

O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A QUARENTENA.

Autora : Lessandra de Oliveira Pereira (lessandraoliveira16@gmail.com)

Orientadora: Heloisa Helena Duval de Azevedo

Programa de Educação Tutorial Grupo de Ação e Pesquisa em Educação Popular
Universidade Federal de Pelotas (PET GAPE / UFPel)

Palavras-chave: Nutrição, Estado nutricional, Estudantes, Pandemia.

Área de trabalho: Bem-estar e saúde.

Resumo:

O ano de dois mil e vinte nos surpreendeu por uma pandemia causada por um vírus infeccioso que acomete meio mundo, a síndrome Covid-19, que causa problemas respiratórios, têm sintomas semelhantes a uma gripe e essa é transmitida de pessoa para pessoa. Na tentativa de controlar a disseminação do vírus, medidas de prevenção foram necessárias, uma delas é o isolamento social, o qual estamos submetidos por tempo indeterminado e mostra-se como um eficaz aliado no combate contra a doença (BRASIL, 2020). A pandemia e o estado de quarentena modificou a rotina de todos os estudantes causando impactos, sobretudo, em se tratando do estado psicológico dos mesmos. Os fatores por trás do estresse como o medo da infecção, a duração da quarentena, a perda financeira, o estigma, as frustrações, os suprimentos inadequados e as informações contraditórias vêm causando problemas à saúde mental e o estado psíquico de toda a população (DUARTE, 2020).

Diversos estudos vêm identificando a influência das emoções no consumo alimentar, que podem influenciar na escolha dos alimentos, assim como a escolha de certos alimentos podem alterar o humor e o estado emocional. Os indivíduos quando expostos a determinadas situações tendem ao excesso alimentar, refletindo em um consumo aumentado quando comparado ao normal (NATACCI; JÚNIOR, 2011). O comportamento alimentar pode ser compreendido através de três comportamentos: a Restrição Cognitiva (RC) que avalia a tendência de controlar a ingestão de alimentos, a fim de influenciar o peso e a forma do corpo, a Alimentação Emocional (AE) mede a propensão a comer em excesso em relação aos estados negativos de humor, por exemplo, quando se sente sozinho, ansioso ou deprimido e o Descontrole Alimentar (DA) que avalia a tendência de perder o controle sobre a alimentação ao sentir fome ou quando é exposta a estímulos externos (STUNKARD, 1985).

Para avaliar o comportamento alimentar foi utilizado o *The Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ-R21), um questionário traduzido para o português adaptado do estudo realizado por Natacci e Júnior (2011) composto por 21 questões que objetivam conhecer os três domínios do comportamento alimentar por meio de pontuação em uma escala de 0 a 100 (SANTOS et al, 2018).

O objetivo deste trabalho foi identificar os sinais de AE, DA e RC em estudantes universitários durante o período de isolamento social, a fim de compreender a relação dos estudantes com os alimentos frente a situação de isolamento social acarretado pela pandemia de Covid-19.

A aplicação do questionário TFEQ-R21 ocorreu de forma remota através do aplicativo de gerenciamento de pesquisas do Google, o Google Forms, e foi divulgado através das redes sociais do grupo PET GAPE, estando disponível durante o mês de julho. A questão número 12 foi modificada a fim de abranger de forma generalizada participantes de diferentes segmentos alimentares. Ao final do questionário um Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido foi aplicado, sendo fundamental para pesquisas pois assegura proteção do participante e uso dos dados para fins de publicação. Após a coleta dos dados as variáveis foram analisadas através do programa de planilhas Excel e o teste de confiabilidade da consistência interna do questionário foi realizado através do Alfa de Cronbach.

A amostra do estudo foi composta por 53 participantes, composto de forma majoritária por mulheres, de 26 cursos e 7 instituições de ensino superior, entre alunos de graduação, em sua grande maioria, e pós-graduação. Um participante do estudo negou sua participação durante o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e suas respostas não foram contabilizadas junto aos dados.

A prevalência de Alimentação Emocional (AE) foi de 47% na amostra, dentre a porcentagem foi obtido resultados de 100% de AE através de análise individual. O Descontrole Alimentar (DA) esteve presente em 37% e a Restrição Cognitiva (RC) em 23% dos estudantes universitários. O valor de coeficiente Alfa de Cronbach encontrado foi em média de 0,93, o resultado indica boa adequação tendo em vista que quanto mais o coeficiente se aproximar da unidade 1 (um) é indicativo de boa adequação.

Os resultados de Alimentação Emocional (AE) eram esperados pelo atual cenário enfrentado no ano de dois mil e vinte, sendo reflexo de estados emocionais que assolam os estudos universitários, assim como a população. Segundo Oliveira et al em um estudo publicado em 2018, referente ao estresse e comportamento alimentar de estudantes universitários, mostrou que o nível de estresse foi determinante para maiores pontuações nos comportamentos de AE e DA, sinalizando que em situações de estresse as escolhas alimentares são influenciadas e a dificuldades de controle da quantidade ingerida. Os alimentos são responsáveis por dimensões que vão além de nutrir, como uma estratégia deliberada para modificar o temperamento e o humor (OLIVEIRA et al, 2018).

Foi demonstrado uma prevalência de alimentação emocional seguido de descontrole alimentar dos estudantes universitários participantes da pesquisa, e como perspectiva pretende-se aumentar o tamanho da amostra do estudo, a fim de identificar o consumo alimentar dos estudantes mediante os impactos psicológicos da quarentena, visando ações futuras que poderão ser feitas para garantir a saúde nutricional e psicológica dos estudantes.

REFERÊNCIAS:

1. SECRETARIA DA SAÚDE. Governo do Estado BA, 2020. **Covid-19 (novo Coronavírus)**. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/temasdesaude/coronavirus/#>. Acesso em: 8 de junho de 2020.
2. DUARTE R. **Coronavírus: os impactos psicológicos da quarentena**. Portal PEBMED, Rio de Janeiro, março de 2020. Disponível em: <https://pebmed.com.br/coronavirus-os-impactos-psicologicos-da-quarentena/>. Acesso em: 8 de junho de 2020.
3. NATACCI LC, FERREIRA MJ. The three factor eating questionnaire - R21: translation and administration to Brazilian women. **Revista de Nutrição**. 2011; 24(3):383-394.
4. STUNKARD AJ, MESSICK S. The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. **J Psychosom Res**.1985; 29:71 – 83.
5. OLIVEIRA et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**. 2016; 11(1); 225-237.