

Universidade de São Paulo- EACH  
Curso de Gerontologia

# Conceito de Comportamento Alimentar



Profa. Assoc. Sandra Maria Lima Ribeiro  
2019



Qualquer ação que pode ser observada por outra pessoa

(Reese, 1966)

# Comportamento Alimentar

- ✓ Todas as ações praticadas em torno da alimentação
- ✓ Determinante da saúde
- ✓ Fatores: psicológicos, socioculturais, educacionais e econômicos.



# Comportamento: Bases Familiares

→ Fatores que modificam:

- ✓ Poder aquisitivo
- ✓ Disponibilidade do alimento
- ✓ Importância social
- ✓ Mudanças no nível de escolaridade
- ✓ Exposição aos meios de comunicação
- ✓ Necessidades psicológicas (autoconceito, aprovação social, segurança)



# Componente Biológico

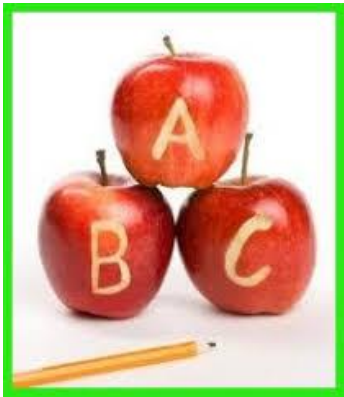
- ✓ Necessidades nutricionais
- ✓ Hereditariedade
- ✓ Condições fisiológicas específicas (ex.: gravidez)
- ✓ Doenças ou condições especiais (ex.: esporte)
- ✓ Preferências de sabor (genética)



# Componente Cognitivo

- ✓ Tudo o que se sabe sobre nutrição
- ✓ Conhecimento Científico x Popular
- ✓ Influência do afetivo sobre o cognitivo
- ✓ Mudanças no cognitivo- domínio de processos mentais

Diferentes formas de aprendizagem



Alimentação Escolar



# Componente Afetivo= Alimento e sentimento

Alimento = vida, amor, felicidade, tristeza....

- ✓ Infância: dependência
- ✓ Crescimento: Início da luta pela independência; contato com o mundo externo; necessidade de autoafirmação
- ✓ Adulto: alimento = amor; auto-afirmação
- ✓ Idoso: alimento = recordações



# COMPONENTE AFETIVO

## Significado do alimento



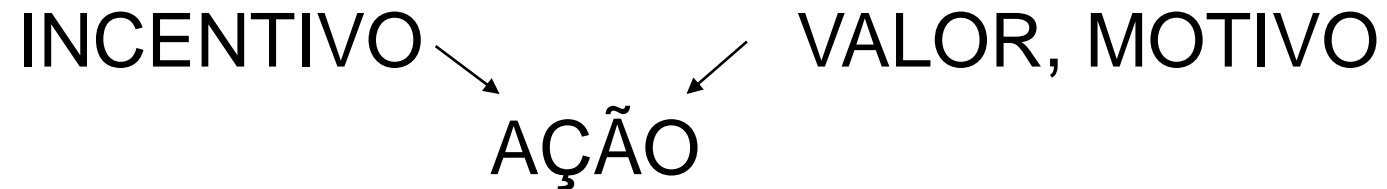
- ✓ Secular: alimento significando locais, companhias, etc.
- ✓ Adulto: alimento para o dia a dia, para as férias, para ocasiões sociais, para o estresse, etc.
- ✓ Religião: contato com Deus (= hóstia).
- ✓ Valores pessoais: chocolate, canja de galinha, diversão, força física





## Componente Afetivo

- Necessidades: fisiológicas e psicológicas
- Necessidade = Motivo
- Motivar = Despertar Motivos



Mudança de ação = precisa de um “motivo”



## Componente Situacional

- ✓ Norma sociais/padrões culturais
- ✓ Educação
- ✓ Condição social e financeira
- ✓ Tradições, crenças, valores e ideologias



# Componente Situacional



- ✓ Apoios estruturais
- ✓ Geografia, clima
- ✓ Estação do ano
- ✓ Fatores econômicos
- ✓ Transporte de alimentos
- ✓ Tecnologia

# Componente Situacional



- Coerção social: reforços positivos/negativos do meio em que o indivíduo vive
  - ✓ Obeso: mãe prepara guloseimas
  - ✓ Adolescente: influência dos amigos
  - ✓ Criança: influência da cantina da escola
  - ✓ etc.....



# Vídeos rápidos para pensar.....

<https://www.youtube.com/watch?v=RyUEM9B2ZG8>

[https://www.youtube.com/watch?v=0\\_g3E25AoKk](https://www.youtube.com/watch?v=0_g3E25AoKk)

<https://www.youtube.com/watch?v=O2NoIjCGr-A>

<https://www.youtube.com/watch?v=yeX6aolJZ10>

<https://www.youtube.com/watch?v=h5Yc24eXGms>