariano-estrita com nenhum dos grupos. Essa hipótese foi formulada tendo em vista que a agradabilidade está relacionada a fatores como compaixão e altruísmo, que estão relacionadas com as preocupações éticas e morais de pessoas vegetarianas e vegetariano-estritas (Cruwys et al., 2020). De fato, na meta-análise de Reist et al. (2023),

vegetarianos e vegetariano-estrictos pontuaram significativamente mais em agradabilidade do que onívoros (dieta onívora).

As razões que podem explicar esse resultado não ter corroborado a H2 neste estudo são similares os motivos apresentados para a primeira hipótese ter sido refutada: limitações da amostra e/ou diferenças culturais. Além disso, destacam-se as limitações do instrumento utilizado para medir os traços de personalidade. Embora esse fator esteja associado a altos níveis de compaixão e altruísmo, os itens da escala tendem a se referir especificamente a seres humanos (e.g., “tendo a pensar o melhor acerca das pessoas”, “tento ser educado(a) com todas as pessoas que encontro”). Dessa forma, o aspecto da compaixão para com o bem-estar animal e com questões ambientais podem não estar sendo capturado pelo instrumento. Novamente, mais estudos são necessários para investigar os níveis de agradabilidade entre vegetarianos e vegetarianos-estrictos na população brasileira.

Os menores níveis de autoestima apresentados pelo grupo de dieta sem-glúten comparados ao grupo controle e ao grupo de vegetarianos podem ser explicados, em parte pelo fato de a dieta sem-glúten ser frequentemente motivada por uma condição médica e não por uma escolha pessoal (Cruwys et al., 2020; Norwood et al., 2018). A dieta ser percebida como uma escolha parece ter um papel importante nas consequências para a saúde psicológica das pessoas. Para efeito de comparação, 34 de 45 participantes (75,6%) do grupo de dieta sem-glúten afirmaram que sua dieta não era uma escolha própria, enquanto apenas 2 de 58 vegetarianos (3,4%) afirmaram que sua dieta não era uma escolha. Esse resultado representou também uma replicação do estudo de Norwood et al. (2018), em que o grupo de dieta sem-glúten apresentou níveis menores de autoestima do que o grupo de dieta onívora, porém não houve diferenças significativas na depressão, ansiedade e estresse entre os dois grupos.

O grupo de dieta para perda de peso não apresentou diferenças significativas na autoestima, depressão, ansiedade e estresse em relação ao grupo de dieta onívora, conforme postulava a quarta hipótese. Esse resultado vai na direção contrária ao estudo de Norwood et al. (2018), em que com os mesmos indicadores psicológicos, o grupo de dieta para perda de peso apresentou menores níveis de saúde mental. É possível que essa diferença de resultado seja explicada pelo fato de que as dietas para perda de peso podem ser adotadas tanto por razões individuais (e.g., estéticas) quanto por imposições médicas (e.g., questões de saúde grave). Dessa forma, a adoção dessas dietas pode ser percebida como uma escolha própria ou não, a depender da motivação subjacente. Nessa amostra, 33 de 43 indivíduos (76,7%) indicaram que a dieta para perda de peso era de fato uma escolha própria. Dessa forma, é possível que os desfechos negativos de saúde mental não tenham sido percebidos por essa razão, ressaltando

mais uma vez a importância da percepção de escolha da dieta nas suas consequências para a saúde psicológica do indivíduo.

Por fim, a ausência de diferença nos indicadores de saúde psicológica entre vegetarianos e vegetarianos-estrictos com o grupo de dieta onívora pode ser visto como um resultado importante. Há uma preocupação com relação a saúde mental de vegetarianos. Pelo menos nessa amostra e em um estudo anterior (Norwood et al., 2018), vegetarianos e vegetarianos-estrictos apresentaram ou nenhuma diferença nos indicadores de saúde psicológica ou pontuaram mais positivamente do que o grupo controle. Embora não seja possível inferir causalidade nos dados apresentados, esse resultado representa um indicativo positivo de que a adoção dessas dietas não está relacionada com desfechos de saúde psicológica negativos, como menor autoestima e maiores níveis de depressão, ansiedade e estresse.

Limitações e Direções Futuras

Em primeiro lugar, a amostra de participantes é pouco representativa da população brasileira em geral, em especial no que diz respeito ao gênero (85,4% mulheres) e escolaridade (39,4% com pós-graduação completa) dos participantes. Estudos futuros devem buscar se atentar para conseguir amostras mais representativas da população brasileira. Em segundo lugar, como apresentado nos resultados, os dados não seguiram distribuições normais, o que acarretou na escolha de testes não-paramétricos para análise dos dados. Isso não é esperado para os traços de personalidade, por exemplo, que tendem a assumir distribuições próximas a normal na população. É possível que a não-normalidade da amostra seja explicada por vieses amostrais ou até mesmo por um baixo tamanho amostral. A não-normalidade dos dados encontrados pode ter levado a resultados improváveis estatisticamente, pondo em dúvida algumas das conclusões apresentadas no estudo.

Por fim, o baixo tamanho amostral também foi um impeditivo para realização de análises mais complexas sobre os padrões dietéticos dos participantes. É possível que o tempo que a pessoa começou a adotar essa dieta e sua motivação para tal sejam fatores importantes nos traços de personalidade e saúde psicológica. Pesquisas futuras devem considerar esses aspectos ao avaliar diferenças em traços de personalidade e de saúde psicológica de diferentes grupos dietéticos.

Artigo 3

Relações entre Fatores da Personalidade e Motivos para as Escolhas Alimentares

Relationships Between Personality Factors and Motive for Food Choices

Resumo

As motivações para as escolhas alimentares representam diferenças individuais nos fatores que influenciam a escolha de determinados alimentos. Esses fatores podem ser mensurados com o Food Choice Questionnaire (FCQ), que é um instrumento psicológico desenvolvido para acessar nove motivações para as escolhas alimentares. Estudos anteriores demonstraram que esses fatores estão relacionados a traços de personalidade. Esse estudo teve como objetivo investigar as relações entre as motivações para as escolhas alimentares e os cinco grandes fatores da personalidade em uma amostra brasileira. Participaram do estudo 187 adultos que não seguiam nenhuma dieta específica. A maioria dos participantes era mulheres (81,8%) com média de idade de 35,3 anos ($DP=13,0$). As relações entre as motivações para as escolhas alimentares e os fatores da personalidade apresentadas em estudos anteriores foram parcialmente replicadas na amostra brasileira, por exemplo, a relação entre o fator humor e o neuroticismo. Além disso, foram encontradas novas relações entre as variáveis, que são esperadas teoricamente. Como exemplo, destacam-se as relações positivas entre a conscienciosidade e fatores das escolhas alimentares relacionados ao bem-estar, como o controle de peso e a saúde.

Palavras-chave: Escolhas Alimentares; Personalidade; Big Five; Motivações.

Abstract

Motivations for food choices represent individual differences in factors that influence certain food choices. These factors can be measured with the Food Choice Questionnaire (FCQ), which is a psychological instrument developed to access nine motivations for food choices. Previous studies have shown that these factors are related to personality traits. This study aimed to investigate the relationships between motivations for food choices and the five major personality factors in a Brazilian sample. Participated in this study 187 adults who did not follow any specific diet. The majority of participants were women (81.8%) with a mean age of 35.3 years ($SD=13.0$). The relationships between motivations for food choices and personality factors presented in previous studies were partially replicated in the Brazilian sample, for example, the relationship between the factor humor and neuroticism. Furthermore, new relationships were found between the variables, which are theoretically expected. As an example, the positive relationships between conscientiousness and factors in food choices related to well-being, such as weight control and health, stand out.

Key-words: Food Choices; Personality; Big Five; Motivations.

Fatores biológicos, psicológicos e culturais interferem no processo de escolhas alimentares nos seres humanos (Jomori et al., 2008; Rozin, 2006; Vabo & Hansen, 2014). Dentre os fatores psicológicos mais influentes, destacam-se os valores ou motivos para a escolha alimentar (Sobal et al., 2006). Esses motivos representam um conjunto de considerações importantes nas escolhas alimentares dos indivíduos. Os motivos para as escolhas alimentares estão diretamente relacionados as escolhas alimentares, representando valores específicos para o contexto alimentar (Ardebili & Rickertsen, 2023).

Esses motivos também se mostraram relacionados com fatores da personalidade (Stephoe et al., 1995). Porém, nenhum estudo até o momento verificou a associação entre essas variáveis em uma amostra brasileira. Além disso, outras relações teoricamente esperadas entre motivos e fatores da personalidade podem emergir, que não foram relatadas em estudos anteriores. Dessa forma, esse estudo teve como objetivo investigar associações entre motivos para as escolhas alimentares e os cinco grandes fatores da personalidade em uma amostra brasileira.

Food Choice Questionnaire

Modelos teóricos foram propostos para acessar os motivos para escolhas alimentares, como o de Lusk e Briggeman (2009), composto por 11 valores para as escolhas alimentares. Porém, o modelo de nove motivos de Steptoe et al. (1995) se destaca por ser construído empiricamente por meio de análises fatoriais e por ter um instrumento adaptado para o Brasil (Heitor et al., 2015; Heitor et al., 2018). Os nove motivos para a escolha alimentar de Steptoe et al. (1995) são: (1) saúde; (2) humor; (3) conveniência; (4) apelo sensorial; (5) conteúdo natural; (6) preço; (7) controle de peso; (8) familiaridade; e (9) preocupações éticas.

Stephoe et al. (1995) desenvolveram um questionário específico para acessar os motivos para escolhas alimentares, o *Food Choices Questionnaire* (FCQ; Steptoe et al., 1995). Esse questionário é valioso tanto para a investigação do consumo alimentar quanto para estudos sobre saúde e comportamento do consumidor de forma geral (Stephoe et al., 1995). Na versão adaptada de Heitor et al. (2015), a estrutura original do instrumento foi replicada integralmente, apresentando bons índices de ajuste para a versão brasileira do FCQ (Heitor et al., 2018). Cada motivo possui um peso diferente nas escolhas alimentares de cada indivíduo. Dessa forma, uma pessoa pode valorizar mais o preço e a conveniência na sua escolha alimentar, enquanto outra, por exemplo, pode valorizar mais as preocupações éticas e a saúde. De toda forma, alguns valores costumam ser percebidos como mais importantes para a maioria das pessoas nas suas escolhas alimentares. Esses motivos serão elencados e descritos a seguir.

Motivos para as Escolhas Alimentares

Alguns motivos costumam emergir consistentemente como os mais relevantes para as escolhas alimentares da maioria das pessoas. São eles: gosto (ou apelo sensorial); conveniência; preço (ou custo); e saúde. Estudos empíricos mostram que, dos nove fatores do FCQ, os motivos que parecem ser mais importantes no processo de escolha alimentar são o apelo sensorial, a saúde, o preço e a conveniência (Jomori et al., 2008; Rozin & Todd, 2016; Vabo & Hansen, 2014). Esses mesmos valores estão presentes em outros modelos teóricos, como o de Lusk e Briggeman (2009).

Especialmente o apelo sensorial de um alimento, ou seja, o quão agradável ele é ao paladar, tem um papel preponderante na escolha alimentar, sendo o principal fator responsável pelas atitudes frente ao alimento e sua seleção (Aikman et al., 2006; Trew et al., 2006; Vabo & Hansen, 2014). Segundo Sobal e colaboradores (2006), o gosto ou apelo sensorial representa as considerações que as pessoas desenvolvem em relação às suas percepções sensoriais ao comer e beber. Esse motivo é uma consideração primordial para a maioria das pessoas.

A conveniência diz respeito a considerações sobre o tempo e esforço que as pessoas empregam nas suas escolhas alimentares. Esse motivo está relacionado ao tempo, à capacidade física e ao envolvimento mental e físico que uma pessoa leva para adquirir, preparar e consumir o alimento ou bebida. O preço ou custo representa as considerações monetárias que as pessoas têm em relação às suas escolhas alimentares. Naturalmente, a renda é um recurso limitador das escolhas alimentares para a maioria das pessoas e representa um fator de grande relevância na alimentação. Por fim, a saúde é um motivo para a escolha alimentar que representa considerações a respeito do bem-estar físico que os alimentos provocam nas pessoas (Sobral et al., 2016).

O FCQ apresenta as motivações humor, conteúdo natural, controle de peso, familiaridade e preocupações éticas como relevantes na escolha alimentar humana. O humor refere-se à alimentação também servir ao propósito de regular o humor nos seres humanos, proporcionando experiências prazerosas. O conteúdo natural diz respeito a percepção de que os ingredientes presentes em um determinado alimento sejam de origens naturais, orgânicos. O controle de peso está ligado a noção de que nossas escolhas alimentares são condicionadas também por motivações estéticas, como manter um determinado peso considerado ideal. A familiaridade está relacionada com o alimento ser familiar à pessoa, similar ao que ela costuma consumir. Por fim, as preocupações éticas dizem respeito a preocupações com o processo de fabricação desse alimento, que pode estar de acordo ou contrário a valores éticos individuais (Heitor et al., 2015; Steptoe et al., 1995).

Big Five e Motivos para as Escolhas Alimentares

Outro fator individual que é importante nas escolhas alimentares são os fatores da personalidade (Lunn et al., 2014; Machado-Oliveira et al., 2020). A personalidade costuma ser compreendida a partir do modelo *Big Five*. Esse modelo tem sido adotado no estudo da personalidade por conta das suas robustas evidências de replicabilidade em diferentes culturas, o que sugere uma possível natureza universal na compreensão da personalidade humana (John, 2021; McCrae, 1991).

No modelo *Big Five*, a estrutura dos traços de personalidade é compreendida por meio de cinco grandes traços fundamentais. São eles: (1) Extroversão - tendência a experimentar afetos positivos e a buscar estimulação, especialmente em ambientes sociais; (2) Neuroticismo - tendência a experienciar afetos negativos e a apresentar instabilidade emocional; (3) Amabilidade ou Agradabilidade - tendência a demonstrar comportamentos pró-sociais e altruísmo; (4) Conscienciosidade – tendência a busca por organização, autocontrole, disciplina e ordem; (5) Abertura/Intelecto - tendência a demonstrar interesses, curiosidade e habilidades intelectuais e artísticas (DeYoung, 2015; Natividade & Hutz, 2015).

No estudo original de Steptoe et al. (1995), foram apresentadas relações entre os nove fatores do FCQ e dois dos cinco grandes fatores da personalidade no modelo *Big Five*: neuroticismo e abertura. O neuroticismo foi selecionado por mostrar-se relacionado a indicadores de saúde física e estresse, enquanto a abertura a experiências foi escolhida por ser relevante na disposição para consumir uma grande variedade de alimentos (Steptoe et al., 1995). A relação do neuroticismo com o fator humor foi significativa somente para homens, enquanto a abertura a experiências foi negativamente correlacionada com o fator familiaridade para homens e mulheres. A magnitude das correlações apresentadas variou entre tamanhos de efeito pequenos e médio (Steptoe et al., 1995).

Presente Estudo

Esse estudo teve como objetivo testar as relações entre os fatores da personalidade do modelo *Big Five* e os motivos para as escolhas alimentares. Para isso, foram formuladas três hipóteses. A primeira hipótese (H1) é de que o fator humor do FCQ estará associado positivamente com o fator neuroticismo do *Big Five*. É esperado que o neuroticismo associado ao fator humor, na medida em que as escolhas alimentares podem representar um mecanismo de *coping* e regulação do estresse. Essa relação foi apresentada no artigo de Steptoe et al. (1995). A segunda hipótese (H2) é de que o fator familiaridade do FCQ estará negativamente associado ao fator abertura a experiências do *Big Five*. Espera-se que a abertura a experiências esteja relacionada negativamente com o fator familiaridade, na medida em que pessoas com maior abertura tendem a apresentar escolhas alimentares menos restritas. Essa hipótese também

foi apresentada por Steptoe et al. (1995). A terceira hipótese (H3) é de que o fator saúde do FCQ estará positivamente associado ao fator conscienciosidade do *Big Five*. A conscienciosidade está associada com uma série de comportamentos pró-saúde (Robert et al., 2014) e, portanto, espera-se que pessoas com altos níveis desse traço de personalidade façam escolhas alimentares motivadas pela percepção de saúde dos alimentos.

Até o momento, nenhum estudo empírico apresentou as relações entre os motivos para as escolhas alimentares e os fatores de personalidade em uma amostra brasileira. Sendo assim, essas associações apresentadas por Steptoe et al. (1995) não foram replicadas em uma amostra brasileira, com a versão adaptada do FCQ. Também não foram apresentadas relações entre os outros fatores da personalidade (extroversão, conscienciosidade e agradabilidade) e os nove fatores da escolha alimentar do FCQ.

Diferenças culturais nos padrões dietéticos são muito presentes e importantes no processo de escolha alimentar. Relações inesperadas entre os motivos para a escolha alimentar e fatores da personalidade podem surgir na análise da amostra brasileira. Este estudo pode contribuir com aplicações práticas para psicólogos clínicos e profissionais de áreas afins, como nutricionistas e nutrólogos. Os resultados encontrados também podem ser comparados com estudos internacionais semelhantes para avaliar diferenças culturais na relação entre os motivos para a escolha alimentar e os fatores da personalidade.

Método

Participantes

Participaram 187 adultos brasileiros. A maior parte dos participantes do estudo eram mulheres (81,8%) e os demais eram homens (18,2%). A média de idade foi de 35,3 anos ($DP=13,0$). Nenhum dos participantes relatou seguir alguma dieta específica, o que poderia interferir nas motivações para a escolha alimentar dos participantes.

Com relação ao local de moradia, os participantes concentram-se no estado do Rio de Janeiro (51,9%), seguidos pelo Paraná (10,7%), Minas Gerais (9,6%), Santa Catarina (6,4%), Distrito Federal (5,3%), e São Paulo (4,8%). Com relação à escolaridade máxima, a maioria dos participantes tinham pós-graduação completa (41,2%), seguidos por ensino superior completo (18,2%), ensino superior incompleto (17,6%) e pós-graduação incompleta (12,3%). A maior parte dos participantes se autodeclarou como branco(a) (71,7%), seguidos por pardos(as) (20,3%) e negros(as) (6,4%). Por fim, 82,8% da amostra se considerava heterossexual, seguidos por bissexuais (12,9%) e gays/lésbicas (3,8%).

Instrumentos

Foi administrado um questionário on-line formado por duas escalas psicológicas, além

de perguntas sociodemográficas (idade, gênero, renda, escolaridade, peso, altura e local de residência dos respondentes) e sobre a dieta dos participantes (se seguem alguma dieta específica, por quanto tempo e por qual motivação). As escalas destinavam-se a acessar as motivações para as escolhas alimentares (FCQ; Heitor et al., 2015) e os cinco grandes fatores da personalidade (NEO-FFI-R; McCrae & Costa, 2010).

Motivos para escolhas alimentares (FCQ, Heitor et al., 2015). Esta escala de 36 itens foi desenvolvida por Steptoe et al. (1995) e adaptada para o contexto brasileiro por Heitor et al. (2015; 2018). A escala mede nove fatores referentes aos motivos ou valores para as escolhas alimentares por meio do autorrelato. Os itens são afirmativas e os participantes devem indicar o quanto concordam com elas, em uma escala de quatro pontos. Os fatores são: (1) saúde; (2) humor; (3) conveniência; (4) apelo sensorial; (5) conteúdo natural; (6) preço; (7) controle de peso; (8) familiaridade; e (9) preocupação ética. Em um estudo de 2018, o indicador de fidedignidade teste-reteste dessa escala variou entre 0,71 e 0,83 (Heitor et al., 2018).

NEO-FFI-R (Costa e McCrae, 2010). **NEO-FFI-R (Costa & McCrae, 2010).** Instrumento que acessa os cinco grandes fatores de personalidade: Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade, Neuroticismo, Abertura a experiências. Ele é composto por 60 itens em formato de afirmativas a serem respondidos em uma escala de concordância de cinco pontos.

Procedimentos

De coleta. Foi utilizado o procedimento de Coleta Online com Recrutamento Presencial (CORP; Wachelke et al., 2014) para a coleta de dados nessa pesquisa. Os participantes foram recrutados via internet, em redes sociais, site do Laboratório e via e-mails-convites. Foi solicitada a participação na pesquisa por meio do preenchimento de um questionário online. Aos participantes que desejaram, foi oferecida uma devolutiva gratuita com uma breve descrição dos seus resultados obtidos no teste de personalidade (NEO-FFI-R) como forma de retribuição pela participação na pesquisa.

De análises. Foram feitas análises correlacionais entre os cinco grandes fatores da personalidade e os nove motivos para as escolhas alimentares. As análises foram realizadas utilizando o software gratuito JAMOVI, versão 2.3 (The Jamovi Project, 2023).

Resultados

Relações entre os Motivos para Escolha Alimentar e o *Big Five*

Foram testadas as relações entre os nove fatores do FCQ e os cinco grandes fatores da personalidade do NEO-FFI-R. Os resultados podem ser encontrados na Tabela 1. A Hipótese 1 (H1) era de que o fator humor estaria positivamente relacionado ao fator neuroticismo. Essa

hipótese foi confirmada. Além disso, o fator neuroticismo correlacionou-se significativamente com os fatores conveniência, conteúdo natural e preço. A Hipótese 2 (H2) era de que o fator abertura a experiências estaria relacionado negativamente com o fator familiaridade. Essa hipótese não foi confirmada, a correlação entre as variáveis não foi significativa. Entretanto, a abertura correlacionou-se com os fatores humor e preocupação ética.

A terceira hipótese (H3) era de que o fator saúde estaria positivamente associada com o fator saúde. Essa hipótese foi confirmada. Além disso, a conscienciosidade se correlacionou positivamente com os fatores conteúdo natural, controle de peso e preocupação ética. Por fim, também foram encontradas correlações significativas com o fator agradabilidade. A agradabilidade correlacionou-se com os fatores saúde, controle de peso e preocupação ética.

Tabela 1

Correlações entre os motivos para escolhas alimentares e o *Big Five*.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 Neuroticismo	—													
2 Extroversão	-0,31***	—												
3 Abertura a Experiências	0,12	0,15*	—											
4 Agradabilidade	-0,20**	0,10	-0,07	—										
5 Conscienciosidade	-0,47***	0,24***	0,05	0,23**	—									
6 Saúde	-0,09	0,03	0,04	0,17*	0,18*	—								
7 Humor	0,15*	-0,01	0,20**	0,10	-0,05	0,35***	—							
8 Conveniência	0,25***	-0,10	0,10	-0,02	-0,00	0,13	0,16*	—						
9 Apelo Sensorial	-0,03	-0,01	0,02	-0,05	0,14	0,08	0,24***	0,09	—					
10 Conteúdo Natural	-0,25***	0,09	0,14	0,11	0,26***	0,63***	0,12	0,06	-0,02	—				
11 Preço	0,20**	-0,07	0,07	0,03	-0,04	0,29***	0,19**	0,50***	0,13	0,16*	—			
12 Controle de Peso	-0,02	-0,04	-0,01	0,16*	0,18*	0,56***	0,26***	0,18*	0,07	0,42***	0,20**	—		
13 Familiaridade	0,10	-0,04	0,14	-0,06	0,04	0,18*	0,35***	0,18*	0,31***	0,01	0,20**	0,13	—	
14 Preocupação Ética	-0,09	0,08	0,16*	0,17*	0,26***	0,50***	0,29***	0,17*	0,14	0,51***	0,28***	0,37***	0,15*	—

Nota. N = 187.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Discussão

Foram apresentadas correlações entre os nove fatores do FCQ e os cinco grandes fatores da personalidade do NEO-FFI-R. A correlação entre o fator humor e neuroticismo apresentada por Steptoe et al. (1995) em uma amostra britânica pode ser replicada nessa amostra brasileira. Entretanto, o mesmo não pode ser afirmado para a relação entre o fator abertura e o fator familiaridade. Teoricamente, é esperado, de fato, uma correlação negativa entre essas duas variáveis. A abertura está relacionada com uma curiosidade artística e intelectual, que pode se refletir também em escolhas alimentares menos convencionais (DeYoung, 2015), enquanto o fator familiaridade está relacionado a valorização de escolhas alimentares familiares, que já são conhecidas e consumidas de maneira frequente (Steptoe et al., 1995). É possível que limitações metodológicas do presente estudo tenham contribuído para que esse achado não pudesse ser replicado na amostra apresentada.

Também foram encontradas outras correlações significativas entre os fatores do FCQ e os fatores da personalidade. As correlações positivas da conscienciosidade com os fatores saúde, controle de peso e conteúdo natural podem ser explicadas pela relação desse traço de personalidade com a adoção de comportamentos considerados pró-saúde (Roberts et al., 2014). Pessoas com altos níveis de conscienciosidade tendem a valorizar fatores relacionados com a saúde física nas suas escolhas de forma geral, o que parece se estender também para as opções alimentares.

A correlação entre o fator agradabilidade e o fator preocupação ética também pode ser explicada. Pessoas com altos níveis de agradabilidade tendem a ter sentimentos compassivos e preocupados com o outro. Dessa forma, valorizam questões éticas nas suas escolhas alimentares. É possível que essa correlação fosse mais forte caso o questionário contemplasse outras questões éticas. Dentre elas, destacam-se aspectos religiosos e preocupações como o bem-estar animal, que não estão presentes nessa versão do FCQ (Heitor et al., 2018).

A correlação positiva entre agradabilidade e abertura a experiências com o fator preocupações éticas também está em consonância com um estudo recente de Ardebili e Rickersten (2023). Os pesquisadores encontraram relações positivas desses fatores com motivações altruístas nas escolhas alimentares, como preocupações éticas. Porém, no presente estudo, o fator que teve a correlação mais forte com as preocupações éticas foi a conscienciosidade. Esse resultado ressalta a necessidade de mais estudos sobre o tema visando a investigar as relações entre os motivos para as escolhas alimentares e características de personalidade.

Outras correlações encontradas são mais inesperadas teoricamente, como a correlação

entre o fator neuroticismo e a conveniência e o preço ou a agradabilidade e o controle de peso. Outros métodos de investigação, como análises qualitativas, podem ajudar a elucidar a associação inesperadas entre essas variáveis. Mais estudos são necessários para compreender em profundidade a associação entre essas variáveis.

Limitações

Como limitações, destacam-se em primeiro lugar, as restrições da amostra. Os participantes são pouco representativos da população brasileira em geral, em especial no que diz respeito ao gênero (81,8% mulheres) e escolaridade (41,2% com pós-graduação completa) dos participantes. Estudos futuros devem buscar amostras mais representativas da população brasileira. Em segundo lugar, o instrumento utilizado para acessar a personalidade é uma escala reduzida, o que pode comprometer os resultados encontrados. Além disso, fenômenos complexos como escolhas alimentares podem ser melhor explicados quando analisados em níveis inferiores de análise, como o nível das facetas ou dos aspectos, que costumam ter melhor poder preditivo por serem mais específicos (DeYoung, 2015). Pesquisas futuras podem investigar relações entre as motivações para escolhas alimentares e fatores da personalidade nesse nível de análise.

Conclusão

As escolhas alimentares nos seres humanos são dinâmicas e se desenvolvem ao longo do tempo (Sobal et al., 2006). Compreender esse complexo fenômeno implica em investigar de maneira integrativa as relações entre perspectivas biológicas, psicológicas, sociais, histórico e culturais sobre a alimentação (Rozin, 2006). Esta dissertação teve como objetivo explorar aspectos pessoais das escolhas alimentares, como as motivações e os fatores da personalidade, e suas relações com a saúde psicológica.

Entender os mecanismos de funcionamento dos sistemas alimentares pessoais é ainda mais importante em sociedades cada vez mais desenvolvidas, onde estão disponíveis muitas opções de alimentos e existem poucas regras sociais para orientar como e o que se come (Sobal et al., 2006). Foram apresentados três estudos. O primeiro explorou as relações entre escolhas alimentares, os cinco grandes fatores da personalidade e a saúde. O segundo investigou diferenças em aspectos da personalidade e saúde psicológica entre diferentes grupos dietéticos. O terceiro apresentou relações entre motivações para escolha alimentar e os cinco grandes fatores da personalidade.

No primeiro artigo, foram apontadas relações entre os cinco grandes traços de personalidade, a frequência de consumo alimentar e variáveis saúde psicológica em uma amostra brasileira. De forma geral, as relações encontradas estão de acordo com achados anteriores da literatura, destacando o papel dos traços abertura e conscienciosidade na maior frequência de consumo de alimentos saudáveis, como frutas e vegetais, e menor frequência de consumo de carne. Também foram apresentadas relações positivas entre variáveis de saúde psicológica e o consumo de frutas e vegetais.

No segundo artigo, foram exploradas diferenças entre grupos dietéticos nos cinco grandes traços de personalidade e nos indicadores de saúde psicológica. Alguns resultados encontrados encontram-se em dissonância com o esperado pela literatura. Como exemplo, destacam-se os menores níveis de abertura a experiências de vegetarianos-estrictos com relação ao grupo controle. De forma geral, foram encontradas poucas diferenças entre os grupos nas variáveis pesquisadas. Os resultados são discutidos em função das limitações do estudo e orientações para pesquisas futuras.

No terceiro artigo, foram apresentadas as relações entre os motivos para as escolhas alimentares da versão brasileira do FCQ e os cinco grandes fatores da personalidade. Resultados anteriores foram parcialmente replicados. Além disso, foram apresentadas correlações inéditas e esperadas de acordo com a teoria para os constructos. Por exemplo, as relações positivas entre a conscienciosidade e motivos como a saúde e o controle de peso. Esses

achados representam também novas evidências de validade para a versão brasileira do FCQ como um instrumento adequado para mensuração de motivos para a escolha alimentar na população brasileira.

Espera-se que os resultados apresentados contribuam de maneira significativa para a literatura sobre os temas abordados, além de prover aplicações terapêuticas úteis a psicólogos, nutricionistas e nutrólogos no exercício de suas profissões. Entendendo as relações entre personalidade, motivos para escolhas alimentares e saúde psicológica, é possível pensar em estratégias personalizadas que podem ser mais adequadas as necessidades de cada paciente no que diz respeito a suas escolhas alimentares. Destaca-se também a importância de se promover escolhas alimentares saudáveis, em detrimento de evitar escolhas alimentares não saudáveis (Hardcastle et al., 2015).

Esses estudos apresentam uma série de limitações, como outros estudos científicos, o que deixa diversas questões em aberto e possibilidades de pesquisas futuras para pesquisadores interessados. Com mais estudos será possível, no futuro, esclarecer ainda mais as relações entre esses construtos, ampliando assim nossa capacidade de promover escolhas alimentares saudáveis do ponto de vista físico e psicológico para pessoas que tanto necessitam.

Referências bibliográficas

- Aikman, S. N., Min, K. E., & Graham, D. (2006). Food attitudes, eating behavior, and the information underlying food attitudes. *Appetite*, 47(1), 111-114. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.004>
- Ardebili, A. T., & Rickertsen, K. (2023). Food values and personality traits in the United States and Norway. *Journal of Cleaner Production*, 413, 137310. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2023.137310>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-4. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.014>
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J., & Stewart-Brown, S. (2013). Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables?. *Social Indicators Research*, 114, 785-801. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0173-y>
- Brummett, B. H., Babyak, M. A., Williams, R. B., Barefoot, J. C., Costa, P. T., & Siegler, I. C. (2006). NEO personality domains and gender predict levels and trends in body mass index over 14 years during midlife. *Journal of Research in Personality*, 40(3), 222-236. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.12.002>
- Carvalho, T.F., de Aquino, S.D., & Natividade, J.C. (2021). Flourishing in the Brazilian context: Evidence of the validity of the PERMA-profiler scale. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01587-w>
- Conner, M., & Armitage, C. J. (2006). Social psychological models of food choice. In Shepherd R. & Raats, M. (Ed.), *The psychology of food choice* (pp. 41-57). CABI.
- Conner, T. S., Thompson, L. M., Knight, R. L., Flett, J. A., Richardson, A. C., & Brookie, K. L. (2017). The role of personality traits in young adult fruit and vegetable consumption. *Frontiers in Psychology*, 119. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00119>
- Costa, P. McCrae, R. (2010). NEO-FFI-R Inventário dos Cinco Grandes Fatores. Vetor Editora Psico-Pedagógica Ltda., São Paulo, Brasil.
- DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic big five theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33-58. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.004>
- Esposito, C. M., Ceresa, A., & Buoli, M. (2021). The association between personality traits and dietary choices: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 12(4).

- <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa166>
- Gacek, M., Kosiba, G., & Wojtowicz, A. (2021). Personality determinants of diet quality among polish and spanish physical education students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 466. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020466>
- Gibson, E. L. (2006). Mood, emotions and food choice. In Shepherd R. & Raats, M. (Ed.), *The psychology of food choice* (pp. 113-140). CABI.
- Hardcastle, S. J., Thøgersen-Ntoumani, C., & Chatzisarantis, N. L. (2015). Food choice and nutrition: A social psychological perspective. *Nutrients*, 7(10), 8712-8715. <https://doi.org/10.3390/nu7105424>
- Heitor, S. F. D., Estima, C. C. P., Neves, F. J. D., Aguiar, A. S. D., Castro, S. D. S., & Ferreira, J. E. D. S. (2015). Tradução e adaptação cultural do questionário sobre motivo das escolhas alimentares (Food Choice Questionnaire–FCQ) para a língua portuguesa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, 2339-2346. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015208.15842014>
- Heitor, S. F. D., Reichenheim, M. E., Ferreira, J. E. D. S., & Castro, S. D. S. (2019). Validade da estrutura fatorial da escala de versão brasileira do Food Choice Questionnaire. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 3551-3561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018249.26482017>
- Hills Jr, R., & Erpenbeck, E. (2018). Guide to popular diets, food choices, and their health outcome. *Health Care: Current Reviews*, 6(02). <https://doi.org/10.4172/2375-4273.1000223>
- Holder, M. D. (2019). The contribution of food consumption to well-being. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(2), 44-52. <https://doi.org/10.1159/000499147>
- Hutz, C. S., Zanon, C., & Vazquez, A. C. S. (2014). Escala de autoestima de Rosenberg. In C. S. Hutz (Org), *Avaliação em psicologia positiva* (pp. 85-94). Porto Alegre: Artmed.
- Hutz, C. S., & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 10(1), 41-49. ISSN: 1677-0471.
- Hutz, C. S. (2014). *Avaliação em psicologia positiva*. Artes Médicas Editora.
- Jaime, P. C., Stopa, S. R., Oliveira, T. P., Vieira, M. L., Szwarcwald, C. L., & Malta, D. C. (2015). Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24, 267-276. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200009>
- John, O. P. (2021). History, measurement, and conceptual elaboration of the Big-Five trait taxonomy: The paradigm matures. In O. P. John & R. W. Robins (Eds.), *Handbook of*

- personality: Theory and research* (pp. 35-82). The Guilford Press.
- Jomori, M. M., Proença, R. P. D. C., & Calvo, M. C. M. (2008). Determinantes de escolha alimentar. *Revista de Nutrição*, 21, 63-73. <https://doi.org/10.1590/s1415-52732008000100007>
- Keller, C., & Siegrist, M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*, 84, 128-138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.003>
- Little, B. (2014). *Me, myself, and us: The science of personality and the art of well-being*. Public Affairs.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Lunn, T. E., Nowson, C. A., Worsley, A., & Torres, S. J. (2014). Does personality affect dietary intake?. *Nutrition*, 30(4), 403-409. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2013.08.012>
- Lusk, J. L., & Briggeman, B. C. (2009). Food values. *American Journal of Agricultural Economics*, 91(1), 184-196. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8276.2008.01175.x>
- Machado-Oliveira, M. C., Nezelek, J. B., Rodrigues, H., & Sant'Ana, A. S. (2020). Personality traits and food consumption: an overview of recent research. *Current Opinion in Food Science*, 33, 91-97. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2020.02.005>
- McCrae, R. R. (1991). The five-factor model and its assessment in clinical settings. *Journal of Personality Assessment*, 57(3), 399-414. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5703_2
- Mujcic, R., & J. Oswald, A. (2016). Evolution of well-being and happiness after increases in consumption of fruit and vegetables. *American Journal of Public Health*, 106(8), 1504-1510. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303260>
- Müssig, M., Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2022). Minor and inconsistent differences in Big Five personality traits between vegetarians and vegans. *Plos One*, 17(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268896>
- Natividade, J. C., & Hutz, C. S. (2015). Escala reduzida de descritores dos cinco grandes fatores de personalidade: prós e contras. *Psico (PUCRS)*, 46(1), 79-89. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2015.1.16901>
- Nezelek, J. B.; Forestell, C. A. (2019). Food neophobia and the Five Factor Model of personality. *Food Quality and Preference*, 73, 210-214. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.11.007>

- Norwood, R., Cruwys, T., Chachay, V. S., & Sheffield, J. (2019). The psychological characteristics of people consuming vegetarian, vegan, paleo, gluten free and weight loss dietary patterns. *Obesity Science & Practice*, 5(2), 148-158. <https://doi.org/10.1002/osp4.325>
- Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2020). Personality and eating habits revisited: Associations between the big five, food choices, and Body Mass Index in a representative Australian sample. *Appetite*, 149, 104607. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104607>
- Pliner, P., & Salvy, S. J. (2006). Food neophobia in humans. In Shepherd R. & Raats, M. (Ed.), *The psychology of food choice* (pp. 75-92). Cabi.
- Roberts, B. W., Lejuez, C., Krueger, R. F., Richards, J. M., & Hill, P. L. (2014). What is conscientiousness and how can it be assessed?. *Developmental psychology*, 50(5), 1315. <https://doi.org/10.1037/a0031109>
- Rooney, C., McKinley, M. C., & Woodside, J. V. (2013). The potential role of fruit and vegetables in aspects of psychological well-being: a review of the literature and future directions. *Proceedings of the Nutrition Society*, 72(4), 420-432. <https://doi.org/10.1017/S0029665113003388>
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. In P. Rozin, & P. M. Todd (Eds.) *The evolutionary psychology of food intake and choice*. <https://doi.org/10.1002/9781119125563.evpsych106>
- Rozin, P. (2006). The integration of biological, social, cultural and psychological influences on food choice. In Shepherd R. & Raats, M. (Ed.), *The psychology of food choice* (pp. 19-39). Cabi.
- Rozin, P., & Todd, P. M. (2016). The evolutionary psychology of food intake and choice. (pp. 183-206). In DM Buss. In: *The Handbook of Evolutionary Psychology*.
- Sobal, J., Bisogni, C. A., Devine, C. M., & Jastran, M. (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. In Shepherd R. & Raats, M. (Ed.), *The psychology of food choice* (pp. 1-18). Cabi.
- Stephens, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite*, 25(3), 267-284. <https://doi.org/10.1006/appe.1995.0061>
- The jamovi project (2023). jamovi (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Trew, K., Clark, C., & Muldoon, O. (2006). 13 Adolescents, Food Choice and Vegetarianism. In Shepherd R. & Raats, M. (Ed.), *The psychology of food choice*, 247-258.

- Vabø, M., & Hansen, H. (2014). The relationship between food preferences and food choice: a theoretical discussion. *International Journal of Business and Social Science*, 5(7). <https://doi.org/10.12691/jfnr-4-12-8>
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104-109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>
- Wachelke, J., Natividade, J., de Andrade, A., Wolter, R., & Camargo, B. (2014). Caracterização e avaliação de um procedimento de coleta de dados online (CORP). *Avaliação Psicológica*, 13(1), 143-146.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>
- Wen, T. H., Tchong, W. L., & Ching, G. S. (2015). A study on the relationship between college students' personality and their eating habits. *International Journal of Information and Education Technology*, 5(2), 146-149. <https://doi.org/10.7763/ijiet.2015.v5.492>
- Weston, S. J., Edmonds, G. W., & Hill, P. L. (2020). Personality traits predict dietary habits in middle-to-older adults. *Psychology, health & medicine*, 25(3), 379-387. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1687918>