ACTA
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

ASSOCIAÇÃO ENTRE FOME HEDÓNICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

A.O.
ARTIGO ORIGINAL

ASSOCIATION BETWEEN HEDONIC HUNGER AND BODY MASS INDEX IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

Ana Maria Pereira[1*] ; Cristiana Ribeiro[2] ; Inês Santos[2] ; Maria Almeida[2] ; Lígia Afonso[2] ; António Fernandes[3]

[1] Research Center for Living and Wellbeing (LiveWell), com sede na UPB, Universidade Politécnica de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal

[2] Universidade Politécnica de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal

[3] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), com sede na UPB, Universidade Politécnica de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal

*Endereço para correspondência:

Ana Maria Pereira
Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal
amgpereira@ipb.pt

Histórico do artigo:

Recebido a 12 de fevereiro de 2026
Aceite a 30 de setembro de 2026

RESUMO

INTRODUÇÃO: A fome hedónica refere-se ao desejo de comer motivado pelo prazer sensorial, independentemente das necessidades fisiológicas. Este fenómeno tem sido destacado como um determinante relevante do comportamento alimentar em estudantes do ensino superior, um grupo particularmente vulnerável a ambientes obesogénicos, à elevada disponibilidade de alimentos palatáveis e a padrões alimentares irregulares.

OBJETIVOS: Analisar a associação entre a fome hedónica e o índice de massa corporal em estudantes do ensino superior.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo observacional, quantitativo, analítico e transversal com uma amostra de 370 estudantes da Universidade Politécnica de Bragança. A recolha de dados foi realizada por meio de um questionário *online* que incluiu variáveis sociodemográficas, peso e altura autorrelatados, e a *Power of Food Scale*, validada para a população portuguesa. A escala integra 15 itens distribuídos em três dimensões: Alimentos Disponíveis, Alimentos Presentes e Alimentos Provados.

RESULTADOS: A dimensão Alimentos Presentes apresentou correlação positiva e estatisticamente significativa com o índice de massa corporal (ró = 0,145; p = 0,005). As dimensões Alimentos Disponíveis e Alimentos Provados não evidenciaram associações significativas (p > 0,05). Entre os itens individuais, destacou-se a afirmação "Se vejo ou cheiro uma comida de que gosto, fico com uma enorme vontade de comer um pouco dessa comida", que revelou a correlação mais elevada com o índice de massa corporal (ró = 0,243; p < 0,001).

CONCLUSÕES: Os resultados sugerem que a reatividade a estímulos alimentares externos pode desempenhar um papel mais relevante no comportamento alimentar e no peso corporal do que outros componentes da fome hedónica. Estes dados reforçam a necessidade de intervenções nutricionais que promovam a gestão do ambiente alimentar, o desenvolvimento de competências de autorregulação e a adoção de estratégias que reduzam a exposição a estímulos alimentares desencadeadores. Tais abordagens podem contribuir para a prevenção do excesso de peso e para a promoção de comportamentos alimentares mais saudáveis entre estudantes universitários.

PALAVRAS-CHAVE

Comportamento alimentar, Estudantes, Fome hedónica, Índice de massa corporal, Obesidade

ABSTRACT

INTRODUCTION: Hedonic hunger refers to the desire to eat driven by sensory pleasure, regardless of physiological needs. This phenomenon has been highlighted as a relevant determinant of eating behavior among higher education students, a group particularly vulnerable to obesogenic environments, high availability of palatable foods, and irregular eating patterns.

OBJECTIVES: To analyze the association between hedonic hunger and body mass index in university students.

METHODOLOGY: An observational, quantitative, analytical, and cross-sectional study was conducted with a sample of 370 students from the Polytechnic University of Bragança. Data was collected via an online questionnaire that included sociodemographic variables, self-reported weight and height, and the validated Power of Food Scale. The scale comprises 15 items distributed across three dimensions: Food Available, Food Present, and Food Tasted.

RESULTS: The Food Present dimension showed a positive and statistically significant correlation with body mass index (rho = 0.145; p = 0.005). The Food Available and Food Tasted dimensions did not show significant associations (p > 0.05). Among the individual items, the statement "If I see or smell a food I like, I get a powerful urge to have some" presented the strongest correlation with body mass index (rho = 0.243; p < 0.001).

CONCLUSIONS: The findings suggest that reactivity to external food cues may play a more prominent role in eating behavior and body weight than other components of hedonic hunger. These results reinforce the need for nutritional interventions that promote effective management of the food environment, the development of self-regulation skills, and strategies that reduce exposure to triggering food stimuli. Such approaches may help prevent excessive weight gain and foster healthier eating behaviors among university students.

KEYWORDS

Eating behavior, Students, Hedonic hunger, Body mass index, Obesity

INTRODUÇÃO

Desde a antiguidade, a alimentação tem desempenhado um papel central na vida humana. Inicialmente, o ato de comer estava sobretudo orientado para a sobrevivência, assegurando a manutenção da homeostase energética e a regulação de hormonas periféricas, como a leptina e a grelina, fundamentais no controlo da fome e da saciedade (1, 2). Com a evolução socioeconómica e tecnológica, verificaram-se transformações profundas nos ambientes físicos, nas rotinas diárias e nos padrões de trabalho, conduzindo a alterações significativas no estilo de vida e nos hábitos alimentares tradicionais (1, 3). O aumento da urbanização e da industrialização contribuiu para a criação de um ambiente obesogénico, caracterizado pela ampla disponibilidade de alimentos altamente calóricos, palatáveis e de baixo custo, bem como pela redução da atividade física no quotidiano (1, 4). Este cenário favorece o consumo alimentar impulsionado por fatores hedónicos, isto é, pela busca de prazer sensorial, mesmo na ausência de necessidade fisiológica (4, 5). A fome hedónica é definida como a motivação para comer baseada em estímulos sensoriais e emocionais, e não em sinais metabólicos internos. Os alimentos mais associados a este tipo de fome tendem a ser ricos em açúcar, gordura e/ou sal, com elevada densidade energética e palatabilidade (5, 6). Estudos neurobiológicos demonstram que alimentos altamente palatáveis ativam áreas cerebrais envolvidas no sistema de recompensa, promovendo a libertação de dopamina (1). Esta ativação gera sensações de prazer, motivação e bem-estar (1, 7), aumentando o desejo e o consumo, o que pode conduzir à ingestão hedónica e, eventualmente, à obesidade (5, 8). A entrada no ensino superior representa um período de transição marcado por maior autonomia, novas responsabilidades e mudanças no ambiente alimentar (3, 9). Fatores como falta de tempo, privação de sono, menor supervisão familiar, maior acesso a uma variedade alimentar e níveis elevados de *stress* contribuem para escolhas alimentares menos saudáveis (2, 3, 10). Adicionalmente, a vida universitária está associada a maior exposição a alimentos ultraprocessados, irregularidade das refeições, sedentarismo e influência social sobre o comportamento alimentar, o que aumenta a prevalência de fome hedónica entre estudantes (6, 11, 12). A literatura também sugere que o consumo frequente de alimentos altamente palatáveis pode levar à perda de controlo alimentar e a comportamentos semelhantes à dependência, com efeitos emocionais e neurobiológicos comparáveis aos observados no consumo de substâncias psicoativas (5, 13). Estudos recentes demonstram que jovens adultos expostos a ambientes alimentares, como cantinas universitárias e centros comerciais, têm maior probabilidade de ingestão impulsiva, mesmo na ausência de fome fisiológica (14-16). Torna-se essencial identificar vulnerabilidades comportamentais para orientar estratégias nutricionais eficazes que promovam escolhas alimentares reguladas e reduzam o risco de excesso de peso.

OBJETIVOS

Avaliar a associação entre a fome hedónica e o índice de massa corporal (IMC) entre estudantes do Campus de Bragança da Universidade Politécnica de Bragança.

METODOLOGIA

Desenvolveu-se um estudo observacional, quantitativo, analítico e transversal. A população-alvo foi constituída por estudantes do ensino superior matriculados na Universidade Politécnica de Bragança (Campus de Bragança), com idade igual ou superior a 18 anos. A amostragem utilizada foi não probabilística por conveniência. O cálculo do tamanho amostral considerou uma população estimada de 10.000 estudantes, uma margem de erro de 5% e um nível de confiança de 95%, resultando num valor mínimo recomendado de aproximadamente 370 participantes. Este número foi alcançado na amostra final, assegurando um poder estatístico adequado para analisar as associações entre a fome hedónica e o IMC.

Os critérios de exclusão foram definidos *à priori*, previamente ao início da recolha de dados, de modo a minimizar potenciais fatores de confusão, nomeadamente: presença de doenças ou condições médicas capazes de influenciar o peso corporal ou o apetite; uso de medicação com impacto no comportamento alimentar ou no metabolismo, e histórico de cirurgia bariátrica.

A recolha de dados foi realizada por meio de um questionário *online* acessível por meio de um código QR. Antes do preenchimento, os participantes tiveram acesso ao termo de consentimento informado, onde foram descritos os objetivos do estudo, a natureza voluntária da participação e as garantias de anonimato e confidencialidade. Apenas após a aceitação explícita do consentimento foi possível aceder ao questionário. O instrumento foi organizado em três secções: Secção I – Dados sociodemográficos; Secção II – Dados antropométricos, incluindo peso e altura autorrelatados para cálculo do IMC; Secção III – Escala do Poder da Comida (EPC), versão portuguesa da *Power of Food Scale* (PFS), originalmente desenvolvida por Lowe *et al.* (17) e validada para a população portuguesa por Ribeiro *et al.* (18). A EPC avalia pensamentos e sentimentos associados ao apetite perante alimentos altamente palatáveis. É composta por 15 itens numa escala de *Likert* de 5 pontos (1 = discordo totalmente; 2 = discordo; 3 = nem concordo nem discordo; 4 = concordo; 5 = concordo totalmente), em que pontuações mais elevadas indicam maior apetite hedónico (18). A escala contempla três dimensões: Alimentos Disponíveis – pensamentos sobre comida na ausência de fome física; Alimentos Presentes – atração perante estímulos alimentares; Alimentos Provados – prazer associado ao consumo. A pontuação é calculada pela média das cotações dos itens. Valores mais elevados indicam maior apetite por alimentos de alta palatabilidade (18).

A análise estatística foi realizada no *software* IBM® SPSS™ *Statistics* v.30.0 para *Windows* 11. Inicialmente, realizou-se o estudo descritivo das variáveis, tendo-se calculado as frequências relativas (%) para as variáveis categóricas medidas numa escala nominal (género e unidade orgânica) e a média (medida de tendência central) e o desvio-padrão (medida de dispersão) para as variáveis categóricas medidas numa escala ordinal (dimensões da EPC) e para a idade (variável não categórica). No caso do IMC categorizado, também foram calculadas as frequências relativas (%) (19).

Posteriormente, o estudo analítico envolveu a verificação da normalidade dos dados por meio do teste de *Kolmogorov-Smirnov* (19). Para avaliar a associação entre a fome hedónica (itens e dimensões) e o IMC, utilizou-se o teste de *Spearman*, devido à não normalidade dos dados. Este teste permite avaliar a hipótese nula (H0) de que os itens e dimensões da EPC não estão associadas ao IMC, contra a hipótese alternativa de que há associação entre as variáveis. A estatística do teste é o coeficiente de correlação ró, que pode variar entre -1 (associação negativa perfeita) e 1 (associação positiva perfeita) (20). Os testes foram aplicados ao nível de significância de 5%. A decisão estatística consistiu em rejeitar a hipótese nula quando a probabilidade de significância (p) foi inferior ao nível de significância. A probabilidade de significância corresponde ao menor nível de significância para o qual é possível rejeitar H0. O nível de significância corresponde ao erro do tipo I, ou seja, rejeitar H0 quando H0 é verdadeira (19).

Os procedimentos éticos seguiram as normas legais e institucionais

aplicáveis à investigação envolvendo seres humanos. Os dados foram tratados em conformidade com a Lei n.º 58/2019, que assegura a aplicação do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) em Portugal. O consentimento informado foi obtido antes do início do questionário, garantindo o direito de desistência a qualquer momento e a confidencialidade total dos dados. O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Bragança (Processo nº 547100), assegurando o cumprimento dos princípios de autonomia, beneficência, não maleficência e justiça.

RESULTADOS

A amostra final foi composta por 370 estudantes da Universidade Politécnica de Bragança, com idades entre 18 e 51 anos (média = 21,1; DP = 3,308). A Tabela 1 revela um predomínio do género feminino, que representou 79,9% dos participantes. No que respeita à distribuição por unidade orgânica, observou-se que a maioria dos estudantes pertencia à Escola Superior de Saúde, o que correspondeu a 61,9% da amostra. Finalmente, verificou-se que a maioria dos estudantes tinha peso normal (63,2%), sendo de salientar que 20,5% tinham excesso de peso e 10,0% tinham obesidade.

A Tabela 2 mostra que a média registada para as dimensões dos alimentos disponíveis e dos alimentos presentes foi de 2,3 em ambos os casos o que revela pensamentos sobre comida na ausência de fome física e atração perante estímulos alimentares abaixo da média. Já, quanto à dimensão dos alimentos provados, a média foi de 2,5, indicando um prazer médio associado ao consumo de alimentos.

A associação entre os itens da EPC e o IMC foi avaliada por meio do coeficiente de correlação de *Spearman*. Na análise individual dos vários itens (Tabela 3), destacou-se a afirmação "Se vejo ou cheiro uma comida de que gosto, fico com uma enorme vontade de comer um pouco dessa comida", da dimensão "Alimentos Presentes", que apresentou correlação positiva estatisticamente significativa com o IMC ($p < 0,001$, ró = 0,243). Dois itens da dimensão "Alimentos Provados" apresentaram correlação positiva e estatisticamente significativa com o IMC, designadamente "Quando estou a comer uma comida deliciosa, foco-me muito em como me sabe bem" ($p = 0,005$, ró = 0,146) e "Obtenho mais prazer em comer do que em praticamente qualquer outra coisa" ($p = 0,011$, ró = 0,133). Na análise por dimensões da EPC, apenas a dimensão "Alimentos Presentes" revelou associação estatisticamente significativa com o IMC ($p = 0,005$, ró = 0,145), enquanto as dimensões "Alimentos Disponíveis" ($p = 0,763$) e "Alimentos provados" ($p = 0,753$) não apresentaram correlação estatisticamente significativa (Tabela 3).

Tabela 1

Caraterização da amostra

VARIÁVEL	CATEGORIA	PERCENTAGEM
Género	Feminino	79,9
	Masculino	20,0
	Outros	0,3
Unidade orgânica	ESSa (Escola Superior de Saúde)	61,9
	ESTIG (Escola Superior de Tecnologia e Gestão)	17,6
	ESE (Escola Superior de Educação)	17,0
	ESA (Escola Superior Agrária)	3,5
IMC	Baixo peso	6,2
	Peso normal	63,2
	Excesso de peso	20,5
	Obesidade	10,0

IMC: Índice de Massa Corporal

Tabela 2

Estatísticas descritivas das dimensões da Escala do Poder da Comida

DIMENSÕES	MÉDIA	DESVIO-PADRÃO
Alimentos Disponíveis	2,3	0,855
Alimentos Presentes	2,3	0,924
Alimentos Provados	2,5	1,028

Tabela 3

Correlação de *Spearman* entre os itens e dimensões da Escala do Poder da Comida e o Índice de Massa Corporal

DIMENSÕES ITENS	IMC	
	p	ró
Alimentos Disponíveis	0,763	0,016
Dou por mim a pensar em comida, mesmo quando não estou fisicamente com fome.	0,193	-0,068
É assustador pensar no poder que a comida tem sobre mim.	0,090	0,088
Quando sei que uma comida deliciosa está disponível, não consigo deixar de pensar em comer um pouco dessa comida.	0,247	0,060
Às vezes, quando estou a fazer as atividades do dia a dia, tenho vontade de comer de um momento para o outro (sem razão óbvia).	0,066	-0,096
Parece que estou sempre a pensar em comida.	0,430	-0,041
Alimentos Provados	0,753	0,016
Obtenho mais prazer em comer do que em praticamente qualquer outra coisa.	0,011*	0,133
Gosto tanto do sabor de certas comidas que não consigo evitar de as comer, mesmo se me fizerem mal.	0,669	-0,022
Quando estou a comer uma comida deliciosa, foco-me muito em como me sabe bem.	0,005*	0,146
Para mim, é muito importante que as comidas que eu como sejam tão deliciosas quanto possível.	0,782	0,014
Antes de comer uma comida preferida, costumo ficar com a boca cheia de saliva.	0,443	-0,040
Alimentos Presentes	0,005*	0,145
Se vejo ou cheiro uma comida de que gosto, fico com uma enorme vontade de comer um pouco dessa comida.	<0,001*	0,243
Quando estou perto de uma comida que engorda e de que gosto muito, é difícil impedir-me de, pelo menos, a provar.	0,390	0,045
Imediatamente antes de provar uma comida preferida, antecipo de forma intensa o prazer que vou sentir.	0,130	0,061
Acho que gosto muito mais de comer do que a maioria das outras pessoas.	0,115	0,082
Ouvir alguém descrever uma refeição deliciosa faz-me mesmo querer comer algo.	0,806	0,013

IMC: Índice de Massa Corporal

* Existe associação estatisticamente significativa ao nível de significância de 5%

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A predominância de estudantes da área da saúde na amostra pode refletir um maior interesse por temas relacionados com o comportamento alimentar e a saúde, mas também pode introduzir viés, uma vez que estes estudantes tendem a apresentar maior literacia em saúde, maior consciência alimentar e maior familiaridade com práticas de autocontrolo (21). Este perfil pode influenciar a forma como percecionam e relatam os seus comportamentos alimentares, bem como a sua relação com o peso corporal. Adicionalmente, importa notar que, embora não tenham sido realizados testes estatísticos de comparação da EPC entre géneros no presente estudo, a elevada proporção de participantes do género feminino (79,9%) pode ajudar a contextualizar os resultados. A literatura demonstra que as mulheres tendem a apresentar maior preocupação com o peso, maior vigilância alimentar e maior adesão a práticas preventivas face ao ganho ponderal, quando comparadas aos homens (3, 9). Estudos internacionais mostram ainda que estudantes universitárias do género feminino relatam níveis superiores de consciência alimentar, maior sensibilidade emocional associada à alimentação e maior propensão

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO 46 (2026) 22-27 | LICENÇA: CC-BY | http://dx.doi.org/10.21011/apn.2026.4604
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO® | WWW.ACTAPORTUGUESADENUTRICAO.PT | ACTAPORTUGUESADENUTRICAO@APN.ORG.PT

para comportamentos de controlo do peso, o que pode afetar tanto a perceção da fome hedónica como a relação desta com o IMC (6, 7). A afirmação "Se vejo ou cheiro uma comida de que gosto, fico com uma enorme vontade de comer um pouco dessa comida", da dimensão "Alimentos Presentes", apresentou correlação positiva estatisticamente significativa com o IMC. Este valor representa a correlação mais forte do instrumento, explicando, ainda assim, apenas 24,3% da variância do IMC, o que sugere que a reatividade sensorial a estímulos alimentares é um preditor hedónico associado ao IMC. Estudos prévios corroboram este achado, demonstrando que indivíduos com IMC mais elevado apresentam maior ativação do córtex orbitofrontal e do núcleo *accumbens* quando expostos a estímulos alimentares visuais ou olfativos (22). Estas regiões estão diretamente envolvidas nos circuitos de recompensa e motivação, o que explica por que a simples presença física de alimentos pode desencadear comportamentos alimentares impulsivos, mesmo na ausência de fome fisiológica (23). Apenas a dimensão "Alimentos Presentes" apresentou correlação positiva estatisticamente significativa com o IMC. Este achado reforça a hipótese de que a exposição direta a estímulos alimentares visuais e olfativos exerce maior influência no comportamento alimentar hedónico do que os pensamentos antecipatórios sobre comida ou o prazer sensorial associado ao ato de comer. Esta interpretação é consistente com modelos neurobiológicos que descrevem a fome hedónica como um processo impulsionado pela ativação do sistema dopaminérgico mesolímbico, especialmente em indivíduos com maior sensibilidade à recompensa (7, 14, 24). Investigações com recurso a ressonância magnética funcional demonstram que indivíduos com excesso de peso apresentam uma reatividade neural aumentada perante estímulos alimentares de elevada densidade energética. Esta resposta exacerbada sugere uma sensibilidade aumentada aos sinais externos associados à comida, reforçando a propensão a comportamentos alimentares impulsivos e orientados pelo prazer (6, 13). Assim, esta dimensão funciona como um indicador relevante de suscetibilidade ao consumo hedónico, motivado por sinais externos, especialmente em ambientes obesogénicos, onde os alimentos palatáveis são abundantes e facilmente acessíveis (25, 26). O contexto universitário agrava este fenómeno, pois a autonomia alimentar adquirida nesta fase, aliada ao aumento das responsabilidades académicas, contribui para níveis elevados de *stress*, irregularidade dos horários e menor planeamento das refeições (3, 4). Assim, estudantes mais sensíveis a estímulos alimentares externos podem estar particularmente vulneráveis ao ganho ponderal, sobretudo em ambientes em que a comida altamente palatável é abundante e facilmente acessível. A transição para o ensino superior é, por isso, um período crítico para o aumento do IMC, com estudos longitudinais a indicarem que os estudantes ganham, em média, entre 1,5 e 3 kg no primeiro ano universitário, sendo a fome hedónica um dos fatores comportamentais mais associados a este aumento (16).

A ausência de correlação significativa entre as dimensões "Alimentos Disponíveis" e "Alimentos Provados" e o IMC sugere que o simples desejo ou antecipação de prazer alimentar, sem a presença concreta do estímulo, não é suficiente para induzir ganho ponderal. Estas dimensões refletem processos cognitivos mais abstratos, como pensar em comida ou antecipar o prazer de comer; que, por si só, não parecem desencadear comportamentos alimentares impulsivos. No entanto, evidências mostram que a exposição repetida a alimentos no ambiente, especialmente quando são altamente palatáveis, pode ativar de forma recorrente o sistema de recompensa, levando ao desenvolvimento gradual de padrões alimentares desregulados e ao aumento do risco de obesidade ao longo do tempo (17, 27–29). No entanto, a dimensão "Alimentos Provados" apresentou correlação positiva e estatisticamente significativa com o IMC. A ausência de associação significativa da dimensão "Alimentos Provados" com o IMC, quando analisada globalmente, pode dever-se ao facto de esta dimensão integrar itens que captam diferentes componentes da experiência hedónica alimentar, nem todos diretamente associados ao consumo excessivo. No entanto, os itens "Quando estou a comer uma comida deliciosa, foco-me muito em como me sabe bem" e "Obtenho mais prazer em comer do que em praticamente qualquer outra coisa" parecem refletir uma maior sensibilidade ao reforço hedónico imediato e uma valorização acrescida do prazer alimentar. Estes aspetos estão mais diretamente relacionados com a ativação dos circuitos de recompensa dopaminérgicos, particularmente em resposta ao consumo efetivo de alimentos palatáveis, o que pode potenciar comportamentos alimentares repetitivos e orientados pelo prazer (7, 8, 22). Em contraste, outros itens da mesma dimensão podem refletir preferências alimentares gerais ou atitudes cognitivas face à comida, sem implicarem necessariamente um padrão de consumo impulsivo ou excessivo. Assim, estes dois itens específicos poderão constituir indicadores mais sensíveis de vulnerabilidade ao ganho ponderal, por captarem processos motivacionais e reforçadores mais diretamente implicados na ingestão energética elevada (15, 29).

Os resultados são consistentes com a literatura que descreve a valorização do prazer alimentar como um fator associado ao aumento da ingestão energética e ao risco de excesso de peso. Estes itens refletem maior sensibilidade ao reforço hedónico proporcionado pelos alimentos palatáveis, uma característica frequentemente observada em indivíduos com maior vulnerabilidade ao consumo impulsivo e ao ganho ponderal (22, 24).

Estratégias que promovam o controlo da alimentação emocional e hedónica têm demonstrado elevada eficácia na prevenção do excesso de peso entre estudantes universitários. Intervenções de educação alimentar, focadas no aumento da literacia nutricional e na capacidade de distinguir entre fome fisiológica e fome emocional, contribuem para melhorar a autorregulação alimentar e reduzir episódios de ingestão impulsiva de alimentos altamente palatáveis (30). Estas intervenções permitem que os estudantes desenvolvam competências para identificar gatilhos emocionais, gerir o *stress* académico e adotar padrões alimentares mais equilibrados. Paralelamente, programas baseados em *mindful eating*, que incluem práticas de atenção plena durante o ato de comer, o reconhecimento das sensações corporais e a redução do comer automático, têm mostrado resultados consistentes na diminuição da ingestão emocional, na redução de episódios de compulsão alimentar e na melhoria da relação com a comida (31). A literatura evidencia que estas práticas aumentam a consciência interoceptiva e reduzem a reatividade a estímulos alimentares externos, fatores particularmente relevantes em ambientes obesogénicos como o contexto universitário (32). Além disso, estratégias que visam reduzir a exposição a estímulos alimentares, como limitar o acesso a alimentos ultraprocessados, reorganizar o ambiente alimentar e implementar políticas institucionais que favoreçam opções mais saudáveis podem diminuir a ativação do sistema de recompensa e, consequentemente, reduzir comportamentos alimentares impulsivos (33, 34).

No entanto, é fundamental destacar que, embora alguns dos coeficientes de correlação identificados tenham atingido significância estatística, a magnitude destas correlações é, em geral, fraca. O facto de se terem obtido correlações estatisticamente significativas deve-se, sobretudo, ao adequado poder estatístico decorrente de uma amostra de 370 participantes, sem que isso invalide o impacto

prático e a variabilidade explicada serem reduzidos. O peso corporal constitui um fenótipo complexo e multifacetado, determinado por uma intrincada rede de fatores antropométricos, biológicos, genéticos, metabólicos, ambientais e de estilo de vida. A ausência de modelos de regressão multivariada que permitissem controlar o efeito de variáveis de confusão impede isolar o efeito real da fome hedónica face a outros determinantes.

O presente estudo apresenta outras limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. O delineamento transversal impossibilita estabelecer relações de causalidade, permitindo apenas identificar associações entre a fome hedónica e o IMC. O recurso a dados antropométricos autorrelatados, pode potenciar a subestimativa do IMC e a consequente má classificação do estatuto ponderal dos participantes. Adicionalmente, o predomínio do género feminino (79,9%), constitui uma limitação a considerar na interpretação dos resultados. Adicionalmente, futuros estudos deverão recorrer a estratégias de amostragem probabilística estratificada, de forma a garantir uma representação mais equilibrada entre géneros e áreas de estudo, aumentando, assim, a validade externa dos resultados.

CONCLUSÕES

O presente estudo evidenciou uma associação fraca, mas estatisticamente significativa, entre a dimensão "Alimentos Presentes" da EPC e IMC. Considerando a reduzida magnitude das correlações e o recurso a uma análise bivariada bruta, os resultados devem ser interpretados com prudência, o que não permite estabelecer nexos de causalidade nem apontar a fome hedónica como um preditor isolado do peso corporal, dado o carácter multifacetado do IMC. Contudo, os dados reforçam a pertinência de considerar a reatividade a estímulos alimentares externos e os ambientes obesogénicos no planeamento de intervenções nutricionais no ensino superior. Abordagens focadas no desenvolvimento de competências de autorregulação e na gestão de estímulos ambientais continuam a ser relevantes, recomendando-se que futuros estudos integrem modelos estatísticos multivariados e delineamentos longitudinais para aprofundar estes contributos.

CONFLITO DE INTERESSES

Nenhum dos autores reportou conflito de interesses.

CONTRIBUIÇÃO DE CADA AUTOR PARA O ARTIGO

AMP, CR, IS, MA, LA e AF: Conceção e Metodologia; AMP, CR, IS, MA, LA e AF: Recolha e Análise de Dados; AMP, CR, IS, MA, LA e AF: Redação do Artigo Original; AMP, CR, IS, MA, LA e AF: Revisão Crítica. Todos os autores leram e concordaram com a versão final do manuscrito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mankad M, Gokhale D. Not hungry, but still snacking: the association between hedonic hunger and snacking behaviour among young adults in Vadodara, Gujarat. Cureus. 2023;15(9): e44814.

2. Abdulla NK, et al. Relationship between hedonic hunger and subjectively assessed sleep quality and perceived stress among university students: A cross-sectional study. Sleep Med. 2023; 9(4): e14987.

3. Cheema S, Maisonneuve P, Abraham A, Chaabna K, Yousuf W, Mushannen T, et al. Patterns of eating habits and lifestyle behaviors among university students in Qatar. J Am Coll Health. 2021;69(4): 381–92.

4. Araç FÖÖ, Özperçin R. Exploring the link between hedonic hunger and obesity among psychology students. European Nutrition Conference FENS; 2024.

5. Taş F, Ceren G. The relationship of hedonic hunger with food addiction and obesity in university students. Eat Weight Disord. 2022; 27(7); 2835 – 2843.

6. Cheikh Ismail L, Osaili TM, Mohamad MN, Hashim M, Stojanovska L, Al Daour R, et al. Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: a cross-sectional study. Heliyon. 2022; 8(1): e08712.

7. Volkow ND, Wang GJ, Baler RD. Reward, dopamine and the control of food intake: implications for obesity. Trends Cogn Sci. 2021; 25(6): 420–34.

8. Stice E, Spoor S, Bohon C, Veldhuizen MG, Small DM. Relation of reward from food intake and anticipated food intake to obesity: a functional MRI study. J Abnorm Psychol. 2008;117(4): 924–35.

9. Neumark-Sztainer D, Story M, Hannan PJ, Perry CL, Irving LM. Behavioral and social correlates of adolescent weight status. J Am Diet Assoc. 2003; 103(11):1478–85.

10. Nelson MC, Story M, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Lytle LA. Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. Obesity. 2008; 16(10): 2205–11.

11. Papadaki A, Hondros G, Scott JA, Kapsokefalou M. Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. Appetite. 2007; 49(1): 169–76.

12. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. BMC Public Health. 2015; 15: 53.

13. Avena NM, Rada P, Hoebel BG. Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. Neurosci Biobehav Rev. 2008; 32(1): 20–39.

14. Berthoud HR. Homeostatic and non-homeostatic pathways involved in the control of food intake and energy balance. Obesity. 2006; 14(S8): 197S–200S.

15. Lowe MR, Butryn ML. Hedonic hunger: a new dimension of appetite? Physiol Behav. 2007; 91(4): 432–6.

16. Vella-Zarb RA, Elgar FJ. The “freshman 5”: A meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. J Am Coll Health. 2009; 58(2): 161–6.

17. Lowe MR, Butryn ML, Didie ER, Annunziato RA, Thomas JG, Crerand CE, et al. The Power of Food Scale: a new measure of the psychological influence of the food environment. Appetite. 2009; 53(1):114–8.

18. Ribeiro G, Santos O, Camacho M, Torres S, Mucha-Vieira F, Sampaio D, et al. Validation of the Portuguese Power of Food Scale. Acta Med Port. 2015; 28(4): 449–55.

19. Maroco J. Análise Estatística com o SPSS statistics. Pero Pinheiro: ReportNumber, 2021.

20. Guimarães R, Cabral J. Estatística. Lisboa: McGraw-Hill, 2010.

21. Wardle J, Haase AM, Steptoe A. Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. Int J Obes. 2006; 30(4): 644–51.

22. Stice E, Yokum S, Burger KS, Epstein LH, Small DM. Youth at risk for obesity show greater activation of striatal and somatosensory regions to food. J Neurosci. 2011; 31(12): 4360–6.

23. Pursey KM, Stanwell P, Gearhardt AN, Collins CE, Burrows TL. The prevalence of food addiction as assessed by the Yale Food Addiction Scale: a systematic review. Nutrients. 2014; 6(10): 4552–90.

24 Berridge KC, Kringelbach ML. Pleasure systems in the brain. Neuron. 2015; 86(3): 646–64.

25. Kenny PJ. Reward mechanisms in obesity: new insights and future directions. Neuron. 2011; 69(4): 664–79.

26. Johnson PM, Kenny PJ. Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats. Nat Neurosci. 2010; 13(5): 635–41.

27. Temple JL. Factors that influence the reinforcing value of foods and beverages. Physiol Behav. 2014; 136: 97–103.

28. Boswell RG, Kober H. Food cue reactivity and craving predict eating and weight gain: a meta-analytic review. Obes Rev. 2016; 17(2): 159–77.

29. Burger KS, Stice E. Variability in reward responsivity and obesity: evidence from brain imaging studies. Curr Drug Abuse Rev. 2011; 4(3): 182–9.

30. Ashton LM, Hutchesson MJ, Rollo ME, Morgan PJ, Thompson DI, Collins CE. Young adult eating behaviour: A systematic review of the role of mindfulness-based interventions. Obes Rev. 2016; 17(12): 1240–58.

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO 46 (2026) 22-27 | LICENÇA: CC-BY | http://dx.doi.org/10.21011/apn.2026.4604
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO® | WWW.ACTAPORTUGUESADENUTRICAO.PT | ACTAPORTUGUESADENUTRICAO@APN.ORG.PT

31. Kristeller JL, Wolever RQ. Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. Eat Disord. 2011; 19(1): 49–61.
32. Mantzios M, Wilson JC. Mindfulness, eating behaviours, and obesity: A review and reflection on current findings. Curr Obes Rep. 2015; 4(1): 141–6.
33. Cohen DA, Babey SH. Contextual influences on eating behaviours: heuristic processing and dietary choices. Obes Rev. 2012; 13(9): 766–79.
34. Hollands GJ, Bignardi G, Johnston M, et al. The impact of reducing portion sizes in worksite cafeterias: a stepped-wedge randomised controlled pilot trial. Int J Behav Nutr Phys Act. 2018; 15(1): 78.