

RELATO DE VIVÊNCIAS DA PANDEMIA DA COVID-19 E RELAÇÃO COM O COMER POR EMOÇÕES

*REPORT OF EXPERIENCES FROM THE COVID-19 PANDEMIC AND
RELATIONSHIP WITH EMOTIONAL EATING*

ROLFSEN, Ana Laura Amaro¹; MORAES, Cesar Henrique de Carvalho²; JORDÃO,
Karyne Sumico de Lima Uyeno²

¹Graduando do Curso de Nutrição – Universidade São Francisco; ²Docente do curso
de Nutrição – Universidade São Francisco)

ana.rolfsen@mail.usf.edu.br

RESUMO. Apesar dos cursos da área da saúde abordarem temas relevantes sobre a saúde física e mental, é escassa a literatura, sobretudo estudos de desenho transversal que investigam as influências do pertencimento a área da saúde em universitárias em um ambiente pandêmico, sobre o potencial comportamento alimentar de restrição. O objetivo deste trabalho foi investigar a relação entre o pertencimento a área da saúde (comparados ao grupo controle – aqui considerados não pertencentes à área da saúde) sobre o comportamento alimentar de restrição estratificando os dados segundo faixa etária, situação socioeconômica, curso superior e estado nutricional. Participaram 93 alunos matriculados em um curso superior foram convidados a responder um questionário (The Three Factor Eating Questionnaire, versão reduzida de 21 itens - TFEQ-R21) com dados pessoais, situação socioeconômica e situação pandêmica para verificação de possíveis efeitos sobre uma variável que pontua o nível de restrição alimentar; os dados foram analisados utilizando como método estatístico ANOVA e correlação de Pearson. Foi evidenciado uma diferença significativa entre a alimentação emocional e o impacto da pandemia sobre a saúde mental. Podemos concluir que há relação entre a alimentação emocional e o impacto da pandemia sobre a saúde mental de mulheres universitárias. Embora não tenha sido verificado os efeitos da restrição alimentar sobre o pertencimento a área da saúde, mantém-se a necessidade de investigações para melhor compreensão.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Pandemia. Área da saúde.

ABSTRACT. Although health courses address relevant topics on physical and mental health, the literature is scarce, especially cross-sectional studies that investigate the influences of belonging to the health area in university students in a pandemic environment, on the potential behavior restriction of food. The aim of this study was to investigate the relationship between belonging to the health area (compared to the control group - here considered not belonging to the health area) on restrictive eating behavior, stratifying the data according to age group, socioeconomic status, higher education and nutritional status. Participated 93 students enrolled in a higher education course were invited to answer a questionnaire (The Three Factor Eating Questionnaire, reduced version of 21 items - TFEQ-R21) with personal data, socioeconomic status and pandemic status to verify possible effects on a variable that scores the level of food restriction; the data was analyzed using the statistical method ANOVA and Pearson's correlation. There was a significant difference between emotional eating and the impact of the pandemic on mental health. We concluded that there is a relationship between emotional eating and the impact of the pandemic on the mental health of university women. Although the effects of food restriction on belonging to the health area have not been verified, there is still a need for investigations for a better understanding.

Keywords: emotional eating, Pandemic, health field.

INTRODUÇÃO

Herman e Mack (1975), há mais de 40 anos, introduziram pela primeira vez uma medida de restrição alimentar. Os autores propuseram a teoria de que o aumento do peso corporal e a prática consciente da restrição alimentar conduzem à falta de controle e ao comer excessivo. Atualmente é evidente a presença de diversos instrumentos de avaliação autorreferidos que medem a restrição alimentar, sendo estes os de maior relevância: a Restraint Scale (RS) (HERMAN; POLIVY, 1980), a Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ) (STUNKARD; MESSICK, 1985) e a Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) (VAN STRIEN et al., 1986). É evidente que existe uma rica e vasta literatura sobre o tema, segundo Mills et al. (2018), os instrumentos visam avaliar indivíduos que tentam limitar sua ingestão calórica para fins de controle de peso. Enquanto a Restraint Scale (RS) mede a insatisfação crônica em relação à tentação individual de limitar a ingestão para controlar o peso, o TEFQ e o DEBQ visam avaliar o sucesso da restrição calórica.

Ao revisar diferentes perfis de personalidade que emergem da literatura sobre restrição alimentar, Mills et al. (2018) destacam que existem indivíduos com controle estrito e rígido da alimentação com um ideal de comer menos (em termos de calorias, volume ou ambos) o que os leva ao que se denomina desinibição e comer excessivo.

O constructo "desinibição" é definido como uma tendência a comer em excesso em resposta a diferentes estímulos e pode ocorrer em uma variedade de circunstâncias, como quando um indivíduo apresenta uma variedade de alimentos palatáveis ou está sob estresse emocional. Por si só, a desinibição é definida como remoção de uma força inibitória resultando na uma força excitatória anteriormente inibida (HAYS; ROBERTS, 2008).

Por outro lado, há indivíduos que experimentam sucesso na autorregulação da sua alimentação e peso, geralmente quando utilizam estratégias menos extremas para controlar a ingestão de alimentos. Portanto, dois padrões comedores restritivos ou "fazedores de dieta" parecem emergir: aqueles que enfrentam flutuações de peso mais acentuadas e aqueles chamados fazedores de dieta "moderados", que são capazes de obter controle de peso sustentado e apresentam padrões alimentares relativamente normais (MILLS et al., 2018). De acordo com os autores, não há nenhum estudo de desenho experimental que investigue os potenciais traços de pessoas envolvidas na restrição alimentar. Além disso, não há nenhum estudo que verifique os efeitos da pandemia e, particularmente, do pertencimento a área da saúde na região de Campinas sobre tais traços de personalidade que se associam à restrição alimentar.

Cardoso et al. (2020) trouxe em seu estudo a associação entre a prevalência da insatisfação corporal e o pertencimento a área da saúde. Os autores obtiveram baixa prevalência da insatisfação com a imagem corporal, no entanto, houve associações entre os fatores sociodemográficos, estilo de vida, estado de saúde e condições clínicas e antropométricas com a prevalência da insatisfação com a imagem corporal. Desse modo, segundo o estudo de Alvarenga et al. (2011) as universitárias brasileiras (pertencentes às cinco regiões do Brasil) apresentaram alta frequência de comportamentos de risco para transtornos alimentares como a restrição alimentar. O que torna esse grupo um grande potencial de estudos.

Ainda assim, em uma recente revisão literária, Oliveira et al. (2021) traz uma correlação direta da pandemia pela COVID-19 com os hábitos e comportamentos alimentares. Sendo de suma importância criar se um enfoque nesta área de forma a prevenir maiores agravos na saúde da população.

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo verificar o impacto da pandemia no comer por emoções entre mulheres universitárias, da região de Campinas-SP. Objetiva-se ainda, avaliar a associação entre os possíveis efeitos do pertencimento aos cursos da área da saúde e o comportamento alimentar de restrição em mulheres universitárias, além de avaliar a associação entre as variáveis socioeconômicas e demográficas e o comportamento alimentar de restrição, o impacto decorrente do ambiente pandêmico e o comportamento alimentar de restrição e, por fim, o estado nutricional e o comportamento alimentar de restrição associado ao comer emocional, em um ambiente pandêmico na região de Campinas.

METODOLOGIA

Desenho do estudo

A presente pesquisa consiste em um estudo de corte transversal “entre sujeitos” (i.e., *between-subjects*) realizado de forma on-line. Portanto, a pesquisa testou os efeitos das condições decorrentes do pertencimento à área da saúde *versus* não pertencentes à área da saúde sobre o comportamento alimentar de restrição em um ambiente pandêmico na região de Campinas.

Amostra

Os participantes foram estudantes universitários com idade entre 18 a 59 anos, segundo Organização Mundial da Saúde (OMS), abordando adolescentes jovens (neste caso 18 e 19 anos) e adultos (20 a 59 anos), considerados saudáveis, que não apresentaram doenças crônicas ou dietoterapia específica. Para todos os casos, foram considerados elegíveis os participantes que declararam estarem matriculados em um curso superior. Foram incluídos indivíduos do sexo feminino respeitando o número de participantes para cada condição experimental. Consequentemente, foram considerados como critérios de exclusão: homens, indivíduos fora da faixa etária determinada (18 a 59 anos), indivíduos que relataram ter uma doença crônica como diabetes, hipertensão, doença cardiovascular, colesterol elevado, triglicérides elevado e câncer, e indivíduos que por motivos de religião ou crenças apresentam alguma restrição alimentar específica, excluindo o viés da dietoterapia específica para cada patologia e restrições pré existente decorrente de crenças. Somente foram incluídos aqueles que preencherem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Apenas os participantes que autorizaram sua participação no termo de consentimento livre e esclarecido apresentado no momento do recrutamento, logo no início do survey, puderam participar da pesquisa, na qual os participantes que concordaram participar da pesquisa teclaram “SIM” e os demais que se negarem declaram “NÃO”, sendo convidados a não prosseguir o questionário. O cálculo amostral foi previamente definido utilizando o software Gpower opção "ANCOVA: efeitos fixos, principais efeitos e interações", considerando os efeitos (área: saúde versus não saúde) em desenho “*entre sujeitos*”. O procedimento determinou um total de 105 pessoas. Em relação às possíveis perdas, 10% serão somados à presente amostra, representando um total de aproximadamente 115 sujeitos.

Procedimentos

Todos os procedimentos próprios de desenhos transversais em psicologia social (modelo experimental presente) foram adotados, tais como: garantia do “cover story” por meio

da problematização do estudo focada na questão do comportamento geral e não apenas do comportamento alimentar restritivo, evitando possíveis interferências nas respostas pela opressão das normas sociais CREMER et. al. (1998), checagem quanto à factibilidade dos estímulos experimentais propostos, randomização entre os grupos experimentais e controle de variáveis de confusão serão considerados.

Foram enviados convites para participação da pesquisa via redes virtuais, prezando pela privacidade dos participantes, logo os convites foram individuais sem identificação de dados pessoais e a segunda via do termo de consentimento livre e esclarecido foi enviado individualmente pelo email informado no survey.

Para obtenção do termo livre e esclarecido o participante teve, na primeira etapa do survey que preencher o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e apenas os participantes que autorizaram sua participação no termo de consentimento livre e esclarecido puderam participar da pesquisa, na qual os participantes que concordaram participar da pesquisa teclaram "SIM" e os demais que se negarem declaram "NÃO", sendo convidados a não prosseguir o questionário. Sua forma de registro foi realizada pelo e-mail, enfatizando ao participante a importância de guardar a cópia do termo.

Guardados estes cuidados a sequência de eventos da dinâmica experimental seguiu conforme descreve a figura a seguir (Figura 1).

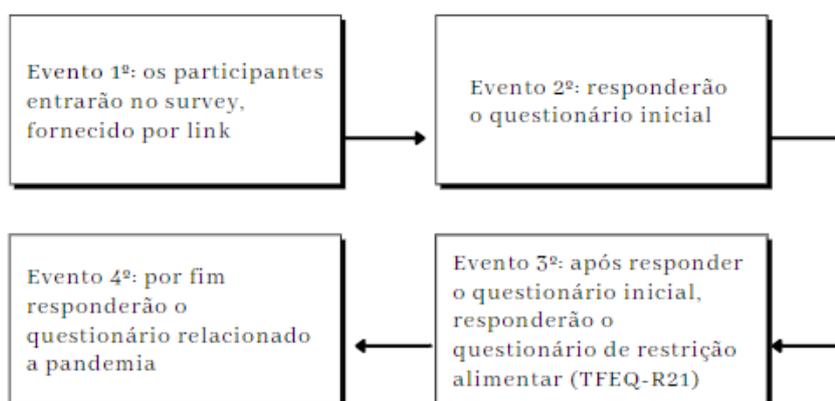


Figura 1. Resumo dos eventos em fluxograma para a pesquisa (Fonte: autor).

Instrumentos

Variáveis sociodemográficas

As variáveis sociodemográficas foram avaliadas por questões específicas, sendo elas referentes a sexo, estado civil, número de pessoas que vivem com o participante, número de filhos, peso e altura auto referidos. A coleta de peso e altura autorreferidos, além de garantir menores custos a pesquisa, simplifica o desenho experimental que já irá ocupar um tempo considerável dos participantes. O peso e altura autorreferidos têm apresentado boa confiabilidade e validade quando comparados ao peso e altura aferidos (FONSECA et al., 2004). Esses dados foram utilizados para classificar o estado nutricional por meio de índice de massa corporal (IMC), o qual compreende o peso, em quilograma (Kg), dividido pela altura ao quadrado (em metros). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1997), classificação do IMC se dá: $\leq 18,5 \text{ kg/m}^2$ - desnutrição, saudável correspondente a $18,5\text{-}24,9 \text{ Kg/m}^2$; entre $25,0$ e $29,9$ é Kg/m^2 é considerado sobrepeso e acima de $30,0 \text{ Kg/m}^2$, obesidade.

Variáveis econômicas

A situação econômica será avaliada através de um sistema de pontuação apresentado pelo "Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB)" (i.e., critérios de classificação econômica brasileira) da "Associação Brasileira de Empresas e Pesquisa" (ABEP, 2018). O objetivo do questionário é estimar o poder aquisitivo das pessoas e famílias urbanas, definindo sua situação econômica por meio da classificação de residência.

Variável pandemia

A situação pandêmica será analisada, por meio de 7 questões. As questões foram propostas pelos autores desta pesquisa com base em características da pandemia que podem ser investigadas.

Variável de comportamento alimentar de restrição

Para esta medida será utilizado o TFEQ-R21 que é composto por 21 itens sendo estes subdivididos nas escalas "Restrição Cognitiva (RC)" - composta por seis itens que medem a proibição alimentar para influenciar o peso ou a forma corporal; escala "Alimentação Emocional (AE), que possui seis itens e mede as chances de consumo alimentar exagerado em resposta a estados emocionais; Descontrole Alimentar (DA), com nove itens e avalia as chances em perder o controle sobre comer seja devido a fome ou a estímulos externos. O questionário em questão corresponde a sua versão traduzida para o português, o qual foi aplicado para comparação de 125 mulheres trabalhadoras do Instituto Central do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, trazendo maior fidelidade ao presente estudo (NATACCI; JÚNIOR, 2011).

Análise dos dados

As análises foram executadas usando o software SPSS v22. O *survey* com os instrumentos será produzido e armazenado por meio da plataforma Google Forms, ferramenta de coleta e gestão de dados. As medidas descritivas foram apresentadas por tabela com médias e desvio padrão (para variáveis numéricas) e frequência (para variáveis categóricas). Os efeitos de grupo experimental (grupo pertencente à área da saúde) comparado ao grupo controle (grupo não pertencente a área da saúde) sobre a medida de comportamento alimentar de restrição foram verificados por análise de variância (ANOVA). ANOVA foi também aplicada para verificar o efeito da pandemia sobre a medida de restrição. Isso foi aplicado para a verificação da importância do impacto da pandemia sobre a medida de comportamento alimentar restritivo. Por fim, a correlação de Pearson foi aplicada para verificar o grau de relação entre estado nutricional e a medida de comportamento alimentar restritivo. Foi adotado nível de significância de 0,05 para as análises.

Aspectos éticos

Em conformidade com as recomendações da Resolução CNS 466/12 do Conselho Nacional de Pesquisa - BRASIL (CSN, 2013), que determina que qualquer projeto de pesquisa que esteja relacionado a seres humanos, direta ou indiretamente, deve ser submetido à

consideração de um Comitê de Ética em Pesquisa, este projeto foi submetido e aprovado (nº 5.675.840, CAAE: 61828222.0.0000.5514) pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade São Francisco por meio do site "Plataforma Brasil". Ainda de acordo com a Resolução CNS 466/12, foi elaborado o Termo de Consentimento Livre e Escrito, no qual o participante é informado por meio de uma linguagem de fácil compreensão sobre os objetivos e etapas da pesquisa da qual poderá (ou não) participar, sendo livre para tomar tal decisão a partir da conferência do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo-lhe garantido o anonimato uma vez que decida participar e a liberdade para suspender sua participação a qualquer momento, sem qualquer ônus.

Considerando que toda pesquisa oferece algum risco, os dessa podem ser considerados como mínimos, sendo estes referentes ao evento desconforto que o participante por sentir ao responder alguma das perguntas por julgá-la desagradável e por se tratar de uma pesquisa virtual podem surgir desconfortos referentes a limitações das tecnologias utilizadas.

Como benefícios diretos a pesquisa informará aos participantes o quão relevante são as áreas de cursos universitários como determinantes de escolhas alimentares. Como benefícios indiretos a pesquisa contribuirá para o corpo de evidências que se constrói acerca da relevância destas novas influências sobre a alimentação o que contribuirá para medidas de promoção de saúde, por exemplo em políticas públicas, que venham a necessitar de informações a respeito de efeitos socioeconômicos, pandêmico e setorial acadêmico sobre a alimentação na região de Campinas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo avaliou a relação do comer emocional e da exposição da saúde mental pela pandemia da COVID-19 em universitárias da região de Campinas, no qual foi observado uma associação positiva entre o comer emocional (constituente do TFEQ-21) e a pergunta “A pandemia afetou diretamente sua saúde física ou mental?”.

Durante a pesquisa foram coletados dados de 106 voluntários, dos quais 93 mulheres se enquadram nos critérios de inclusão. A faixa etária foi de 18 a 59 anos com uma média de idade de 23 anos (DP = 5.699) e IMC (índice de massa corporal) médio de 23, 73 Kg/m² (DP = 4.351), o qual se apresenta dentro do considerado eutrófico para adultos segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1997) (18,5 Kg/m² a 24,9 Kg/m²) (Tabela 1). Foram coletados também, dados referentes ao estado civil, frequência “área do curso”, renda familiar, restrição cognitiva, alimentação emocional, descontrole alimentar e questões referentes à pandemia (Tabela 2).

Tabela 1. Média e desvio padrão das variáveis sociodemográficas, IMC e do TFEQ.

	N	Ausência	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade	91	2	23,4	5,6	18,0	53,0
Estado Civil	93	0	1,1	0,7	1,0	6,0
Número De Filhos	93	0	0,09	0,4	0,0	3,0
IMC	93	0	23,7	4,3	16,7	39,1
Restrição Cognitiva RC	93	0	13,5	3,6	6,0	22,0
Alimentação emocional	93	0	13,2	4,5	6,0	24,0
Descontrole Alimentar DA	93	0	17,0	5,3	9,0	35,0
Total TFEQ	91	0	43,7	10,2	21,0	67,0

Fonte: Próprio autor.

Tabela 2. Caracterização dos sujeitos quanto ao estado civil, área do curso, renda familiar, e questões sobre a vivência no ambiente pandêmico.

Estado Civil	Frequência	%	Já pegou COVID19	Frequência	%
Solteira	85	91,3	Não	39	41,9
Casada	4	4,3	Sim	53	56,9
Divorciada	2	2,1	Sem resposta	1	1,0
Separada	1	1,0	Total	93	100,0
Companheira	1	1,0	Já Se Vacinou	Frequência	%
Sem resposta	0	0,0	Não	1	1,0
Total	93	100,0	Sim, 2 doses	23	24,7
Área do Curso	Frequência	%	Sim, 3 doses	49	52,6
Saúde	62	66,6	Sim, 4 doses	20	21,5
Exatas	12	12,9	Sem resposta	0	0,0
Humanas	18	19,3	Total	93	100,0
Sem resposta	1	1,0	A Pandemia Afetou	Frequência	%
Total	93	100,0	Diretamente Sua Saúde Física Ou Mental		
Renda Familiar	Frequência	%	Não	29	31,1
até 1 salário mínimo	4	4,3	Sim	64	68,8
2 a 3 salários mínimos	19	20,4	Sem resposta	0	0,0
4 a 5 salários mínimos	24	25,8	Total	93	100,0
6 a 7 salários mínimos	11	11,8	Sente Que Seu Corpo Mudou Durante A Pandemia	Frequência	%
8 a 9 salários mínimos	13	13,9	Não	25	26,8
> 10 salários mínimos	18	19,3	Sim, de forma negativa	48	51,6
Sem resposta	4	4,3	Sim, de forma positiva	20	21,5
Total	93	100,0	Total	93	100,0

Note. As seguintes variáveis possuem mais de 10 valores distintos e são omitidas: IDADE, IMC, Restrição Cognitiva (RC), Alimentação emocional (AE), Descontrole Alimentar (DA), Total (TFEQ).

A amostra se mostrou majoritariamente composta por mulheres solteiras (85 mulheres correspondente a 91,39% da amostra) da área da saúde (65 mulheres correspondente a 66,66% da amostra). Associando esses dados com o estudo epidemiológico de Rabasquinho et al. (2007), realizado pelo departamento de Psiquiatria e Saúde Mental do Hospital Amato Lusitano em Castelo Branco é possível observar que em ambos o estado civil mais predominante foi o status “solteira” e que assim como no presente estudo, o qual a pontuação da alimentação emocional média foi de 13,22; foi observado que as mulheres pontuaram mais alto para as “Perturbações de Humor”, relacionadas ao emocional. Ainda assim, o trabalho de Rabasquinho traz o grupo de mulheres viúvas, solteiras e divorciadas com maiores níveis de ansiedade, o que pode relacionar os transtornos associados ao emocional com o desempenho do papel social e sentimento da falta de utilidade.

Em relação à situação socioeconômica não foram observadas associações positivas diretas para os distúrbios no comportamento alimentar. No entanto, CAO et.al. (2020) traz em seu estudo experimental a demonstração que a pandemia afetou estudantes universitários da área da saúde em diferentes graus, sendo que 24,9% dos estudantes avaliados sofriam de ansiedade devido a fatores relacionados à renda familiar, pressão psicológica e econômica, atraso acadêmico e pela influência da pandemia na rotina, o que se compatibiliza ao presente estudo pela presença de associação positiva entre o comer emocional e a saúde mental na

pandemia em universitárias. Demonstrando que o estudo da relação da pandemia com a saúde mental é um ponto fundamental para prevenção e compreensão de possíveis complicações geradas pela pandemia e que deve ser mais bem estudada para compreensão das associações, sobretudo a situação socioeconômica.

Ainda assim, a pontuação média do TFEQ-R21 foi de 43,74; embora, não foram evidenciadas diferenças significativas entre o grupo pertencente à área da saúde (grupo analisado) e ao grupo não pertencentes à área da saúde (grupo controle), Fiates et.al. (2001) traz em sua pesquisa a comparação da prevalência de riscos para o desenvolvimento de transtornos alimentares em jovens universitárias do curso de nutrição (área da saúde) e de cursos não pertencentes à área da saúde. Em seus resultados foi identificado maiores riscos a jovens pertencentes a área da saúde, no entanto sem diferenças significativas, assim como evidenciado no presente estudo, o qual conta com uma amostra majoritária de estudantes do curso de nutrição (57,36%) onde não houve diferenças significativas entre as áreas do curso e a restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar. No entanto, Bartz et al. (2020) em seu estudo transversal, com universitárias da área da saúde, observou que 44,65% das mulheres apresentaram algum tipo de inadequação no comportamento alimentar, o que demonstra a variação evidente no escore máximo (67,00) e mínimo (21,00) do TFEQ-R21 da presente pesquisa. No entanto, apesar da ausência de associação positiva, há necessidade de cuidados relacionados ao comportamento alimentar de universitárias. .

O estudo descritivo transversal de 2020 (CARDOSO et al., 2020), demonstrou que apesar da prevalência da insatisfação corporal ser baixa em universitários de diversos cursos da área da saúde, a prevalência da insatisfação corporal pode se relacionar ao estilo de vida, fatores sociodemográficos e condições clínicas e antropométricas. Dessa forma, em relação à pergunta “Sente que seu corpo mudou durante a pandemia”, 73% dos participantes afirmaram que seu corpo mudou de forma positiva ou negativa. Dessa forma, Magalhães et al. (2020) trouxe em seu estudo transversal a relação da insatisfação corporal com as redes sociais no período da pandemia da COVID-19, com um viés de associação negativa. O mesmo foi evidenciado no presente estudo, com 51% dos participantes afirmando que seu corpo mudou de forma negativa durante a pandemia. Isso porque as mídias sociais trazem conteúdos do padrão social focados na beleza de corpos belos e não na saúde em si, predispondo as pessoas a desenvolverem comportamento alimentar disfuncional Teles et al. (2020).

No entanto, o isolamento social, uma medida preventiva adotado no Brasil no período de pandemia, promoveu de forma indireta o sedentarismo. Avaliado a associação entre a imagem corporal e indicadores antropométricos e comportamento sedentário no sexo feminino, o estudo transversal de Moraes et al. (2018), embora não tenha sido identificada de forma significativa a associação do sedentarismo com a imagem corporal, foi observado que mais da metade das mulheres avaliadas apresentaram comportamento sedentário e que todas as medidas de avaliação corporal apresentaram associação com a insatisfação corporal. O que pode ser associado a alta prevalência de participantes relatando que sentiu uma mudança negativa no corpo durante a pandemia.

Câmara et. al. (2021), traz em sua pesquisa transversal, que grande parte dos estudantes universitários avaliados apresentaram descontrole alimentar e alimentação emocional, advindos de um contexto de baixa atividade física, irregularidade em uma alimentação saudável, o que é muito comum em situações de mudanças e estresse, fatores corriqueiros na rotina universitária e sobretudo no ambiente pandêmico associado às medidas preventivas como o isolamento social. Desse modo, embora Cardoso et al. (2020) tenha relacionado dados antropométricos a insatisfação corporal, em relação ao IMC médio observado (23,73 Kg/m²), não foi possível

associar-se o IMC eutrófico (18,5-24,9 Kg/m²) com riscos relacionados ao comportamento alimentar sobretudo de restrição cognitiva, descontrole alimentar e comer emocional.

Contudo, no presente estudo, sessenta e quatro participantes afirmaram que a pandemia afetou diretamente sua saúde física ou mental (DP = 4.357), evidenciando na autoavaliação da Alimentação Emocional (AE) segundo impacto da pandemia sobre a saúde mental, uma diferença relativa entre grupos sim e não para "A pandemia afetou diretamente sua saúde física ou mental" (Tabela 3). O que foi confirmado pela diferença significativa encontrada pela análise ANOVA (Tabela 4). Corroborando com os achados científicos como o estudo de Gundim et.al. (2021), o qual traz a pandemia e os aspectos relacionados a ela, como fatores que afetaram de forma negativa a vida acadêmica e a saúde mental dos universitários e familiares. Afirmando, a importância da identificação dos fatores de risco para o desenvolvimento de possíveis transtornos associados à alimentação, como o comer emocional.

Tabela 3. Médias de alimentação emocional segundo impacto da pandemia sobre a saúde mental.

A pandemia afetou diretamente sua saúde mental?	Média	DP	N
Não	11,8	4,8	29
Sim	13,8	4,3	64

Fonte: Próprio autor

Tabela 4. ANOVA da alimentação emocional segundo segundo impacto da pandemia sobre a saúde mental. Soma de quadrados tipo III.

Questão	Soma dos Quadrados	DP	Médias dos Quadrados	F	p	η ²
A pandemia afetou diretamente sua saúde mental?	82,3	1	82,3	4,05	0.047	0.04
Resíduos	1847,8	91	20,3			

Fonte: Próprio Autor

No contexto da pandemia, em 2019 iniciou na China o surto da COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2), o qual adquiriu o status de pandemia em 11 de fevereiro de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Sendo assim, o primeiro estudo que associou a saúde mental de universitários com o ambiente pandêmico, analisou a correlação do estresse, ansiedade, esgotamento e o comer excessivo de estudantes universitários chineses. Sugerindo que o aumento do estresse desencadeia o excesso, assim como a ansiedade e o esgotamento fortalecem essa rede do comer transtornado (WANG et al. 2022). Ou seja, assim como observado no estudo, 64 participantes afirmaram que a pandemia afetou diretamente sua saúde mental (DP = 4,35; P = 0,047), e o ambiente pandêmico trazendo relatos de vivência associados a alterações mentais, assim como para o comer emocional.

Nesse sentido, com os protocolos de isolamento social, o estudo de Cecchetto et al. (2021), buscou analisar o impacto que as restrições sociais poderiam desencadear sobre o comportamento alimentar, principalmente na compulsão, em residentes italianos. Foi observada uma maior associação entre o comer emocional e a depressão, ansiedade, qualidade dos relacionamentos pessoais e qualidade de vida, enquanto a compulsão teve maior associação ao ambiente estressor. Ainda assim, a revisão integrativa de Durães et al. (2021) traz uma associação entre a restrição provocada pelo isolamento causado pela pandemia da COVID-19 e a alteração na saúde mental, no comportamento alimentar e no estilo de vida. No entanto, ao mesmo tempo em que houve uma redução do consumo de alimentos in natura e um aumento

do peso, observou-se padrões divergentes como maior ingestão de frutas, legumes e verduras, menor consumo de *junk foods* e de bebidas alcoólicas assim como melhores escolhas alimentares, quando comparado ao período pré-pandemia. Divergência a qual pode estar associada à ausência de diferença significativa observada entre a restrição cognitiva e o descontrole alimentar com a saúde mental em mulheres universitárias da região de Campinas na pandemia.

Mais especificamente, o recente estudo de Silva et al. (2022) traz uma análise do comportamento alimentar de residentes multiprofissionais no período de isolamento social causado pela COVID-19. O qual constatou um aumento do peso relacionado a um comportamento alimentar emocional associado ao descontrole alimentar (DA), trazendo uma possível influência de fatores como ansiedade, estresse, depressão e medo. O que segundo Araújo (2020) são precursores desencadeados pela pandemia e isolamento social, podendo se associar com a evidência da autoavaliação da Alimentação Emocional (AE) segundo impacto da pandemia sobre a saúde mental (Tabela 3), confirmada pela análise ($P = 0,047$).

Portanto, é evidente que a pandemia trouxe um impacto psicológico que tem sido um precursor para o desenvolvimento de doenças psicológicas como ansiedade, depressão e alterações no comportamento alimentar (ARAÚJO, 2020). O que torna clara a importância da identificação de fatores de risco para o desenvolvimento dessas doenças e de transtornos alimentares, assim como para alimentação emocional, gerando uma ação preventiva contra tais adversidades à saúde física e mental das universitárias.

Entre os pontos fortes deste estudo, destaca-se a análise do impacto da pandemia no comer por emoções, uma temática ainda pouco explorada pela literatura científica. Contudo, por tratar-se de um estudo de modelagem transversal, as estimativas apresentadas podem sofrer limitações, uma vez que a interpretação dos resultados encontrados como causa e efeito é prejudicada pela impossibilidade de inferir causalidade reversa, viés comum a todos os estudos transversais. Além disso, ressalta-se o pequeno número amostral, em decorrência do período de coleta reduzido.

CONCLUSÃO

Os dados do estudo demonstram que há relação entre a alimentação emocional e o impacto da pandemia sobre a saúde mental de mulheres universitárias. Apesar desta pesquisa não verificar diferenças significativas no que se refere à influência da restrição alimentar sobre as diferentes áreas de pertencimentos dos cursos de graduação, reforçou-se a importância com o cuidado da saúde mental das mulheres universitárias, o que reitera que mulheres podem estar mais sujeitas a modificações da alimentação em decorrência de emoções em um cenário pandêmico.

Ainda assim, embora não tenham sido verificados efeitos significativos da restrição alimentar sobre as diferentes áreas dos cursos de graduação e sobre o ambiente pandêmico, é de suma importância que haja mais pesquisas sobre o assunto para promoção de ações preventivas contra transtornos associados à alimentação e a saúde mental dos universitários promovendo assim a saúde e o bem-estar.

REFERÊNCIAS

ABEP ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de classificação econômica Brasil**. Disponível em: <– www.abep.org >. Acesso em: 16 novembro. 2022.

ALVARENGA, Marle dos Santos, SCAGLIUSI, Fernanda Baeza e PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 38, n. 1, p. 03-07, 2011.

ARAÚJO, Francisco Jonathan de Oliveira, LIMA, Ligia Samara Abrantes de, CIDADES, Pedro Ivo Martins, NOBRE, Camila Bezerra, NETO, Modesto Leite Rolim. Impact of Sars-CoV-2 and its reverberation in global higher education and mental health. **Psychiatry Res.** 288:1-2, 2020.

CÂMARA, Tayná Almeida; RESENDE, Gisele Cristina. INDICADORES DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR E QUALIDADE DE VIDA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPE/UFAM/CNPq**, [S. l.], ano 2021, v. 13, n. 1, p. 555-584, jan. 2021.

CAO, W; FANG, Z; HOU, G; HAN, M; XU, X; DONG, J et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. **Psychiatry Res.** May: 287:112934, 2020.

CARDOSO, L. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 3, p. 156-164, 2020.

CECCHETTO, C. et al. Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. **Elsevier Appetite**, [S. l.], ano 2021, v. 160, 1 maio 2021.

CREMER, D. De; VUGT, M van. Collective identity and cooperation in a public goods dilemma: a matter of trust or self-efficacy. **Curr Res Soc Psychol**, v. 3, p. 1-11, 1998.

DURÃES, S. A.; SOUZA, . T. S.; GOME, Y. A. R.; PINHO, L. de. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. **Revista Unimontes Científica**, [S. l.], v. 22, n. 2, p. 1–20, 2020.

FIATES, G. M. R.; SALLES, R. K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, v. 14, p. 3-6, 2001.

FONSECA, M. J. M. et al. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: Estudo pró-saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n. 3, p. 392–398, 2004.

GUNDIM, V. A.; ENCARNAÇÃO, J. P.; SANTOS, F. C.; SANTOS, J. E.; VASCONCELLOS, E. A.; SOUZA, R. C. Saúde Mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Baiana de Enfermagem** [S. l.], v. 35, 2020.

HERMAN, C. P.; MACK, D. Restrained and unrestrained eating. **Journal of Personality**, v. 43, n. 4, p. 647–660, 1975.

HERMAN, C. P.; POLIVY, J. Restrained eating. In: STUNKARD, A. (Ed.). *Obesity: Basic Mechanisms and Treatment*. Philadelphia: W. B. Saunders. p. 208–225, 1980.

MAGALHÃES, A.C.L. de; BAPTISTA, G.G. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes durante a Pandemia de COVID-19. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 26(279), p. 64-79, 2020.

MILLS, J. S. et al. Are there different types of dieters? A review of personality and dietary restraint. **Appetite**, v. 125, p. 380–400, 2018.

MORAIS, N. S.; MIRANDA, V. P. N.; PRIORE, S. E. Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 8, pp. 2693-2703, 2018.

NATACCI, L. C.; JÚNIOR, M. F. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 383-394, 28 maio 2011.

OLIVEIRA, L. V. et al. Changes in Eating Habits Related to the Covid-19 Pandemic: A Literature Review. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 8464-8477, abr. 2021.

Organização Mundial de Saúde - OMS. Obesity: preventing and managing the global epidemic. **Report of a WHO consultation, Geneva, 3-5 Jun 1997**. Geneva: World Health Organization, 1998.

RABASQUINHO, C.; PEREIRA, H. Género e saúde mental: uma abordagem epidemiológica. **Análise Psicológica**, 3(XXV), 439-454, 2007.

SILVA, J. A. B. da; ANTUNES, F. M. B. M. Avaliação do comportamento alimentar e nível de atividade física em residentes multiprofissionais de saúde no agreste de Pernambuco no período de isolamento social. **RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 15, n. 95, p. 635-644, 2022.

STUNKARD, A. J.; MESSICK, S. The Three-Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 29, p. 71–83, 1985.

TELES, Isabela Santos.; MEDEIROS, Juliana Fernandes Batista. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres – uma revisão de literatura. 2020. **Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília**, Brasília, 2020.

VAN STRIEN, T. et al. The predictive validity of the Dutch Restrained Eating Scale. **International Journal of Eating Disorders**, v. 5, p. 747–755, 1986.

WANG, R., YE, B., WANG, P. et al. Estresse por coronavírus e excessos: o papel da ansiedade e do esgotamento do COVID-19. **J Eat Disord** v. 10, n. 59, 2022.

Publicado em 18/12/2023.