



## Sexta Básica

# Fundamentos básicos da formação do COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Profa. Dra. Maurem Ramos CRN-2 0018

MS. Marcela Perdomo Rodrigues CRN-2 6749





# COMPORTAMENTO HUMANO

Interação homem/ambiente



Através das experiências

Processo cognitivo



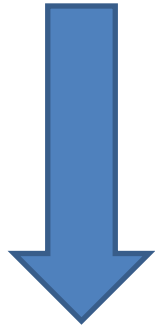
aprendizagem



**COMPORTAMENTO**



# PROCESSO COGNITIVO



Possível pelas funções mentais

**Interação:** Sensação  
Percepção  
Atenção  
Memória  
Pensamento  
Linguagem  
Motivação



# COMPORTAMENTO ALIMENTAR

São todas as ações necessárias para o ato de alimentar-se.

Atitudes relacionadas às práticas alimentares, determinadas de **forma interna ou externa ao organismo.**

Não é simplesmente a repetição de consumo do alimento.



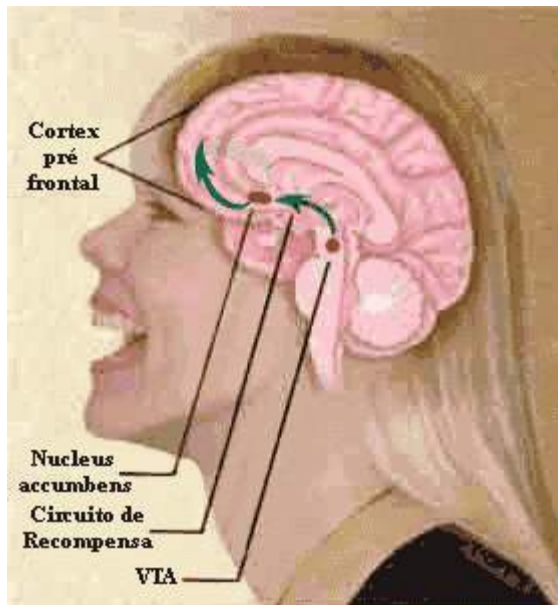
# DETERMINANTES INTERNOS

**Mecanismo  
neurológico**



**Comandado por  
fatores biológicos**

**Fisiológicos/químicos**



**Sensação da fome e saciedade**

**Estímulo do sistema sensorio**

**Mecanismo de recompensa e prazer**



# DETERMINANTES EXTERNOS

**AMBIENTE** → **EXPERIÊNCIA/APRENDIZAGEM**

**Físico** – ambiente agradável, saudável, adequado







# Social – relações pessoais, familiares, com seus pares



Plxmac.com 66202231



# Cultura - normas, regras, tradições



Crenças

Valores







# Mídia – publicidade, propaganda







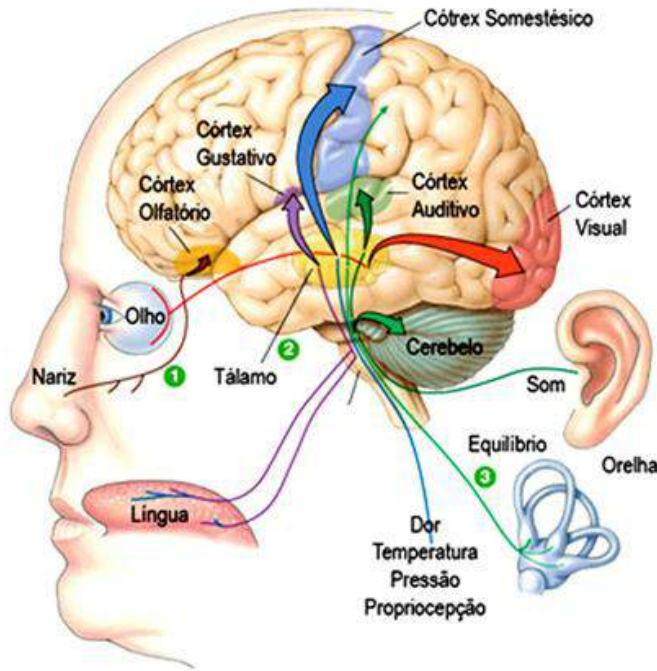
# Econômico - acesso, preço, abastecimento





# Determinantes

Fornecem elementos para aprendizagem dos comportamentos - Processos cognitivos



Gosto, paladar, cheiro, visão, som, tato, percepção



Pensamento

Processamento e produção mental da informação



Memória

Armazenamento e recuperação da informação

Hábito ←

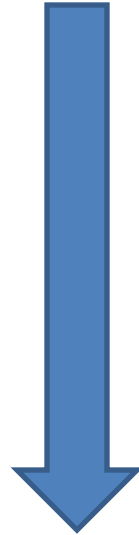




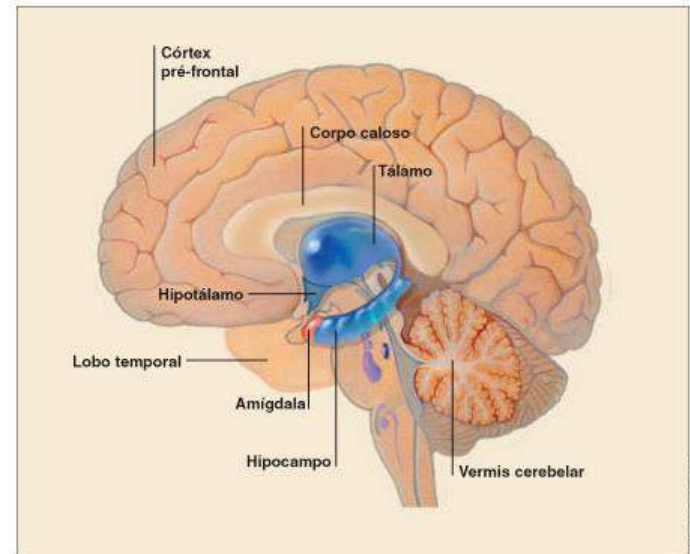
# HÁBITO



**Ação ou comportamento aprendido pelo processo de repetição**



**Atalho para recuperação da informação**





## Experiências com os alimentos

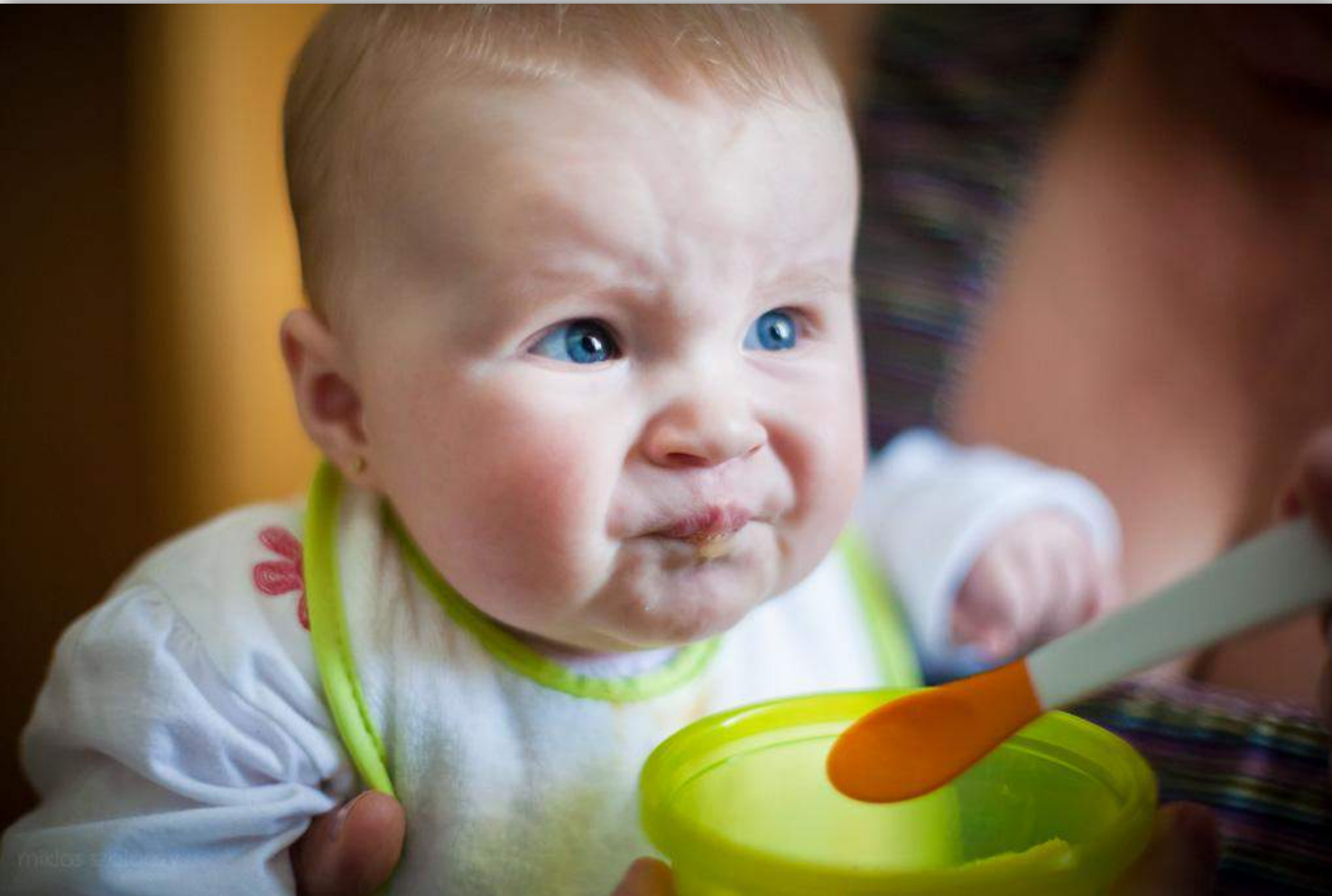
## Aprendizagem







# Aprendendo os sabores



**Não gostei!**



# Aprendizagem clássica

## - Teoria comportamentalista - Associação de estímulos

Sabores-gosto  
preferências

Ambiente alimentar

Consequências  
pós-ingestão

Outros estímulos  
sensoriais





# Teoria Social Cognitiva



**Modelação**

**Imitação de  
comportamentos**





# Processos envolvidos da modelação

**Atenção** – sem prestar atenção ao comportamento, este não será aprendido.

**Representação/Retenção** – lembrar o que foi observado (representado pelo visual ou verbal).

**Tradução ativa/Reprodução motora** – capacidades para imitar comportamentos, implicando em monitorar e corrigir desempenho.

**Processos Motivacionais** – os motivos são razões e causas do comportamento.





# Modelação simbólica

Novas ideias, valores e estilos de conduta espalham-se muito rápido pelo mundo



A força da tecnologia da informação







## As pessoas são agentes de suas ações

“Agencia es la capacidad y habilidad de personas, familias, comunidades y organizaciones para producir cambios que consideran valiosos dentro de un entorno de oportunidades y restricciones”

*Hernández-Ponce (2010).*



# Sistemas de controle do comportamento (mecanismos auto-reguladores)

- **Controle de estímulo** – específicos (as ações autônomas)
- **Controle de resultado** – capacidade de prever consequências do comportamento
- **Controle simbólico** – mediação ou processos internos (pensamentos, auto-instrução, imaginar resultados)



# Características da atuação humana

- **Intencionalidade** – inclui planos e estratégias para ação
  - **Antecipação** – criam objetivos e prevêem resultados prováveis
  - **Auto-regulação** – monitoram e regulam seus atos
- **Auto-eficácia:** Valor que o indivíduo atribui à sua eficiência pessoal



***Entender este processo de formação dos comportamentos é o primeiro passo para pensar modificações do comportamento alimentar.***

**Obrigada!**

***Nutricionista Maurem Ramos CRN-2 0018  
maurem.ramos@ufrgs.br***

*Obs.: Todas as informações desta apresentação são de responsabilidade do palestrante.*