


Comer emocional dos universitários em tempos de pandemia



Djhulia Aparecida de Oliveira

DOI: 10.47573/aya.5379.2.103.13

RESUMO

Introdução: A pandemia provocada pelo vírus SARS-CoV-2 causador da COVID-19 foi um período de mudanças drásticas para todos, por conta do isolamento social muitos estudantes tiveram suas rotinas alteradas, tendo que voltar para casa por estudar fora, outros perderam seus empregos por trabalhar em instituições, foi preciso se adaptar a esse novo normal em vários sentidos tendo como resultado um comer emocional mais aguçado, descontando na comida suas emoções, vendo o alimento como forma de conforto. A nutrição comportamental busca entender o que está por trás dessa forma de comer, sem julgamentos ou críticas para obter um resultado satisfatório de ambas as partes, de forma que o paciente entenda por si só seus erros e acertos no processo de alimentação saudável e com isso não tenha o medo de se auto sabotar dizendo que não sabe se sua prática alimentar está sendo correta. **Problematização:** Esse trabalho problematiza o comer emocional dos universitários no contexto da pandemia da COVID-19, a forma que este estudante vê o alimento como forma de conforto, quais foram às mudanças neste meio tempo em relação ao seu peso, saúde mental e ansiedade, afim de apontar as alterações alimentares dos estudantes nesse período de pandemia e identificar se houve uma alteração positiva ou negativa. **Justificativa:** Este trabalho tem como justificativa, o desenvolvimento de um estudo de análise em estudantes da instituição UNIFUNEC (Centro Universitário de Santa Fé do Sul), através de um questionário online, a fim de se obter um olhar observador aos pontos que forem necessários pautear com essa abordagem que tem como prioridade esclarecer os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais, que influenciam nas escolhas alimentares para descobrir quais foram as alterações que este estudante teve em prol a melhora ou piora da saúde física e mental. **Objetivos:** O objetivo principal foi a criação de um estudo de análise em estudantes do UNIFUNEC com o uso de técnicas da nutrição comportamental para obtermos esse resultado em relação às alterações neste indivíduo sobre a sua ansiedade, peso e comer emocional. **Metodologia:** Para a formulação do presente estudo, foi de suma importância um levantamento bibliográfico, pesquisado em bases de dados como The Lancet, PubMed, ScienceDirect, juntamente com discussões entre os alunos e orientadores, seguido de um questionário online que foi enviado através de um link nos e-mails das turmas dos cursos de graduação da instituição da UNIFUNEC, com a finalidade de ter relatos sobre suas alterações durante a pandemia, fazendo perguntas relevantes em relação ao seu peso, ansiedade, convívio com pessoas próximas, a fim de descobrir como foi seu comer emocional neste e as alterações positivas e negativas. Foi desenvolvido no Centro Universitário de Santa Fé do Sul - UNIFUNEC. **Resultados:** Os resultados foram notáveis referentes as mudanças da maior parte dos entrevistados, afetando diretamente o psicológico, com ansiedade, depressão e medo pela incerteza da pandemia. **Conclusão:** Deseja-se que este projeto possa contribuir com o aprimoramento de novos conhecimentos por meio de realização de pesquisas teóricas e questionários, com intuito de ressaltar como a alimentação foi alterada no período de pandemia.

Palavras-chave: nutrição comportamental. Covid-19. pandemia. ansiedade. comer emocional. estudante.

JUSTIFICATIVA

Este trabalho tem como justificativa atender as necessidades e analisar dentro do período de pandemia o comer emocional, neste caso, dos estudantes de graduação, sob a perspectiva do conceito da nutrição comportamental, uma abordagem que cresceu de forma significativa nos últimos anos, principalmente devido a mudança efetiva que proporciona no comportamento alimentar, essa abordagem tem como prioridade esclarecer os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais, que influenciam nas escolhas alimentares e promove mudanças no relacionamento do nutricionista e paciente (ALVARENGA, MARLEE, 2015, p. 40). Levando em consideração o isolamento social, conseqüentemente aumento de estresse e ansiedade o comer social e emocional torna-se uma válvula de escape para os estudantes que ficaram por muito tempo com aulas remotas em conjunto com a redução da atividade física, esses fatores podem levar à obesidade e à síndrome metabólica e ainda, a um maior risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, portanto, colocando em risco não só o estado nutricional dos estudantes mas seu estado geral de saúde a longo prazo (WIMALAWANSA, SUnil, 2020).

Este presente estudo busca informações dos estudantes para os profissionais da saúde e principalmente nutricionistas, que indicam as mudanças pelas quais passaram no período de pandemia, com todas as dificuldades enfrentadas tanto no âmbito pessoal quanto no profissional, como acabaram buscando um conforto na alimentação pois o comer emocional define o mecanismo disfuncional onde as emoções negativas surgem a partir da ingestão de alimentos, o indivíduo ao presenciar situações de estresse percebido e em período de estresse crônico, vê a comida como solução de seus problemas, uma solução afetiva para diversas doenças (PÉREZ, 2020), seja com conseqüências físicas: a obesidade, atrofia muscular, hábitos saudáveis ou auto sabotagem; seja em sua saúde mental: crises de ansiedade, melhoras nessas crises, compulsão alimentar, bulimia ou anorexia.

Com o avanço da nutrição comportamental é possível descobrir o comportamento alimentar do indivíduo e como agir para ajudá-lo de forma eficiente e definitiva, pois ela ajuda a entender o que a pessoa está enfrentando, objetiva a promoção de comportamentos saudáveis compreendendo-os de modo amplo auxiliando na busca de soluções para tornar o ato alimentar um comportamento mais espontâneo, menos compensatório, consciente e natural, sem utilizar a comida como resultado de seus sentimentos negativos devido a ansiedade, medo e frustração das alterações diárias que ocorreram no período da pandemia.

RISCOS

Toda pesquisa com seres humanos envolve um risco que precisam ser levados em consideração, como o cansaço ou aborrecimento ao questionário, constrangimento ao expor seu peso e sua altura para a avaliação do IMC, alterações na autoestima provocadas pelas memórias ou reforços na conscientização sobre a condição física ou psicológica e o tempo que será gasto com o preenchimento do questionário.

PROBLEMATIZAÇÃO

Esse trabalho problematiza a forma que o estudante enxerga o alimento como forma

de conforto no período de pandemia, impactando diretamente no seu aumento de peso, consequente estado nutricional, concentração e desempenho acadêmico, tendo em mente que foi um período difícil e desagradável para todos, esses indivíduos foram obrigados a ter um maior contato com o mundo virtual (MATIOLLI, *et al.*, 2020; e: BROOKS SAMANTHA, *et al.*, 2020). O elevado índice de doenças crônicas, transtornos alimentares e obesidade, devido a uma mudança no estilo de vida e nos hábitos alimentares, que estão associados ao aumento de risco de doenças cardiovasculares já que acabam vendo o alimento como forma de conforto, consumindo um aporte calórico maior que suas necessidades nutricionais, descontando suas frustrações na comida.

OBJETIVOS

- Analisar o questionário online que atenda às necessidades dos estudantes para obtenção de possíveis mudanças no período de (antes e pós) pandemia da covid-19;
- Aproveitamento de respostas dos estudantes com o auxílio do questionário tendo em mente que o comer não é apenas uma decisão racional, inclui também os aspectos emocionais, culturais e sociais;
- Confeccionar um questionário com perguntas chaves para a obtenção das respostas necessárias para a análise do universitário;
- Analisar qualitativamente as possíveis perguntas que serão propostas no questionário e elucidar aspectos inerentes em relação ao comportamento alimentar.

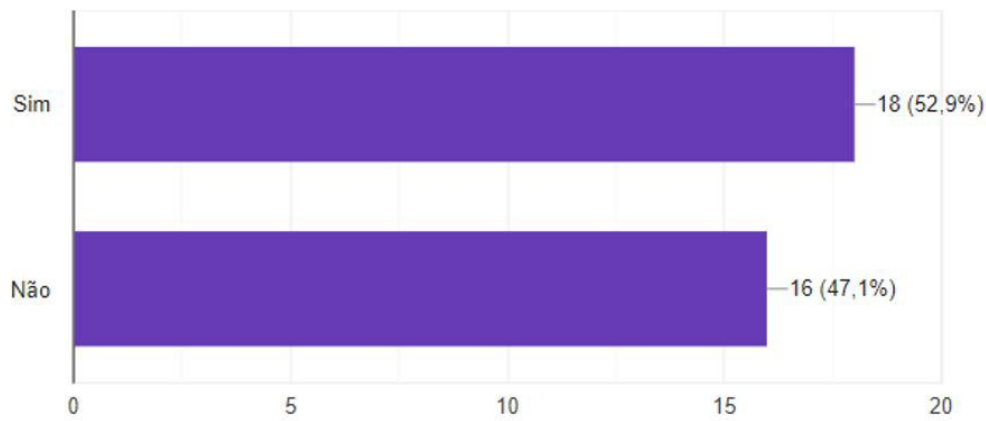
METODOLOGIA

O presente estudo é do tipo experimental e foi desenvolvido com os estudantes do Centro Universitário de Santa Fé do Sul no ano de 2022 por meio da aplicação de um questionário que foi respondido on-line pelo Google Forms, absorvendo alterações positivas e negativas dentro do padrão desse índice. A metodologia foi dividida em etapas, para assim facilitar a organização do projeto, descritas a seguir:

1. Primeiramente será realizado o desenvolvimento do questionário, buscando avaliar o comportamento alimentar dos estudantes durante a pandemia. Será utilizado um questionário validado que foi desenvolvido pelo instituto brasileiro de avaliação psicológica no ano de 2017 e adaptado de acordo com a realidade dos estudantes;
2. Aplicar o questionário com os estudantes de graduação do UNIFUNEC, sendo que o questionário será enviado através de um link nos e-mails para as respectivas coordenações de cursos e este será encaminhado via WhatsApp de cada curso e turmas dos cursos de graduação;
3. Fazer o levantamento dos resultados e assim avaliar o comportamento alimentar referente ao período pandêmico.

RESULTADOS COM O PROJETO

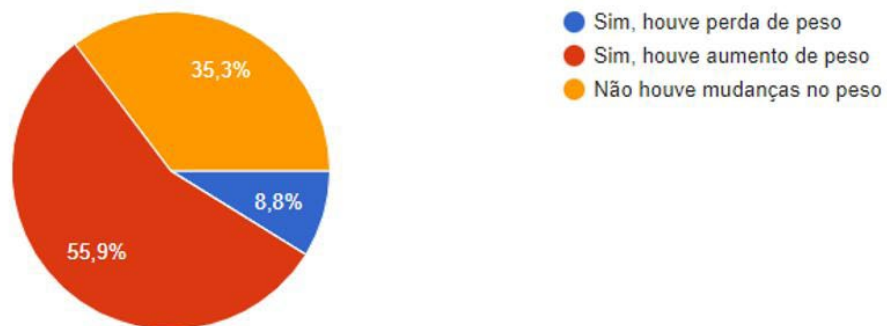
Gráfico 1 - A pandemia da Covid-19 afetou sua alimentação?



A questão 1 investigou se a pandemia causou impactos na alimentação dos universitários, sendo maioria (52,9%) com alterações em sua alimentação e 47,1% não teve nenhuma alteração.

Gráfico 2- Com as mudanças da alimentação houve também aumento ou perda no peso?

34 respostas



A questão 2 procurou investigar se houve o universitário houve mudanças na alimentação, o que teve um impacto em aumento e perda de peso, sendo assim foi notado que a maioria (55,9%) teve um aumento de peso, 8,8% houve uma perda de peso, mas 35,3% não teve alterações em seu peso.

A pergunta “Quais foram suas maiores dificuldades para seguir uma alimentação comum nesse período? ”, avaliou como grande maioria ansiedade, depressão, falta de rotina que ocasionaram uma alimentação atípica nos universitários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No término desta pesquisa, tivemos a percepção e certeza de que o comer emocional do universitário em tempos de pandemia foi alterado de forma significativa na maioria dos universitários, provocando ansiedade que provocaram efeitos em seus hábitos alimentares, e mesmo aqueles que relataram a não alteração por motivos emocionais, manifestaram uma alteração por motivos financeiros devido ao aumento dos produtos básicos nos supermercados, sendo assim, afetando a sua alimentação diária.

Conclui-se que este projeto possa contribuir com o aprimoramento de novos conhecimentos por meio de realização de pesquisas teóricas e questionários, com intuito de ressaltar como a alimentação foi alterada no período de pandemia.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle. Et al. *Nutrição comportamental*. 1º Edição. Editora Manole, 2015.

PÉREZ, Ana María Palomino. Rol de la emoción em la conducta alimentaria. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071775182020000200286escript=sci_arttext. Acesso em 24 de nov. 2021.

MOREIRA, Gabriela Et al. Transcultural Adaptation Procedures for the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Brazil. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3350/335057231006.pdf>. Acesso em 01 de dez. 2021.

BROOKS, Samantha Et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0140673620304608?token=9F3737C1D7A7C51C205B66A7611F1ACF20696AA9ED56893A58216CBF00F39D42F8036DAE0ABCC5E9082C72F653386EBDeoriginRegion=us-east-1eoriginCreation=20211202161504>. Acesso em 02 de dez. 2021.

MATTIOLI, Anna Et al. Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0939475320302131?token=579B3C18AA57837805AD36A2AC88668D86E4E74A38FEB9594C8E3C3D1903FED39468E9047EF367752DD658D45EC27EF1eoriginRegion=us-east-1eoriginCreation=20211202162832>. Acesso em: 02 de dez. 2021.

MATTIOLI, Anna Et al. Obesity risk during collective quarantine for the COVID-19 epidemic. Quarantine during COVID-19 outbreak. Disponível em: *Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease*. Acesso em: 02 de dez. 2021.

WIMALAWANSA, Sunil. Global epidemic of coronavirus-COVID-19: What we can do to minimize risks. *European Journal of Biomedical and Pharmaceutical Sciences*, pp. 432–438, 2020.