A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE EMOCIONAL NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS¹

Amanda Ribeiro Porfírio², Eliene da Silva Martins Viana³,
Marcelo Dias da Silva³

Resumo: Com o isolamento e os demais fatores estressantes causados pela pandemia, assuntos como a qualidade da alimentação e mudanças no comportamento alimentar ganharam destaque. Diante disso, esse trabalho objetivou avaliar a associação entre o estresse e o comportamento alimentar de adultos em meio ao cenário de pandemia. A coleta de dados aconteceu em ambiente virtual, após a assinatura do TCLE. Foram aplicados dois questionários validados, um com perguntas referentes ao comportamento alimentar dos voluntários e outro referente ao estado emocional. Além dos questionários, foi solicitado que os participantes relatassem seu peso e altura, para a classificação do estado nutricional. Os dados foram apresentados como frequência absoluta e relativa. Participaram da pesquisa 65 adultos, sendo 73,8% (n=48) do gênero feminino e 26,2% (n=17) do gênero masculino, peso e IMC médios de 73,23±19,03 Kg e 26,28±5,62 Kg/m². A correlação entre as variáveis Descontrole Alimentar (DA) e Restrição Cognitiva (RC) apresentou uma relação moderada a forte (r= 0,272, p= 0,114), porém não é significativa. Já DA e Alimentação Emocional (AE) uma correlação mais forte (r=0,581 p=0,000) e significativa. E RC e AE uma correlação

¹Graduanda em Nutrição – UNIVIÇOSA. e-mail: amandarporfirio1@gmail.com

²Professora de Nutrição – UNIVIÇOSA. e-mail: elieneviana@univicoso.com.br

³Professor de Nutrição – UNIVIÇOSA. e-mail: marcelodias@univicoso.com.br

fraca ($r=0,199$, $p=0,056$) e não significativa. Quanto a análise do estresse emocional, foi considerada alta (média = 30,48). Contudo, ao correlacionar o estresse com a variável RC, verificou-se uma correlação muito fraca e sem significância. Da mesma forma a correlação entre as variáveis estresse, DA, AE, também apresentou uma correlação fraca e sem significância, mas positiva.

Palavras-chave: Estado nutricional, hábito alimentar, isolamento social

Abstract: *Due to social isolation and other stressful reasons caused by pandemic, subjects like feed quality and changes in dietary behavior have been featured. Therefore, this thesis aimed to evaluate the association between the stress and the adults' dietary behavior through the pandemic scenario. The data collection happened in the virtual environment, after the TCLE subscription. Two surveys were applied and validated, the former containing questions regarding to the patients' dietary behavior state and the latter concerning the emotional state. Other than the surveys, it was requested from the participants their weight and high, for the nutritional state classification. The informations were presented with absolute and relative frequency. 65 adult people participated of the research, 73.8% ($n=48$) of feminine gender and 26.2% ($n=17$) of masculine gender, weight and medical BMI (body mass index) of 73.23 ± 19.03 KG and 26.28 ± 5.62 KG/m². The co-relation between the varying CE and CR showed a relation moderate to strong ($r=0.272$, $p=0.114$), though it isn't significant. CR and EE a weak co-relation ($r=0.199$, $p=0.056$) and it isn't*

significant. Regarding the emotional stress' analysis, it was considered high (average= 30.48). Nevertheless, by correlating stress with the varying CR, it was observed a very weak and without significant co-relation. In a similar way, the co-relation between the stress variables, CE, EE, also presented a weak and without significant co-relation, but positive.

Keywords: Dietary habit, nutritional state, social isolation.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, a doença que ficou conhecida como COVID-19 se instalou na china, e em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a situação como Pandemia (ARO; PEREIRA; BERNARDO, 2021), e em função da ausência de medidas preventivas, foi recomendado que se adotasse o distanciamento social, para que diminuísse a transmissão do vírus (MALTA et al., 2020). Devido à maior permanência das pessoas em seus lares no período de pandemia, a alimentação pode ter sofrido modificações. Além disso, existem questões psicológicas que podem ter sido afetadas durante essa fase, que também podem estar associadas a alterações no comportamento alimentar das pessoas (ARO; PEREIRA; BERNARDO, 2021). Dentre os fatores emocionais que interferem na prática alimentar, é importante ressaltar sobre o estresse. Um estudo realizado por Penaforte, Matta e Japur (2016), sugere que esse sentimento é capaz de alterar o comportamento alimentar, desviando as escolhas para alimentos com valor calórico mais elevado e maior palatabilidade. Dessa forma, questiona-se a influência

do estresse nos hábitos alimentares de indivíduos adultos em cenário de pandemia.

O trabalho teve como objetivo avaliar a associação entre o estresse emocional e o comportamento alimentar de adultos em meio ao cenário de pandemia.

MATERIAL E MÉTODOS

Após a aprovação do Comitê de Ética, foi realizado um estudo observacional do tipo transversal, com indivíduos de ambos os sexos e com faixa etária entre 20 a 59 anos, participantes de grupos de WhatsApp pré existentes. A pesquisa foi realizada através da aplicação de dois questionários online, através de um link compartilhável na plataforma Google Forms.

Para avaliar o comportamento alimentar dos participantes foi utilizado o questionário Three Eating Factor Questionnaire – TFEQ-21 (NATACCI e FERREIRA, 2011). Já o nível de estresse dos participantes foi avaliado pela Escala de Estresse Percebido, proposta por Cohen et al. (1983), essa escala conta com perguntas sobre os sentimentos e pensamentos dos participantes durante o último mês. Para a avaliação antropométrica foram solicitados o peso atual e a altura autodeclarados. A partir dos dados informados, foi calculado o IMC dos participantes e a classificação foi de acordo com os pontos de corte segundo a OMS. Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa Statistical Package for Social Science for Windows (SPSS) 21.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 65 indivíduos adultos, sendo 73,8% (n=48) do gênero feminino e 26,2% (n=17) do gênero masculino, peso e IMC médios de $73,23 \pm 19,03$ Kg e $26,28 \pm 5,62$ Kg/m², respectivamente. Ao relacionar o estado nutricional e o sexo dos indivíduos observou-se que a maioria dos indivíduos do gênero feminino apresentaram eutrofia (n=24) e do gênero masculino o sobrepeso (n=7).

Já o comportamento alimentar dos indivíduos foi avaliado por meio do Three Factor Eating Questionnaire- 21 (TFEQ-21) (Tabela 1).

Tabela 1. Padrões do comportamento alimentar dos indivíduos de acordo com o questionário TFEQ-21.

Variável	Média	Valor
		Mínimo – Máximo
Descontrole alimentar (0 a 100)	$64,74 \pm 26,61$	17-133
Restrição cognitiva (0 a 100)	$20,63 \pm 10,15$	0-41
Alimentação emocional (0 a 100)	$38,58 \pm 28,29$	0-100

Ao classificar os padrões do comportamento alimentar dos indivíduos observou-se que a maioria apresentou um descontrole alimentar (DA), seguido de uma alimentação emocional (AE). O isolamento social resultante da pandemia levou a diversas mudanças imediatas, que acabaram gerando situações de estresse (ARO; PEREIRA; BERNARDO, 2021). Durante períodos prolongados de estresse, o corpo libera um hormônio chamado cortisol, que aumenta a fome, portanto, como mecanismo para lidar com as sensações causadas

pelo estresse, o consumo alimentar pode ser aumentado significativamente (DEMOLINER; DALTOÉ, 2020).

Quanto a análise do estresse emocional, verificou-se que a média do nível de estresse dos indivíduos foi de 30,48 ($\pm 7,38$), sendo assim considerado alto de acordo com a escala de percepção de estresse, que pontua de 0-40. Uma pontuação maior indica maior percepção de estresse. Ao correlacionar as variáveis sexo e estresse observou-se uma correlação negativa e fraca ($r = -0,021$, $p = 0,870$). Porém ao verificar a relação entre o grau de estresse e gênero, observa-se que há um maior número do gênero feminino com maior grau de estresse (Tabela 2).

Tabela 2. Relação entre sexo e estresse, por frequências simples e relativas.

Escala de estresse							
Sexo	Baixo		Médio		Alto		Total
	N	%	N	%	N	%	
Feminino	16	33,3%	21	43,8%	11	22,9%	48
Masculino	5	29,4%	8	47,1%	4	23,5%	17

E as variáveis IMC e estresse apresentaram uma correlação negativa e sem significância ($r = -0,100$, $p = 0,430$). Um estudo de Barrington et al. (2012), com indivíduos para avaliar a associação entre estresse e comportamento alimentar, observaram que tanto o gênero quanto o IMC não foram associados ao nível de estresse percebido e modificações no consumo alimentar. Resultados que estão semelhantes ao do presente estudo.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, a maioria dos indivíduos estudados apresentaram descontrole alimentar (DA), seguido de uma alimentação emocional (AE). Não foi observada correlação entre IMC e padrão do comportamento alimentar. A média do nível de estresse observado nos participantes da pesquisa foi considerado alto, já que a pontuação da percepção de estresse foi elevada. Contudo, ao correlacionar o estresse com restrição cognitiva, verificou-se uma correlação muito fraca e sem significância. Da mesma forma a correlação entre estresse, descontrole alimentar, alimentação emocional, também foram fracas e sem significância, mas positiva. Sendo assim, faz-se importante a realização de estudos que aprofundem mais nos aspectos psicológicos com relação ao estresse e ao comportamento alimentar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARO, F.; PEREIRA, B. V.; BERNARDO, D. N. A. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n.6, p.59736-59748, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/31469/pdf>. Acesso em: 20/03/2022.

BARRINGTON, W.E; CEBALLOS, R.M; BISHOP, S.K; MCGREGOR, B.A; BERESFORD, S.A. Perceived stress, behavior, and body mass index among adults participating in a worksite obesity prevention program, Seattle, 2005-2007. **Prev Chronic Dis**. v.9: E152. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3477899/>. Aceso em 20/03/2022

DEMOLINER, F.; DALTOÉ, L. COVID-19: Nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 36-50. 2020. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/510/405>. Acesso em: 10/04/2022.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Saúde Debate**, v. 44, n. 4, p. 177-190. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/8YsdKcVzwf3yYVZqWMnbnXs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15/03/2022.

NATACCI, L. C.; FERREIRA, M. J. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 3, p. 383-394. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/bgVxLqQqgGgvZQ4HTpnCFVn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21/04/2022.

PENAFORT, F. R. O.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, nutrição & saúde**, v. 11, n. 1, p. 225-237. 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592/16206>. Acesso em: 16/03/2022.