

# Emotional Intelligence

Education, Inclusion,  
Development



# Inteligência Emocional

Educação, Inclusão,  
Desenvolvimento

**Fevereiro 2019 February 21-23 · Bragança · Portugal**

1st International Congress · 3rd International Seminar  
I Congresso Internacional · III Seminário Internacional

**Book of Abstracts**

**Livro de Resumos**



1st International Congress  
3rd International Seminar

I Congresso Internacional  
III Seminário Internacional

**Título:** I Congresso Internacional em Inteligência Emocional  
III Seminário Internacional em Inteligência Emocional  
Book of Abstracts  
Livro de Resumos

**Editores:** Maria Augusta Romão da Veiga Branco – Instituto Politécnico de Bragança  
Clarisse Pais – Instituto Politécnico de Bragança

**Design:** Serviços de Imagem do IPB

**Edição:** Instituto Politécnico de Bragança  
Campus de Santa Apolónia – 5300-253 Bragança – Portugal  
Data de edição: fevereiro de 2019

**ISBN:** 978-972-745-255-2

**Handle:** <http://hdl.handle.net/10198/18553>

# Quando as emoções se confundem com a vontade de comer: dados preliminares

## When emotions are mixed with the urge to eat: preliminary data

Rita Garcia

Sónia Afonso

Filomena Pereira

Universidade do Porto, Portugal

Maria Augusta Veiga-Branco

Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

### Resumo

A obesidade é apontada como a epidemia do Século XXI. É caracterizada como uma patologia multifatorial, envolvendo não só fatores genéticos, metabólicos mas também culturais, sociais, religiosos, comportamentais, entre outros. O comportamento alimentar envolve não só o ato da ingestão alimentar, mas também fatores psicossociais, culturais e emocionais. Por detrás da obesidade, existem uma série de comportamentos, que desencadeiam a ingestão excessiva de comida e o aumento do Índice de Massa Corporal (IMC), sendo: os fatores externos, como o cheiro e a apresentação da comida; a restrição alimentar, a ingestão de alimentos em excesso após períodos de abstinência; a ingestão por fome emocional, emoções negativas e carência efetiva. Estes fenómenos em conjunto desencadeiam um aumento de ingestão alimentar onde a comida é vista como fonte de prazer. Assim, os objetivos deste trabalho passam por conhecer a relação entre o IMC e os três domínios do Comportamento Alimentar (Ingestão Emocional, Restrição Alimentar, Ingestão Externa). Foi realizado um estudo exploratório de carácter quantitativo. Os dados foram coletados em prática clínica de Nutrição, no Norte e Centro de Portugal. O Instrumento de recolha de dados foi um questionário sociodemográfico com recolha de dados antropométricos e o Questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA) traduzido e validado para a população portuguesa, cujas variáveis se expressam através de uma escala de Lickert (1=nunca e 5=muito frequente). Foram recolhidos questionários de 33 respondentes, dos quais 90,9% (N=30) são do género feminino e 9,1% (N=3) ao género masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 58 anos. No referente à categorização do IMC constatou-se que 33,3% dos participantes apresentavam normopeso; 33,3% apresentavam excesso de peso; 27,3% apresentavam obesidade Grau I e ainda 3,1% apresentavam Obesidade Grau II e III. No que concerne à análise descritiva do instrumento QHCA foram obtidos os seguintes valores para os três diferentes domínios: Restrição Alimentar ( $X=3,50$ ;  $DP=1,13$ ), Ingestão Externa ( $X=2,65$ ;  $DP=1,12$ ), Ingestão Emocional ( $X=2,39$ ;  $DP=1,41$ ). Com base nestes resultados preliminares do estudo, e nesta amostra inicial, pôde verificar-se que os participantes recorrem com mais frequência à Restrição Alimentar, seguindo-se a Ingestão Externa e por fim a Ingestão Emocional.

**Palavras-chave:** obesidade, comportamento alimentar, fome emocional.



## Abstract

The obesity is pointed like the epidemic of the 21st Century. It is characterized like a multifactorial pathology, involving not only genetic, metabolic factors but also cultural, social, religious, behavioural, among others. The eating behaviour encompasses not only the act of the food ingestion but also psychosocial, cultural and emotional factors. Behind the obesity, there are series of behaviors, which unleash the excessive ingestion of food and the increase of the Body Mass Index (BMI), being: the extern factors, like the smell and the presentation of the food; the food restriction, the food ingestion in excess after abstinence periods; the ingestion for emotional hunger, negative emotions and lack of affection. These phenomena together unleash an increment in food ingestion where the food is seen as a source of pleasure. So, the objectives are to know the relation between the BMI and the three domains of the Food Behavior (Emotional Ingestion, Food Restriction, Extern Ingestion). It was carried an exploratory study of quantitative character. The data were collected in clinical Nutrition practice, in the North and Center of Portugal. The Instrument of gathering of data was a social-demographic questionnaire with anthropometric data gathering and the Dutch Questionnaire of the Behavior Food (DEBQ) translated and validated for the Portuguese population, whose variables if they express through a scale of Lickert (1=never and 5=very frequent). Gathered questionnaires of 33 respondents, of which 90,9 % (N=30) is of the feminine type and 9,1 % (N=3) of the masculine type, with ages understood between the 18 and 58 years. According to their BMI category was noted that 33,3 % of the participants was presenting normal weight; 33,3 % was presenting excess weight; 27,3 % was presenting obesity Degree I and still 3,1 % was presenting Obesity Degree II and III. In what concerns the descriptive analysis of the instrument QHCA the next values were obtained for three different powers: Food restriction (M=3,50; DP=1,13), Extern Ingestion (M=2,65; DP=1,12), Emotional Ingestion (M=2,39; DP = 1,41). On basis of these preliminary results of the study, and in this initial sample, one could check that the participants resort with more frequency to the Food Restriction, then the Extern Ingestion follows and lastly the Emotional Ingestion.

**Keywords:** obesity, food behaviour, emotional hunger.

