



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Marco Filipe Gomes Teixeira

**Personalidade e Comportamento
alimentar em
Professores/Investigadores
Universitários**



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Marco Filipe Gomes Teixeira

**Personalidade e Comportamento
alimentar em
Professores/Investigadores
Universitários**

Dissertação de Mestrado

Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho efetuado sob a orientação do

**Professor Doutor Paulo Manuel Pinto
Pereira Almeida Machado**

DECLARAÇÃO

Nome: Marco Filipe Gomes Teixeira

Endereço eletrónico: as3639712@sapo.pt

Número do Cartão de Cidadão: 12854305

Título da dissertação: Personalidade e comportamento alimentar em professores/investigadores universitários

Orientador: Professor Doutor Paulo Manuel Pinto Pereira Almeida Machado

Coorientador: Doutor Pedro Frederico de Saint-Maurice Maduro

Ano de conclusão: 2016

Designação do Mestrado: Mestrado Integrado em Psicologia

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA DISSERTAÇÃO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	iv
Abstract	v
Introdução.....	6
Contexto laboral e saúde	7
Comportamentos alimentares no contexto laboral	8
A Personalidade no contexto profissional.....	11
Comportamentos alimentares e personalidade	12
Metodologia	13
Participantes	14
Instrumentos	15
Caracterização	15
Comportamentos alimentares	15
Personalidade	16
Procedimento.....	16
Análise estatística.....	16
Resultados:	17
Caracterização dos professores/investigadores universitários ao nível do comportamento alimentar, horas de trabalho e dimensões da personalidade:	17
Relação entre as diferentes dimensões da personalidade e o comportamento alimentar nos professores/investigadores universitários:	18
Relação entre o número de horas de trabalho, as dimensões da personalidade e o comportamento alimentar:.....	19
Relação entre as dimensões da personalidade, o petisco contínuo, e comportamento alimentar:.....	20
Discussão:.....	22
Limitações	25
Implicações para a prática e investigação	25
Referências bibliográficas	26

Agradecimentos

Ao culminar de mais uma etapa, sem dúvida o meu maior desafio até ao momento, queria expressar toda a minha gratidão a todos aqueles que me apoiaram nesta jornada e que, direta ou indiretamente, tornaram possível a realização deste trabalho.

Gostaria de agradecer ao Professor Doutor Paulo Manuel Pinto Pereira Almeida Machado, ao Doutor Pedro Frederico de Saint-Maurice Maduro, por todo o seu auxílio e dedicação, e ao Grupo de Estudos das Perturbações Alimentares da Universidade do Minho (GEPA), principalmente aos que me foram mais próximos, pela disponibilidade, perseverança, partilha de conhecimentos que abriram os meus horizontes, bem como pela orientação e gentileza que tiveram comigo ao longo do último ano.

Ao meu PAI, à minha MÃE, à minha IRMÃ e não menos importante, à minha NAMORADA, o meu mais sincero e especial agradecimento pelo apoio e Amor incondicional. Pelas minhas falhas contantes, por todo o apoio e incentivo, pela enorme paciência e dedicação que tiveram para comigo ao longo de toda a minha vida, pelos sacrifícios a que estiveram sujeitos, e principalmente por serem o pilar da minha vida, dentro e fora da academia.

Aos meus amigos(as), aos meus irmãos(ãs) de alma em Braga e nos Açores, aos “Psicossauros” e às Divas, por todos os momentos de convívio, por todo o apoio, pelas conversas duradouras, sensatas e apaziguadoras que estiveram na génese e na meta deste meu percurso, sem dúvida que são uma das maiores fontes de força na minha vida.

Personalidade e Comportamentos alimentares em Professores/Investigadores Universitários

Resumo

O comportamento alimentar tem inúmeras implicações ao nível da saúde dos indivíduos. Diversas investigações dedicam-se ao estudo da relação entre a personalidade e o comportamento alimentar. Contudo, nesta área observa-se que existe uma lacuna em estudos que analisem o impacto da relação entre estas variáveis num contexto laboral tão exigente como o académico. Assim, este estudo teve por objetivo avaliar a relação entre os perfis de personalidade (*Big Five*) e a presença de comportamentos alimentares desajustados em investigadores. Contou com a colaboração de 31 participantes (9 do sexo masculino e 22 do feminino), com idades compreendidas entre os 29 e os 61 anos. Utilizou-se o “*Three-Factor Eating Questionnaire*” (TFEQ-26)”, o “*Repetitive Eating Questionnaire*” (Rep(eat)-Q) e o “*Five Factor Personality Inventory*” (NEO-FFI). Encontrou-se uma correlação positiva entre o petisco contínuo e os comportamentos de Fome e Desinibição, sugerindo uma influência mútua entre ambos. Paralelamente, o comportamento de petisco contínuo encontra-se alicerçado a um maior Neuroticismo e menores níveis de Conscienciosidade. Concluiu-se ainda, que o petisco contínuo poderá ser um potenciador dos comportamentos de desinibição e fome. Um aprofundamento desta investigação é necessário para que se possam elaborar programas de intervenção eficazes ao nível dos padrões alimentares desajustados em profissões exigentes.

Palavras-chave: Investigadores universitários; Comportamentos alimentares; Personalidade.

Personality and eating behaviors on University Teachers/Researchers

Abstract

The eating behavior has innumerable implications on the health of individuals. Several researches have focused on the study between personality and eating behavior. Nevertheless, in this field there is a gap in studies that analyze the impact of the relationship between these two variables in a work environment as demanding as the academic. Thus, the goal of this study was to evaluate the relationship between personality traits (*Big Five*) and the presence of inadequate eating behaviors on academic researchers. The sample included 31 participants (9 males and 22 females), the age range was from 29 to 61 years. The measurements incorporated the “*Three-Factor Eating Questionnaire*” (TFEQ-26)”, the “*Repetitive Eating Questionnaire*” (Rep(eat)-Q) and the “*Five Factor Personality Inventory*” (NEO-FFI). Results showed a positive significant correlation between nibbling behavior, hunger and disinhibition, suggesting a mutual effect between the variables. In parallel, the pattern of nibbling is associated with a higher score in Neuroticism and lower scores in Conscientiousness. The findings also show that nibbling behavior could have a leverage effect on hunger and disinhibition behaviors. Further investigations are needed to develop more efficient intervention programs regarding inadequate eating patterns in such demanding careers.

Keywords: Academic researchers; Eating behavior; Personality

Introdução

O estilo de vida pode ser definido como o conjunto de comportamentos de grande preponderância para a saúde, através de padrões de comportamento individuais que podem levar, ou não, à promoção de saúde (Soares de Matos & de Sousa-Albuquerque, 2006). Dentro deste aglomerado de comportamentos destacam-se as escolhas relacionadas com o comportamento alimentar. Este comportamento é determinante na prevenção de doenças, e como tal, tem merecido bastante atenção entre as agências promotoras de saúde (Pearson & Biddle, 2011).

Estudos relacionados com comportamentos alimentares estimam que uma grande percentagem da população de países desenvolvidos ingere mais do que a quantidade de calorias recomendadas (2200 kcal/dia) (Rodrigues, Franchini, Graça, & de Almeida, 2006). Este tipo de comportamentos é maioritariamente influenciados por agentes sociais, familiares, e individuais (Dishman, Sallis, & Orenstein, 1984; Fairburn & Harrison, 2003). No entanto, estes agentes podem ser modelados em contextos estratégicos, como o local de trabalho (Osilla et al., 2012).

Estima-se que a ocupação profissional “preencha” uma grande parte do dia, e que em média 8 horas/dia sejam passadas no local do trabalho (AICEP Portugal Global, 2011). O número de horas de trabalho pode ser ainda agravado consoante a ocupação profissional e em alguns casos ser superior a 50 horas semanais. O “excesso” de trabalho é comum em diversas profissões em múltiplos sectores (Andreassen, 2014). Em casos extremos, o excesso de tempo dedicado ao trabalho pode ser definido como “*workaholism*”, uma adição que é caracterizada pela necessidade de superar as expectativas, ou atingir a perfeição. Scott e colaboradores (1997) caracterizaram os *workaholics* como sendo compulsivo-dependentes, perfeccionistas, e profissionais que são orientados para o alcance de objetivos. Enquanto, Robinson (2013) focou outras características, como a capacidade incansável de liderar várias tarefas, cumprir prazos e/ou procurar desafios constantes. O tempo dedicado ao trabalho pode ter consequências negativas na saúde dos indivíduos (insónias, fadiga, descuido em satisfazer necessidades básicas, problemas sociais e familiares, etc.) e poderá estar associado a hábitos de alimentares desadequados, bem como a traços de personalidade específicos.

Contexto laboral e saúde

Ao longo dos últimos anos, tem havido uma crescente preocupação no que diz respeito às implicações do trabalho na vida dos indivíduos. Neste sentido, o foco das investigações nesta área tem-se voltado para estudos que pretendem aferir as consequências do trabalho no bem-estar dos trabalhadores (Bannai & Tamakoshi, 2014; Caruso, 2006; Caruso et al., 2006; Council & Court, 1994; Johnson & Lipscomb, 2006; Sparks, Cooper, Fried, & Shirom, 1997).

Vários estudos têm relacionado o excesso de horas laborais com implicações graves ao nível da saúde dos indivíduos (e.g., problemas cardiovasculares, diabetes, entre outras patologias que podem levar à morte) (Holtermann et al., 2010; Spurgeon, Harrington, & Cooper, 1997). Por exemplo, Bannai e Tamakoshi (2014) demonstraram que no Japão há um aumento no número de trabalhadores que sofrem de doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e psicopatológicas devido ao excesso de trabalho. Segundo Costa e colaboradores (2004), o número de horas de trabalho na Europa tem se estendido para além dos padrões ditos normais, levando a que os trabalhadores, cheguem a ter horários laborais superiores a 10 horas diárias. Mediante a Diretiva da União Europeia para o “Tempo de trabalho” (2003/88/EC), o número de horas de trabalho, incluindo horas extraordinárias, não deverá ultrapassar as 48 horas semanais. Apesar desta diretiva, efetivamente não são raros os ofícios em que estas horas são ultrapassadas (Bannai & Tamakoshi, 2014; Caruso et al., 2006; Council & Court, 1994; Johnson & Lipscomb, 2006). Neste sentido, uma meta-análise realizada por Bannai e Tamakoshi (2014) destaca que um excessivo horário de trabalho poderá aumentar o risco de estados depressivos e estados de elevada ansiedade. Outros autores (Caruso et al., 2006) identificam problemas cardiovasculares, privação de sono, bem como a uma maior propensão para acidentes laborais e lesões provenientes destes, intimamente ligados ao excesso de trabalho. Caruso e colaboradores (2006) identificam ainda que longas horas de trabalho podem afetar o planeamento do descanso e das horas de sono, tendo implicações para o indivíduo e para o seu bem-estar.

Outra consequência do excesso de trabalho encontrada na literatura prende-se com a gestão do tempo pessoal dos trabalhadores. Neste caso, os trabalhadores manifestam falta de tempo dedicado a si, à família e à sua rede social. As extensas horas laborais impossibilitam que os indivíduos tirem partido das suas redes de suporte, provocando neles uma sensação de mal-estar geral potenciando os seus níveis de fadiga (Caruso et al., 2006), de *stress*, de estados de humor negativos, desconforto, diminuição da sua funcionalidade. As longas horas também podem afetar os trabalhadores, em termos da diminuição de tempo quer para a prática

do exercício físico, quer para uma alimentação cuidada em termos nutricionais, além de potenciar outros comportamentos menos saudáveis (e.g., o uso de álcool e tabaco) que derivam do *stress* inerente à sua atividade profissional (Caruso, 2006; Sparks et al., 1997).

Mediante todas estas informações, é possível afirmar que a profissão de professor/investigador universitário parece encaixar na categoria de ocupações profissionais que requerem um horário laboral extenso e exigente. Esta profissão exige da parte do indivíduo um forte compromisso e esforço, para que seja possível, o desenvolvimento das capacidades necessárias para um bom desempenho da sua função. Entre as tarefas que os professores/investigadores universitários desempenham, encontra-se, por exemplo, a busca de informação de suporte à docência, à investigação e à flexibilidade necessárias para produção de conhecimento (Brown, 1999).

Comportamentos alimentares no contexto laboral

Tendo em conta um contexto laboral cuja presença de comportamento sedentário possa ser assinalável (e.g., utilização de ferramentas informáticas com longos períodos sentados) (Brown, 1999), onde haja a redução de tempo de intervalo (número de pausas e duração reduzidas) de modo a corresponder as exigências laborais (Gillespie, Walsh, Winefield, Dua, & Stough, 2016; Sparks et al., 1997) poderá ter também repercussões no que concerne aos comportamentos alimentares. Por exemplo, o recurso a uma alimentação à base de *snacks* e/ou refeições ligeiras e práticas (*fast food*) permite uma poupança em termos de tempo na sua preparação, confeção e acesso. Por vezes, muitas das refeições são preparadas previamente em casa ou adquiridas rápida e facilmente e poderão apresentar uma pobreza a nível nutricional (e.g., alto teor em termos calóricos, nomeadamente gorduras e açúcares), onde a satisfação e o sabor são os atributos primordiais na seleção dos alimentos (Wanjenk, 2005; Orfanos et al., 2009; Thorsen, Lassen, Andersen, & Mikkelsen, 2009).

A associação entre os hábitos alimentares, a obesidade e a saúde tem sido alvo de diversos estudos (James et al., 2001; Jia & Lubetkin, 2005). No entanto, os hábitos alimentares nem sempre se encontram associados apenas a mecanismos fisiológicos, mas também a mecanismos cognitivos (Moreira, Sampaio, & Almeida, 2002). Segundo Moreira e colaboradores (1998), existe uma associação entre a restrição cognitiva da ingestão (RCI) e a obesidade. Verifica-se que a RCI é utilizada como uma estratégia cujo objetivo consiste na tentativa de limitar a ingestão de comida para controlo de peso (Stunkard & Messick, 1985). A RCI encontra-se assim associada a uma sensação de controlo da ingestão, mesmo que este

não seja verdadeiro. Esta falsa sensação de controlo pode levar a que muitos indivíduos optem por restringir determinados alimentos pelo valor calórico, podendo este valor não corresponder ao real valor calórico do alimento (Moreira et al., 2002). Assim, a RCI tem estado associada à ingestão de alimentos, por oposição à desinibição, ou seja, quanto menor for a capacidade de restringir a ingestão de alimentos, maior será a sua ingestão, fenómeno denominado por desinibição do controlo cognitivo (DCC) (Moreira, Almeida, Sampaio, & Almeida, 1998; Moreira et al., 2002; Stunkard & Messick, 1985). Segundo Moreira e colaboradores (2002), este fenómeno de desinibição pode ser explicado, pela existência prévia de restrição, algo que segundo o autor, é condição para a desinibição.

Deste modo, é expectável que a dificuldade em restringir a alimentação e presença de uma acentuada desinibição cognitiva relativa à alimentação estejam relacionadas com a presença de obesidade, e conseqüentemente, com as repercussões da mesma (Moreira et al., 1998, 2002; Stunkard & Messick, 1985).

Além dos fatores de restrição e de desinibição cognitiva, outro agente que se encontra relacionado com a ingestão alimentar é a sensação de fome e as suas implicações, levando a que os indivíduos adotem comportamentos de fome, padrões estes que segundo Stunkard e Messick (1985) e Moreira e colaboradores (1998) se encontram fortemente associados quer à restrição quer à desinibição cognitiva. O comportamento alimentar dos indivíduos também é orientado por mecanismos fisiológicos internos (e.g., contrações gástricas) (Moreira et al., 1998), bem com o fatores químicos que se encontram na base desejo por comida (V. Viana, 2002; V. Viana & Sinde, 2008). Deste modo, a fome, ou seja, a sensação de que é necessário ingerir alimentos, pode ser resultado de carências fisiológicas, sendo, no entanto, premente que o indivíduo seja capaz de identificar os estímulos a que se encontra sujeito de modo a poder distinguir entre a sensação de fome e de saciedade (Stunkard & Messick, 1985; V. Viana, 2002).

Outro comportamento que influencia os hábitos alimentares denomina-se de petisco contínuo. Este padrão alimentar encontra-se, na literatura, relacionado com Índice de Massa Corporal no processo que envolve a cirurgia bariátrica, sendo caracterizado como um padrão comportamental de ingestão de alimentos de um modo repetitivo e não planeado entre as refeições. O petisco contínuo é um comportamento onde o controlo da ingestão se encontra ausente, não sendo considerado uma perturbação alimentar, apesar desta perda de controlo na ingestão alimentar ser um dos critérios para o diagnóstico de perturbações alimentares. Contudo, existem investigadores que acreditam que o petisco contínuo é um forte contribuinte

para o aumento de peso (Colles, Dixon, & Brien, 2008; Reas, Wisting, Kapstad, & Lask, 2012), bem como um potenciador de desenvolvimento de distúrbios alimentares (Reas et al., 2012), estando assim associado a um menor evitamento a alimentos específicos (calóricos) e a uma menor sensibilidade ao ganho de peso (Masheb, Roberto, & White, 2013).

Esta ingestão não planeada de alimentos sem que haja um controlo quer da quantidade quer do nível calórico dos mesmos, própria do petisco contínuo, poderá repercutir-se ao nível da saúde e bem-estar do indivíduo (Conceição et al., 2013; Masheb et al., 2013).

Perante as exigências a que os professores/investigadores universitários estão sujeitos (o cumprimento de metas e prazos previamente estipulados) (Gillespie et al., 2016), a ingestão de pequenas quantidades de comida de forma repetitiva sem que exista uma sensação de perda de controlo, nem uma preocupação com os alimentos ingeridos e suas quantidades (petisco contínuo) (Conceição et al., 2014) poderá ser uma estratégia utilizada como forma de maximizar o tempo disponível para as refeições, proporcionando uma contínua produção laboral.

Outros fatores que podem reforçar a existência de comportamentos alimentares desajustados em professores/investigadores universitários, prende-se com o nível de vida dos mesmos. Segundo Viana (2002), a melhoria do rendimento dos indivíduos leva a que estes aumentem o seu consumo de gorduras e açúcares. Por outro lado, a população com maior nível de escolaridade apresenta tendência por uma alimentação onde este tipo de alimentos (e.g., de alto teor calórico) se encontra cada vez menos representado (V. Viana, 2002). Estes dois extremos de alimentação, onde o poder económico se encontra associado a alimentos calóricos, e o nível de escolaridade à redução dos mesmos, induz a dúvida sobre o tipo de alimentação que professores/investigadores universitários privilegiam.

Tendo em conta a exigência da profissão de professor/investigador universitário, não será de estranhar que estes profissionais possam passar por longos períodos de trabalho com reduzidas pausas para comer, onde existam períodos de restrição alimentar. Estes períodos de maior restrição poderão estar associados à presença ciclos alternados, ora de restrição, ora de desinibição, ou seja, poderão passar por uma carência alimentar até experienciarem fome, resultando numa ingestão abusiva que só termina com a sensação de saciação (V. Viana, 2002; V. Viana & Sinde, 2003, 2008).

A Personalidade no contexto profissional

O excesso de tempo dedicado ao trabalho está também associado a características próprias de personalidade, como por exemplo: o ser obstinado, com uma constante tendência para se focar em questões do trabalho de modo a pensar em soluções que lhes permitam melhorar o seu rendimento (mesmo em tempo de lazer); o ser metódico e bem organizado revelando uma peculiar preocupação com os detalhes (perfeccionismo); e/ou ter rigidez de rotinas, aliada a comportamentos de grande envolvimento para com o trabalho (impelidos por compulsões internas), bem como a necessidade de trabalhar com alguma celeridade de modo a respeitar os prazos impostos (Mudrack, 2004). Este tipo de trabalhador é muitas vezes guiado por uma acentuada motivação pelo trabalho, podendo esta estar associada a uma sensação de prazer. Todos estes comportamentos orientados para o trabalho requerem um grande dispêndio de energia e de tempo, tendo como consequência o relegar para segundo plano quer as suas relações interpessoais e familiares, quer os cuidados para com a saúde, podendo até não demonstrar interesse por qualquer outra atividade (Mudrack, 2004).

De acordo com a teoria dos *Big Five* (John & Srivastava, 1999), os indivíduos distinguem-se segundo cinco dimensões da personalidade (OCEAN): a *Abertura à Experiência* (O) (está relacionada ao pensamento divergente e crítico, bem como a comportamentos exploratórios); a *Conscienciosidade* (C) (representa o grau de organização, persistência, controlo e motivação para alcançar objetivos, e envolve determinação, confiança, organização, trabalho, autodisciplina e ambição); a *Extroversão* (E) (Corresponde ao nível de sociabilidade de um indivíduo, à quantidade e intensidade das interações interpessoais, o nível de atividade e a necessidade de estimulação, bem como à sua disposição, otimismo, e afetuosidade); a *Amabilidade* (A) (qualidade da orientação interpessoal, nos pensamentos, sentimentos e ações); e o *Neuroticismo* (N) (instabilidade/estabilidade emocional, sofrimentos psicológicos, elevados níveis de ansiedade, insegurança, depressão, hostilidade, vulnerabilidade, autocrítica e impulsividade, e está muito relacionado com as suas estratégias de *coping*) (Coutinho, 2011).

A personalidade não é algo imutável, todas as características de personalidade são manifestadas no contexto de trabalho pelo indivíduo. Alguns estudos avaliaram, inclusivamente, estas características no contexto académico mais propriamente em estudantes (Berings & Fruyt, 2004; Costa, 1996; Lounsbury, Sundstrom, Loveland, & Gibson, 2003) e demonstraram que a Conscienciosidade e Abertura à Experiência são bons preditores de uma boa performance laboral (Berings & Fruyt, 2004; Lounsbury et al., 2003). Esta afirmação é

reforçada por Costa (1996), referindo o facto de indivíduos com alto pendor em termos de Conscienciosidade, serem orientados por objetivos, autodisciplinados, organizados e resilientes, tornando-os bem-sucedidos em questões de ordem laboral. No que diz respeito à Abertura à Experiência, esta encontra-se associada a indivíduos que apresentam níveis elevados de imaginação, curiosidade e expressão (oral e escrita), sendo pessoas flexíveis e inovadoras, características que lhes permitem ser melhor sucedidas em profissões que requerem um raciocínio pouco convencional (Costa, 1996). Esta dimensão da personalidade também se encontra relacionada com uma vocação a nível de sociabilidade (Berings & Fruyt, 2004). Já em termos de Neuroticismo, este está presente em sujeitos impaciente e com baixo limiar à frustração, sendo um preditor de baixo sucesso laboral (Costa, 1996).

No contexto de trabalho de investigação científica, por ser uma conjuntura exigente, há poucas investigações se dediquem ao estudo destas características. Contudo, mediante os estudos referidos anteriormente, é expectável que em professores/investigadores universitários as dimensões Conscienciosidade e a Abertura à Experiência se encontrem mais acentuadas, contrariamente ao Neuroticismo. (Costa, 1996).

Comportamentos alimentares e personalidade

Os nossos hábitos alimentares são influenciados por uma diversidade de fatores (psicológicos, sociais, culturais, entre outros) (T. Viana & Leal, 2013), e certamente que a personalidade é um deles. De modo a tentar perceber as implicações que a personalidade poderia ter no que diz respeito à alimentação, vários estudos com estudantes tentaram estabelecer a relação existente entre distintos comportamentos alimentares e as diferentes dimensões da personalidade (Bruijn, Kremers, Mechelen, & Brug, 2005; Gonzalez & Ribeiro, 2004; Kikuchi & Watanabe, 1999). Neste sentido, estes estudos referem que alunos com níveis elevados na dimensão Amabilidade são caracterizados como tendo desejo e propensão para hábitos saudáveis, incluindo em termos de alimentação, tendo uma maior propensão para a ingestão de frutas e legumes (Gonzalez & Ribeiro, 2004; Kikuchi & Watanabe, 1999). Também concluíram que alunos com elevados níveis de Conscienciosidade, encontram-se associados a uma dieta equilibrada bem como a uma maior atividade física (Kikuchi & Watanabe, 1999). No que diz respeito a alunos com uma elevada Extroversão, estes consideram-se saudáveis, apesar de terem uma maior propensão para refeições ricas em sal e gorduras (Kikuchi & Watanabe, 1999). Contudo, estes indivíduos aparentam encetar comportamentos de saúde positivos relacionados com um maior desejo de magreza (Bruijn et

al., 2005). Já em termos de alunos com elevados níveis de Neuroticismo, estes não seguem qualquer tipo de comportamentos saudáveis, incluindo nos seus hábitos alimentares (Kikuchi & Watanabe, 1999).

Estes dados, fazem-nos indagar sobre a preponderância que as dimensões da personalidade poderão ter no que diz respeito a professores/investigadores universitários a aos seus hábitos alimentares. Tendo em consideração as relações sugestivas entre comportamentos de saúde (comportamento alimentar) e perfis de personalidade encontrados em jovens estudantes universitários, o presente estudo pretende descrever a prevalência de comportamentos alimentares, e ainda, os perfis de personalidade, em professores/investigadores universitários.

Deste modo, este estudo terá como principais objetivos caracterizar o perfil alimentar e de personalidade de professores/investigadores universitários e analisar de que forma as variáveis de personalidade, de comportamentos alimentares específicos e ainda a carga horária de trabalho dos professores/investigadores universitários estão relacionadas e qual o seu impacto. Neste seguimento colocam-se as seguintes hipóteses: (H1) é esperado que professores/investigadores apresentem uma maior frequência de restrição alimentar e de petisco contínuo. Espera-se ainda encontrar a Conscienciosidade e a Abertura à Experiência como as dimensões de personalidade mais frequentes; que (H2) determinado perfil de personalidade de professores/investigadores universitários (e.g., maiores pontuações em termos de Neuroticismo e menores pontuações nas dimensões Amabilidade e Conscienciosidade) encontram-se associados a comportamentos alimentares desajustados; que (H3) há diferenças nos comportamentos alimentares e de personalidade ao nível do volume de trabalho ou tempo dedicado a ocupação principal. Finalmente, também é esperado (H4) o petisco contínuo esteja associado ao Neuroticismo, bem como a outros comportamentos alimentares (e.g., Desinibição).

Metodologia

Foi implementado um desenho de investigação exploratório, descritivo. Deste modo, a formulação de hipóteses baseou-se na caracterização do perfil de personalidade e alimentar dos participantes (professores universitários/investigadores) e na relação deste perfil de personalidade com o comportamento alimentar dos mesmos, assim como com a carga horária de trabalho.

Participantes

A amostra é composta por 31 professores/investigadores universitários com o grau de doutoramento, integrados em unidades de investigação. Dos 31 participantes, 9 (29%) são do sexo masculino e 22 (71%) do feminino, sendo a média de idades de 38.77 (SD = 8.58) e média do índice de massa corporal de 23.57 (SD = 2.98). 25.8% dos participantes apresentam excesso de peso (valores de índice de massa corporal superiores a 24.9). Desta amostra apenas 35,5% dos participantes são exclusivamente investigadores, sendo que os restantes acumulam funções de investigador com docência. Em termos de número de horas de trabalho diários, os participantes apresentam uma média de 11.81 (DP = 21.74) (M = 12, DP = 2.06 nos homens, e M = 11.73, DP = 1.64 nas mulheres), sendo que destas horas uma média de 9.55 (DP = 0.85) (M = 9.22, DP = .44 nos homens, e M = 9.68, DP = .85 nas mulheres) são relativas ao trabalho levado a cabo em espaço físico da Universidade.

Tabela 1

Características Sociodemográficas

Características		N = 31 n (%)
Idade	≥ 38 anos	18 (58.1)
	≤ 39 anos	13 (41.9)
IMC	Abaixo do Peso	0 (0)
	Peso Normal	23 (74.2)
	Excesso de Peso	7 (22.6)
	Obeso	1 (3.2)
Nível de Escolaridade	Doutoramento	31 (100)
Horas de trabalho diário	≤ 11 horas	14 (45.2)
	≥ 12 horas	17 (54.8)
Estado Civil	Solteiro/a	11 (35.5)
	Casado/a	18 (58.1)
	Divorciado/a	2 (6.5)
Número de Filhos	0	15 (48.4)
	1	5 (16.1)
	2	11 (35.50)
Profissão	Investigador	12 (38.7)
	Professor/Investigador	19 (61.3)

Instrumentos

Caracterização

Questionário Dados demográficos

Neste questionário encontram-se informações relativas à idade, sexo, profissão, docência, área de investigação, anos após conclusão do grau de doutoramento, horas/dia dedicadas ao trabalho dos participantes, bem como o peso e a altura dos mesmos, sendo estes avaliados mediante medidas e protocolos estandardizadas para determinação do índice de massa corporal (IMC).

Comportamentos alimentares

“Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ)”

Recorreu-se ao, ao instrumento “*Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ)*”, para avaliar o comportamento alimentar. É um instrumento validado para a população portuguesa e permite fazer uma avaliação da “restrição cognitiva da ingestão”, da “desinibição”, e da “fome” (Moreira et al., 2002). Para tal, usa uma escala de tipo Likert de 4 níveis, num total de 56 itens divididos em 3 fatores, sendo o fator I relativo à restrição, o fator II relativo à desinibição e o fator III relativo à fome. Quanto mais elevado o resultado no indicador, mais prevalente é o fator descrito. Considera-se este instrumento apropriado, uma vez que apresenta valores de consistência interna adequados, nomeadamente: de 0,91 para os 17 itens do factor I (restrição); de 0,76 para os 7 itens relativos ao factor II (desinibição); e de 0,70 para os 6 itens do factor III (fome) (Moreira et al., 1998).

“Repetitive Eating Questionnaire (Rep(Eat)_Q)”,

O “*Repetitive Eating Questionnaire (Rep(Eat)_Q)*” é um questionário de autorrelato composto por 15 itens para avaliar a existência ou não de comportamento de petisco contínuo (PC). Está validado para população clínica portuguesa (Freitas, 2016) e sinaliza o número de vezes em que houve petisco contínuo nos últimos 28 dias, através de uma escala do tipo Likert de 7 pontos (0=Nunca até 6=mais do que uma vez em todos os dias da semana) (Conceição et al., 2014). De salientar que este instrumento apresenta boas características psicométricas, tendo uma consistência interna significativa ($\alpha=.948$) (Freitas, 2016).

Personalidade

“Five Factor Personality Inventory NEO-FFI”

Este questionário, composto por 60 itens, foi usado para avaliar traços de personalidade dos participantes. É um instrumento que foi validado para a população portuguesa e construído a partir do NEO-PI-R (Pedroso-Lima et al., 2014), que tem como base a teoria dos “*Big Five*”. Mediante esta teoria, os indivíduos distinguem-se segundo cinco dimensões da personalidade (OCEAN) referidas anteriormente: a *Abertura à Experiência* (O); a *Conscienciosidade* (C); a *Extroversão* (E); a *Amabilidade* (A); e o *Neuroticismo* (N) (Coutinho, 2011). O instrumento usa uma escala de Likert de 5 níveis, num total de 60 itens, subdivididos nas cinco dimensões teóricas descritas acima e cuja pontuação média obtida em cada um corresponde ao perfil de personalidade dos participantes.

Este instrumento demonstra-se adequado uma vez que apresenta bons valores de consistência interna, nomeadamente: para a Conscienciosidade (.81); para o Neuroticismo (.81); para a Extroversão (.75); para a Amabilidade (.72); e para a Abertura à Experiência (.71) (Magalhães et al., 2005).

Procedimento

Procedeu-se à seleção aleatória de 200 professores/investigadores pertencentes aos centros de investigação da Universidade, e posterior contacto eletrónico. De seguida, de modo a promover maior adesão por parte da amostra, seguiu-se uma reunião presencial de modo a explicar o objetivo do estudo e a sua metodologia.

A recolha de dados foi efetuada entre os meses de novembro de 2015 e julho de 2016, tendo esta sido levada a cabo no local de trabalho dos próprios participantes. Numa primeira visita, foram recolhidos o consentimento informado dos participantes, os dados sociodemográficos e, ainda, foram aplicados os instrumentos de avaliação relacionados com os comportamentos alimentares (*TFEQ* e o *Rep(Eat)_Q*). O segundo momento foi realizado 2 dias (48h) após a primeira visita, procedendo-se à aplicação do instrumento relativo à avaliação da personalidade. O tempo médio da duração de cada visita foi de aproximadamente 15 minutos.

Análise estatística

De modo a realizar caracterização da amostra ao nível características sociodemográficas e antropométricas recorreu-se a análises descritivas.

De seguida, utilizaram-se testes de associação com o objetivo de averiguar se as variáveis em estudo estão relacionadas entre si. Para tal, recorreram-se a correlações de *Pearson* (Martins, 2011).

Realizou-se também um teste de diferenças Mann-Whitney, com o intuito de apurar se existia alguma relação entre o volume de trabalho e as dimensões da personalidade e comportamento alimentar. Examinou-se assim possíveis diferenças entre investigadores/docentes que reportaram ter uma carga horária laboral superior a 12 horas e investigadores/docentes cuja carga laboral reportada foi inferior a 11 horas (Tabela 7) (Martins, 2011).

Para o tratamento estatístico dos dados, recorreu-se ao programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 23.

Resultados:

Caracterização dos professores/investigadores universitários ao nível do comportamento alimentar, horas de trabalho e dimensões da personalidade:

Relativamente ao comportamento alimentar na amostra de professores/investigadores universitários, verificou-se que a restrição alimentar foi a subescala que apresentou o valor mais elevado ($M = 28.74$ e $DP = 9.21$), sendo que o comportamento mais significativo diz respeito ao “o evitar em abastecer-se com alimentos calóricos” (85 pontos). Salientou-se, também, que a desinibição surgiu com uma média de 13.13 ($DP = 3.59$) e a subescala fome com uma média de 13.77 ($DP = 2.70$). Em termos da presença de petisco contínuo, obteve-se uma média de 14.00 ($DP = 11.87$) nos homens e de 13.14 ($DP = 12.73$) nas mulheres, sendo os seus totais de 126 e 289 respetivamente.

No que diz respeito às horas de trabalho diárias, a amostra apresentou uma média de 11.81 ($DP = 1.74$).

No que concerne às dimensões da personalidade, as características mais prevalentes na amostra foram a Extroversão ($M = 66.5$, $DP = 6.23$), a Amabilidade ($M = 38.6$, $DP = 4.59$) e a Conscienciosidade ($M = 38.19$, $DP = 5.89$), sendo o Neuroticíssimo o que apresentou uma menor expressão ($M = 18.4$), tendo um desvio padrão de grande dispersão ($DP = 8.60$).

Relação entre as diferentes dimensões da personalidade e o comportamento alimentar nos professores/investigadores universitários:

De forma a verificar se determinado perfil de personalidade de professores/investigadores universitários se encontrava associado a comportamentos alimentares desajustados, realizou-se correlações de *Pearson*.

As análises demonstraram que no caso Extroversão não foram encontrados resultados estatisticamente significativos entre a dita dimensão e os comportamentos alimentares estudados (restrição $r = .21, p = .26$; desinibição $r = -.00, p = .99$; fome $r = .05, p = .79$; e petisco contínuo $r = .07, p = .72$) (Tabelas 2 e 3). Relativamente à dimensão Conscienciosidade o único resultado assinalável, prendeu-se com o comportamento de Restrição Alimentar ($r = .31, p = .09$) (Tabela 2), sendo este marginalmente significativo, o que sugeriu que um perfil de personalidade com maior pontuação em termos de Conscienciosidade estaria associado a uma maior restrição alimentar. Ao nível da dimensão Amabilidade, apenas se verificou associação marginalmente significativa entre esta e o comportamento de Desinibição Alimentar ($r = -.32, p = .08$), não sendo obtido qualquer outro resultado estatisticamente significativo (restrição $r = .18, p = .34$; fome $r = -.18, p = .34$; e petisco contínuo $r = -.29, p = .11$) (Tabelas 2 e 4). Neste caso, maior presença de Amabilidade pareceu corresponder a uma menor desinibição alimentar. Já na dimensão Abertura à Experiência, verificou-se que esta se apresentava significativamente associada à subescala Fome ($r = -.46, p = .01$) (Tabelas 2 e 4), ou seja, professores/investigadores universitários que obtenham uma menor pontuação na componente Abertura à Experiência irão adotar mais frequentemente um comportamento de Fome. Ainda na dimensão Abertura à Experiência, foi possível encontrar uma associação marginalmente significativa com a variável Restrição Alimentar ($r = -.34, p = .06$) (Tabela 2). Assim, maiores pontuações na Abertura à Experiência parecem indicar maior frequência de um padrão de Restrição Alimentar. Por fim, não obstante a dimensão Neuroticismo ser a menos representativa na amostra, foi possível encontrar uma correlação significativa com a variável Desinibição Alimentar ($r = .48, p = .01$) (Tabela 2), deste modo, maiores resultados de Neuroticismo parecem corresponder a uma maior Desinibição Alimentar. No que concerne aos restantes comportamentos alimentares em estudo não foram encontrados quaisquer resultados estatisticamente significativos (restrição $r = .01, p = .98$; fome $r = .25, p = .18$; e petisco contínuo $r = .33, p = .70$) (Tabelas 2 e 4).

Tabela 2

Correlações entre as dimensões da personalidade e os comportamentos alimentares de restrição, desinibição e fome.

Dimensões	Restrição		Desinibição		Fome	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Neuroticismo	.01	.98	.48	* .01	.25	.18
Extroversão	.21	.26	-.00	.99	.05	.79
Abertura à Experiência	-.34	† .06	-.19	.30	-.46	* .01
Amabilidade	.18	.34	-.32	† .08	-.18	.34
Conscienciosidade	.31	† .09	-.27	.14	-.27	.14

† < .10; * < .05; ** < .01

Relação entre o número de horas de trabalho, as dimensões da personalidade e o comportamento alimentar:

Um dos focos de interesse neste estudo consistiu em investigar a relação existente entre o número de horas trabalho e as diferentes variáveis em análise (dimensões da personalidade e os comportamentos alimentares). Desta forma, realizaram-se testes de diferenças entre dois grupos de professores/investigadores universitários (os sujeitos que trabalham até 11h horas diárias, e os que trabalham mais de 12 horas diárias) em termos das dimensões da personalidade e dos diferentes tipos de comportamento alimentar analisados neste estudo.

Dos resultados obtidos nestas análises, o único teste que se revelou marginalmente significativo corresponde à análise das diferenças entre os dois grupos ao nível da dimensão de personalidade Conscienciosidade ($U = 72,50, p = .06$) (Tabela 3). Deste modo, estes dados indicaram que os professores/investigadores universitários que trabalhavam 12 ou mais horas por dia apresentavam pontuações mais elevadas em termos de Conscienciosidade, do que os que trabalhavam menos de 12 horas por dia. De ressaltar que os testes de diferenças realizados com as restantes variáveis não apresentaram valores estatisticamente significativos (Tabela 3).

Tabela 3

Apresentação dos Resultados Relativos ao Teste Mann-Whitney

Variável	Horário de	Horário de	Diferença	U
	Trabalho \leq a 11 Horas (n = 14) Média	Trabalho \geq a 12 Horas (n = 17) Média		
Conscienciosidade	12.68	18.74	6.06	† 72.50
Neuroticismo	14.21	17.47	3.26	94.00
Abertura à Experiência	17.82	14.50	3.32	93.50
Extroversão	14.93	16.68	1.75	104.00
Amabilidade	16.29	15.76	.56	115.00
Comportamento Alimentar de Restrição	14.75	17.03	2.28	101.50
Comportamento Alimentar de Desinibição	14.68	17.09	2.41	100.50
Comportamento Alimentar de Fome	15.07	16.76	1.69	106.00
Comportamento Alimentar de Petisco Contínuo	14.00	17.75	3.75	91.00

† < .10

Relação entre as dimensões da personalidade, o petisco contínuo, e comportamento alimentar:

Dado que era ainda do interesse desta investigação estudar especificamente a relação existente entre o comportamento alimentar de petisco contínuo com todas as variáveis em estudo, realizaram-se correlações de *Pearson* entre as variáveis. Nestas análises obteve-se uma correlação estatisticamente significativa entre o petisco contínuo e o comportamento alimentar de Desinibição $r = .63$ $p < .001$ (Tabela 4), sugerindo que participantes que tenham uma maior propensão para comportamentos de petisco contínuo, também irão adotar com mais regularidade comportamentos de Desinibição alimentar.

Outro comportamento alimentar que demonstrou estar relacionado com o petisco contínuo foi a Fome, apresentando-se estatisticamente significativa, $r = .43$ $p = .02$ (Tabela 4). Assim sendo, sujeitos que adotaram mais vezes o comportamento de petisco contínuo foram mais suscetíveis de ingressar em comportamentos alimentares de Fome.

No que diz respeito à associação entre a variável petisco contínuo e as variáveis da personalidade, apenas as dimensões de Conscienciosidade e Neuroticismo se apresentaram significativas. Para a primeira dimensão, Conscienciosidade, verificou-se que os resultados eram estatisticamente significativos, $r = -.38$ $p = .04$ (Tabela 4), permitindo-nos concluir que professores /investigadores universitários que obtiveram maior pontuação no Petisco Contínuo apresentaram menores pontuações ao nível de Consciencialidade. No que concerne a segunda variável, a dimensão de Neuroticismo, os resultados foram marginalmente significativos, $r = .33$ $p = .07$ (Tabela 4), o que sugere que uma maior propensão para comportamentos de Petisco contínuo está relacionada com maiores níveis de Neuroticismo.

Todas as demais correlações não se verificaram estatisticamente significativas (ver Tabela 4).

Tabela 4

Correlações entre o petisco contínuo, os restantes comportamentos alimentares e as dimensões da personalidade

Variáveis	Petisco Contínuo	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Neuroticismo	.33	† .07
Extroversão	.07	.72
Abertura à Experiência	.11	.55
Amabilidade	-.29	.11
Conscienciosidade	-.38	** .04
Restrição	-.04	.82
Desinibição	.63	*** .001
Fome	.42	** .02

† < .10; ** < .05; *** < .01

Discussão:

Este estudo teve com principal objetivo determinar quais os comportamentos alimentares e padrões de personalidade que se evidenciam em professores/investigadores universitários. Procurou-se ainda averiguar se existe uma relação entre estes dois tipos de variáveis e qual a sua influência nesta população.

Pretendeu-se também examinar qual o efeito de um horário laboral extenso ao nível de todas as variáveis em estudo, nomeadamente, os diferentes tipos de comportamento alimentar e as várias dimensões de personalidade. Especificamente, estudou-se de forma exploratória a relação e influência do comportamento de petisco contínuo ao nível das diferentes variáveis analisadas. Esta decisão baseou-se no facto de este padrão alimentar surgir frequentemente na literatura como um agente que desempenha um papel importante em diversos distúrbios alimentares (Conceição et al., 2013; Masheb, Grilo, & White, 2011; Masheb et al., 2013). Até à data da realização deste estudo, não foi identificada nenhuma investigação que avalie, de forma sistemática, o impacto da sua relação com estes fatores.

Relativamente à primeira hipótese era esperado que os professores/investigadores universitários apresentassem padrões alimentares desajustados. Verificou-se que a presença da Restrição alimentar foi o comportamento mais frequente nesta amostra, obtendo-se valores médios superiores aos da amostra normativa obtida na validação do instrumento (TFEQ) (Moreira et al., 1998, 2002). Por outro lado, os valores para Fome e a Desinibição, encontram-se aproximados das médias consideradas normativas no TFEQ (Desinibição $M = 13.76, DP = 3.94$; Fome $M = 14.75, DP = 3.33$) (Moreira et al., 1998, 2002). Já o petisco contínuo revelou ser o comportamento menos presente. Comparando estes resultados ao trabalho de Moreira e colaboradores (1998), constata-se que os resultados obtidos nas duas amostras são similares, sugerindo que o contexto académico pode ter algum impacto no tipo de comportamento alimentar que ambos os tipos de população ingressam.

No que concerne a prevalência das dimensões da personalidade, foi possível concluir-se que os traços mais acentuados são respetivamente a Extroversão, a Amabilidade, seguindo-se a Conscienciosidade. Já o padrão de personalidade menos representativo foi o Neuroticismo. Desta forma pode-se caracterizar os indivíduos desta amostra como sendo sujeito mais organizados, autodisciplinados, persistentes, determinados, direcionados para objetivos (Berings & Fruyt, 2004; Costa, 1996; Lounsbury et al., 2003). Pode-se ainda classificar estes participantes como pessoas sociais, otimistas, com um elevado nível de estimulação e

atividade nas suas rotinas (Berings & Fruyt, 2004; Costa, 1996; Lounsbury et al., 2003). Desta forma estes sujeitos aparentam ser pessoas mais seguras e estáveis, menos vulneráveis e suscetíveis de sofrer *distress* psicológico, que utilizam estratégias de *coping* eficazes (Berings & Fruyt, 2004; Costa, 1996; Lounsbury et al., 2003).

De acordo com a segunda hipótese de investigação, determinadas dimensões da personalidade influenciam a adoção de alguns comportamentos alimentares desadequados, verificando-se que esta relação é bidirecional. De salientar, que também se analisaram as relações intra-variáveis.

Os dados sugeriram que um perfil de personalidade mais inclinado para a dimensão da Conscienciosidade está associado a uma maior restrição alimentar e a um menor Petisco Continuo. Já para o Neuroticismo conclui-se que existe uma relação positiva com os comportamentos de Desinibição alimentar e petisco contínuo. De forma mais modesta, constata-se que para esta população que uma maior presença da dimensão Amabilidade parece corresponder a uma menor Desinibição alimentar. Relativamente para a variável Abertura à Experiência confirmar-se que quanto maior for a presença desta dimensão, maior será a frequência de um padrão alimentar de Restrição alimentar, observando-se precisamente o inverso para o comportamento de Fome. Os resultados desta investigação confirmam, assim, que existem relações significativas, positivas e negativas, entre os diferentes tipos de comportamento alimentar e determinados traços de personalidade. Estes resultados vão de encontro com os estudos realizados por Costa (1996), onde este afirma que indivíduos com maiores níveis de Neuroticismo, apresentam características de impulsividade e baixo limiar à frustração, sendo de certa forma lógico que estes indivíduos possuam uma maior desinibição cognitiva em relação à ingestão. Quanto ao facto da dimensão Amabilidade estar relacionada com uma menor desinibição, estes dados fazem sentido na medida em que, de acordo com Gonzalez e Ribeiro (2004), sujeitos com níveis elevados de Amabilidade apresentam uma maior tendência para hábitos saudáveis, incluindo em termos de alimentação, algo corroborado por Kikuchi e Watanabe (1999). Contudo, a literatura consultada, não fez qualquer associação entre a dimensão Abertura à Experiência, e qualquer tipo de comportamento alimentar, sendo este resultado de certa forma surpreendente.

Paralelamente, as mesmas conclusões podem ser retiradas relativamente às relações entre os diferentes comportamentos alimentares. Foi possível verificar-se que o comportamento de Petisco Continuo está positivamente associado com a Fome e com a Desinibição. Apurou-se, ainda, que o comportamento de Restrição, está inversamente associado com a Desinibição,

isto é, a maior presença de um comportamento implica que do outro seja mais residual. Pelo contrário, a relação da Restrição com o comportamento de Fome revelou evoluir de forma positiva. Por último, detetou-se ainda uma associação positiva entre o comportamento alimentar de Desinibição e o de Fome, apontando que a presença de um está intimamente ligada à do outro. Estes dados são corroborados pelos dados do estudo de Moreira e colaboradores (1998), ao referirem que o fator de desinibição se encontra relacionado com o fator de fome ($r = 0,39; p < 0,001$).

Nesta área de estudo está já estabelecido de forma consistente e transversal que um horário laboral extenso tem um efeito notável na vida das pessoas, sendo de realçar que este é ainda mais assínvel no que toca à saúde (Bannai & Tamakoshi, 2014; Caruso, 2006; Caruso et al., 2006; Council & Court, 1994; Johnson & Lipscomb, 2006; Sparks et al., 1997). Mediante a terceira hipótese deste estudo, procurou-se analisar se a presença de um horário laboral mais pesado se reflete como um agente potenciador e determinante ao nível dos traços de personalidade que cada indivíduo evidencia e dos diferentes comportamentos alimentares que adota. Esta investigação permitiu concluir que indivíduos que trabalham mais de 12 horas diárias apresentam um perfil de personalidade onde se destaca a dimensão da Conscienciosidade, em comparação com os professores/investigadores universitários que trabalham menos de 11 horas por dia.

Estes resultados são consistentes com a literatura consultada (Lounsbury et al., 2003), uma vez que estão de acordo com as conclusões de Costa (1996). O autor salienta que a Conscienciosidade está estritamente ligada a perfis de indivíduos que apresentam características associadas à aptidão no trabalho, bem como a um elevado volume e qualidade do mesmo. São indivíduos que podem ser descritos como organizados, resilientes, altamente motivados para obter objetivos, seguros, disciplinados e ambiciosos. O conjunto destes atributos enquadra-se com as exigências de uma profissão com os desafios inerentes à de investigador universitário (Lounsbury et al., 2003).

Tal como acima mencionado o petisco continuo é uma variável que merece um maior foco empírico no que diz respeito à análise da sua influência nos diferentes comportamentos alimentares e na sua relação com as diversas dimensões da personalidade, uma vez que este comportamento se encontra associado a perturbações alimentares associadas à obesidade e consequentes implicações (e.g., doenças cardiovasculares, entre outras) (Masheb et al., 2013; Reas et al., 2012; Tanofsky-kraff, Yanovski, & Susan, 2004). Como se observou anteriormente, encontrou-se uma correlação positiva significativa entre esta variável e os

comportamentos alimentares de Fome e Desinibição. Este facto sugere que os três tipos de comportamentos se influenciam, sendo que o petisco contínuo poderá ser um possível potenciador no que diz respeito a estes dois padrões de alimentação. As análises efetuadas também permitiram aferir que à medida que o petisco contínuo é mais frequente se observa também que se denota a presença da dimensão de Neuroticismo, contrariamente ao que acontece com a dimensão de Consciencialidade. Este resultado pode encontrar-se associado ao facto de um indivíduos com uma Conscienciosidade mais elevada demonstrarem ser mais autodisciplinados, sendo capazes de controlar os seus ímpetos, ao passo que individuo com maiores valores de Neuroticismo tenham uma maior propensão para a impulsividade, com um baixo limiar de frustração podendo ser mais propensos a ingressar neste tipo de comportamentos (Costa, 1996) .

A busca de informação acerca dos comportamentos alimentares de professores/investigadores universitários e o modo como estes podem estar relacionados com as dimensões da personalidade mais proeminentes nesta amostra torna-se pertinente.

Deste modo torna-se importante que investigações futuras consigam aprofundar e cimentar estes achados, de forma a que se consiga obter um melhor enquadramento relativamente ao papel do petisco contínuo neste contexto. Assim, este estudo também poderá servir de mote para a realização de intervenções bem-sucedidas no que à melhoria da saúde e consequente ao bem-estar dos indivíduos diz respeito.

Limitações

Sento este um estudo preliminar e com uma amostra pequena, os resultados não são passíveis de ser generalizados. A dimensão da amostra impossibilitou uma maior variabilidade de dados, repercutindo-se nas distribuições alcançadas.

Por fim, o facto de os instrumentos utilizados neste estudo serem de autorrelato, constituiu outra limitação. Pois, apesar da validade e consistência interna dos questionários em uso, não é garantido de que os dados obtidos não tenham sofrido o efeito de desejabilidade social, impossibilitando afirmar que os comportamentos alimentares em estudo não se encontrem mais presentes na dita população.

Implicações para a prática e investigação

Existem ainda muitas questões, metodologias e relações entre variáveis que merecem ser exploradas e foco de estudos futuros. Nomeadamente o aprofundamento da relação entre os

diferentes tipos de comportamento e os perfis de personalidade, de forma a que seja possível generalizar e comparar as conclusões a outras profissões igualmente exigentes, ou a outro tipo de população. A utilização da acelerometria futuramente constitui-se como uma mais-valia pois é uma medida que possibilita avaliar o impacto da atividade física na saúde e o modo como a mesma se pode relacionar com as variáveis em estudo.

Um aspeto importante para a prática no contexto da promoção e prevenção da saúde pode passar por incluir nos programas de intervenção alimentar medidas que tenham em conta o impacto e as consequências de um contexto de trabalho onde imperam exigências e horários de trabalho extensos.

Em suma, a pertinência deste estudo relaciona-se com o facto de se ter verificado a existência de relações significativas entre as variáveis analisadas, especificamente numa população que, por norma, não é muito estudada. O conhecimento resultante do presente estudo pode fomentar novas investigações que culminem com o desenvolvimento de práticas que promovam o bem-estar e a saúde, em particular para a população académica, e de forma geral para indivíduos que desempenham profissões altamente qualificadas e exigentes.

Referências bibliográficas

- AICEP Portugal Global. (2011). Portugal - Sistema Laboral. Retrieved from http://www.revista.portugalglobal.pt/AICEP/informacao_portugal/SistemaLaboral/
- Andreassen, C. S. (2014). Workaholism: An overview and current status of the research. *Journal of Behavioral Addictions, 1*(1), 1–11. <http://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.017>
- Bannai, A., & Tamakoshi, A. (2014). The association between long working hours and health: A systematic review of epidemiological evidence. *Scand J Work Environ Health, 40*(1), 5–18. <http://doi.org/10.5271/sjweh.3388>
- Berings, D., & Fruyt, F. De. (2004). Work values and personality traits as predictors of enterprising and social vocational interests. *Personality and Individual Differences, 36*, 349–364. [http://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00101-6](http://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00101-6)
- Brown, C. M. (1999). Information Seeking Behavior of Scientists in the Electronic Information Age: Astronomers, Chemists, Mathematicians, and Physicists. *Journal of the American Society for Information Science, 50*(10), 929–943.
- Bruijn, G. De, Kremers, S. P. J., Mechelen, W. Van, & Brug, J. (2005). Is personality related to fruit and vegetable intake and physical activity in adolescents? *HEALTH EDUCATION RESEARCH Theory & Practice, 20*(6), 635–644. <http://doi.org/10.1093/her/cyh025>
- Caruso, C. C. (2006). Possible Broad Impacts of Long Work Hours. *Industrial Health, 44*,

531–536.

- Caruso, C. C., Bushnell, T., Eggerth, D., Heitmann, A., Kojola, B., Newman, K., ... Vila, B. (2006). Long Working Hours , Safety , and Health : Toward a National Research Agenda. *AMERICAN JOURNAL OF INDUSTRIAL MEDICINE*, 49(June), 930–942.
<http://doi.org/10.1002/ajim.20373>.
- Colles, S. L., Dixon, J. B., & Brien, P. E. O. (2008). Grazing and Loss of Control Related to Eating : Two High-risk Factors Following Bariatric Surgery. *Obesity Journal*, 16(3), 615–622. <http://doi.org/10.1038/oby.2007.101>
- Conceição, E. M., Crosby, R., Mitchell, J. E., Engel, S. G., Wonderlich, S. A., Simonich, H. K., ... Grange, D. Le. (2013). Picking or Nibbling: Frequency and Associated Clinical Features in Bulimia Nervosa, Anorexia Nervosa, and Binge Eating Disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 46(8), 815–818.
<http://doi.org/10.1002/eat.22167>
- Conceição, E. M., Mitchell, J. E., Vaz, A. R., Bastos, A. P., Ramalho, S., Silva, C., ... Machado, P. P. P. (2014). The presence of maladaptive eating behaviors after bariatric surgery in a cross sectional study: Importance of picking or nibbling on weight regain. *Eating Behaviors*, 15(4), 558–562. <http://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.010>
- Costa, P. T. (1996). Work and Personality: Use of the NEO-PI-R in Industrial/Organisational Psychology. *Applied Psychology*, 45(3), 225–241.
- Council, E., & Court, E. (1994). Working long hours and health. *British Journal of Management*, 308(June), 1581–1582.
- Coutinho, A. (2011). Influência Da Personalidade (Modelo Big Five) Na Satisfação Profissional, 5, 197–202.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1984). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 158–71.
Retrieved from
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1424729&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Fairburn, C., & Harrison, P. (2003). Eating disorders. *Lancet*, 361, 407–416.
[http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)12378-1](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)12378-1)
- Freitas, A. C. P. (2016). *Petisco Contínuo em pacientes Pré e Pós Cirurgia Bariátrica: Validação do Questionário REP(EAT)_Q*. Universidade do Minho. Retrieved from
<http://hdl.handle.net/1822/42605>
- Gillespie, N. A., Walsh, M., Winefield, A. H., Dua, J., & Stough, C. (2016). Occupational stress in universities: Staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *Work & Stress*, 15(1), 53–72. <http://doi.org/10.1080/02678370110062449>

- Gonzalez, B., & Ribeiro, J. P. (2004). Comportamentos de Saúde e Dimensões da Personalidade em Jovens estudantes Universitárias. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 107–127.
- Holtermann, A., Mortensen, O. S., Burr, H., Søgaard, K., Gyntelberg, F., & Suadicani, P. (2010). Long work hours and physical fitness: 30-year risk of ischaemic heart disease and all-cause mortality among middle-aged Caucasian men. *Heart (British Cardiac Society)*, 96(20), 1638–1644. <http://doi.org/10.1136/hrt.2010.197145>
- James, P. T., Leach, R., Kalamara, E., Shayeghi, M., Philip, T., Leach, R., & The, M. S. (2001). The Worldwide Obesity Epidemic. *OBESITY RESEARCH*, 9(November).
- Jia, H., & Lubetkin, E. I. (2005). The impact of obesity on health-related quality-of-life in the general adult US population. *Journal of Public Health*, 27(2), 156–164. <http://doi.org/10.1093/pubmed/fdi025>
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. In L. A. Pevin & O. P. Jhon (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 102–138). New York / London: The Guildford Press. Retrieved from https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=iXMQq7wg-qkC&oi=fnd&pg=PA102&dq=Big+Five+teory&ots=uDd683iFdg&sig=QaA2fNrsla87a__nASXuOZeVC2s&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Johnson, J. V., & Lipscomb, J. (2006). Long Working Hours , Occupational Health and the Changing Nature of Work Organization. *AMERICAN JOURNAL OF INDUSTRIAL MEDICINE*, 49, 921–929. <http://doi.org/10.1002/ajim.20383>.
- Kikuchi, Y., & Watanabe, S. (1999). Personality and Dietary Habits. *Journal of Epidemiology*, 10(3), 191–198.
- Lounsbury, J. W., Sundstrom, E., Loveland, J. M., & Gibson, L. W. (2003). Intelligence, “ Big Five ” personality traits , and work drive as predictors of course grade. *Personality and Individual Differences*, 35, 1231–1239.
- Magalhães, E., Salgueira, A., Gonzalez, A., Joaquim, J., João, M., Costa, P., & Pedroso-lima, M. (2005). NEO-FFI: Psychometric Properties of a Short Personality Inventory in Portuguese Context. *Psychology/Psicologia Reflexão E Crítica*, 27(4), 599–614. <http://doi.org/10.1590/1678-7153.201427405>
- Martins, C. (2011). *Manual de Análise de Dados Quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir* (1st ed.). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Masheb, R. M., Grilo, C. M., & White, M. (2011). An examination of eating patterns in community women with bulimia nervosa and binge eating disorder. *The International Journal of Eating Disorders*, 44(7), 618–24. <http://doi.org/10.1002/eat.20853>
- Masheb, R. M., Roberto, C. a., & White, M. a. (2013). Nibbling and picking in obese patients

- with Binge Eating Disorder. *Eating Behaviors*, 14(4), 424–427.
<http://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.07.001>
- Moreira, P., Almeida, L., Sampaio, D., & Almeida, M. D. V. (1998). Validação de uma Escala para Avaliação do Comportamento Alimentar de Jovens Universitários Saudáveis. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico E Avaliação Psicológica*, 2(6), 125–136.
Retrieved from http://www.aidep.org/03_ridep/R06/R068.pdf
- Moreira, P., Sampaio, D., & Almeida, M. D. V. (2002). Comportamento alimentar restritivo: Como avaliar? *Nutricias*, 1, 7–23.
- Mudrack, P. E. (2004). Job involvement, obsessive-compulsive personality traits, and workaholic behavioral tendencies. *Journal of Organizational Change Management*, 17(5), 490–508. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1108/09534810410554506>
- Orfanos, P., Naska, a, Trichopoulou, a, Grioni, S., Boer, J. M. a, van Bakel, M. M. E., ... Slimani, N. (2009). Eating out of home: energy, macro- and micronutrient intakes in 10 European countries. The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63 Suppl 4, S239–S262.
<http://doi.org/10.1038/ejcn.2009.84>
- Osilla, K. C., Van Busum, K., Schnyer, C., Larkin, J. W., Eibner, C., & Mattke, S. (2012). Systematic review of the impact of worksite wellness programs. *The American Journal of Managed Care*, 18(2), e68-81. <http://doi.org/43599> [pii]
- Pearson, N., & Biddle, S. J. H. (2011). Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 178–188. <http://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.002>
- Pedroso-Lima, M., Magalhães, E., Salgueira, A., Gonzalez, A., Costa, J. J., Costa, M. J., & Costa, P. (2014). A versão portuguesa do NEO-FFI: Caracterização em função da idade, género e escolaridade, 28(2), 1–10.
- Reas, D. L., Wisting, L., Kapstad, H., & Lask, B. (2012). Nibbling: Frequency and relationship to BMI , pattern of eating , and shape , weight , and eating concerns among university women. *Eating Behaviors*, 13(1), 65–66.
<http://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.10.005>
- Rodrigues, S. S. P., Franchini, B., Graça, P., & de Almeida, M. D. V. (2006). A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 38(3), 189–195.
<http://doi.org/10.1016/j.jneb.2006.01.011>
- Soares de Matos, A. P., & de Sousa-Albuquerque, C. M. (2006). Estilo de vida, percepção de saúde e estado de saúde em estudantes universitários Portugueses: Influência da área de formação. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 647–663.

- Sparks, K., Cooper, C., Fried, Y., & Shirom, A. (1997). The effects of hours of work on health: A meta-analytic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70, 391–408.
- Spurgeon, A., Harrington, J. M., & Cooper, C. L. (1997). Health and safety problems associated with long working hours: a review of the current position. *Occupational and Environmental Medicine*, 54, 367–375.
- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The Three-Factor Eating Questionnaire to Measure Dietary Restraint, Desinhibition and Hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(I), 71–83.
- Tanofsky-kraff, M., Yanovski, S. Z., & Susan, Z. (2004). Eating Disorder or Disordered Eating ? Non-normative Eating Patterns in Obese Individuals, 12(9), 1361–1366.
- Thorsen, A. V., Lassen, A. D., Andersen, J. S., & Mikkelsen, B. E. (2009). Workforce gender, company size and corporate financial support are predictors of availability of healthy meals in Danish worksite canteens. *Public Health Nutrition*, 12(11), 2068–2073. <http://doi.org/10.1017/S1368980009005692>
- Viana, T., & Leal, I. (2013). *Sintomas alimentares, cultura, corpo e obesidade: Questões Clínicas e de Avaliação* (1st ed.). Lisboa: Placebo Editora.
- Viana, V. (2002). Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*, 4(20), 611–624. <http://doi.org/S0870-82312002000400006>
- Viana, V., & Sinde, S. (2003). Estilo Alimentar: Adaptação e validação do Questionário Holandês do Comportamento Alimentar. *Psicologia: Teoria, Investigação E Prática*, 8, 59–71.
- Viana, V., & Sinde, S. (2008). O comportamento alimentar em crianças: Estudo de validação de um questionário numa amostra portuguesa (CEBQ). *Análise Psicológica*, 1(26), 111–120.
- Wanjenk, C. (2005). *Food At Work: Workplace Solutions For Malnutrition, Obesity And Chronic Diseases*. Retrieved from <http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=a4qjDoZw1vsC&pgis=1>