

Intuição e deliberação no comportamento alimentar: Uma meta-análise sobre o impacto de traços disposicionais e situacionais

JULIANO DOMINGUES DA SILVA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ (UEM)

FERNANDA CRISTINA FERRO MALACOSKI

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ (UEM)

WILLIAM ALEXANDRE DOS SANTOS

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ (UNESPAR) - CAMPUS APUCARANA

Agradecimento à orgão de fomento:

Os autores agradecem à Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná pelo apoio financeiro concedido por meio de bolsa vinculada ao projeto nº PRD2023361000401, o que viabilizou a realização desta pesquisa.

Introdução

O comportamento alimentar é influenciado por sistemas cognitivos distintos: intuição e deliberação. A compreensão desses processos é essencial para promover escolhas alimentares mais saudáveis, principalmente em um cenário marcado pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e pelas doenças associadas. A Teoria do Processamento Dual oferece um modelo teórico para explicar como esses estilos de julgamento afetam as decisões alimentares.

Problema de Pesquisa e Objetivo

Ainda não está claro se os efeitos da intuição e da deliberação sobre o comportamento alimentar diferem conforme o tipo de alimento ou a natureza da decisão (traço disposicional ou situacional). Este estudo buscou comparar o impacto relativo desses dois estilos cognitivos e verificar o papel moderador da natureza do traço e do tipo de alimento sobre esse comportamento.

Fundamentação Teórica

A Teoria do Processamento Dual distingue dois modos de julgamento: o Sistema 1 (rápido, automático e intuitivo) e o Sistema 2 (lento, analítico e deliberado). A literatura sugere que esses sistemas influenciam de forma distinta o comportamento alimentar, com a intuição associada a decisões impulsivas e deliberação ligada a escolhas conscientes. Contudo, ainda há controvérsias quanto à força relativa de cada sistema e seus moderadores.

Metodologia

Foi conduzida uma meta-análise com 14 estudos, 85 efeitos e 6.866 participantes. Os efeitos da intuição e da deliberação sobre o comportamento alimentar foram estimados com modelos de efeitos aleatórios. Também foram conduzidas meta-regressões para testar o efeito moderador da natureza da decisão (disposicional vs. situacional) e do tipo de alimento (saudável vs. não saudável). A análise incluiu controles para viés de publicação e variáveis demográficas.

Análise dos Resultados

A deliberação apresentou efeito maior ($r = 0,0999$) do que a intuição ($r = 0,0500$), mas a diferença não foi significativa ($p = 0,299$). A intuição foi mais eficaz para decisões sobre alimentos não saudáveis e em contextos situacionais. A deliberação teve maior impacto em contextos situacionais e em decisões sobre alimentos saudáveis, contrariando a hipótese de que opera melhor como traço disposicional.

Conclusão

Os resultados indicam que tanto a intuição quanto a deliberação influenciam o comportamento alimentar, sendo esses efeitos moderados pelo contexto e pelo tipo de alimento. A natureza situacional mostrou-se mais relevante do que traços disposicionais, reforçando a importância do ambiente alimentar na ativação dos sistemas de julgamento. A deliberação tem maior potencial de promover escolhas saudáveis, especialmente quando ativada pelo contexto.

Contribuição / Impacto

O estudo contribui para a compreensão de como estilos cognitivos e o ambiente interagem no comportamento alimentar. As evidências oferecem subsídios para intervenções em políticas públicas e estratégias de marketing voltadas à promoção de escolhas alimentares mais saudáveis, alinhando-se aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente os relacionados à saúde e consumo responsável.

Referências Bibliográficas

Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Tribole & Resch (1995). König et al. (2021). Kristeller & Wolever (2011). Tylka & Kroon Van Diest (2013). Epstein (1994). Schaefer & Magnuson (2014).