

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

Mayra Medeiros Luiz¹, Lúcia Rota Borges²

RESUMO

Objetivo: Avaliar o comportamento alimentar de universitários durante o isolamento social, afim de compreender a relação dos mesmos com os alimentos durante este período. **Materiais e Métodos:** Estudo observacional transversal, onde foram avaliados por meio de um questionário eletrônico, alunos de graduação da Universidade Federal de Pelotas, no período de julho a outubro de 2021. O questionário foi dividido em duas partes, avaliando o perfil dos estudantes o comportamento alimentar. Como ferramenta foi utilizado o questionário "The three facator eating questionnaire - R21" (TFEQ-R21), que pontua em uma escala de 0 a 100 os 3 domínios do comportamento alimentar. Os dados encaminharam-se automaticamente para uma planilha do programa Excel® gerada pelo Google Forms. A análise descritiva das variáveis sexo, faixa etária, procedência, área de conhecimento e semestre de graduação, foi apresentada por meio de médias com seus respectivos desvios padrões. **Resultados:** A amostra do estudo foi composta por 397 universitários, sendo a maioria mulheres (78,59%) entre 18 e 30 anos (87,66%), procedendo das regiões sul e sudeste (96,73%). Entre as áreas de conhecimento e semestre em curso, 47,86% eram da área da saúde e 64,99% estavam entre o primeiro e o sexto semestre de graduação. Houve relação significativa apenas entre alimentação emocional e sexo, evidenciando que as mulheres apresentaram maiores escores para esse domínio. **Conclusão:** A maioria das respostas foram de mulheres, com uma porcentagem significativa voltada para alimentação emocional. Os reflexos da alimentação emocional no comportamento alimentar desses indivíduos, resultam em efeitos compensatórios, fazendo com que as escolhas alimentares não sejam conscientes.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Coronavírus. Isolamento social.

E-mail dos autores:
mayra.l Luiz@hotmail.com
luciarotaborges@yahoo.com.br

ABSTRACT

Eating behavior of university students during social isolation

Objective: To evaluate the food of university students during social isolation, in order to understand their relationship with food during this period. **Materials and Methods:** Cross-sectional observational study, in which undergraduate students at the Federal University of Pelotas were evaluated by means of an electronic questionnaire, from July to October 2021. The questionnaire was divided into two parts, evaluating the profile of students and eating behavior. As a tool, the questionnaire "The three factor eating questionnaire - R21" (TFEQ-R21) was used, which scores the 3 domains of eating behavior on a scale from 0 to 100. Data were automatically forwarded to an Excel® spreadsheet generated by Google Forms. A descriptive analysis of the variables gender, age group, origin, area of knowledge and graduation semester was presented through means with their respective standard deviations. **Results:** The study sample consisted of 397 university students, most of them women (78.59%) between 18 and 30 years old (87.66%), coming from the south and southeast regions (96.73%). Among the areas of knowledge and current semester, 47.86% were in the health area and 64.99% were between the first and sixth semester of graduation. There is a smaller relationship only between emotional nutrition and sex, showing that women have higher scores for this domain. **Conclusion:** Most responses were from women, with a reduction focused on emotional eating. The reflexes of emotional eating on food intake result in compensatory effects, making food choices not conscious.

Key words: Coronavirus. Eating behavior. Social isolation.

1 - Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas-RS, Brasil.
2 - Nutricionista, Doutora em Ciência dos Alimentos, Professora Adjunta da Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas-RS, Brasil.

INTRODUÇÃO

O novo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, foi detectado pela primeira vez em 31 de dezembro de 2019 em Wuhan, na China. Em 9 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) confirmou a circulação do vírus e, em 11 de março de 2020 declarou a epidemia de COVID-19 como uma pandemia.

Inúmeros foram e continuam sendo os impactos causados pela pandemia, em esferas de cunho econômico, social, cultural, emocional, entre outras. A pandemia do novo coronavírus impactou diretamente na vida das pessoas, devido à adaptação ao “novo normal”, incluindo protocolos de higiene e isolamento social (Karsburg, 2020).

Este período desgastante de distanciamento vivenciado pelas pessoas contribuiu para a mudança de atitudes do mundo inteiro, sendo a população estudantil uma das tantas que sofreu com a necessidade de isolamento, na medida em que teve sua rotina alterada com a suspensão das aulas e início de um confinamento, como medida de prevenção da pandemia (Saveca, Montero e Tembe, 2020; Browning e colaboradores, 2021).

Sabe-se que os estudantes universitários são reconhecidos como uma população vulnerável, que sofre de níveis elevados de ansiedade, depressão e distúrbios alimentares em comparação à população em geral (Browning e colaboradores, 2021).

Somado a isso, o fechamento dos espaços de convivência, a diminuição drástica de circulação de pessoas em todas as esferas sociais e de lazer, a comida em seus diversos formatos parece ser a mais acessível e prazerosa medida de satisfação emocional (Karsburg, 2020).

O confinamento devido à pandemia de COVID-19 pode influenciar o perfil alimentar, especialmente de adolescentes e adultos jovens, que têm grande probabilidade de desenvolver hábitos alimentares inadequados e, conseqüentemente, o risco subsequente de doenças degenerativas tais como obesidade, diabetes e patologias cardiovasculares (Boukrim e colaboradores, 2021).

Diante do exposto, este trabalho teve como objetivo avaliar o comportamento alimentar de universitários na pandemia de COVID-19, afim de compreender a relação dos

mesmos com os alimentos durante o período de isolamento.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional transversal, no qual foram avaliados, por meio de um questionário eletrônico, alunos de graduação da Universidade Federal de Pelotas, no período de julho a outubro de 2021.

Os alunos foram convidados a participar do estudo, por divulgação em redes sociais e via e-mail institucional, mediante a concordância e assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Os dados foram coletados por meio de um questionário online, no aplicativo de gerenciamento de pesquisas do Google Forms®, dividido em duas partes.

Na parte inicial foi avaliado o perfil dos estudantes, com as seguintes questões: nome, sexo, idade (faixa etária), procedência, curso e semestre em curso; para avaliar o comportamento alimentar, foi utilizado o questionário The three factor eating questionnaire - R21 (TFEQ-R21) na sua versão traduzida e validada para o português, que tem como objetivo analisar e discutir a relação dos comportamentos de restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA), onde pontua de 0 a 100 os três domínios do comportamento alimentar (Natacci, Ferreira, 2011).

O TFEQ-R21 é composto por 21 questões, a escala de restrição cognitiva aborda seis itens, medindo a restrição alimentar objetivando perda de peso; a escala de alimentação emocional possui seis itens e mede a propensão para comer exageradamente em resposta a estados emocionais negativos, como solidão, ansiedade e depressão; e a escala de descontrole alimentar, com nove itens, verifica a tendência a perder o controle alimentar na presença da fome ou estímulos externos (Natacci, Ferreira, 2011).

Os dados respondidos pelos participantes foram encaminhados automaticamente para uma planilha do programa Excel® gerada pelo Google Forms®, onde foram armazenados. Após checagem para a correção de possíveis erros, os dados foram transferidos para o software estatístico STATA versão 11.0.

Para a análise dos resultados, algumas variáveis foram agrupadas: a idade foi

categorizada em 18 a 30 anos e 31 anos ou mais; a procedência dos participantes foi categorizada por regiões do País (sudeste/sul e norte/nordeste/centro-oeste); os cursos de graduação foram agrupados por área de conhecimento, seguindo o estabelecido pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

O curso de Gastronomia foi categorizado na área de Turismo, Hospitalidade e Lazer, segundo a classificação do Ministério da Educação (MEC). Os semestres cursados pelos alunos foram agrupados em primeiro ao sexto semestre e sétimo ao décimo segundo semestre.

A análise descritiva das variáveis foi apresentada por meio de médias com seus respectivos desvios padrões. Após, realizou-se uma análise bivariada por meio do teste de qui-quadrado e os testes t de Student e análise de

variância (ANOVA) para as variáveis contínuas. O nível de significância utilizado para todos os testes foi de cinco por cento.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, sob o número 4.864.792.

RESULTADOS

Participaram do estudo 397 estudantes, sendo a maioria mulheres, com idade entre 18 e 30 anos, procedendo das regiões sul e sudeste.

Entre as áreas de conhecimento e semestre em curso, quase a metade dos participantes eram da área da saúde, e a maioria estava entre o primeiro e o sexto semestre de graduação (Tabela 1).

Tabela 1 - Perfil dos estudantes universitários, Pelotas-RS (n=397).

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	312	78,59
Masculino	85	21,41
Faixa Etária		
18 a 30 anos	348	87,66
31 anos ou mais	49	12,34
Procedência		
Sudeste/Sul	384	96,73
Norte/Nordeste/Centro Oeste	13	3,27
Área de conhecimento		
Ciências da Saúde	190	47,86
Ciências Agrárias	53	13,35
Ciências Exatas e da Terra	34	8,56
Turismo, Hospitalidade e Lazer	30	7,56
Linguística, Letras e Artes	27	6,80
Ciências Sociais Aplicadas	22	5,54
Engenharias	22	5,54
Ciências Humanas	13	3,27
Ciências Biológicas	6	1,51
Semestre da graduação		
1º ao 6º semestre	258	64,99
7º ao 12º semestre	139	35,01

A Figura 1 apresenta os escores médios do comportamento alimentar que incentivam as escolhas alimentares dos universitários. Observam-se valores de

descontrole alimentar, alimentação emocional e restrição cognitiva respectivos de $37,35 \pm 19,25$; $44,41 \pm 26,11$ e $40,43 \pm 20,25$.

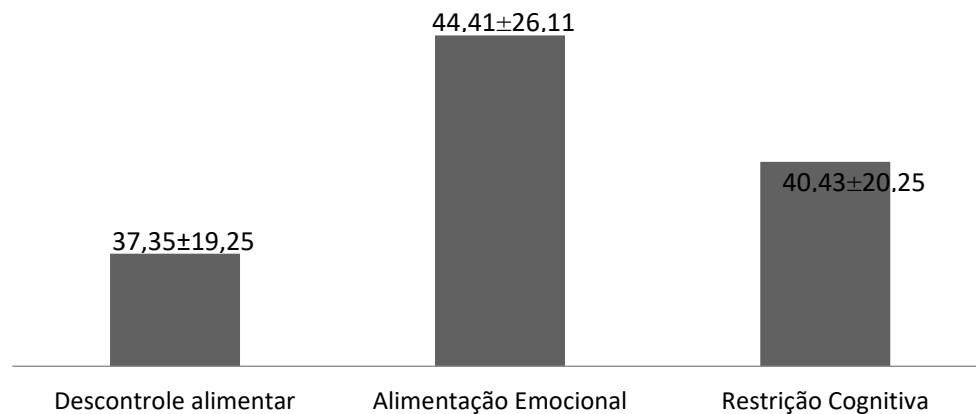


Figura 1 - Pontuação média dos domínios do Comportamento alimentar dos estudantes universitários. Pelotas-RS (n=397).

Na Tabela 2 é apresentada a associação entre os domínios de comportamento alimentar e o perfil dos estudantes.

Observa-se que houve relação significativa apenas entre alimentação

emocional e sexo, evidenciando que as mulheres apresentaram maiores escores para esse domínio em comparação com os homens (Tabela 2).

Nas demais variáveis, não houve significância estatística.

Tabela 2 - Comportamento alimentar segundo perfil dos estudantes universitários, Pelotas-RS (n=397).

Variáveis	DA ¹	p	AE ²	p	RC ³	p
Sexo						
Feminino	37,35±18,69	0,9949	46,91±25,46	0,0002	41,25±20,39	0,1253
Masculino	37,34±18,60		35,22±26,56		37,45±19,58	
Faixa Etária						
18 a 30 anos	37,95±18,90	0,0992	45,01±25,89	0,2209	39,77±20,18	0,0835
31 anos ou mais	33,10±21,33		40,13±27,50		45,12±20,36	
Procedência						
Sudeste/Sul	37,45±19,42	0,5842	44,53±26,30	0,6346	40,08±20,13	0,0593
Norte/Nordeste/Centro Oeste	34,47±13,64		41,02±20,35		50,85±21,85	
Área de conhecimento						
Ciências da Saúde	35,47±18,10	0,3291	41,63±25,08	0,4418	40,44±19,17	0,7414
Ciências Agrárias	41,01±19,62		48,11±28,07		42,76±21,42	
Ciências Exatas e da Terra	40,08±24,27		46,07±30,13		41,24±24,80	
Turismo, Hospitalidade e Lazer	32,96±15,57		42,40±24,69		40,92±21,21	
Linguística, Letras e Artes	37,31±21,32		48,56±26,84		34,77±19,28	
Ciências Sociais	43,93±18,36		54,04±21,01		43,68±18,08	
Aplicadas						
Engenharias	40,06±16,93		44,19±26,69		35,60±19,37	
Ciências Humanas	35,89±23,87		41,88±29,71		43,58±23,44	
Ciências Biológicas	40,12±25,38		52,77±26,46		37,03±23,74	
Semestre da graduação						
1º ao 6º semestre	37,15±19,45	0,7757	44,12±27,08	0,7596	40,51±19,71	0,9211
7º ao 12º semestre	37,72±18,95		44,96±24,28		40,29±21,30	

Legenda: ¹DA: descontrole alimentar; ²AE: alimentação emocional; ³RC: restrição cognitiva.

DISCUSSÃO

No período pandêmico ocorreram mudanças radicais na rotina e hábitos, em um curto espaço de tempo, que causaram inúmeros efeitos, entre eles mudanças no comportamento alimentar relacionadas principalmente a fatores emocionais.

A baixa previsibilidade e incerteza do COVID-19 ameaçam não só a saúde física das pessoas, como também a saúde mental. Estudos apontam que essas respostas psicológicas e emocionais desencadeadas pela pandemia podem aumentar o risco de desenvolver uma alimentação disfuncional, prejudicando o comportamento pessoal (Li e colaboradores, 2020; Montemurro, 2020; Wang e colaboradores, 2020; Oliveira e colaboradores, 2020).

Em uma pesquisa de Malta e colaboradores (2020), foi observado aumento na frequência dos comportamentos de risco, o que se torna preocupante e pode resultar em danos à saúde, como alterações no peso corporal, emocional e aumento na ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Estudantes universitários tendem a apresentar comportamentos alimentares característicos de compulsão alimentar, podendo ser utilizados como válvulas de escape frente às situações inerentes ao período vivenciado, como por exemplo, cobranças dos pais, desempenho acadêmico nem sempre satisfatório, frustrações, entre outros.

Tal comportamento pode afetar diretamente tanto a quantidade de alimentos consumidos, quanto a qualidade desta alimentação, com repercussões importantes na qualidade de vida dos mesmos (Duarte, Almeida e Martins, 2013).

No presente estudo foi evidenciado que o sexo feminino apresentou maior escore em relação à alimentação emocional, corroborando com outros estudos que também avaliaram o comportamento alimentar em estudantes universitários (Valladares e colaboradores, 2016; Intifil e colaboradores, 2019; Lira e colaboradores, 2020).

Tal resultado pode ser parcialmente justificado pela maior preocupação das mulheres com dietas alimentares opinião social e mudanças hormonais (principalmente relacionados ao ciclo menstrual), que podem influenciar no consumo alimentar, bem como a

maior prevalência de sintomatologias características da ansiedade e depressão nesse grupo específico.

No domínio alimentação emocional observa-se também a relação do comer emocional com o prazer momentâneo. O fato de os universitários estarem em restrição social faz com que esse índice aumente, além disso alimentos podem ser usados para “compensar” sentimentos negativos, principalmente aqueles que estimulam a produção e liberação de neurotransmissores e causam sensações de bem-estar e prazer.

A literatura evidencia que, durante a pandemia, o comer emocional se tornou comum entre estudantes, que passaram a buscar alimentos específicos ou aumentar o número de refeições em razão das emoções (Aro e colaboradores, 2021).

No estudo de Penaforte, Matta e Japur (2016), foi observado que os estudantes com maior nível de estresse apresentaram maiores pontuações para os comportamentos alimentação emocional e descontrole alimentar; em comparação ao presente estudo, os níveis de alimentação emocional e de restrição cognitiva foram maiores, apontando que a alimentação emocional teve um impacto maior, podendo relacionar o período e o estresse com a restrição social e as escolhas alimentares, que devido ao estresse se tornam menos conscientes.

Entre as limitações do estudo atual, pode-se apontar a coleta de dados pela internet, o que pode justificar a baixa adesão do questionário em relação ao grande número de estudantes da UFPel, e conseqüentemente a falta de associação estatística entre as variáveis analisadas.

Entretanto, foi possível associar o domínio alimentação emocional e variável do sexo no comportamento alimentar desses universitários.

Apesar do número pequeno da amostra, houve respostas de estudantes de todas as áreas de conhecimento.

CONCLUSÃO

De acordo com o presente estudo, foi perceptível que a maioria das respostas dos universitários da Universidade Federal de Pelotas foram de mulheres e que o principal aspecto alimentar achado, foi à alimentação emocional, através da avaliação dos dados do questionário.

Os resultados aqui apresentados refletem que em períodos de contenção social e isolamento, as emoções, mudanças nas rotinas e suspensões de atividades, direcionam as pessoas a procurarem uma alimentação fácil.

As associações da alimentação emocional no comportamento alimentar desses indivíduos, resultam em efeitos compensatórios, fazendo com que as escolhas alimentares não sejam conscientes.

REFERÊNCIAS

- 1-Aro, F.; Pereira, B.; Bernardo, D. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. *Brazilian Journal of Development*. 2021.
- 2-Boukrim, M.; Obtel, M.; Kasouati, J.; Achbani, A.; Razine, R. "COVID-19 and confinement: Effect on weight load, physical activity and eating behavior of higher education students in southern Morocco", *Annals of Global Health*. Vol. 87. Núm. 1. p. 1-11. 2021. DOI: 10.5334/aogh.3144.
- 3-Browning, M.; Larson, L.; Sharaievskaya, I.; Rigolon, A.; McAnirlin, O.; Mullenbach, L.; Cloutier, S.; Vu, T.M.; Thomsen, J.; Reigner, N.; Metcalf, E.C.; D'Antonio, A.; Helbich, M.; Bratman, G.N.; Álvarez, H.O. Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS one*. Vol. 16. Núm. 1. p. e0245327. 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0245327.
- 4-Duarte, F.; Almeida, S.; Martins, K. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma Instituição privada. *O Mundo da Saúde*. Vol. 37. Núm. 3. 288-298. 2013.
- 5-Intiful, F.; Oddam, E.G.; Kretchy, I.; Quampah, J. Exploring the relationship between the big five personality characteristics and dietary habits among students in a Ghanaian University. *BMC Psychology*. Vol. 7. Núm. 10. 2019.
- 6-Karsburg, E. Comportamento Alimentar em tempos de Pandemia. p. 706. 2020. Disponível em: <http://oreilly.com/catalog/errata.csp?isbn=9781449340377>.
- 7-Li, S.; Wang, Y.; Xue, J.; Zhao, N.; Zhu, T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Vol. 17. Núm. 6. 2020.
- 8-Lira, S.; Paixão, Y.N.; Lima, C.S.; Holanda, M.O. Comportamento alimentar em estudantes da saúde na cidade de Quixadá-CE. *Braz. J. Hea. Rev.* Vol. 3. Núm. 3. p.4864-4875. 2020.
- 9-Malta, D.C.; Szwarcwald, C.L.; Barros, M.B.; Gomes, C.S.; Machado, E.I.; Souza P.J.; Romero, D.E.; Lima, M.G.; Damacena, G.N.; Pina, M.F.; Freitas, M.F.; Werneck, A.O.; Silva, D.R.P.; Azevedo, L.O.; Gracie, R. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. 2020.
- 10-Montemurro, N. The emotional impact of COVID-19: from medical staff to common people. *Brain Behav Immun*. 2020.
- 11-Natacci, L.C.; Ferreira J.M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Revista de Nutrição*. Vol. 24. Núm. 3. p. 383-394. 2011. DOI: 10.1590/s1415-52732011000300002.
- 12-Oliveira, L.V.; Rolim, A.C.P.; Silva, G.F.; Araújo, L.C.; Braga, V.A.L.; Coura, A.G.L. modificações dos hábitos alimentares relacionadas à pandemia do covid-19: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*. 2020.
- 13-Penaforte, F.; Matta, N.; Japur, C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde*. Vol. 11. Núm. 1. p. 225-238. 2016. DOI: 10.12957/demetera.2016.18592.
- 14-Pereira, T.C.; Bueno, M.M.; Sousa, F.G.A.; Moreira, A.S.; Santos, J.L.; Patrício, A.M.D. estado emocional e comportamento alimentar de universitárias de uma instituição de ensino particular. *Revista E-Ciência*. Vol. 7. Núm. 1. 2019. DOI: 10.19095/rec.v7i1.290.
- 15-Saveca, P.; Montero, F.; Tembe, A. Comportamento de ingestão alimentar em estudantes de Educação Física em confinamento pela COVID-19. *Revista*

Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 5. edição 10. Vol. 5. p. 5 - 15. 2020.

16-Valladares, M.; Durán, E.; Matheus, A.; Durán-Aguero, S.; Obregón, A.M.; Ramírez-Tagle, R. Association between eating behavior and academic performance in university students. *Journal of the American College of Nutrition*. Vol. 38. Núm. 8. p.1-5. 2016. doi: 10.1080/07315724.2016.1157526.

17-Wang, C.; Pan, R.; Wan, X.; Tan, Y.; Xu, L.; Ho, C.S.; Ho, R.C. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. Vol. 17. Núm. 1729. 2020.

Autor para correspondência:

Mayra Medeiros Luiz.

mayra.luiz@hotmail.com

Rua Gomes Carneiro nº1.

Centro, Pelotas-RS, Brasil.

Celular: (53) 991752649.

Recebido para publicação em 06/09/2022

Aceito em 23/10/2022