

Universidade do Vale do Rio dos Sinos
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Mestrado em Psicologia Clínica
Linha de pesquisa: Processos Saúde-doença em Contextos Institucionais

Adriana Pizetta

A psicologia positiva e sua relação com o emagrecimento

Orientadora:

Profa. Dra. Ilana Andretta

São Leopoldo, junho de 2020

ADRIANA PIZETTA

A psicologia positiva e sua relação com o emagrecimento

Dissertação apresentada como exigência parcial para a obtenção do título de Mestre em Psicologia Clínica do Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Área de Concentração, da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS.

Orientadora:

Profa. Dra. Ilana Andretta

São Leopoldo, junho de 2020

P695p Pizetta, Adriana.
A psicologia positiva e sua relação com o emagrecimento / por Adriana Pizetta. – 2020.
94 f. : il. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) — Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, São Leopoldo, RS, 2020.

“Orientadora: Dra. Ilana Andretta”.

1. Comportamento alimentar. 2. Manutenção do peso.
3. Psicologia positiva. 4. Caráter. 5. Afeto. I. Título.

CDU: 159.9:613.24

“...as pessoas querem mais do que apenas corrigir suas fraquezas; querem vidas cheias de significado, e não somente um dia depois do outro até a morte”

(Seligman, 2009)

*Este trabalho é dedicado a
todas as pessoas que sofrem
ou já sofreram com algum
transtorno alimentar,
sobrepeso e obesidade.*

Agradecimentos

Ao Tiago pelo apoio incondicional, pelo acolhimento nos momentos de nervosismo, compreensão nas horas de distanciamento e pela valorização que sempre teve aos meus estudos, meu trabalho e meu esforço.

À minha orientadora, Profa. Ilana Andretta, que me acolheu no meio do processo de coleta de dados, orientando, questionando, promovendo muito conhecimento, sempre de forma acolhedora e carinhosa.

À Profa. Elisa Kern de Castro, que orientou e acompanhou a etapa inicial desta pesquisa, acolheu minhas ideias e auxiliou na construção de todo o projeto de pesquisa, assim como, na banca de qualificação.

À minha família e amigos, pelo apoio incondicional ao meu crescimento pessoal e profissional. Ao pequeno Carlos Eduardo que nem nasceu, mas em minha barriga já compartilhou momentos de nervosismo, apreensão e satisfação.

As estagiárias Bianca Callais e Raquel Winck e as auxiliares de pesquisa Milena Miyuki e Luana T. Nesi de Mello pelo auxílio na análise e organização dos dados da pesquisa e pela disponibilidade incondicional e carinhosa para concluir esta dissertação.

Às professoras do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Unisinos, pelos conhecimentos compartilhados e a todas as colegas do mestrado, pelas contribuições para este trabalho, momentos descontraídos e apoio emocional.

Às professoras da banca, pela disponibilidade e dedicação em contribuir com a pesquisa, através de suas sugestões e conhecimento.

Aos participantes desta pesquisa por terem aceitado participar, compartilhado suas vivências e tornado este trabalho possível.

À toda equipe Kurotel Centro de Saúde e Bem Estar, em especial, Dr^a. Mariela Oliveira Pons, pela receptividade e abertura do local para aplicação da pesquisa e disponibilidade incondicional em favorecer o seu andamento.

Sumário

Apresentação da Dissertação.....	14
Seção I - Artigo Empírico	18
Resumo.....	18
Abstract	19
Introdução.....	20
Metodologia	20
Delineamento.....	20
Participantes	20
Instrumentos	21
<i>Questionário de dados sociodemográficos</i>	21
<i>The Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21)</i>	21
<i>Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS)</i>	22
<i>Escala de Forças de Caráter (EFC)</i>	22
Procedimentos	23
Análise dos Dados.....	24
Resultados	24
Discussão.....	28
Conclusão	36
Referências	38
Seção II - Artigo Empírico	47
Resumo.....	47
Abstract	48
Introdução.....	49

Metodologia	52
Delineamento.....	52
Participantes	52
Procedimentos	53
Análise de dados.....	55
Resultados	56
Manutenção de hábitos saudáveis	56
Fatores que interferem no comportamento alimentar.....	57
<i>Situações</i>	57
<i>Emoções</i>	58
<i>Satisfação com a vida</i>	59
Forças de Caráter na manutenção do peso	59
Discussão.....	62
Conclusão	68
Referências	70
Considerações Finais da Dissertação	76
Referências da Dissertação.....	78
Apêndice A – Carta de Anuência.....	80
Apêndice B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Etapa 1)	83
Apêndice C – Questionário Sociodemográfico	84
Apêndice D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Etapa 2)	85
Anexo A – The Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21).....	86
Anexo B – Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS).....	88
Anexo C – Escala de Forças de Caráter (EFC).....	90

Lista de Tabelas e Quadros

Artigo I

Tabela 1 - Frequências de estilo de comportamento alimentar e afetos	25
Tabela 2 - Frequências das Forças de Caráter.....	26
Tabela 3 - Correlações entre os Estilos de Comportamento Alimentar, Afetos Positivos e Negativos.....	26
Tabela 4 - Correlações entre os Estilos de Comportamento Alimentar e Forças de Caráter.....	27

Artigo II

Quadro 1 - Classificação das Forças de Caráter	51
Tabela 1 - Caracterização dos participantes.....	53
Quadro 2 - Temáticas e subtemáticas	55

Lista de Abreviaturas Siglas

ABESO	Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica
CE	Comer Emocional
CI	Comer Incontrolável
CNS	Conselho Nacional de Saúde
EFC	Escala de Forças de Caráter
PANAS	Escala de Afetos Positivos e Negativos
PP	Psicologia Positiva
RC	Restrição Cognitiva
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TFEQ-R21	<i>The Three Factor Eating Questionnaire</i>
VIA	<i>Values in Action</i>
Vigitel	Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico
WHO	World Health Organization

A psicologia positiva e sua relação com o emagrecimento

Resumo

Esta dissertação é composta por dois artigos que tratam o tema comportamento alimentar e manutenção do peso sob olhar da Psicologia Positiva, com pessoas que realizaram um programa de emagrecimento. O artigo I (quantitativo) analisou os afetos e as forças de caráter em diferentes estilos de comportamento alimentar de 50 adultos (restrição cognitiva, comer emocional e comer incontrolável). Os instrumentos foram Questionário de dados sociodemográficos, *The Three Factor Eating Questionnaire*, Escala de Afetos Positivos e Negativos e Escala de Forças de Caráter. Quanto menos afetos negativos e mais positivos, menos emocional e incontrolado o comportamento alimentar. As forças pensamento crítico, modéstia, autorregulação, perseverança, inteligência social, esperança, espiritualidade, perdão, apreciação do belo, favorecem a restrição cognitiva. O artigo II (qualitativo) analisou fatores que facilitam e dificultam os hábitos saudáveis e as forças de caráter relacionadas à manutenção do peso de sete pessoas. O aprendizado e a disciplina favorecem os hábitos, algumas situações, emoções e a insatisfação com a vida podem dificultá-los. As forças de caráter utilizadas pelos participantes são: autorregulação, persistência, amor ao aprendizado, apreciação do belo e humor. Conclui-se, que o desenvolvimento das forças de caráter podem ser importantes estratégias para um comportamento alimentar saudável e para manutenção do peso.

Palavras-chaves: comportamento alimentar, manutenção do peso, Psicologia Positiva, caráter, afeto

Positive psychology and its relationship with weight loss

Abstract

This dissertation is composed of two articles that deal with the theme of eating behavior and weight maintenance under the eyes of Positive Psychology, with people who underwent a weight loss program. Article I (quantitative) analyzed the affections and character forces in different styles of eating behavior of 50 adults (cognitive restriction, emotional eating, and uncontrollable eating). The instruments were: Questionnaire of sociodemographic data, The Three-Factor Eating Questionnaire, Scale of Positive and Negative Affections, and Scale of Character Forces. Even less negative and more positive affects, less emotional and uncontrolled eating behavior. The forces of critical thinking, modesty, self-regulation, perseverance, social intelligence, hope, spirituality, forgiveness, appreciation of beauty, favor cognitive restriction. Article II (qualitative) analyzed factors that facilitate, and hinder healthy habits and strengths of character related to the maintenance of the weight of seven people. Learning and discipline favor habits, some situations, emotions, and dissatisfaction with life can make them difficult. The strengths of the character used by the participants are self-regulation, persistence, love of learning, appreciation of beauty, and humor. In conclusion, the development of character strengths can be an important strategy for healthy eating behavior and weight maintenance.

Keywords: eating behavior, body weight maintenance, Positive Psychology, character, affect

Apresentação da Dissertação

A Psicologia Positiva (PP) surgiu em 1998 a partir de questionamentos sobre o foco da psicologia tradicional nas patologias e doenças, desconsiderando as características positivas das pessoas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Neste sentido, a PP desenvolveu-se a partir do interesse em compreender as emoções, características individuais, forças e vivências humanas que promovam a felicidade aliviem o sofrimento e aumentem o bem-estar subjetivo (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Neste trabalho serão investigadas as variáveis afetos positivos e negativos, forças de caráter, comportamento alimentar no processo de emagrecimento e manutenção do peso.

Os afetos são definidos pela intensidade e frequência das emoções vivenciadas pelas pessoas, podendo ser positivas ou negativas (Lyubomirsky, King e Diener, 2005). Ao elevar as emoções positivas (contentamento, interesse e entusiasmo) é possível ampliar recursos pessoais e sociais, favorecendo o alívio de estresse, enfrentamento de situações difíceis e melhora de relacionamentos (Silvestre & Vanderbergue, 2013).

As forças de caráter, por sua vez, podem ser caracterizadas pelos pontos fortes de um indivíduo, favorecendo o autodesenvolvimento, o gerenciamento e a superação de problemas, a melhora dos relacionamentos, da saúde e do bem-estar (Niemiec, 2019b). De acordo com o mesmo autor, as forças variam de indivíduo para indivíduo, sofrem influências do contexto vivido e podem oscilar em níveis fracos, médios e fortes.

A PP pode ser aplicada em diversos campos como clínico, escolar e organizacional (Pacico & Bastianello, 2014), com intuito de favorecer uma vida prazerosa, engajada e com sentido (Lee Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Nesta perspectiva, pode também apresentar muitos benefícios para o contexto do

emagrecimento e da manutenção do peso, área de grande relevância visto o aumento considerável nos índices mundiais de sobrepeso e obesidade (World Health Organization [WHO], 2017) e as dificuldades da maioria das pessoas em manter o peso perdido em programas de emagrecimento após um ano (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica [ABESO], 2016).

Dentre alguns fatores que justificam esta dificuldade cita-se o estilo de comportamento alimentar utilizado, que pode variar entre restrição cognitiva, comer emocional e comer incontrolável. Na restrição cognitiva observa-se uma limitação cognitiva ou autoimposta no consumo alimentar, no comer incontrolável a pessoa costuma perder o controle na ingesta alimentar e no comer emocional o comportamento está associado ao alívio de emoções, normalmente desagradáveis estresse (Cappelleri et al., 2009).

Nesta perspectiva, surgem alguns questionamentos: “Quais as forças de caráter associadas à manutenção do peso de pessoas que realizaram um programa de emagrecimento?”, “Como se relacionam as forças de caráter, os afetos e os estilos de comportamento alimentar?”, “Quais as percepções das pessoas que realizaram o programa sobre as suas próprias forças?”.

Para responder tais questionamentos foram desenvolvidos dois estudos com pessoas que realizaram um programa de emagrecimento em um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar que serão apresentados da seguinte forma: A Seção I compreende um artigo empírico quantitativo, intitulado “Comportamento alimentar de adultos: associação entre forças de caráter e afetos positivos e negativos” que analisou as forças de caráter e afetos positivos e negativos em diferentes estilos de comportamento alimentar de adultos. A Seção II apresenta um artigo qualitativo, nomeado “Forças de caráter na manutenção do peso: percepções de adultos após um programa de

emagrecimento” que analisou os fatores que favorecem e dificultam a manutenção dos hábitos saudáveis de vida e as forças de caráter relacionadas à manutenção do peso. A partir destes estudos foi possível ampliar o entendimento da PP no contexto do comportamento alimentar, viabilizando outras formas de abordagem que favoreçam o emagrecimento e a manutenção do peso, através do desenvolvimento de algumas forças de caráter e afetos.

A pesquisa foi realizada em um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar, que desenvolve diversos programas focados na saúde, alívio de estresse e emagrecimento, no qual a pessoa fica hospedada e recebe suporte integral com o auxílio de diversas especialidades: médicas, nutricionais, psicológicas e físicas. O público atendido neste espaço vem de diversas áreas do Brasil e exterior e possui acesso a serviços de saúde, tratamentos, atividade física e boa alimentação.

Este trabalho foi inicialmente orientado pela Prof^a Dr^a Elisa Kern de Castro, que acompanhou o desenvolvimento do trabalho até a fase de qualificação do projeto e início da coleta de dados (junho de 2019), mediante o seu desligamento da universidade, a Prof^a Dr^a Ilana Andretta, assumiu a orientação passando a acompanhar as demais etapas de coleta, análise de dados e escrita científica.

O projeto inicial focava-se em uma abordagem apenas quantitativa, cujo os objetivos eram: traçar um perfil das forças de caráter de pessoas que procuram um programa de emagrecimento; relacionar as forças de caráter, comportamento alimentar, imagem corporal e características sociodemográficas (sociais e clínicas) de pessoas que mantiveram o peso; e comparar as forças de caráter de pessoas que perderam peso e mantiveram daqueles que não mantiveram o peso.

No entanto, optou-se por uma mudança do projeto e nova submissão ao Comitê de Ética, para a inclusão de um artigo de abordagem qualitativa e para isso a inclusão de

outro método de coleta de dados, entrevistas semiestruturadas. Esta modificação fez-se necessária vista a pouca adesão dos participantes, o que impediria o objetivo de comparar forças de caráter de pessoas que mantiveram ou não o peso após um ano. Através da abordagem qualitativa tornou-se possível analisar as forças de caráter associadas à manutenção do peso, mas enfatizando a percepção dos participantes.

Além disso, a partir das sugestões propostas pela banca de qualificação, optou-se por incluir instrumentos que avaliassem os afetos positivos e negativos para ampliar a investigação através de constructos da PP e respaldar o estudo caso outras correlações não apresentassem resultados significativos. Com isso, optou-se pela exclusão das variáveis de imagem corporal e alguns aspectos sociodemográficos, para focar ainda mais na abordagem teórica escolhida.

Seção I - Artigo Empírico

Comportamento alimentar de adultos: associação entre forças de caráter, afetos positivos e negativos

Resumo

Diversos aspectos psicológicos estão implicados no emagrecimento, entre eles os estilos de comportamentos alimentares: Restrição Cognitiva (RC), Comer Incontrolável (CI) e Comer Emocional (CE). A Psicologia Positiva (PP), através dos afetos positivos e negativos e das forças de caráter, pode apresentar recursos para um comportamento alimentar saudável. Este estudo analisou os afetos e as forças de caráter em diferentes estilos de comportamento alimentar de adultos que realizaram um programa de emagrecimento. A abordagem foi quantitativa e correlacional, envolvendo 50 participantes. Os instrumentos foram: Questionário sociodemográfico, *Three Factor Eating Questionnaire*, Escala de Afetos Positivos e Negativos e Escala de Forças de Caráter. As pessoas que experimentaram menores níveis de afetos negativos apresentaram menos CE e CI e aquelas com menores níveis de afetos positivos relataram mais episódios de CI. Sobre as forças de caráter, pessoas com mais pensamento crítico, modéstia e autorregulação relataram maior controle sobre suas escolhas alimentares, pessoas com mais perseverança, inteligência social, esperança e espiritualidade apresentaram menor incidência de CE. Aqueles que possuem mais perdão, apreciação do belo e esperança demonstraram menor CI. Conclui-se que desenvolvimento de afetos positivos e de algumas forças de caráter podem favorecer comportamentos alimentares mais saudáveis.

Palavras-chaves: comportamento alimentar, psicologia positiva, caráter, afeto.

Eating behavior of adults: association between strengths of character, positive and negative affects

Abstract

Several psychological aspects are involved in weight loss, including the styles of eating behaviors: Cognitive Restriction (CR), Uncontrollable Eating (UE), and Emotional Eating (EE). Positive Psychology, through positive and negative effects and strengths of character, can provide resources for healthy eating behavior. This study analyzed the affections and strengths of character in different styles of eating behavior of adults who underwent a weight loss program. The approach was quantitative and correlational, involving 50 participants. The instruments were: Sociodemographic questionnaire, Three-Factor Eating Questionnaire, Scale of Positive and Negative Affections, and Scale of Character Forces. People who experienced lower levels of negative affects had less EE and UE and those with lower levels of positive affects reported more episodes of UE. On the strengths of character, people with more critical thinking, modesty, and self-regulation reported greater control over their food choices, people with more perseverance, social intelligence, hope, and spirituality had a lower incidence of EE. Those who have more forgiveness, appreciation of beauty, and hope showed less UE. It is concluded that the development of positive affects and some character strengths can favor healthier eating behaviors.

Keywords: eating behavior, positive psychology, affect, character.

Introdução

Na população mundial cerca de 1,9 bilhões das pessoas maiores de 18 anos apresentam sobrepeso e, destes, já se encontram em estágio de obesidade cerca de 650 milhões (World Health Organization [WHO], 2017). Percebe-se assim, a necessidade de cada vez mais estudos e intervenções nesta área, visto que, o sobrepeso e a obesidade estão associados a maiores riscos de doenças como diabetes, câncer e doenças cardiovasculares (WHO, 2016).

As causas associadas ao sobrepeso e obesidade são complexas e multifatoriais (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica [ABESO], 2016). Um dos aspectos envolvidos refere-se ao comportamento alimentar, caracterizado pela seleção da qualidade e quantidade de alimento ingerida diariamente (Silva, Pais-Ribeiro, & Cardoso, 2008). Alguns estilos de comportamento alimentar podem ser identificados como a Restrição Cognitiva (RC), Comer Incontrolável (CI) e Comer Emocional (CE) (Cappelleri et al., 2009). A RC é caracterizada como uma limitação, autoimposta ou cognitiva, na ingestão de alimentos com o objetivo de controlar o peso corporal (Natacci & Junior, 2011). O CI é a tendência a perder o controle sobre a alimentação em situações como de fome ou por algum estímulo externo (alimentos palatáveis), neste caso mesmo na ausência de fome (Gihooly et al., 2007). Por último, o CE está vinculado ao alívio de emoções negativas e estresse (Rutters et al., 2008).

Natacci e Junior (2011) apontaram evidências associando o CE com o CI, indicando excesso de peso e aumento de gordura corporal, e a RC contribuiu pouco para o CI. Biagio, Moreira e Amaral (2020) apresentaram em seus resultados correlações significativas entre a RC e maior adesão a metas relacionadas ao consumo de fibras alimentares e gordura, por outro lado o CE mostrou-se negativamente associado a metas

relacionadas ao consumo de gorduras. Na revisão de literatura proposta por Frayn & Knäuper (2018) o comer emocional apresentou impactos significativos tanto para a perda de peso inicial como para manutenção do peso corporal. O comer incontrolável, por sua vez, demonstra associações com o aumento e reganho de peso, compulsão alimentar, precariedade das dietas e saúde (Bryant, et.al., 2019).

Considerando os diversos aspectos psicológicos envolvidos, Robertson, Davies e Winefield (2017) salientam que a psicologia pode contribuir muito ainda nessa temática. Em especial, a Psicologia Positiva (PP), que direciona seus estudos científicos às características e condições pessoais positivas das pessoas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Esta abordagem busca compreender forças pessoais e virtudes, averiguar as habilidades desenvolvidas em diversos contextos, entender as experiências e relacionamentos positivos para avaliar como esses elementos podem favorecer a saúde física, o bem-estar subjetivo, os relacionamentos em grupos e o florescimento das organizações (Paludo & Koller, 2007). Foca-se na prevenção de doenças, promoção da saúde e bem-estar, visto que a saúde não é apenas a ausência de doenças, mas diminuição da frequência, tempo de doença e capacidade de recuperação (Park, Peterson, Szvarca, Molen, Kim, & Collon, 2016).

A PP desenvolve-se a partir de três domínios: vida agradável, engajada e significativa. A vida agradável caracteriza-se pelo uso de emoções positivas para lidar com as situações de passado, presente e futuro; uma vida engajada foca-se no uso das forças e virtudes pessoais para o enfrentamento de desafios; por último, a vida significativa relaciona-se à necessidade de pertencer e servir a instituições positivamente (Lee Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Neste estudo, porém, serão abordados aspectos da vida agradável e engajada.

No âmbito da vida agradável, considera-se emoções positivas aquelas que envolvem contentamento, interesse e entusiasmo, enquanto as negativas englobam hostilidade e nervosismo. Investir nas emoções positivas pode qualificar formas de regulação emocional, relacionamentos interpessoais, aliviar o impacto do estresse, favorecer o enfrentamento de situações difíceis e a vivência de novas experiências e, conseqüentemente, ampliam os recursos pessoais e sociais de um indivíduo (Silvestre & Vanderbergue, 2013). De acordo com a intensidade e a frequência que as emoções são vivenciadas percebem-se quais afetos podem ser característicos em uma pessoa: positivos ou negativos (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

As forças de caráter, por sua vez, presentes na vida engajada, podem ser definidas como características positivas que mobilizam bons sentimentos e à gratificação e se apresentam na forma de pensamentos, emoções e comportamentos (Park, Peterson, & Seligman, 2004). O uso das forças pode elevar a frequência das emoções positivas que favorecem o bem-estar (Park et al., 2004), além disso, promovem o autodesenvolvimento, gerenciamento e superação de problemas e a melhora dos relacionamentos, da saúde e do bem-estar (Niemi, 2019b).

Os pontos fortes são considerados determinantes internos para uma vida bem-sucedida, feliz e satisfatória, e que acabam refletindo externamente em aspectos como a conquista de uma boa educação, um ambiente social estável e questões financeiras (Harzer & Ruch, 2015). Cultivar as forças produz crescimento e aumento do bem-estar e, além disso, proporciona uma compreensão de quais são as forças que aparecem com maior peso em suas vidas. Discutir e elaborar as forças melhora a autoeficácia, a confiança e autoestima, podendo atuar como proteção contra doenças mentais (Rashid & Seligman, 2019).

Steck, Abrams e Phelps (2004), apontaram em revisão de literatura, a importância da aplicação da PP no contexto do sobrepeso, obesidade e de outras desordens alimentares. Tradicionalmente as pesquisas em psicologia focam-se na identificação e abordagem dos fatores de risco, e a PP visa um olhar mais integral do sujeito, fugindo do modelo de doença. Alguns estudos apresentam associações de algumas forças de caráter a comportamentos alimentares mais saudáveis, como por exemplo, a esperança e a gratidão (Robertson et al., 2017), prudência (Jaworski & Owczarek, 2019), autorregulação (Kalavana, Maes, & De Gucht, 2015) e espiritualidade (Pereira, Faria & Lopes, 2019).

No contexto brasileiro, as pesquisas da PP seguem evoluindo, acompanhando o desenvolvimento observado em âmbito internacional. Os estudos incluem adaptação de modelos teóricos e instrumentos e a proposição de novos conhecimentos (Reppold et al., 2019), no entanto, observa-se uma lacuna na literatura sobre a PP no comportamento alimentar.

Visto as possibilidades de aprofundamento do tema no Brasil e a potencialidade oferecida pelos constructos dos afetos e das forças de caráter para o comportamento alimentar, surge a necessidade em compreender como o desenvolvimento destes aspectos associam-se aos estilos de comportamento alimentar. Desta forma, o objetivo deste estudo foi analisar as os afetos positivos e negativos e as forças de caráter em diferentes estilos de comportamento alimentar de adultos que realizaram um programa de emagrecimento em um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar.

Método

Delineamento

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, com abordagem exploratória e correlacional (Sampieri, Collado, & Lucio, 2013).

Participantes

Participaram deste estudo 50 adultos, seguindo os seguintes critérios de inclusão: maiores de 18 anos, nacionalidade brasileira, ter realizado um programa de emagrecimento em um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar. Excluiu-se menores de 18 anos, gestantes e pessoas que realizaram outro tipo de programa no local.

O Centro Contemporâneo de Saúde e Bem- Estar está localizado em uma cidade do interior do estado do Rio Grande do Sul, neste local são desenvolvidos diversos programas voltados à saúde, entre eles o de emagrecimento. No qual, a pessoa fica hospedada de quatro à 21 dias e recebe acompanhamento médico, nutricional, psicológico, realiza atividades físicas, relaxantes e estéticas tendo acesso a diversas palestras educativas.

A amostra foi composta em sua maioria pelo sexo feminino (88%; n=44), com idade média de 57,24 anos (DP=12,70), com idade mínima de 24 e máxima de 78 anos, sendo que 44% (n=22) possuíam nível superior completo e 48% (n=24) pós-graduação. Sobre cuidados com a saúde, 92% (n=46) dos participantes relataram cuidar da sua alimentação e 96% (n=48) praticam algum tipo de atividade física.

Instrumentos

Questionário de dados sociodemográficos

O questionário foi desenvolvido para este estudo com o objetivo de caracterizar a amostra, incluindo variáveis como idade, gênero, estado civil, profissão, hábitos de vida e histórico de ganho e perda de peso (Apêndice A).

The Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21)

Esta escala (Anexo A) foi desenvolvida por Rasmussen, Tholin, Tynelius, Karlsson e Sullivan (2005) e traduzida e validada para o Brasil por Natacci e Ferreira Junior (2011). Trata-se de um instrumento de autorrelato para identificar os comportamentos associados ao hábito alimentar como: Restrição Cognitiva (RC), Comer Emocional (CE) e Comer Incontrolável (CI). Os hábitos alimentares são avaliados a partir dos pontos obtidos em cada subescala, através de escala Likert de quatro pontos para os itens de 1 a 20 (1- “totalmente verdade”, 4- “totalmente falso”), e oito pontos para a questão 21 (1- “comer tudo o que quiser e sempre que quiser”, 8- “Limitar constantemente a ingestão alimentar, nunca cedendo”). As médias são calculadas por subescala variando de 0 a 100 pontos.

A subescala de RC (seis itens), refere-se a evitação alimentar para influenciar o peso ou a forma corporal; a subescala de CE (seis itens) verifica a propensão para aumento do consumos de alimentos frente a estados emocionais negativos (solidão, ansiedade e depressão), e a subescala de CI (nove itens), analisa a tendência a perda do controle alimentar na presença da fome ou estímulos externos. A análise psicométrica na validação apresentou valor do alfa de Cronbach (0,85). Já o valor obtido de alfa de Cronbach nesta escala para este estudo foi $\alpha=0,86$.

Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS)

Desenvolvido por Zanon e Hutz (2014), refere-se a um refinamento de uma adaptação brasileira inicialmente desenvolvida por Giacomoni e Hutz (1997). Trata-se de uma escala de autorrelato composta por 20 itens (10 destinadas aos afetos positivos e 10 aos afetos negativos). Os itens descrevem diferentes sentimentos e emoções, que devem ser respondidos em escala Likert de 1 à 5, onde o participante deve pontuar como sentem cada emoção referida no adjetivo, sendo 1 “nem um pouco” e 5 “extremamente”. Na correção deve-se somar os itens referentes aos Afetos Positivos e aos Afetos Negativos e procurar na tabela normativa o percentil correspondente ao escore; quanto maior o percentil, maior Afetos Positivos ou Negativos (Zanon & Hutz, 2014). A escala inicial desenvolvida por Giacomoni e Hutz (1997) apresentou consistência interna de $\alpha=0,91$ e, neste estudo, o valor obtido de alfa de Cronbach foi $\alpha=0,77$ (Anexo B).

Escala de Forças de Caráter (EFC)

Desenvolvida no Brasil por Barbosa e Noronha (2016) para avaliar as 24 forças de caráter, foi baseada no *Values in Action* (VIA), modelo desenvolvido por Peterson e Seligman (2004). É composta por 71 itens, dos quais 23 forças apresentam três itens de resposta e uma força possui dois itens. Trata-se de uma escala unifatorial de autorrelato, respondida em escala Likert de quatro pontos (0 - “Não como eu”; 4 - "Muito parecido comigo"). A pontuação de cada força é dada pela média dos respectivos itens, onde as médias maiores referem-se as forças mais significativas de uma pessoa, não apresentando ponto de corte. O coeficiente alfa de Cronbach tanto no estudo original (Noronha, Dellazzana-Zanon, & Zanon, 2015) quanto no presente estudo foi de 0,93 indicando alta confiabilidade (Anexo C).

Procedimentos

Este estudo seguiu as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo Seres Humanos propostas pelas seguintes regulamentações: 466/2012 (Conselho Nacional de Saúde [CNS], 2012) e 510/2016 (CNS, 2016), sendo aprovado pelo Comitê de Ética da Unisinos sob parecer 3.079.508. O local onde a pesquisa foi realizada concordou previamente com a realização do estudo assinando um Termo de Anuência (Apêndice B), no qual constavam os objetivos e a metodologia da pesquisa.

O local da pesquisa foi escolhido por conveniência. Trata-se de um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar no interior do Estado do Rio Grande do Sul, o qual disponibiliza diversos programas voltados à saúde. Para esta pesquisa optou-se pelos participantes que realizaram o programa de emagrecimento, caracterizado por um trabalho interdisciplinar, com acompanhamento de médicos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, enfermeiros e profissionais da educação física. O cliente pode optar pelo tempo de estadia, mas em média permanece sete dias, em uma abordagem personalizada de alimentação, atividade física e outras atividades estéticas, relaxantes e também de troca de conhecimento.

A aplicação dos questionários foi realizada de forma *online*, através da plataforma *Google Docs* e teve a duração de seis meses (janeiro à julho). O participante tinha acesso a todas as informações referentes à pesquisa e ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, Apêndice C) e somente após o seu aceite poderia dar seguimento.

Para a realização da coleta inicialmente realizou-se uma busca pelos contatos (e-mail e telefone) de todos os clientes que realizaram o programa de Emagrecimento no período de agosto de 2017 à maio de 2018, originando uma listagem de 849 contatos.

Destes, 88 pessoas foram excluídas pelos seguintes critérios: 43 por não terem dados completos no sistema do local, 40 por serem clientes internacionais, um adolescente, uma gestante e três por estarem participando de outra intervenção, restando 761 sujeitos. Para estes, realizou-se um primeiro convite para participar da pesquisa, via e-mail, no qual continha uma breve explicação da pesquisa e um *link* de acesso ao questionário *online*. Neste primeiro contato, 44 e-mails voltaram, possivelmente por estarem desatualizados e 19 pessoas responderam a pesquisa. Após algumas semanas, a fim de aumentar a adesão da pesquisa, reencaminhou-se os e-mails convites e realizou-se novos contatos também via redes sociais (WhatsApp), conforme contatos telefônicos também obtidos no sistema do local, totalizando 467 contatos via rede social. Após esta abordagem 31 pessoas completaram a pesquisa, totalizando 50 participantes.

Análise dos Dados

Os dados foram analisados através do Programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 22.0. Utilizou-se estatística descritiva (frequência, porcentagem, média e desvio padrão) para a caracterização dos participantes. Por último, após aplicação do teste de distribuição de dados Kolmogorov-Smirnov, optou-se pela análise de Spearman para correlação dos dados, visto que algumas variáveis não apresentaram distribuição normal. Adotou-se nível de significância de 95% ($p \leq 0,05$). Para mensurar as correlações, adotou-se os seguintes intervalos: 0,1 – 0,3 (correlação fraca); 0,4 – 0,6 (moderada) e 0,7 – 1 (forte) (Dancey & Reidy, 2011).

Resultados

Os resultados obtidos através das estatísticas descritivas apontaram que o estilo de comportamento alimentar preponderante foi RC com 68% (n=34) de frequência, em

segundo lugar CE com 30% (n=15), por último ficou o CI com apenas 2% (n=1). Cabe ressaltar ainda que dois participantes ficaram com a mesma média em CE e RC, levando-se em consideração como critério de desempate a frequência em relação aos afetos positivos e negativos.

Em relação a frequência de afetos observou-se médias superiores na expressão de afetos positivos (M=31,88; DP=6,10) em relação aos afetos negativos (M_{fem}=20,36; DP_{fem}=5,58/ M_{masc}=18,17; DP_{masc}=3,71). Todas as frequências detalhadas encontram-se na Tabela 1.

Tabela 1
Frequências de estilo de comportamento alimentar e afetos

Escalas	Classificações	n	%	M	DP
Estilos de comportamento alimentar	Comer Incontrolável	1	2	7,40	-
	Restrição Cognitiva	34	68	66,34	16,52
	Comer Emocional	15	30	75,18	12,75
Afetos positivos	Homens	6	22	33,00	4,86
	Mulheres	44	88	31,73	6,28
	Total	50	100	31,88	6,10
Afetos negativos	Homens	6	22	18,17	3,71
	Mulheres	44	88	20,36	5,58
	Total	50	100	20,10	5,41

Das 24 forças de caráter analisadas, mostraram médias maiores a imparcialidade, gratidão, bondade e pensamento crítico, sugerindo que estas forças apresentam-se com maior intensidade nos participantes desta pesquisa (Tabela 2).

Tabela 2
Frequências das Forças de Caráter

Forças de Caráter	Mín	Máx	M	DP
Imparcialidade	6	12	9,67	1,62
Gratidão	3	12	9,66	2,10
Bondade	3	12	9,36	2,12
Pensamento crítico	5	12	8,92	1,83
Amor ao aprendizado	4	12	8,82	1,98
Curiosidade	2	12	8,74	2,21
Modéstia	2	12	8,66	2,01
Perseverança	3	12	8,62	2,26
Cidadania	3	12	8,39	1,92
Espiritualidade	0	12	8,14	3,08
Inteligência social	3	12	8,12	2,34
Esperança	3	12	8,04	2,16
Prudência	4	12	8,04	1,97
Vitalidade	3	11	7,72	2,08
Amor	2	12	7,64	2,50
Humor	3	12	7,46	1,89
Liderança	2	12	7,40	2,23
Sensatez	1	11	7,22	2,20
Criatividade	1	11	6,84	2,30
Bravura	2	12	6,82	2,05
Autorregulação	1	11	6,72	2,51
Apreciação do belo	4	8	6,44	1,34
Autenticidade	3	8	5,54	1,33
Perdão	0	8	4,58	1,98

Através das Análises de Correlação de Spearman os resultados deste estudo apontam para associações significativas em intensidades moderadas e fracas entre os estilos de comportamento alimentar, afetos negativos e positivos e forças de caráter.

Tabela 3
Correlações entre os Estilos de Comportamento Alimentar, Afetos Positivos e Negativos

Estilos de Comportamento Alimentar	Afetos	
	Afetos positivos percentil	Afetos negativos percentil
Comer Incontrolável	-0,283*	0,409**
Restrição Cognitiva	0,049	-0,102
Comer Emocional	-0,266	0,285*

Nota. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,005$; Valência das correlações: 0,1 a 0,3 fraca, 0,4 a 0,6 moderada, 0,7 a 1 forte.

Os participantes que apresentaram maiores índices de CI demonstraram menor frequência de afetos positivos e maior de afetos negativos. Além disso, observou-se

associações positivas entre CE e afetos negativos, indicando que quanto mais afetos negativos, maior incidência de comportamento alimentar emocional. (Tabela 3).

Na Tabela 4 observa-se os resultados referentes as correlações entre os Estilos de Comportamento Alimentar e Forças de Caráter.

Tabela 4

Correlações entre os Estilos de Comportamento Alimentar e Forças de Caráter

Forças de Caráter	Estilos de Comportamento Alimentar		
	Comer incontrolável	Restrição cognitiva	Comer emocional
1) Criatividade	-0,132	-0,204	-0,126
2) Curiosidade	-0,218	0,125	-0,151
3) Pensamento Crítico	-0,401**	0,316*	-0,414**
4) Amor ao aprendizado	-0,277	0,046	-0,233
5) Sensatez	-0,113	0,088	-0,230
6) Bravura	0,062	-0,155	0,052
7) Perseverança	-0,232	0,031	-0,352*
8) Autenticidade	-0,006	0,027	-0,042
9) Vitalidade	-0,240	0,085	-0,241
10) Amor	-0,223	0,181	-0,249
11) Bondade	-0,184	0,239	-0,238
12) Inteligência Social	-0,167	0,210	-0,294*
13) Cidadania	-0,177	0,267	-0,227
14) Imparcialidade	-0,094	0,107	-0,235
15) Liderança	-0,174	0,113	-0,259
16) Perdão	-0,431**	0,252	-0,277
17) Modéstia	-0,383**	0,412**	-0,386**
18) Prudência	-0,249	0,163	-0,228
19) Autorregulação	-0,420**	0,347*	-0,446**
20) Apreciação do belo	-0,312*	0,166	-0,171
21) Gratidão	-0,127	0,087	-0,141
22) Humor	-0,104	0,056	-0,119
23) Esperança	-0,403**	0,113	-0,330*
24) Espiritualidade	-0,214	0,065	-0,286*

Nota. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,005$; Valência das correlações: 0,1 a 0,3 fraca, 0,4 a 0,6 moderada, 0,7 a 1 forte.

O comportamento alimentar RC correlacionou-se positivamente com a força de pensamento crítico, modéstia e autorregulação, demonstrando que pessoas que usam mais desta força podem apresentar mais comportamentos alimentares do estilo RC. Participantes que apresentaram maiores médias de pensamento crítico, perseverança, inteligência social, modéstia, autorregulação, esperança e espiritualidade associaram menor CE, assim como pessoas com maiores índices de pensamento crítico, perdão,

modéstia, autorregulação, apreciação do belo e esperança apresentaram menores incidências de CI.

Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar os afetos positivos e negativos, e as forças de caráter em diferentes estilos de comportamento alimentar: Restrição cognitiva (RC), Comer emocional (CE) e Comer Incontrolável (CI) em pessoas que realizaram um programa de emagrecimento em um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar.

Em relação aos afetos positivos e negativos, os resultados do estudo apontaram que, em intensidade moderada, a frequência de afetos negativos correlacionou-se com CE e CI, supondo que quanto menos afetos negativos menor a frequência ao comer de forma emocional e descontrolada. Já em intensidade fraca, observou-se que quanto maior a expressão de afetos positivos, menor o comportamento de CI. O fato de ter maior frequência de comportamentos RC, seguido de CE e CI, pode ser compreendido pois, muitos participantes da pesquisa já realizaram algum programa na clínica em outros momentos, ou seja, já possuem algum conhecimento prévio, facilitando a sua aplicação dos conhecimentos na rotina diária, além disso, o nível de escolaridade também pode ter influenciado, ou seja, com mais instrução é possível escolher comportamentos mais saudáveis relacionados ao comportamento alimentar.

Neste mesmo sentido, o estudo de Braden, Musher-Eizenman, Watford e Emley (2018) examinou o comportamento alimentar em resposta a aspectos negativos como: depressão, ansiedade/raiva, tédio e emoções positivas. A amostra foi composta por 189 adultos com sobrepeso/obesidade e os resultados mostraram que muito embora o comportamento alimentar também esteja associado a emoções positivas e tédio, parece que não provoca tantos prejuízos quando associados a emoções negativas. Por outro

lado, comer em resposta a depressão, ansiedade/raiva e tédio foram associados a pior bem-estar psicológico, maior consumo, sintomas de desordem e mais dificuldades de regulação emocional.

Uma possível perspectiva de compreensão de como os afetos podem facilitar na manutenção de comportamentos alimentares mais saudáveis, ou seja, menos associado as emoções negativas ou de maneira incontrolada, parte do princípio que o manejo das emoções positivas e negativas juntamente com maiores índices de satisfação com a vida podem se relacionar a menores níveis de problemas psicológicos e sociais, como depressão e relacionamentos disfuncionais (Park et al., 2004). Estes fatores psicológicos estão fortemente relacionados ao aumento de peso e na dificuldade em manter a perda de peso (França, Biaginni, Levindo Mudesto, & Dornelles Alves, 2012).

Em referência às forças de caráter, os resultados a respeito da força relacionada ao pensamento crítico apontaram correlações negativas com CI e CE, ou seja, quanto maior a capacidade em examinar a situação por diferentes ângulos e abrir-se a novas ideias, menor é o CE e CI. Além disso, verificaram-se correlações positivas com RC indicando que os participantes do estudo com maior pensamento crítico possuem também maior RC ao comer. Tais dados sugerem que refletir antes de agir, pode facilitar comportamentos alimentares mais saudáveis, conforme também observou Jaworski e Owczarek (2019) em um estudo que avaliou níveis de prudência em dois grupos, mulheres com obesidade e com distúrbios alimentares e mulheres não obesas e sem distúrbios. Os autores observaram que mulheres com obesidade ou algum tipo de transtorno são menos prudentes com relação suas decisões alimentares, o que sugere que são menos capazes de refletir sobre seus atos antes de agirem, ou seja, analisar os prós e contras de seus comportamentos alimentares. Os resultados do estudo propõe que a prudência está associada ao mecanismo regulador da fome. No caso das mulheres

obesas, do estudo, quanto maior a fome, mais rapidamente a prudência no comportamento alimentar era reduzida. Apesar da força da prudência não ter se mostrado significativa neste estudo, pode nos ajudar a entender a função do pensamento crítico na alimentação, visto a escassez de estudos desta força voltadas à saúde.

Além disso, os resultados apontaram correlações negativas com a força da modéstia em CI e CE e positiva com RC. Isso significa que quanto mais os participantes deixam que as próprias realizações falem por si mesmas, mais apresentam RC e, quanto maior a expressão da modéstia, menor o CE e CI.

Contestando o que foi apontado no estudo de Proyer, Gander, Wellenzohn e Ruch (2013) em que a modéstia e espiritualidade foram as únicas forças não correlacionadas com comportamentos de saúde, os resultados deste estudo supõem que pessoas modestas podem ter um comportamento alimentar mais saudável, ou seja, características como: bom senso, habilidade para lidar com momentos de mudanças, consciência sobre erros, boa autoestima e visão positiva de si, podem favorecer níveis maiores de gratidão, perdão, espiritualidade e saúde no geral (Niemic & McGrath, 2019). Além disso, diferenças no tipo de amostra e também do instrumento de coleta utilizado podem ter influenciado para estes resultados.

Os resultados deste estudo apontam que a força da autorregulação apresentou correlações com os três estilos de comportamento alimentar, diferindo em níveis de significância, sentido e intensidade. As pessoas com maiores níveis de autorregulação apresentaram menores índices CE e CI, o que pode ser entendido através de algumas características que pessoas autorreguladas podem apresentar como autocontrole, disciplina, controle de apetite e emoções (Niemic, 2019b). Este resultado vai ao encontro do estudo de Ingels e Zizzi (2018), em que o sucesso na perda de peso estava vinculado a maior conscientização sobre as emoções, permitindo a construção de novas

estratégias de autorregulação, importantes para a manutenção do peso. Em contrapartida, a falta de compreensão das emoções pode influenciar diversos comportamentos relacionados a comida e exercícios, interferindo na autorregulação, visto que aqueles que recuperam peso ficariam presos a hábitos antigos, sentem-se incapazes de realizar mudanças, pois faltam-lhes habilidades de motivação ou autoeficácia, importantes no gerenciamento e regulação das emoções.

A força de autorregulação também se correlacionou com o estilo de comportamento alimentar RC, demonstrando que as pessoas que utilizam mais desta força conseguem limitar mais suas escolhas alimentares com o objetivo de controlar o peso corporal. Estes dados corroboram com Pedersen et al. (2018), no qual os autores apontam que o desenvolvimento da habilidade de autorregulação pode auxiliar no planejamento de ações e enfrentamentos, retomadas em caso de recaídas, lidar com barreiras permitindo a construção de autoeficácia e, além disso, pode ser um mecanismo praticado e reforçado com o tempo.

Outra força que demonstrou correlações significativas foi a força da esperança, apontando que de maneira moderada, pessoas com médias maiores de esperança, apresentam menores níveis de CI e em intensidade fraca CE. A força da esperança caracteriza-se por uma mentalidade positiva em relação ao futuro, esperando o melhor e trabalhando para alcançá-lo e associa-se a dois tipos de pensamentos: agenciamento e rotas. O primeiro refere-se à motivação para seguir em frente com as metas e o segundo à multiplicidade de caminhos possíveis para alcançar tais metas (Niemic, 2019b).

Torna-se possível então, que as pessoas que conseguem se motivar e seguir metas com mais facilidade podem diminuir comportamentos alimentares incontroláveis ou vinculados as emoções. Estes dados corroboram com os resultados apresentados por Robertson et al. (2017), em que as pessoas que se mantiveram por mais tempo à perda

de peso realizada, referiram mais humor positivo e pensamento agente da esperança, se envolveram mais nas dietas e atividades físicas e apresentaram maiores níveis de ponderação que os não mantenedores. Com estes resultados, os autores compreenderam que quanto maior a esperança, melhor a flexibilidade cognitiva e a motivação, o que favoreceria a conquista de objetivos na perda de peso (Robertson et al., 2017).

Aqueles que apresentam maior frequência da força esperança costumam ser mais otimistas e tendem a enfrentar situações difíceis e geradoras de estresse com menor sofrimento subjetivo em comparação aos pessimistas, levando a menores impactos no bem-estar físico. Este fato pode ser explicado pela capacidade do otimista lidar com os problemas de frente, buscando agir ativamente para melhorar a sua condição (Scheier & Carver, 1992). Neste mesmo sentido, conforme observado nos resultados do presente estudo, a esperança pode ser favorável também para um comportamento alimentar mais saudável, visto que essas características positivas relacionam-se com uma melhor qualidade geral nas escolhas alimentares e menor consumo de lanches, mostrando-se como um fator importante na manutenção de um comportamento alimentar mais saudável (Ait-hadad et al., 2020).

As forças de perseverança, inteligência social, perdão, apreciação do belo, espiritualidade, também apresentaram correlações significativas com os diferentes estilos de comportamento alimentar, mas em diferentes intensidades. Os participantes que obtiveram médias maiores de perseverança, inteligência social e espiritualidade relatam menor comer de ordem emocional e aqueles com maiores níveis de perdão e apreciação do belo demonstraram menos episódios de CI.

A perseverança refere-se à superação, término das atividades ou propósitos iniciados (Niemic, 2019b). Para pessoas com maior nível de persistência a perda de peso pode ser considerada como um objetivo a ser superado, favorecendo menos

episódios de CE. Em contrapartida, conforme Niemiec (2019a), pessoas que fazem pouco uso desta força costumam ser preguiçosas, desistem com facilidade, sendo assim, poderiam desistir com mais facilidade do propósito perda de peso e aumentar o consumo alimentar frente emoções desagradáveis.

De fato, a adesão e manutenção dos hábitos saudáveis tem sido um desafio no processo emagrecimento. Estima-se que aproximadamente 20% das pessoas conseguem apresentar sucesso na manutenção do peso perdido após o período de um ano, sendo esta perda definida por pelo menos 10% do peso corporal inicial (Wing & Phelan, 2005). Alguns fatores psicológicos explicam esta dificuldade, entre eles o comportamento alimentar associado à regulação do humor assim como, a excessiva importância ao peso e autoavaliação, falta de vigilância no controle de peso e estilo de pensamento dicotômico (Byrne, Cooper, & Fairburn, 2003).

A respeito da força de inteligência social, quanto mais os participantes demonstram ter consciência dos próprios sentimentos e dos outros, menos eles comem por motivos emocionais. Essa associação significa que quanto mais as pessoas sabem o que fazer para se adequar em diferentes situações sociais, além de saber o que faz as outras pessoas progredirem, menos eles compensarão sua desregulação emocional na comida. Tais constatações podem ser encontradas também no estudo de Andrei, Nuccitelli, Mancini, Reggiani e Trombini (2018), onde obesos nível III (grave) apresentaram traços reduzidos de inteligência emocional (social), observou-se também uma tendência maior em suprimir emoções quando comparados a indivíduos com peso normal.

Além disso, Augusto-Landa, Pulido-Martos e Lopez-Zafra (2011) apontam para relações positivas entre a clareza e regulação emocional, componentes da inteligência social com componente do bem-estar psicológico, mostrando que indivíduos que sabem

interpretar e entender suas emoções lidam melhor com situações estressantes. Em especial, pode favorecer escolhas alimentares mais conscientes e menos emocionais (Kidwell, Hasford, & Hardesty, 2015).

A força do perdão correlacionou-se negativamente com o CI, ou seja, perdoar aqueles que erram, aceitar as dificuldades dos outros, dar às pessoas uma segunda chance está relacionado com uma menor frequência em perder o controle da sua alimentação. Esta flexibilidade diante dos acontecimentos, poderia favorecer atitudes não tão rígidas perante a alimentação, o que manteria os hábitos saudáveis por mais tempo, visto que pessoas que optam por atitudes mais extremistas como restringir-se de um alimento totalmente ou comer incontrolavelmente quando tem acesso, não apresentam dificuldades na manutenção do peso corporal à longo prazo (Byrne, Cooper, & Fairburn, 2004).

O perdão está associado a maiores níveis de bem estar (Singh & Sharma, 2018), sendo amplamente mediado pelos afetos e crenças (Toussaint & Friedman, 2009). As pessoas que perdoam costumam experimentar menos afetos negativos, como ansiedade, depressão e hostilidade (Niemic, 2019) o que conforme apontado anteriormente neste estudo favorece o comer mais consciente e menos emocional.

Sobre a força apreciação do belo, os participantes desta pesquisa que apresentaram maiores níveis desta força demonstraram menos episódios de CI. Conforme observado por Niemic (2019b), a apreciação do belo é uma das forças mais associadas a comportamentos diversos em saúde, relaciona-se com a admiração, seja pela beleza, habilidades ou grandezas morais. No entanto, o pouco uso desta força pode tornar a pessoa desatenta, agir no piloto automático e de forma inconsciente (Niemic, 2019a), características observadas no estilo de CI, justificando os resultados obtidos nesta pesquisa.

Além disso, a apreciação do belo está associada a força da esperança. Em um estudo quase-experimental desenvolvido por Diessner, Rust, Solom, Frost e Parsons (2006), avaliou-se estudantes universitários através de uma intervenção de 12 semanas, com atividades para desenvolver beleza natural, artística e moral, os resultados demonstram evidências de que envolver os estudantes neste tipo de atividades podem levar a níveis mais altos de esperança e outras coisas boas associadas a força. A esperança, por sua vez, como citado anteriormente, apresenta associações importantes na manutenção de hábitos alimentares mais saudáveis.

A força da espiritualidade também associada a menor frequência de CE caracteriza-se por uma vida com propósito, significado, conexão com o sagrado, fé e religiosidade (Niemic, 2019b). De acordo com Piko e Brassai (2016), a busca por significado na vida pode incentivar as pessoas a se envolverem mais em comportamentos que favoreçam a saúde, envolvendo a nutrição e outras atitudes com intuito de controlar peso. Além disso, a espiritualidade pode ser uma importante forma de enfrentamento para lidar com eventos estressantes tornando-se um mediador para a impulsividade (Pereira et al., 2019) e pode auxiliar no equilíbrio emocional aliviando emoções desconfortáveis (Michopoulou & Jauniškis, 2020).

Por fim, salienta-se que o uso das forças de caráter podem elevar a frequência das emoções positivas que favorecem o bem-estar (Park et al., 2004), em especial forças como gratidão, esperança e espiritualidade (Oliveira et al., 2016). Neste estudo, as forças da esperança e espiritualidade apresentaram associações negativas aos estilos de comportamentos alimentares: CE e CI, podendo favorecer comportamentos alimentares mais saudáveis. Reforçando esta perspectiva, Proyer et al., 2013 observaram em seu estudo que as forças podem influenciar subjetivamente o bem-estar físico, por meio de

atitudes orientadas a saúde, ou seja, favorecendo uma vida saudável, promovendo atividades que permitam maior aptidão física.

Neste sentido, poderia ocorrer um processo denominado espiral ascendente positiva onde, por exemplo, as pessoas ao experimentarem emoções positivas durante uma atividade física, permitem uma ativação emocional que motiva ainda mais (Fredrickson, 2001). Além deste fator, as forças de caráter podem amenizar sensações presentes em situações de estresse psicológico ou físico, o que também contribui para o bem-estar (Park, 2004).

Conclusão

Os resultados deste estudo apontam para correlações importantes entre afetos positivos e negativos, uso das forças de caráter e os diferentes estilos de comportamento alimentar. As pessoas que experimentam menores níveis de afetos negativos podem apresentar menor frequência de comportamentos alimentares para compensar emoções ou de forma incontrolável e por outro lado, quem tem menos afetos positivos pode apresentar mais episódios de comer sem controle.

O uso de algumas forças de caráter pode favorecer atitudes alimentares mais conscientes como o pensamento crítico, a modéstia e a autorregulação. Além disso, é possível diminuir comportamentos alimentares disfuncionais utilizando mais das forças perseverança, inteligência social, esperança, espiritualidade, perdão e apreciação do belo.

Com estes resultados sugere-se que a maior utilização de algumas forças de caráter juntamente com o aumento de afetos positivos pode promover atitudes mais conscientes no comportamento alimentar, diminuindo atitudes impulsivas na alimentação ou para alívio de emoções. Por exemplo, ao desenvolver comportamentos que elevem afetos positivos, como alegria e felicidade uma pessoa pode sentir-se mais

motivada e engajar-se mais com comportamentos de saúde como os alimentares. Dessa forma, observam-se indicativos importantes para serem incluídos os afetos positivos e as forças de caráter em programas de emagrecimento voltados ao enfrentamento do sobrepeso e obesidade.

Dentre algumas limitações do estudo, observa-se que apesar do objetivo deste estudo não ter sido inferencial, o tamanho da amostra também pode influenciar na fidedignidade dos dados, fato que pode ser melhor analisado caso adote-se uma abordagem longitudinal. Sugere-se então, a replicação deste estudo em amostras maiores, com outros perfis de sujeitos que se encontram em processo de emagrecimento, enfatizando aspectos que permitam um entendimento explicativo das variáveis aqui apresentadas. Por último, sugere-se também a avaliação das propriedades psicométricas da Escala de Forças de Caráter em outras amostras clínicas.

Referências

- Ait-hadad, W., Bénard, M., Shankland, R., Kesse-Guyot, E., Robert, M., Touvier, M., ... & Péneau, S. (2020). Optimism is associated with diet quality, food group consumption and snacking behavior in a general population. *Nutrition Journal*, 19(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-0522-7>
- Alzheimer, G., & Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3). <https://doi.org/10.1177/0963721419837685>
- Andrei, F., Nuccitelli, C., Mancini, G., Reggiani, G. M., & Trombini, E. (2018). Emotional intelligence, emotion regulation and affectivity in adults seeking treatment for obesity. *Psychiatry research*, 269, 191-198. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.015>
- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica [ABESO] (2016). *Diretrizes brasileiras de obesidade*. 4a ed. São Paulo: ABESO.
- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 463-474. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9209-7>
- Noronha, A. P. P., & Barbosa, A. J. G. (2018). Forças e virtudes: escala de forças de caráter. In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em Psicologia Positiva* (pp. 21–43). São Paulo: Hogrefe.
- Biagio, L. D., Moreira, P., & Amaral, C. K. (2020). Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, in press. <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000280>

- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite, 125*, 410-417. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0256-x>
- Bryant, E. J., Rehman, J., Pepper, L. B., & Walters, E. R. (2019). Obesity and eating disturbance: the role of TFEQ restraint and disinhibition. *Current obesity reports, 8*(4), 363-372. <https://doi.org/10.1007/s13679-019-00365-x>
- Byrne, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2003). Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study. *International journal of obesity, 27*(8), 955. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802305>
- Byrne, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2004). Psychological predictors of weight regain in obesity. *Behaviour research and therapy, 42*(11), 1341-1356. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.09.004>
- Cappelleri, J. C., Bushmakina, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Lowe, M. R., & Karlsson, J. (2009). Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. *International journal of obesity, 33*(6), 611-620. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.74>
- Conselho Nacional de Saúde [CNS]. (2012). *Resolução 466/2012*. Normas para pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília, DF. Retrieved from http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
- Conselho Nacional de Saúde [CNS]. (2016). *Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016*. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Retrieved from <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>

- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2011). *Statistics without maths for psychology* (5th ed.). England: Pearson.
- Diessner, R., Rust, T., Solom, R. C., Frost, N., & Parsons, L. (2006). Beauty and hope: A moral beauty intervention. *Journal of Moral Education, 35*(3), 301-317. <https://doi.org/10.1080/03057240600874430>
- França, C. L., Biaginni, M., Levindo Mudesto, A. P., & Dornelles Alves, E. (2012). Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estudos de psicologia, 17*(2). <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000200019>
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional Eating and Weight in Adults: a Review. *Current Psychology, 37*, 924–933. <http://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (1997). A mensuração do bem-estar subjetivo: escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida [Resumos]. In *Sociedade Interamericana de Psicologia (Org.), Anais XXVI Congresso Interamericano de Psicologia* (p. 313).
- Gilhooly, C. H., Das, S. K., Golden, J. K., McCrory, M. A., Dallal, G. E., Saltzman, E., ... & Roberts, S. B. (2007). Food cravings and energy regulation: the characteristics of craved foods and their relationship with eating behaviors and weight change during 6 months of dietary energy restriction. *International Journal of Obesity, 31*(12), 1849-58. <http://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803672>

- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in psychology, 6*, 165.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00165>
- Hutz, C. S., Zanon, C., & Bardagi, M. P. (2014). Satisfação de vida. *Avaliação em psicologia positiva, 43-48*.
- Ingels, J. S., & Zizzi, S. (2018). A qualitative analysis of the role of emotions in different patterns of long-term weight loss. *Psychology & health, 33*(8), 1014-1027. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1453511>
- Jaworski, M., & Owczarek, K. (2019). Prudence and weight control behaviour in obese patients and patients with selected eating disorders. *The European Journal of Psychiatry, 33*(3), 120-128. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2019.06.003>
- Kalavana, T. V., Maes, S., & De Gucht, V. (2010). Interpersonal and self-regulation determinants of healthy and unhealthy eating behavior in adolescents. *Journal of Health Psychology, 15*(1), 44-52. <https://doi.org/10.1177/1359105309345168>
- Kidwell, B., Hasford, J., & Hardesty, D. M. (2015). Emotional ability training and mindful eating. *Journal of Marketing Research, 52*(1), 105-119.
<https://doi.org/10.1509/jmr.13.0188>
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 629-651.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin, 131*(6), 803.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

- Michopoulou, E., & Jauniškis, P. (2020). Exploring the relationship between food and spirituality: A literature review. *International Journal of Hospitality Management*, 87, 102494. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102494>
- Natacci, L. C., & Ferreira Júnior, M. (2011). The three factor eating questionnaire-R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Revista de Nutrição*, 24(3), 383-394. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000300002>
- Niemiec, R. M. (2019a). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 453-471. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1617674>
- Niemiec, R. M. (2019b). *Intervenções com forças de caráter*. 2a ed. São Paulo: Honogrofe.
- Niemiec, R. M., & McGrath, R. E. (2019). *The power of character strengths: Appreciate and ignite your positive personality*. VIA Institute on Character.
- Noronha, A. P. P., Dellazzana-Zanon, L. L., & Zanon, C. (2015). Internal structure of the Characters Strengths Scale in Brazil. *Psico-USF*, 20, 229 - 235. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200204>
- Oliveira, C. D., Nunes, M. F. O., Legal, E. J., & Noronha, A. P. P. (2016). Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter. *Avaliação Psicológica*, 15(2), 177-185. <https://doi.org/10.15689/ap.2016.1502.06>
- Paludo, S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9–20. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002>
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39. <https://doi.org/10.1177/0002716203260078>

- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Park, N., Peterson, C., Szvarca, D., Molen, R. J. V., Kim, E. S., Collon, K. (2016). Positive Psychology and Physical Health: Research and Applications. *American Journal of Lifestyle Medicine, 10*(3), 200-206.
<https://doi.org/10.1177/1559827614550277>
- Pedersen, S., Sniehotta, F. F., Sainsbury, K., Evans, E. H., Marques, M. M., Stubbs, R. J., ... & Lähteenmäki, L. (2018). The complexity of self-regulating food intake in weight loss maintenance. A qualitative study among short-and long-term weight loss maintainers. *Social Science & Medicine, 208*, 18-24.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.05.016>
- Pereira, M. G., Faria, S., & Lopes, H. (2019). Quality of Life One Year After Bariatric Surgery: the Moderator Role of Spirituality. *Obesity surgery, 29*(4), 1207-1215.
<https://doi.org/10.1007/s11695-018-03669-4>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington: American Psychological Association.
- Piko, B. F., & Brassai, L. (2016). A reason to eat healthy: The role of meaning in life in maintaining homeostasis in modern society. *Health psychology open, 3*(1), 2055102916634360.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *The Journal of Positive Psychology, 8*(3), 222-232.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777767>

- Rashid, T., & Seligman, M. (2019). *Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Rasmussen, F., Tholin, S., Tynelius, P., Karlsson, J., & Sullivan, M. (2004). Genetic and Environmental Influences on Eating Behaviour-The Swedish Young Male Twins Study-Session: Complex Disorders I-Metabolic Syndrome, Obesity. *Twin Research and Human Genetics*, 7(4), 373.
- Reppold, C. T., D'Azevedo, L. S., Tocchetto, B. S., Diaz, G. B., Kato, S. K., & Hutz, C. S. (2019). Avances de la Psicología Positiva en Brasil. *Psicologia para América Latina*, (32), 133-141.
- Robertson, S., Davies, M., & Winefield, H. (2015). Why weight for happiness? Correlates of BMI and SWB in Australia. *Obesity research & clinical practice*, 9(6), 609-612. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2015.04.011>
- Robertson, S., Davies, M., & Winefield, H. (2017). Positive psychological correlates of successful weight maintenance in Australia. *Clinical Psychologist*, 21(3), 236–244. <https://doi.org/10.1111/cp.12073>
- Rutters, F., Nieuwenhuizen, A. G., Lemmens, S. G., Born, J. M., & Westenterp-Plantenga, M. S. (2008). Acute Stress-related changes in eating in the absence of hunger. *Obesity*, 17, 72-7. <http://doi.org/10.1038/oby.2008.493>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. B (2013). *Metodologia de pesquisa*. São Paulo: Penso Editora Ltda.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Silva, I., Pais-Ribeiro, J. L., & Cardoso, H. (2008). Porque comemos o que comemos: Determinantes psicossociais da selecção alimentar. *Psicologia, saúde & doenças*, 9(2), 189-208. Retrieved from <http://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/1079>
- Silvestre, R. L. S., & Vandenberghe, L. (2013). Os benefícios das emoções positivas. *Contextos Clínicos*, 6(1), 50-57. <https://doi.org/10.4013/ctc.2013.61.06>
- Singh, H., & Sharma, U. (2018). Effect of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2), 258-262. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11772>
- Steck, E. L., Abrams, L. M., & Phelps, L. (2004). Positive psychology in the prevention of eating disorders. *Psychology in the Schools*, 41(1), 111-117. <https://doi.org/10.1002/pits.10143>
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>
- Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. *The American journal of clinical nutrition*, 82(1), 222S-225S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/82.1.222S>
- World Health Organization [WHO]. (2016). *Obesity Prevention*. Retrieved from http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11506&Itemid=41655&lang=en
- World Health Organization [WHO]. (2017). *Obesity and overweight*. Retrieved from <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- Zanon, C., & Hutz, C. S. (2014). Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS). In C. S., Hutz (Org). *Avaliação em Psicologia Positiva*. (pp. 43-47) 1a ed. Porto Alegre: Artmed.
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L., & Hutz, C. S. (2014). Afetos positivos e negativos: definições, avaliações e suas implicações para intervenções. *Avaliação em psicologia positiva*, 49-62.

Seção II - Artigo Empírico

Forças de caráter na manutenção do peso: percepções de adultos após um programa de emagrecimento

Resumo

Mediante o aumento da obesidade e as dificuldades em manter o peso após processos de emagrecimento, observa-se a necessidade de entender os fatores que interferem neste processo. A Psicologia Positiva, através dos constructos das forças de caráter, pode proporcionar novas perspectivas de manejo desta situação. Este estudo objetivou analisar quais fatores podem favorecer ou dificultar os hábitos saudáveis e as forças de caráter associadas à manutenção do peso, em adultos que realizaram um programa de emagrecimento em um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar. Trata-se de um estudo qualitativo, transversal, exploratório e descritivo. Sete pessoas realizaram entrevistas semiestruturadas, analisadas através da Análise Temática de Braun e Clarke. Os resultados apontam que o aprendizado e a disciplina são de extrema importância para a manutenção dos hábitos aprendidos no programa. Situações como: trabalho, família e envelhecimento podem gerar emoções negativas e interferir na satisfação com a vida, dificultando os hábitos de saúde. As forças de caráter autorregulação, persistência, amor ao aprendizado, humor e apreciação da beleza podem apresentar retornos favoráveis a manutenção do peso. Conclui-se que o desenvolvimento das forças de caráter pode ser de extrema importância para a manutenção do peso corporal após a realização de um programa de emagrecimento.

Palavras-chaves: comportamento alimentar, estilo de vida saudável, manutenção do peso corporal, Psicologia Positiva

Character strengths in weight maintenance: perceptions of adults after a weight loss program

Abstract

Due to the increase in obesity and the difficulties in maintaining weight after weight loss processes, there is a need to understand the factors that interfere in this process. Positive Psychology, through the constructs of character strengths, can provide new perspectives for managing this situation. This study aimed to analyze which factors can favor or hinder healthy habits and the character forces associated with weight maintenance, in adults who underwent a weight loss program at a Contemporary Health and Wellness Center. This is a qualitative, cross-sectional, exploratory, and descriptive study. Seven people conducted semi-structured interviews, analyzed using the Thematic Analysis by Braun and Clarke. The results show that learning and discipline are extremely important for maintaining the habits learned in the program. Situations such as work, family, and aging can generate negative emotions and interfere with life satisfaction, making health habits more difficult. The forces of self-regulation, persistence, love of learning, humor, and appreciation of beauty can present favorable returns to weight maintenance. It is concluded that the development of character strengths can be extremely important for the maintenance of body weight after carrying out a weight loss program.

Keywords: eating behavior, healthy lifestyle, body weight maintenance, Positive Psychology

Introdução

Os índices de sobrepeso e obesidade apresentaram um aumento significativo nos últimos anos (World Health Organization [WHO], 2017). No Brasil, estima-se que 55,7% dos adultos estão com excesso de peso e 19,8% estão obesos (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico [Vigitel], 2018). A perda de peso, por sua vez, envolve vários novos hábitos como: alterações na dieta, prática de atividades físicas, mudanças comportamentais e em alguns casos o uso de medicação (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica [ABESO], 2016).

O sucesso no emagrecimento vai depender da habilidade em manter os comportamentos saudáveis como um novo estilo de vida (Raynor & Champagne, 2016). Neste sentido, a manutenção do peso torna-se um desafio, visto que a maioria das pessoas retorna a medida inicial (ABESO, 2016). Na revisão de literatura proposta por Wing e Phelan (2005), aproximadamente 20% das pessoas com excesso de peso conseguiram apresentar sucesso na manutenção, definido pela perda de pelo menos 10% do peso corporal inicial e mantendo por pelo menos um ano.

Alguns fatores psicológicos explicam esta dificuldade, entre eles a excessiva importância ao peso, a autoavaliação, falta de vigilância no controle de peso e o estilo de pensamento dicotômico. Este pensamento relaciona-se a uma sensação de fracasso total quando uma meta não é atingida, o que acaba por dificultar a continuação do tratamento (Byrne, Cooper, & Fairburn, 2003). Outros aspectos relacionados são: histórico de peso anterior e insatisfação corporal, visto que não mantenedores de peso costumam mostrar-se mais insatisfeitos com seu peso e menos propensos a perceber quando atingem seus objetivos (Byrne, Cooper e Fairburn, 2004).

A regulação emocional também mostra-se importante na manutenção do peso, pois é comum observar o comportamento alimentar na tentativa de alívio de emoções negativas e estresse (Cappelleri et al., 2009; Altheimer & Urry, 2019). Entende-se por regulação emocional o processo psicológico desenvolvido por cada pessoa para lidar com suas emoções e alcançar seus objetivos frente às demandas do ambiente (Aldao, 2013). Pode-se regular as emoções com intuito de evitar sofrimento, adequar-se às regras, expectativas sociais, qualificar suas relações com os outros, tornando-se fundamental na vida dos indivíduos (Gondim & Borges-Andrade, 2009).

Visto os desafios da manutenção do peso, a investigação de recursos e características utilizadas pelos sujeitos que conseguem gerenciar a sua perda de peso pode fornecer dados importantes de como algumas pessoas conseguem modificar seu comportamento alimentar e outras não (Rafiei & Gill, 2017). E nesse sentido, a Psicologia Positiva (PP) pode oferecer recursos importantes no manejo do comportamento alimentar.

A PP dedica-se a estudar as características e condições positivas das pessoas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Procura compreender forças pessoais e virtudes, habilidades, experiências e relacionamentos positivos visando promover saúde física, bem-estar subjetivo, relacionamentos em grupos e o florescimento das organizações (Paludo & Koller, 2007). Entende-se a partir disso, que a saúde não é apenas a ausência de doenças, mas diminuição da frequência, tempo e capacidade de recuperação (Park, Peterson, Szvarca, Molen, Kim, & Collon, 2016).

Um dos focos de estudo da PP são as forças de caráter e virtudes, definidos como características positivas apresentadas em pensamentos, emoções e comportamentos (Park, Peterson, & Seligman, 2004). A utilização das forças e virtudes podem aumentar a frequência das emoções positivas (Park et al., 2004), promover o

autodesenvolvimento, favorecer o gerenciamento e superação de problemas, qualificando os relacionamentos, a saúde e o bem-estar (Niemiec, 2019). Peterson e Seligman (2004) identificaram 24 diferentes forças de caráter chamada de classificação *Values in Action* (VIA), divididas em subgrupos de seis virtudes (Quadro 1).

Quadro 1
Classificação das Forças de Caráter

Virtude (descrição)	Forças de Caráter
Sabedoria e Conhecimento (forças que envolvem a aquisição e o uso do conhecimento)	Criatividade Curiosidade Mente aberta Amor ao Aprendizado Perspectiva
Coragem (forças emocionais que envolvem exercício de vontade para atingir os objetivos diante de oposição, externa ou interna)	Bravura Persistência Integridade Vitalidade e Entusiasmo
Humanidade (forças interpessoais que envolvem cuidar e ser cuidado por outros)	Amor Generosidade Inteligência Social
Justiça (forças que estão subjacentes à vida comunitária saudável)	Cidadania e Trabalho em Equipe Imparcialidade Liderança
Temperança (forças que protegem contra o excesso)	Perdão e Compaixão Humildade e Modéstia Prudência Autorregulação (autocontrole)
Transcendência (forças que forjam conexões com o universo maior e oferecem um propósito)	Apreciação da beleza e Excelência Gratidão Esperança e Otimismo Humor e Ludicidade Espiritualidade

Nota. Adaptado de Rashid e Seligman (2019).

Algumas forças têm sido estudadas no contexto do emagrecimento e da manutenção do peso, como por exemplo, a Esperança e a Gratidão (Robertson, Davies, & Winefield, 2017), Prudência (Jaworski & Owczarek, 2019), Autorregulação (Kalavana, Maes, & De Gucht, 2015) e Espiritualidade (Pereira, Faria, & Lopes, 2019). No entanto, surge também a necessidade de pesquisas qualitativas com abordagem teórica clara e com a intenção de explorar a percepção de pessoas com sobrepeso e obesidade sobre o processo de manutenção do peso (Elsborg, 2019).

Paralelo a isto, muitos espaços como clínicas e centros de saúde oferecem seus serviços para auxiliar no desenvolvimento do bem-estar de seus clientes e, dentre suas atividades, estão programas para perda e manutenção de peso. A proposta caracteriza-se por tratamentos clínicos como acompanhamento nutricional, físico, suporte psicológico, abordagens de relaxamento e estéticos que visem melhorar a qualidade de vida das pessoas (Cristiane et al., 2015).

Neste sentido, este estudo objetivou investigar quais fatores podem favorecer ou dificultar os hábitos saudáveis de vida. Além disso, buscou-se analisar as forças de caráter associadas à manutenção do peso, em adultos que realizaram um programa de emagrecimento em um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar.

Método

Delineamento

Trata-se de um estudo qualitativo de caráter exploratório e descritivo (Sampieri, Collado, & Lucio, 2013).

Participantes

Participaram deste estudo sete adultos, seguindo os seguintes critérios de inclusão: maiores de 18 anos, nacionalidade brasileira, ter realizado um programa de emagrecimento em um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar de uma cidade do interior do estado do Rio Grande do Sul. Como fator excludente, os participantes não poderiam ser menores de 18 anos, gestantes e pessoas que realizaram outro tipo de programa no local, mas nenhum dos participantes enquadrou-se nos critérios para exclusão.

A maioria dos participantes era do sexo feminino (n=6) com idade média de 60,57 anos (DP=8.9) Tratam-se de pessoas com alto nível de escolaridade, a maioria aposentadas e casadas, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1
Caracterização dos participantes

Participante	Sexo	Idade	Estado civil	Escolaridade	Profissão-Ocupação	Filhos
Eliana	F	60	Viúva	Pós-Graduada	Aposentada	Sim
Mariana	F	75	Casada	Pós-Graduada	Aposentada	Não
Lurdes	F	56	Casada	Pós-Graduada	Administradora de empresas	Sim
Magda	F	57	Casada	Ensino Superior	Aposentada	Não
Iracema	F	72	Casada	Ensino Superior Incompleto	Aposentada	Sim
Marcos	M	56	Casado	Pós-Graduado	Jornalista	Sim
Simone	F	48	Casada	Ensino Superior	Psicóloga	Sim

Nota. Os nomes foram trocados para manter o sigilo dos participantes

Procedimentos

O presente estudo seguiu as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo Seres Humanos propostas pelas seguintes regulamentações: 466/2012 (Conselho Nacional de Saúde [CNS], 2012) e 510/2016 (CNS, 2016), sendo aprovado pelo Comitê de Ética da Unisinos sob parecer 3.079.508. O local onde a pesquisa foi realizada concordou previamente com a realização do estudo assinando um Termo de Anuência (Apêndice B), no qual constavam os objetivos e a metodologia da pesquisa.

O local da pesquisa foi escolhido por conveniência. Trata-se de um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar no interior do Estado do Rio Grande do Sul, que oferece diversos programas voltados à saúde. As pessoas hospedam-se no espaço e escolhem pelo programa mais adaptado às suas necessidades, com orientação profissional.

Os participantes desta pesquisa realizaram um programa voltado para o emagrecimento, caracterizado por um trabalho interdisciplinar, com acompanhamento

de médicos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, enfermeiros e profissionais da educação física. A pessoa pode optar pelo número de dias que ficará hospedado, entre quatro à 21, dentro deste período a pessoa recebe uma abordagem personalizada de alimentação, atividade física, acompanhamentos, outras atividades estéticas, relaxantes e também palestras formativas. Quanto mais dias a pessoa ficar mais poderá aprofundar o seu conhecimento e praticar as atividades e terapias propostas.

Este estudo refere-se a uma etapa qualitativa, de um estudo quantitativo que envolveu 50 indivíduos, no qual os participantes respondiam questionários *online* sobre comportamento alimentar, forças de caráter, afetos positivos e negativos. Aqueles que se mostravam interessados em obter um retorno da pesquisa, deixavam um e-mail de referência, pelo qual se entrou em contato, convidando para esta etapa qualitativa da pesquisa.

Esta etapa consistiu em entrevistas semiestruturadas, realizadas de forma *online*, pela própria pesquisadora, por meio de um programa que permite reuniões *online* (*Zoom*). As entrevistas foram agendadas de acordo com a disponibilidade do entrevistado sendo gravadas e posteriormente transcritas. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice D).

As questões utilizadas nas entrevistas foram organizadas a partir dos objetivos propostos neste estudo, para o objetivo dos fatores que favorecem ou dificultam os hábitos saudáveis construiu-se os seguintes questionamentos: 1) O que você considera importante para manter os hábitos aprendidos no programa de emagrecimento?; 2) Você acha que suas emoções interferem no seu comportamento alimentar? Como?; 3) Quais aspectos da sua vida você acha que interferiram ou interferem na sua relação com a comida?. E para analisar as forças de caráter associadas à manutenção do peso, perguntou-se: 4) Você se sente satisfeito com a sua vida atual?; 5) Você acha que isso

interfere na sua relação com a comida?; 6) Quais as suas características positivas estão relacionadas ao emagrecimento?

Realizou-se apenas um encontro com cada participante, com duração de 15 à 30 minutos, a maioria falou abertamente sobre suas experiências, em alguns casos foram necessárias perguntas complementares que incentivassem a reflexão e explanação das informações. Todos os participantes mostraram-se solícitos e abertos a proposta da pesquisa.

Análise de dados

Para a análise de dados utilizou-se a Análise Temática, uma ferramenta de fácil acesso e abordagem teórica flexível para analisar dados qualitativos. A Análise Temática inclui seis etapas: transcrição dos dados, codificação de aspectos interessantes, união dos códigos em temas, revisão dos temas, refinação dos temas e a produção do relatório descrevendo cada tema com base na literatura (Braun & Clarke, 2006). A análise dos dados foi indutiva, ou seja, os temas foram criados à posteriori, a partir dos dados levantados. A pesquisadora realizou a análise manualmente e nas etapas de transcrição, leitura, codificação e organização dos temas contou-se com um juiz, garantindo maior fidedignidade na interpretação dos dados. Este processo deu origem aos seguintes temas (Quadro 2).

Quadro 2
Temáticas e subtemáticas

Tema	Subtema
1) Manutenção de hábitos saudáveis	
2) Fatores que interferem no comportamento alimentar	2.1) Situações 2.2) Emoções 2.3) Satisfação com a vida
3) Forças de caráter na manutenção do peso	

O tema “1) Manutenção de hábitos saudáveis”, envolve os aspectos citados pelos participantes que favorecem a manutenção dos hábitos saudáveis aprendidos no Programa de Emagrecimento após o seu término. O tema “2) Fatores que interferem no comportamento alimentar”, dizem respeito aos subtemas situações, emoções e satisfação com a vida, elementos fortemente relacionados ao comportamento alimentar saudável e o tema “3) Forças de caráter na manutenção do peso”, referem-se as características positivas relatadas pelos participantes como facilitadores da manutenção do peso.

Resultados

Manutenção de hábitos saudáveis

Neste tema observaram-se dois aspectos preponderantes: o aprendizado e a disciplina. O aprendizado refere-se ao conhecimento adquirido através do programa, desconhecido até então, que pode ser implementado na rotina dos participantes, entre eles o planejamento das refeições, que envolve desde os cuidados com as quantidades como a qualidade dos alimentos, conforme sugere o relato de Marcos (56 anos):

(...) eu achei muito interessante a experiência que você precisa comer pequenas porções dos alimentos né e que isso será suficiente, e também comer devagar de uma maneira concentrada para que o cérebro receba as informações, de que você tá se alimentando e que isso vai provocando a sensação de saciedade... Eu observo muito mais eu planejo a minha refeição, se eu chego no self-service, antes eu saía botando tudo que eu encontrava no prato, hoje eu olho quais são as coisas que eu vou comer e né.

Paralelo a isso, no processo de aprendizado surge a importância de continuar buscando e renovando o conhecimento seja pelo esforço individual ou com a manutenção do acompanhamento profissional. Conforme apontou Lurdes (56 anos): “(...) a gente não consegue sempre manter, uma alimentação tão saudável, mas eu

continuo com os profissionais da área pra me orientarem e me ajudarem na continuação do processo”.

Na questão disciplina, a maioria dos participantes relatou a importância de despende esforços para manter uma rotina de hábitos saudáveis e um autocontrole nas escolhas alimentares e prática de atividades físicas. Como exemplo, observa-se a fala abaixo:

Eu acho que o resultado final sempre vem da coleção de pequenos resultados né. E tem dias que a gente tá mais desanimada (...) então para manter esses hábitos saudáveis eu tenho que me policiar para ter uma atividade física permanente né, me policiar para cuidar da minha alimentação né, isso diariamente. (Simone, 48 anos).

Fatores que interferem no comportamento alimentar

Situações

As situações mais relatadas que poderiam influenciar o comportamento alimentar referem-se ao trabalho e família. Conforme pode-se observar no relato de Lurdes (56 anos):

O trabalho às vezes... problemas de saúde interferem, problemas familiares... quando eu não consigo dominar uma situação assim né resolver, isso me incomoda, incomoda bastante assim, aí fica me consumindo e aí me dá essa ansiedade, essa vontade de comer...

Outra situação refere-se ao processo de envelhecimento:

Ah, digamos assim, eu passo uma transformação na minha vida, parei de trabalhar, hã, me aposentei, então são coisas que alteram o seu dia a dia, aí tu fica meio sem rumo... até o fator idade né, o marido já tem mais idade, começa a ficar doente, tu tem mais coisas, assim, que te incomodam... Ah, o sono passa a ficar mais atrapalhado... (Mariana, 75).

Assim observa-se que o fator idade também pode interferir no comportamento alimentar. Em contrapartida, uma participante relatou que a idade ajudou no manejo do comportamento alimentar, propiciando mais maturidade:

(...) eu acho que a gente também vai amadurecendo para muitas coisas né, e também passa a ser um pouco menos crítico conosco mesmo, você passa assim a

ter uma visão assim mais real das coisas e não fica idealizando um corpo, idealizando um peso. (Simone, 48 anos)

Um participante não relatou situações de vida como influenciadores, para ele momentos de férias e eventos sociais favoreceriam mais o aumento do consumo. Segue sua fala para exemplificar:

(...) então para mim o que interfere é a questão do período de férias, da alimentação, não vejo relação direta entre problemas emocionais, vejo mais, por exemplo, a questão dos prazeres da mesa, das comidas que você gosta, um período de férias, por exemplo, essas coisas acabam engordando mais. (Marcos, 56 anos).

Emoções

A maioria dos participantes citou emoções de ansiedade, nervosismo e tristeza como as principais geradoras de um aumento no consumo alimentar:

(...) estar profundamente feliz, até amorosamente envolvida, cara eu me esqueço, nem consigo parar para comer, como essa é uma situação excepcional em termos de comida, os outros 98% do meu tempo, é a ansiedade, a frustração tudo aquilo que a gente sabe, identifica, a falta de prazer em outras circunstâncias da vida. Eu sou o clichê, ah vou comer porque é o único prazer que eu tenho na vida, naquele momento né, então é exatamente dominado pela emoção (Eliana, 60 anos).

Por outro lado, temos o relato de uma participante que demonstra dificuldades para se alimentar frente emoções negativas:

(...) não desce, é um nó que fica aqui, é um mal estar que (...) então às vezes eu tenho que tomar um remédio, alguma coisa, eu pego um pires ponho uma colher de arroz, o que tiver ali na frente e como assim, só para poder não passar mal à tarde de dor de cabeça... (Magda, 57 anos).

No mesmo sentido, Marcos apontou que não percebe suas emoções interferirem no comportamento alimentar, mas percebe que pode aumentar seu consumo de bebidas alcóolicas:

Eu acho que se você estiver triste ou com algum desconforto emocional em “n” maneiras ... acho que a bebida, por exemplo, é muito mais própria até para você

ter uma fuga ali no momento, do que propriamente que as pessoas que descarregam no prato, para mim isso não interfere praticamente em nada eu acho, muito pouco, se for eu não, nunca tenho (Marcos, 56 anos).

Torna-se importante ressaltar o relato de outras duas participantes apontando a ociosidade e a felicidade ao aumento do consumo alimentar, Iracema (72 anos) fala sobre a ociosidade “(...) se eu tô envolvida na rua assim, conversando coisa, eu não tenho essa fixação por comida, é quando eu chego em casa assim, é impressionante, um desequilíbrio total”. E no relato de Eliana (60 anos) observa-se a felicidade associada ao prazer de comer:

Ai, se eu tô triste afogo na comida, se eu tô feliz vou lá como um Risole fica melhor ainda, então a comida está lá o tempo todo, então já é um casamento seja na saúde ou na doença na alegria ou na tristeza (risos).

Satisfação com a vida

A maioria dos participantes percebem que quando se sentem mais satisfeitos com a vida conseguem manter um comportamento alimentar mais adequado, em contrapartida, na insatisfação aumentam o comportamento,

(...) eu acho que eu tô com uma vida um pouco mais equilibrada (...) então eu consigo manter também, a minha dieta alimentar muito melhor agora né, eu tenho uma disciplina muito maior e mais motivada então creio que isso tudo isso interfere muito para mim. (Simone, 48 anos)

Torna-se importante ressaltar que o mesmo participante que relatou não perceber questões emocionais e situações relacionadas ao comportamento alimentar, também não percebe associações entre alimentação e estar ou não satisfeito com a vida. Também foi o único representante do sexo masculino, os demais casos eram do sexo feminino.

Forças de Caráter na manutenção do peso

Esse tema aborda as características positivas relatadas pelos participantes como favoráveis a um comportamento alimentar mais saudável. Estas características podem

ser compreendidas como as Forças de Caráter dos participantes importantes para a manutenção de hábitos saudáveis. As principais forças citadas foram: autorregulação, persistência, amor ao aprendizado, apreciação da beleza e humor.

A maioria dos participantes citaram características relacionadas ao autocontrole e manejo de emoções para lidar com o comportamento alimentar, aspectos destacados na força da autorregulação. Conforme relatou Simone (48 anos):

(...) eu entendo que não adianta ser uma coisa que você não mantém uma disciplina nela né. Eu acho que o resultado final sempre vem da coleção de pequenos resultados né, e tem dias que a gente tá mais desanimada e tem que dar uma obrigada a gente mesmo para poder manter a disciplina né e eu acho que isso vale para tudo na verdade né, então para manter esses hábitos saudáveis eu tenho que me policiar para ter uma atividade física permanente né, me policiar para cuidar da minha alimentação né isso diariamente.

Paralelo a autorregulação, torna-se importante o uso da força da persistência conforme ressalta Marcos (56 anos): “(...) a primeira coisa seria a questão da racionalidade e do conhecimento, a segunda é que tem que ter persistência nas coisas, na vida e acho que essa é uma característica minha também”. Simone (48 anos) complementa a relevância da busca por conhecimento, através do uso da força amor ao aprendizado: “(...) eu acho que eu procuro tá sempre muito atualizada... eu vejo muito a respeito também, isso também me ajuda porque muitas vezes acaba descobrindo coisas novas, às vezes um suplemento...”.

Alguns participantes citaram questões referentes a preocupação estética e autoestima, bom humor e alegria que podem ser entendidas nas forças apreciação da beleza e humor, respectivamente, conforme é possível observar no relato de Iracema (72 anos) “(...) é uma qualidade que eu tenho de ser faceira eu gosto de me vestir bem assim isso é muito importante para mim tá, acho que é uma qualidade né, não é um defeito né?” e também da Lurdes (56 anos):

Porque se eu não fosse uma pessoa de bem com a vida e com as pessoas que estão ao meu redor... eu penso que geraria uma ansiedade, uma coisa ruim, um mal estar assim, então esse meu comportamento e o jeito de lidar com as pessoas e com as coisas, me deixam mais zen assim, mais tranquila e isso me dá um bem-estar né, e com comida com certeza também, não sei se eu tô conseguindo te ajudar no que você precisa mas é mais ou menos isso.

Outras características foram citadas em menor frequência, mas demonstram grande importância no processo individual de alguns participantes. A participante Lurdes refere a força da generosidade e amor, visto sua tendência a ajudar aos outros e ser acessível, o que favoreceria a satisfação com a vida, permitindo condutas alimentares mais saudáveis

(...) eu sou uma pessoa que é de fácil aceitação e compreensão das coisas, eu gosto de me doar de ajudar de alguma forma as pessoas que estão ao meu redor, não sei eu acho que eu sou uma pessoa de fácil acesso não tem assim uma característica de ser mandona, sei lá, não sei te dizer (Lurdes, 56 anos).

Uma participante citou sua facilidade em construir objetivos e buscar formas de alcançar, neste sentido, a melhora dos hábitos de saúde e o emagrecimento tornou-se também um objetivo, esse fato poderia ser identificado na força da bravura, conforme podemos observar na seguinte fala:

(...) eu sou uma pessoa que traço objetivos, cumpro, sou obstinada, é então realmente eu até brinco com filho: aí você quer um problema? Ótimo enxerguei, segundo seguinte eu peço, qual é solução? Problema para mim é “pá pum” qual é a solução? (Eliana, 60 anos).

No relato de outra participante destaca-se características de otimismo, priorizando um olhar positivo sobre os fatos e a busca de significados, presentes nas forças de esperança e otimismo:

Eu acho que eu tenho essa coisa assim ser positiva, por isso eu tô sempre procurando achar uma maneira, achar uma forma de pegar alguma coisa que eu acho que é difícil, mas tentar achar uma motivação para ela... tenho controle sobre as situações né, eu acho que eu me reconheço como uma pessoa resiliente, que consigo assim, diante de situações mais difíceis conseguir visualizar algum

significado para ela e dar um sentido né, então eu acho que são qualidades aí são características né que eu tenho que me ajudam bastante né (Simone, 48 anos).

Por último, cita-se uma qualidade relatada relacionada a apreciação dos alimentos, dos sabores e aparência, utilizada na força da curiosidade:

(...) eu acho lindo aquele prato colorido, com salada, com legumes, com fruta, uma carne ou qualquer, eu acho bonito, super suficiente, não tenho esses pensamentos de “ai queria ta comendo uma outra coisa agora” eu gosto de comer o que é bonito, o que é colorido... (Magda, 57 anos).

Discussão

Este estudo analisou quais fatores podem favorecer ou dificultar os hábitos saudáveis de vida e as forças de caráter associadas à manutenção do peso. A pesquisa foi aplicada em adultos que realizaram um programa de emagrecimento em um Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar.

Para manter os hábitos saudáveis os participantes ressaltaram a importância de buscar o aprendizado e manter a disciplina. No aprendizado, inclui-se o acompanhamento com profissional especializado e a constante busca por novos conhecimentos. Este processo costuma depender de percepções e organizações bem particulares de cada participante, corroborando com os dados apontados por Rafiei e Gill (2017) em que a capacidade de aprender com experiências anteriores e a utilização de recursos individuais mostram-se de extrema importância para a obtenção de sucesso na perda e manutenção do peso.

Na disciplina, os dados levantados neste estudo salientam o planejamento das refeições, tanto da qualidade como da quantidade dos alimentos e o autocontrole das emoções e comportamentos. Estes dados convergem com o estudo de Pedersen et al. (2018), onde resultados reforçaram a importância da organização na compra e preparação dos alimentos, assim como, no controle sobre tamanho das porções, paralelo a isso, o autocontrole foi imprescindível para a manutenção do peso.

Tanto o aprendizado como a disciplina podem estar baseadas em estratégias particulares dos participantes. A importância de considerar a individualidade pode ser observada em Elsborg (2019), estudo também de abordagem qualitativa, que explorou as experiências de sucesso e desafios de pessoas com obesidade após uma intervenção intensiva em estilo de vida, nos resultados observou-se a importância de utilizar soluções criativas e pessoais para manter os hábitos aprendidos após a intervenção, como associar a atividade física a algo prazeroso: andar de bicicleta ergométrica enquanto assiste televisão, por exemplo.

Sobre os dificultadores na manutenção de hábitos saudáveis os participantes apontaram algumas situações e emoções que interferem diretamente neste processo. Situações como os conflitos familiares, as dificuldades no trabalho e as mudanças provocadas pelo envelhecimento seriam responsáveis por gerar diversas emoções, como ansiedade, preocupação e nervosismo. As emoções, por sua vez, interferem na satisfação com a vida, afetando o comportamento alimentar, visto que aumentam o consumo, como forma de alívio e compensação.

Por outro lado, momentos mais tranquilos de vida e as emoções de alegria e contentamento aumentam os níveis de satisfação com a vida favorecendo um comportamento alimentar mais equilibrado. Corroborando com estas informações, Braden, Musher-Eizenman, Watford e Emley (2018), salientam que a alimentação pode estar associada a diversas emoções, no entanto, quando associado a depressão, ansiedade e raiva pode apresentar mais prejuízos do que quando associado a alegria ou tédio. Dentre os prejuízos, cita-se pior bem-estar psicológico, maior consumo alimentar, sintomas de desordem e mais dificuldades de regulação emocional.

Para os participantes deste estudo, a conscientização e a regulação emocional parecem de extrema importância no controle do peso, Ingels e Zizzi (2018) também

observaram que o reconhecimento das emoções permite a identificação de outras estratégias autorregulatórias, necessárias para a manutenção do peso. Já a falta de compreensão dos impactos das emoções pode interferir nas escolhas alimentares e na prática de exercícios físicos, bloqueando a construção de novas habilidades importantes para regular as emoções.

A relação apontada pelos participantes entre as situações, emoções e satisfação com a vida pode ser explicada através de alguns constructos desenvolvidos pela Psicologia Positiva. Compreende-se que os afetos positivos e os negativos juntamente com a satisfação são fatores constituintes no desenvolvimento do bem-estar subjetivo.

A satisfação com a vida define-se como nível de contentamento que uma pessoa percebe sobre si (Hutz, Zanon, & Bardagi, 2014), e o bem-estar subjetivo pode ser entendido pela forma que as pessoas sentem e podem se avaliar (Oliveira, Nunes, Legal, & Noronha 2016). Logo, um indivíduo com elevado bem-estar possui altos níveis de afetos positivos, baixos níveis de afetos negativos e alta satisfação com a vida (Zanon, Dellazzana-Zanon e Hutz, 2014). Maiores níveis de bem-estar estão associados a menor peso (Robertson, Davies, & Winefield, 2015).

O cultivo das forças de caráter, por sua vez, também favorece um nível maior de satisfação com a vida e felicidade (Harzer & Ruch, 2015). Ao desenvolver suas forças o indivíduo pode melhorar sua autoeficácia, confiança e autoestima, prevenindo contra diversas doenças mentais (Rashid & Seligman, 2019). Neste estudo, as forças de caráter, associadas à manutenção do peso pelos participantes, foram: autorregulação, persistência, amor ao aprendizado, humor e apreciação da beleza.

A força da autorregulação pode ser definida como disciplina, autocontrole, controle de apetite e emoções (Niemic, 2019), aspectos bastante citados pelos participantes desta pesquisa no manejo do comportamento alimentar. Estes dados

também foram observados em Pedersen et al. (2018), no qual o planejamento de ações, a capacidade de enfrentamento de situações, manejo de desafios e recaídas, juntamente com a construção de autoeficácia, foram importantes estratégias autorregulatórias, e estão associadas a manutenção do peso por um período mais longo.

Por outro lado, o pouco uso desta força pode dificultar o foco e a disciplina (Niemic, 2019) e conseqüentemente a continuidade no processo. Questão também relatada pelos participantes desta pesquisa, que relataram a importância da força persistência na manutenção dos hábitos, ou seja, capacidade de concluir as tarefas começadas, continuar apesar das dificuldades (Niemic, 2019).

Neste sentido, os participantes que mantiveram as mudanças aprendidas após a conclusão do programa de emagrecimento relataram manter a perda de peso obtida durante o programa por mais tempo. A revisão de literatura proposta por Leung et al., (2017) também apontou o abandono ou desistência de hábitos saudáveis como importante indicador de insucesso na perda de peso, os autores sugeriram que a depressão, estresse, preocupações intensas com a forma do corpo, mais tentativas prévias de perda de peso e desemprego podem justificar a baixa adesão.

Para favorecer a persistência na manutenção dos hábitos aprendidos alguns participantes deste estudo citaram a importância da força amor ao aprendizado, ou seja, a importância de buscar informações e manter acompanhamento profissional. Esta força refere-se justamente a esta busca por novos conhecimentos e habilidades por si mesmo ou com auxílio de demais (Niemic, 2019). Conforme o mesmo autor, ao desenvolver esta força torna-se viável um aumento das sensações de eficácia e competência e ao experienciar positivamente suas vivências torna-se possível elevar os níveis de bem-estar.

Desta forma, observa-se que aprofundar o conhecimento sobre nutrição e exercícios pode favorecer a sua aplicação na rotina diária. Estes dados mostram-se similares aos apontados por Elsborg (2019), no qual os participantes que não mantiveram o peso relataram dificuldade em replicar os hábitos aprendidos em uma intervenção para emagrecimento fora deste contexto. Além disso, apresentaram limitações na busca de apoio social e profissional e no automonitoramento de seus comportamentos.

O uso da força humor também foi relevante para manter hábitos saudáveis de vida, os participantes observam que ao usar humor podem elevar os afetos positivos e facilitar o manejo com situações e afetos negativos. Esta força caracteriza-se pela satisfação em oferecer prazer aos outros, rindo e fazendo os outros sorrirem também, esta força estaria associada a maiores níveis de satisfação com a vida e emoções positivas, promovendo diversos benefícios a saúde (Niemic, 2019).

Outros estudos também apontaram que alguns estilos de humor podem contribuir para o desenvolvimento de bem estar. O estilo de humor auto aperfeiçoador (uso sob situações estressantes) e autodestrutivo (utilizado de forma autodepreciativa) são os estilos mais consistentemente ligados (um positivamente e outro negativamente) ao bem-estar emocional (Edwards & Martin, 2014). Além disso, o estilo de humor auto aperfeiçoador juntamente com a gratidão pode prever maiores níveis de felicidade subjetiva, satisfação com a vida e afeto positivo (Maiolino & Kuiper, 2014).

A valorização e preocupação estética mostrou-se, entre os participantes, como importante característica para se envolver em comportamentos alimentares saudáveis, aspectos compreendidos na força da apreciação da beleza. Esta força diz respeito justamente a admiração, seja pela beleza, habilidades ou grandezas morais (Niemic, 2019). A apreciação da beleza parece estar associada a força da esperança (Diessner,

Rust, Solom, Frost, & Parsons, 2006) visto que o envolvimento com atividades que desenvolvam beleza, pode levar a níveis mais altos de esperança e outras características positivas. A esperança, por sua vez, tem apresentado associações importantes na manutenção de hábitos alimentares mais saudáveis (Ait-hadad et al., 2020; Robertson et al., 2017).

Torna-se importante ressaltar que algumas outras forças de caráter também foram analisadas, mas de forma individual, entre elas: generosidade e amor, bravura, esperança e otimismo e curiosidade. Segundo os participantes, a identificação e o uso satisfatório destas forças em outros âmbitos de vida foram aproveitados também no contexto de mudança de hábitos de saúde, apresentando retornos positivos na manutenção do peso.

Através do exercício da generosidade e amor um participante relatou sentir-se mais satisfeito, o que acaba por diminuir emoções negativas e promover um comportamento alimentar mais saudável. De acordo com Niemiec (2019) esta força estaria fortemente associada a satisfação com a vida, visto que, pode ser definida pela valorização de relacionamentos com pessoas próximas, amar e ser amado.

Outra pessoa citou como indispensável no seu processo, considerar a perda e manutenção do peso como um desafio e um objetivo a ser conquistado, demonstrando nível mais alto da força bravura. Ou seja, capacidade de agir conforme convicções e não recuar frente dificuldades ou desafios (Niemiec, 2019), nesse sentido o participante conseguiu permanecer firme no seu propósito.

A curiosidade foi citada como a capacidade de apreciar os alimentos, considerando aspectos visuais, texturas, aromas e sabores. Esta força pode ser entendida como exploração e abertura para experiências contínuas por si próprias (Niemiec, 2019), nesse sentido o participante aproveita cada refeição como uma nova experiência.

Por último, foi citada a força da esperança e otimismo, entendida pelo participante como um olhar positivo diante dos desafios da vida, o que acaba trazendo consequências positivas também no comportamento alimentar. De fato, observa-se que os otimistas costumam apresentar escolhas alimentares mais saudáveis e menor consumo de lanches (Ait-hadad et al., 2020), envolvem-se mais nas dietas, atividades físicas e possuem maiores níveis de ponderação (Robertson et al., 2017).

Conclusão

Este estudo possibilitou um entendimento mais individualizado e aprofundado dos fatores que podem facilitar ou dificultar os hábitos saudáveis após a realização de um programa de emagrecimento, assim como as forças de caráter associadas a manutenção do peso. A busca constante por conhecimento e o acompanhamento profissional especializado, associado ao controle de emoções e dos comportamentos podem favorecer os hábitos saudáveis. Para isso, torna-se importante nesse processo o respeito às capacidades e individualidades, assim como o desenvolvimento de estratégias pessoais de regulação emocional para lidar com as situações e emoções que interferem na satisfação com a vida e dificultam o comportamento alimentar saudável.

O desenvolvimento de algumas forças de caráter poderia ser um recurso para regular as emoções desagradáveis e assim favorecer a manutenção do peso corporal, visto que o sujeito pode aproveitar algumas características positivas próprias para enfrentar os desafios da alimentação, prática de atividade física, manejo de emoções e comportamentos. As forças citadas mais fortemente citadas pelos participantes foram autorregulação, persistência, amor ao aprendizado, humor e apreciação da beleza e em menos intensidade observou-se a relevância das forças generosidade e amor, bravura, esperança e otimismo e curiosidade.

Dentre algumas limitações deste estudo observa-se a abordagem transversal, a ausência de medidas antropométricas e outros instrumentos que avaliem melhor o peso, os hábitos e os recursos psicológicos utilizados. Além disso, não houve padronização no número de dias que o programa foi realizado, para que todos recebam o mesmo tratamento, dessa forma, seria possível acompanhar com mais fidedignidade a manutenção do peso.

Outros estudos podem investigar questões referentes ao gênero dos participantes, visto algumas considerações importantes apontadas pelo único participante do sexo masculino. Optou-se por não aprofundar esta informação por não se enquadrar nos objetivos propostos no estudo.

Por fim, estudos futuros podem considerar outros perfis sócio demográficos e a aplicação de intervenções que desenvolvam autorregulação, persistência, amor ao aprendizado, humor e apreciação da beleza para analisar suas repercussões na manutenção de hábitos saudáveis, avaliando com profundidade como estas forças atuam e se de fato favorecem a manutenção do peso em outros contextos.

Referências

- Ait-hadad, W., Bénard, M., Shankland, R., Kesse-Guyot, E., Robert, M., Touvier, M., ... & Péneau, S. (2020). Optimism is associated with diet quality, food group consumption and snacking behavior in a general population. *Nutrition Journal*, 19(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-0522-7>
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Alzheimer, G., & Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3). <https://doi.org/10.1177/0963721419837685>
- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica [ABESO] (2016). *Diretrizes brasileiras de obesidade*. 4a ed. São Paulo: ABESO.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*, 125, 410-417. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.02.022>
- Braun, V. and Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2). 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Byrne, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2003). Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study. *International journal of obesity*, 27(8), 955. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802305>

- Byrne, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2004). Psychological predictors of weight regain in obesity. *Behaviour research and therapy*, 42(11), 1341-1356.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.09.004>
- Cappelleri, J. C., Bushmakin, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Lowe, M. R., & Karlsson, J. (2009). Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. *International journal of obesity*, 33(6), 611-620.
<https://doi.org/10.1038/ijo.2009.74>
- Conselho Nacional de Saúde [CNS]. (2012). *Resolução 466/2012*. Normas para pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília, DF. Retrieved from http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
- Conselho Nacional de Saúde [CNS]. (2016). *Resolução n° 510, de 07 de abril de 2016*. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Retrieved from <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
- Cristiane, I., Gonçalves, O., Silva, D. A., Nhara, A., Mané, M., Valéria, L., & Ferreira, F. (2015). *Turismo de Bem-estar: conceitos e fundamentos do Wellness*. Retrieved from http://www.anptur.org.br/anptur/anais/v.11/DPG4_pdf/149.pdf
- Diessner, R., Rust, T., Solom, R. C., Frost, N., & Parsons, L. (2006). Beauty and hope: A moral beauty intervention. *Journal of Moral Education*, 35(3), 301-317.
<https://doi.org/10.1080/03057240600874430>
- Edwards, K. R., & Martin, R. A. (2014). The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505-519. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.759>

- Elsborg, P., Nielsen, J. B., Pfister, G. U., Dümer, V., Jacobsen, A., & Elbe, A. M. (2019). Volition and motivations influence on weight maintenance. *Health Education*. <https://doi.org/10.1108/HE-04-2018-0023>
- Gondim, S. M. G., & Borges-Andrade, J. E. (2009). Regulação emocional no trabalho: Um estudo qualitativo com trabalhadores da aviação. *Psicologia Ciência e Profissão*, 29(3), 512-533. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000300007>
- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in psychology*, 6, 165. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00165>
- Ingels, J. S., & Zizzi, S. (2018). A qualitative analysis of the role of emotions in different patterns of long-term weight loss. *Psychology & health*, 33(8), 1014-1027. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1453511>
- Jaworski, M., & Owczarek, K. (2019). Prudence and weight control behaviour in obese patients and patients with selected eating disorders. *The European Journal of Psychiatry*, 33(3), 120-128. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2019.06.003>
- Kalavana, T. V., Maes, S., & De Gucht, V. (2010). Interpersonal and self-regulation determinants of healthy and unhealthy eating behavior in adolescents. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 44-52. <https://doi.org/10.1177/1359105309345168>
- Leung, A. W., Chan, R. S., Sea, M. M., & Woo, J. (2017). An overview of factors associated with adherence to lifestyle modification programs for weight management in adults. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 922. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080922>
- Maiolino, N. B., & Kuiper, N. A. (2014). Integrating humor and positive psychology approaches to psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 557-570. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.753>

- Niemiec, R. M. (2019). *Intervenções com forças de caráter*. 2a ed. São Paulo: Honogrofe.
- Oliveira, C. D., Nunes, M. F. O., Legal, E. J., & Noronha, A. P. P. (2016). Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter. *Avaliação Psicológica*, 15(2), 177-185. <https://doi.org/10.15689/ap.2016.1502.06>
- Paludo, S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9–20. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Park, N., Peterson, C., Szvarca, D., Molen, R. J. V., Kim, E. S., Collon, K. (2016). Positive Psychology and Physical Health: Research and Applications. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(3), 200-206. <https://doi.org/10.1177/1559827614550277>
- Pedersen, S., Sniehotta, F. F., Sainsbury, K., Evans, E. H., Marques, M. M., Stubbs, R. J., ... & Lähtenmäki, L. (2018). The complexity of self-regulating food intake in weight loss aintenance. A qualitative study among short-and long-term weight loss maintainers. *Social Science & Medicine*, 208, 18-24. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.05.016>
- Pereira, M. G., Faria, S., & Lopes, H. (2019). Quality of Life One Year After Bariatric Surgery: the Moderator Role of Spirituality. *Obesity surgery*, 29(4), 1207-1215. <https://doi.org/10.1007/s11695-018-03669-4>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington: American Psychological Association.

- Rafiei N., & Gill T. (2017). Identification of factors contributing to successful self-directed weight loss: a qualitative study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. <https://doi.org/10.1111/jhn.12522>
- Rashid, T., & Seligman, M. (2019). *Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Raynor, H. A., & Champagne, C. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: interventions for the treatment of overweight and obesity in adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *116*(1), 129-147. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.10.031>
- Robertson, S., Davies, M., & Winefield, H. (2015). Why weight for happiness? Correlates of BMI and SWB in Australia. *Obesity research & clinical practice*, *9*(6), 609-612. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2015.04.011>
- Robertson, S., Davies, M., & Winefield, H. (2017). Positive psychological correlates of successful weight maintenance in Australia. *Clinical Psychologist*, *21*(3), 236–244. <https://doi.org/10.1111/cp.12073>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. B (2013). *Metodologia de pesquisa*. São Paulo: Penso Editora Ltda.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel). (2018). Pesquisa Vigitel Brasil 2018. Ministério da Saúde. Retrieved from <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/coletiva-vigitel-2018.pdf>

Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. *The American journal of clinical nutrition*, 82(1), 222S-225S.

<https://doi.org/10.1093/ajcn/82.1.222S>

World Health Organization [WHO]. (2017). *Obesity and overweight*. Retrieved from <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L., & Hutz, C. S. (2014). Afetos positivos e negativos: definições, avaliações e suas implicações para intervenções. *Avaliação em psicologia positiva*, 49-62.

Considerações Finais da Dissertação

Os objetivos deste estudo consistiram em analisar os afetos positivos e negativos e as forças de caráter presentes em diferentes estilos de comportamento alimentar, assim como, na manutenção do peso corporal ao longo do tempo. Os resultados apontam que maior frequência de emoções positivas e menor de afetos negativos podem favorecer comportamentos alimentares mais saudáveis.

Em relação as forças de caráter, observou-se que pensamento crítico, modéstia e autorregulação pode favorecer um maior controle sobre as escolhas alimentares, pessoas com mais perseverança, inteligência social, esperança e espiritualidade apresentaram menor CE e maiores níveis de perdão, apreciação do belo e esperança diminuem o CI. Em relação a manutenção do peso a autorregulação, persistência, amor ao aprendizado, humor e apreciação da beleza podem facilitar este processo.

Através destes resultados observamos a relevância dos conhecimentos da PP para o contexto do emagrecimento e da manutenção do peso corporal, demonstrando que ao elevar os afetos positivos e desenvolvendo algumas forças de caráter as pessoas poderão obter mais sucesso no processo de emagrecimento e manutenção do peso. Estes resultados podem servir de subsídios para o aprimoramento dos tratamentos oferecidos para enfrentamento do sobrepeso e obesidade, garantindo maior eficácia dessas abordagens.

A inclusão das características e afetos positivos nas intervenções com o comportamento alimentar permitem um olhar sobre a integralidade e a individualidade dos sujeitos, valorizando as suas características positivas. Visto que, algumas abordagens de emagrecimento padronizam atividades físicas e alimentação,

desconsiderando a história de cada um, suas emoções e seus estilos de comportamento alimentar.

Diante das possibilidades observadas, nota-se a importância em replicar os estudos em outros perfis sociodemográficos, ampliando o número de participantes, assim como a organização de protocolos de intervenção com as forças associadas a um comportamento alimentar mais saudável, visando testar a sua eficácia.

Referências da Dissertação

- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica [ABESO] (2016). *Diretrizes brasileiras de obesidade*. 4a ed. São Paulo: ABESO.
- Cappelleri, J. C., Bushmakin, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Lowe, M. R., & Karlsson, J. (2009). Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. *International journal of obesity*, 33(6), 611-620.
<https://doi.org/10.1038/ijo.2009.74>
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Niemiec, R. M. (2019b). *Intervenções com forças de caráter*. 2a ed. São Paulo: Honogrofe.
- Pacico, J. C., & Bastianello, M. R. (2014). As origens da psicologia positiva e os primeiros estudos brasileiros. In Hutz, C. S. *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Silvestre, R. L. S., & Vandenberghe, L. (2013). Os benefícios das emoções positivas. *Contextos Clínicos*, 6(1), 50-57. <https://doi.org/10.4013/ctc.2013.61.06>

- World Health Organization [WHO]. (2017). *Obesity and overweight*. Retrieved from <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L., & Hutz, C. S. (2014). Afetos positivos e negativos: definições, avaliações e suas implicações para intervenções. *Avaliação em psicologia positiva*, 49-62.

Apêndice A – Questionário Sociodemográfico

Este questionário é parte de um estudo que tem como objetivo principal analisar as forças de caráter presentes na manutenção do peso corporal. Por favor, seja tão honesto (a) quanto possível. Não há respostas certas, nem erradas. Todas as respostas serão mantidas em anonimato e confidencialidade, sendo usadas apenas para fins de investigação.

<p>Idade: _____ Sexo: Feminino Masculino</p> <p>Tem filhos? () Sim () Não Quantos: _____ Qual a idade deles? _____</p> <p>Escolaridade: Ensino Fundamental</p> <p style="padding-left: 40px;">Ensino Médio</p> <p style="padding-left: 40px;">Ensino superior incompleto</p> <p style="padding-left: 40px;">Ensino superior completo</p> <p style="padding-left: 40px;">Pós graduação</p> <p>Profissão: _____ Horas semanais de trabalho: _____</p> <p>Quantas refeições faz por dia (café, almoço, jantar e alimentos entre refeições)? () 6 refeições ou mais () 3-5 refeições () 1-2 refeições</p> <p>Você costuma cuidar na escolha dos alimentos ingeridos? () Sim () Não</p> <p>Qual seu peso atual: _____</p> <p>Qual a data da última estadia no Kur?</p> <p>Qual seu peso após a estadia?</p> <p>Você se sente satisfeito com seu peso atual: () Sim () Não</p> <p>Acredita ter dificuldade em emagrecer () Sim () Não</p>

Costuma ter oscilações de peso frequentes () Sim () Não

Você costuma realizar algum tipo de tratamento com o intuito de melhorar estética?

() Sim () Não

Se sim, qual: _____

Você pratica atividades físicas? () Sim () Não

Se sim, com que frequência?

() Todos os dias () 4-6 dias () 3-5 dias () Menos de 3 dias () Nunca

Qual: _____

Com que frequência você toma bebidas alcoólicas?

() Nunca () Uma vez por mês ou menos () Duas a quatro vezes por mês ()
Duas a três vezes por semana () Quatro ou mais vezes por semana

Nas ocasiões em que bebe quantas doses você costuma tomar?

Considerando que: uma dose = 150ml de vinho (um cálice) ou 40ml de destilado (whisky, vodka ou pinga) ou 350ml de cerveja (um caneco ou uma lata).

() 1 a 2 doses () 3 ou 4 doses () 5 ou 6 doses () 7 a 9 doses

() 10 doses ou mais

Você fuma atualmente? () Sim () Não **Quantos cigarros por dia?** _____

Utiliza-utilizou algum outro tipo de droga () Sim () Não **Qual(s)?**

Você toma medicação? () Sim () Não

Se sim, qual o nome da medicação? _____

Você tem alguma outra doença? () Sim () Não

Se sim, qual: _____

Faz tratamento psicológico ou psiquiátrico atualmente?

- Sim, atendimento psicológico.
- Sim, atendimento psiquiátrico.
- Sim, ambos
- Não

Agradecemos por sua participação.

Apêndice B – Carta de Anuência

Eu, Mariela de Oliveira Silveira Pons, Diretora Clínica do Kurotel Centro Médico de Longevidade e SPA, tenho ciência e autorizo a realização da pesquisa intitulada “Forças de Caráter e manutenção do peso após dieta de emagrecimento” sob responsabilidade da pesquisadora Adriana Pizetta, estudante do Programa de Mestrado em Psicologia Clínica da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS, orientada pela professora Dra. Elisa Kern de Castro.

Para a realização deste projeto, clientes que realizaram o programa de emagrecimento no Kurotel Centro Médico de Longevidade e SPA, serão convidados a participar da pesquisa, através de contato e entrevista on-line para o levantamento de dados necessários para a pesquisa, assim como algumas informações registradas em seus prontuários também poderão ser utilizadas, sempre respeitando a confidencialidade das informações. Conforme a Resolução CNS 466-2012 e 510-2016, os pesquisadores envolvidos assinarão um termo de compromisso de utilização de dados, e os entrevistados assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido. A identidade dos participantes será preservada.

A realização deste projeto e a coleta de dados para o mesmo não implica em nenhum tipo de vínculo empregatício da instituição e da pesquisadora.

Gramado, 20 de julho de 2019.

Mariela de Oliveira Silveira Pons- Diretora Clínica

Adriana Pizetta - Pesquisadora

Dra. Elisa Kern de Castro – Orientadora

Apêndice C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Etapa 1)

Você está sendo convidada/o a participar de um estudo vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade do Vale do Rio dos Sinos que objetiva analisar características pessoais e positivas que você possui e a relação com a manutenção do peso corporal. O projeto de mestrado é coordenado pela mestranda Adriana Pizetta, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Elisa Kern de Castro.

A sua participação na pesquisa é voluntária e implica em responder alguns questionários sobre seus hábitos de saúde e suas características pessoais. Não há nenhum custo para você em participar dessa pesquisa, e também não haverá nenhum privilégio ou remuneração direta. Contudo, sua participação poderá nos auxiliar a compreender quais características pessoais estão relacionadas aos seus hábitos de saúde e alimentares.

Você poderá fazer perguntas e tem a liberdade e o direito de optar pela não participação a qualquer momento, não tendo prejuízo algum por tal decisão. Cabe ressaltar que o estudo oferece riscos mínimos a você, pois é possível que se sinta desconfortável com alguma pergunta que lhe será feita. Se isso acontecer, você poderá não responde-la e, se desejar, contatar diretamente a pesquisadora responsável para tratar do assunto. Da mesma forma, não há benefícios diretos na sua participação e sim benefícios indiretos, pois você estará ajudando a que os pesquisadores compreendam melhor sobre os aspectos de personalidade relacionados à manutenção do peso. Seu nome será mantido anônimo e a identificação pessoal será preservada no estudo. Os resultados derivados do estudo poderão ser publicados em revistas científicas, mas os dados serão sempre divulgados de maneira global e não individual.

Para esclarecimento de dúvidas, entrar em contato com a pesquisadora Adriana Pizetta através do e-mail adripizetta@gmail.com ou contato como Comitê de Ética em Pesquisa da Unisinos através do telefone (51) 3591 1198. A autorização para a participação nesse estudo dependerá de sua ciência ao presente Termo:

- Estou ciente da pesquisa e aceito participar e contribuir com o estudo.
- Desejo receber os resultados dos meus questionários

Muito obrigada!

Apêndice D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Etapa 2)

Você está sendo convidada/o a participar da segunda etapa de um estudo vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade do Vale do Rio dos Sinos que objetiva analisar características pessoais e positivas que você possui e a relação com o emagrecimento. O projeto de mestrado é coordenado pela mestrandia Adriana Pizetta, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Elisa Kern de Castro.

A sua participação na pesquisa é voluntária e implica em participar de uma entrevista com a pesquisadora, que pode ser presencial ou via online. A entrevista consiste em analisar a sua percepção sobre as suas características positivas de personalidade. Não há nenhum custo para você em participar dessa pesquisa, e também não haverá nenhum privilégio ou remuneração direta. Contudo, sua participação poderá nos auxiliar a compreender quais características pessoais estão relacionadas aos seus hábitos de saúde e alimentares.

Você poderá fazer perguntas e tem a liberdade e o direito de optar pela não participação a qualquer momento, não tendo prejuízo algum por tal decisão. Cabe ressaltar que o estudo oferece riscos mínimos a você, pois é possível que se sinta desconfortável com alguma pergunta que lhe será feita. Se isso acontecer, você poderá não respondê-la. Da mesma forma, não há benefícios diretos na sua participação e sim benefícios indiretos, pois você estará ajudando a que os pesquisadores compreendam melhor sobre os aspectos de personalidade relacionados ao emagrecimento. Seu nome será mantido anônimo e a identificação pessoal será preservada no estudo. Os resultados derivados do estudo poderão ser publicados em revistas científicas, mas os dados serão sempre divulgados de maneira global e não individual.

Para esclarecimento de dúvidas, entrar em contato com a pesquisadora Adriana Pizetta através do e-mail adripizetta@gmail.com ou contato como Comitê de Ética em Pesquisa da Unisinos através do telefone (51) 3591 1198. A autorização para a participação nesse estudo dependerá de sua ciência ao presente Termo:

Estou ciente da pesquisa e aceito participar

Anexo A – The Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21)

TRADUÇÃO E APLICAÇÃO DO TFEQ - R21 EM MULHERES BRASILEIRAS | 393

ANEXO

QUESTIONÁRIO TFEQ-R21 - VERSÃO EM PORTUGUÊS

Esta seção contém declarações e perguntas sobre hábitos alimentares e sensação de fome.

Leia cuidadosamente cada declaração e responda marcando a alternativa que melhor se aplica a você.

1. Eu deliberadamente consumo pequenas porções para controlar meu peso.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
2. Eu começo a comer quando me sinto ansioso.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
3. Às vezes, quando começo a comer, parece-me que não conseguirei parar.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
4. Quando me sinto triste, frequentemente como demais.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
5. Eu não como alguns alimentos porque eles me engordam.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
6. Estar com alguém que está comendo, me dá frequentemente vontade de comer também.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
7. Quando me sinto tenso ou estressado, frequentemente sinto que preciso comer.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
8. Frequentemente sinto tanta fome que meu estômago parece um poço sem fundo.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
9. Eu sempre estou com tanta fome, que me é difícil parar de comer antes de terminar toda a comida que está no prato.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
10. Quando me sinto solitário (a), me consolo comendo.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso

ANEXO

QUESTIONÁRIO TFEQ-R21 - VERSÃO EM PORTUGUÊS

Esta seção contém declarações e perguntas sobre hábitos alimentares e sensação de fome.

Leia cuidadosamente cada declaração e responda marcando a alternativa que melhor se aplica a você.

1. Eu deliberadamente consumo pequenas porções para controlar meu peso.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
2. Eu começo a comer quando me sinto ansioso.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
3. Às vezes, quando começo a comer, parece-me que não conseguirei parar.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
4. Quando me sinto triste, frequentemente como demais.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
5. Eu não como alguns alimentos porque eles me engordam.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
6. Estar com alguém que está comendo, me dá frequentemente vontade de comer também.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
7. Quando me sinto tenso ou estressado, frequentemente sinto que preciso comer.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
8. Frequentemente sinto tanta fome que meu estômago parece um poço sem fundo.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
9. Eu sempre estou com tanta fome, que me é difícil parar de comer antes de terminar toda a comida que está no prato.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso
10. Quando me sinto solitário (a), me consolo comendo.
 - Totalmente verdade
 - Verdade, na maioria das vezes
 - Falso, na maioria das vezes
 - Totalmente falso

Anexo B – Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS)

Esta escala consiste um número de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Por favor, leia cada item e depois marque no espaço ao lado da palavra da lista, o número que corresponde à resposta adequada. Indique até que ponto você tem se sentido desta forma ultimamente:

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

1. Aflito _____
2. Amável _____
3. Amedrontado _____
4. Angustiado _____
5. Animado _____
6. Apaixonado _____
7. Determinado _____
8. Dinâmico _____
9. Entusiasmado _____
10. Forte _____
11. Humilhado _____

12. Incomodado _____
13. Inquieto _____
14. Inspirado _____
15. Irritado _____
16. Nervoso _____
17. Orgulhoso _____
18. Perturbado _____
19. Rancoroso _____
20. Vigoroso _____

* Os itens 1, 3, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19 referem-se a afetos negativos e os itens 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 17, 20 referem-se a afetos positivos.

Anexo C – Escala de Forças de Caráter (EFC)

Escala de Forças e Virtudes

Ana Paula Porto Noronha
Altemir José Gonçalves Barbosa

Em uma escala de 1 a 10, assinale o quanto você sabe dizer sobre si mesmo(a) no que se refere às suas características, às suas preferências, ao que lhe deixa feliz.

Pouco ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ Muito

#

Instruções

Abaixo há uma lista de afirmações. Por favor, leia cada uma e decida o quanto cada item se assemelha a você e assinale um dos valores, de zero a quatro. Seja sincero(a) e **responda como "você é"** e não como "gostaria de ser" ou como "as pessoas acham que você é". Não há respostas certas ou erradas. Não deixe nenhum item sem preencher.

	Nada a ver comigo	Um pouco a ver comigo	Mais ou menos a ver comigo	Muito a ver comigo	Tudo a ver comigo
1. Sei o que fazer para que as pessoas se sintam bem.	①	②	③	④	⑤
2. Trato todas as pessoas com igualdade.	①	②	③	④	⑤
3. Faço as coisas de jeitos diferentes.	①	②	③	④	⑤
4. Sou competente para dar conselhos.	①	②	③	④	⑤
5. Ter que aprender coisas novas me motiva.	①	②	③	④	⑤
6. Faço bons julgamentos, mesmo em situações difíceis.	①	②	③	④	⑤
7. Penso em diferentes possibilidades quando tomo uma decisão.	①	②	③	④	⑤
8. Sinto que a minha vida tem um sentido maior.	①	②	③	④	⑤
9. Sou competente para analisar problemas por diferentes "ângulos".	①	②	③	④	⑤
10. Não minto para agradar as pessoas.	①	②	③	④	⑤
11. Reconheço meus defeitos.	①	②	③	④	⑤
12. Sou paciente.	①	②	③	④	⑤
13. Viver é empolgante.	①	②	③	④	⑤
14. Levo a vida com bom humor.	①	②	③	④	⑤
15. Coisas boas me aguardam no futuro.	①	②	③	④	⑤
16. Eu me sinto amado(a).	①	②	③	④	⑤
17. Não vejo o tempo passar quando estou aprendendo algo novo.	①	②	③	④	⑤
18. Sempre tenho muita energia.	①	②	③	④	⑤
19. As pessoas confiam na minha capacidade de liderança.	①	②	③	④	⑤
20. Expresso meus afetos com clareza.	①	②	③	④	⑤
21. Gosto de fazer gentilezas para os outros.	①	②	③	④	⑤
22. Tenho que agradecer pelas pessoas que fazem parte da minha vida.	①	②	③	④	⑤
23. Sinto uma forte atração por novidades.	①	②	③	④	⑤
24. Consigo encontrar em minha vida motivos para ser grato(a).	①	②	③	④	⑤
25. Gosto de descobrir coisas novas.	①	②	③	④	⑤
26. Não guardo mágoas se alguém me maltrata.	①	②	③	④	⑤
27. Creio que amanhã será melhor que hoje.	①	②	③	④	⑤
28. Acredito em uma força sagrada que nos liga um ao outro.	①	②	③	④	⑤
29. Penso muito antes de tomar uma decisão.	①	②	③	④	⑤
30. Crio coisas úteis.	①	②	③	④	⑤
31. Penso que todo mundo deve dedicar parte de seu tempo para melhorar o local que habita.	①	②	③	④	⑤
32. Perdo as pessoas facilmente.	①	②	③	④	⑤
33. Sou uma pessoa verdadeira.	①	②	③	④	⑤

Instruções

Abaixo há uma lista de afirmações. Por favor, leia cada uma e decida o quanto cada item se assemelha a você e assinale um dos valores, de zero a quatro. Seja sincero(a) e **responda como "você é"** e não como "gostaria de ser" ou como "as pessoas acham que você é". Não há respostas certas ou erradas. Não deixe nenhum item sem preencher.

	Nada a ver comigo	Um pouco a ver comigo	Mais ou menos a ver comigo	Muito a ver comigo	Tudo a ver comigo
34. Consigo criar um bom ambiente nos grupos que trabalho.	0	1	2	3	4
35. Enfrento perigos para fazer o bem.	0	1	2	3	4
36. Analiso o que as pessoas dizem antes de dar minha opinião.	0	1	2	3	4
37. Sou uma pessoa amorosa.	0	1	2	3	4
38. Mantenho a calma mesmo em situações difíceis.	0	1	2	3	4
39. Sei admirar a beleza que existe no mundo.	0	1	2	3	4
40. Não desisto antes de atingir as minhas metas.	0	1	2	3	4
41. Ajo de acordo com meus sentimentos.	0	1	2	3	4
42. Consigo fazer as pessoas sorrirem com facilidade.	0	1	2	3	4
43. Sinto um encantamento por pessoas talentosas.	0	1	2	3	4
44. Agradeço a cada dia pela vida.	0	1	2	3	4
45. Não perco as oportunidades que tenho para aprender coisas novas.	0	1	2	3	4
46. Sou uma pessoa que tem humildade.	0	1	2	3	4
47. Eu me esforço em tudo que faço.	0	1	2	3	4
48. Tenho ideias originais.	0	1	2	3	4
49. Sei que as coisas darão certo	0	1	2	3	4
50. Acho que é importante ajudar os outros.	0	1	2	3	4
51. Acreditar em um ser superior dá sentido à minha vida.	0	1	2	3	4
52. Persisto para conquistar o que desejo.	0	1	2	3	4
53. Eu me sinto cheio(a) de vida.	0	1	2	3	4
54. Penso que a vingança não vale a pena.	0	1	2	3	4
55. Sou uma pessoa bastante disciplinada.	0	1	2	3	4
56. Não ajo como se eu fosse melhor do que os outros.	0	1	2	3	4
57. Corro riscos para fazer o que tem que ser feito.	0	1	2	3	4
58. As regras devem ser cumpridas por todos.	0	1	2	3	4
59. Tenho muita facilidade para perceber os sentimentos das pessoas mesmo sem elas dizerem.	0	1	2	3	4
60. Sou uma pessoa cuidadosa.	0	1	2	3	4
61. Faço coisas concretas para tornar o mundo um lugar melhor para se viver.	0	1	2	3	4
62. Tenho facilidade para organizar trabalhos em grupos.	0	1	2	3	4
63. Consigo ajudar pessoas a se entenderem quando há uma discussão.	0	1	2	3	4
64. Tenho facilidade para fazer uma situação chata se tornar divertida.	0	1	2	3	4
65. Costumo tomar decisões quando estou ciente das conseqüências dos meus atos.	0	1	2	3	4
66. Dar é mais importante que receber.	0	1	2	3	4
67. Eu me sinto bem ao fazer a coisa certa mesmo que isso possa me prejudicar.	0	1	2	3	4
68. Sou uma pessoa justa.	0	1	2	3	4
69. Sempre quero descobrir como as coisas funcionam.	0	1	2	3	4
70. Tenho muitos amores.	0	1	2	3	4
71. Mantenho minha mente aberta.	0	1	2	3	4