

A INFLUÊNCIA DOS PROBLEMAS EMOCIONAIS E PSICOLÓGICOS NA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM MATIPÓ/MG.

Breno Barcellos Campos¹
Dandhara Cardoso de Oliveira²

brenobcampos@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

A alimentação tem grande relação com os sentimentos e emoções, pessoas que apresentam algum quadro clínico psicológico, como o estresse e a ansiedade, podem estar sujeitas a alterações em sua alimentação. A procura de alívio nos alimentos tem sido considerada uma estratégia para aliviar as emoções negativas, resultantes de problemas do dia a dia ou mesmo do fracasso em manter uma dieta a longo prazo. Essa pesquisa foi aprovada pelo Programa Institucional Voluntário de Iniciação Científica – PIVIC – Univértix. Dito isso o objetivo que norteia o presente trabalho é identificar e descrever a presença de problemas emocionais e psicológicos em estudantes de graduação de Matipó/MG e como essas alterações influenciam na alimentação e nutrição deles. Para isso, o instrumento de coleta foi adaptado e dividido em dois questionários, visando entender a relação entre vivências emocionais negativas no comportamento alimentar dos sujeitos, assim como do Índice de Massa Corporal (IMC) apresentado por estes.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação, problemas psicológicos, saúde mental, ansiedade, nutrição.

INTRODUÇÃO

O termo alimentação está relacionado ao cuidado integrado à saúde, haja visto que a alimentação apresenta uma influência no bem-estar físico e mental do indivíduo (SILVA et al, 2019). No tocante ao ato de se alimentar, é possível alcançar, além da satisfação fisiológica do corpo, o despertar de sentimentos e emoções (FARIA et al, 2015).

¹ Bacharel e licenciado em Química. Mestre em Microbiologia Agrícola. Professor do Centro Universitário Univértix

² Graduanda em Nutrição do Centro Universitário Vértice - Univértix – Acadêmica do PIVIC/UNIVÉRTIX.

Tendo em vista que a alimentação tem relação com os sentimentos e emoções, pessoas que apresentam algum quadro clínico psicológico, como o estresse e a ansiedade, podem estar sujeitas a alterações em sua alimentação. As intervenções no âmbito do estilo de vida, onde se incluem intervenções nutricionais e alimentares, têm vindo a ser exploradas na área da doença psiquiátrica e já demonstraram exercer um efeito benéfico na sua otimização. Adicionalmente, existe uma conhecida associação entre a doença psiquiátrica e os distúrbios gastrointestinais. A evidência sugere que indivíduos com depressão apresentam uma composição da microbiota intestinal alterada, em comparação com indivíduos saudáveis (CHARNECA et al, 2021).

Emoções intensas podem inibir a motivação para comer, enquanto emoções negativas podem prejudicar o controle cognitivo relacionados à alimentação, desencadeando a alimentação como uma forma de regular as emoções causadas por preocupações excessivas. Quando crises de ansiedade surgem, as pessoas começam a procurar por estímulos ou soluções alimentares para diminuir a sensação que aquele transtorno causa, como, por exemplo, preocupação excessiva, insônia, medo, tensão muscular, entre outros. Nesse sentido, o indivíduo pode ver na alimentação uma solução para minimizar ou compensar suas emoções (DUCHESNE, 2019).

A maneira como o indivíduo se alimenta pode contribuir para uma vida mais saudável e bem-estar, mas também pode acarretar malefícios para sua saúde, quando relacionada a problemas psicológicos. Desta forma, este trabalho tem como objetivo verificar a relação entre hábitos alimentares e comportamentos emocionais de estudantes de graduação. Trabalhos como este são importantes ferramentas na atenção à saúde desta população e pode permitir elaboração de estratégia de educação em saúde e prevenção de enfermidades relacionadas à alimentação.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Saúde mental e nutrição

A saúde é definida pela Organização Mundial da Saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou

enfermidade. Através desta definição é possível compreender que a saúde mental, durante anos negligenciada, é parte integrante da saúde e que se relaciona fortemente com a saúde física e com o comportamento, revelando-se essencial para o bem-estar dos indivíduos, e das sociedades em geral. Em alguns países da Europa, as perturbações psiquiátricas têm uma prevalência que ultrapassam 22% da população, representando assim um importante desafio da sociedade moderna (CHARNECA et al., 2021).

A saúde mental abrange o cuidado aos indivíduos de forma ampliada, num modelo interdisciplinar e humanizado, logo, incluir o tema da alimentação e nutrição pode contribuir para a recuperação e reinserção do indivíduo na sociedade (RODRIGUES et al., 2018).

Particularmente na depressão, um estudo realizado com uma amostra representativa da população portuguesa reportou que a prática de um padrão alimentar não saudável estava significativamente associada à presença de sintomas de depressão (CHARNECA et al., 2021).

Os modelos de intervenção existentes no âmbito dos cuidados de saúde na doença psiquiátrica não conseguem responder na totalidade às complexas dimensões biológicas, sociais, culturais e espirituais da doença mental, tornando-se necessária a exploração de novos conceitos e opções terapêuticas. A nutrição e alimentação, enquadradas nos fatores associados ao estilo de vida, constituem alvos terapêuticos modificáveis, tendo vindo a ganhar um papel de destaque tanto na prevenção como no tratamento destas patologias (CHARNECA et al., 2021).

O ramo da nutrição psiquiátrica oferece uma possível abordagem para uma gestão mais eficaz e minimização do impacto global associado à doença mental (CHARNECA et al., 2021).

Alimentação Emocional

As nossas emoções parecem desempenhar um efeito determinante na seleção alimentar e, conseqüentemente, nos padrões de alimentação (GARAULET, et al. 2012). Como as reações fisiológicas a emoções negativas ou stress são similares às sensações internas associadas à alimentação induzida, a sociedade,

perda de apetite e diminuição da ingestão de alimentos foram considerados respostas fisiológicas naturais a emoções negativas (PEREIRA, 2013).

Quando se fala em alimentação emocional os principais conceitos a ter em consideração são o sofrimento subjetivo e o humor negativo, sendo que os indivíduos com níveis elevados nestas dimensões são mais propensos a experimentar estados emocionais negativos intensos nos mais diversos contextos e situações, mesmo na ausência de stress. É sabido que os sujeitos com padrões de alimentação emocional aumentam o seu consumo alimentar em resposta a emoções negativas, posto isso, níveis mais elevados de humor negativo parecem aumentar a frequência e gravidade da alimentação emocional. Além disso, a investigação efetuada até ao momento revela que elevados níveis de humor negativo e sintomatologia depressiva também foram associados a estratégias de coping orientadas para a emoção. A procura de alívio nos alimentos tem sido considerada uma estratégia para aliviar as emoções negativas, resultantes de problemas do dia a dia ou mesmo do fracasso em manter uma dieta a longo prazo (SPOOR, et al, 2007).

METODOLOGIA

Classificação do tipo de pesquisa

O estudo é do tipo quantitativo-descritivo na medida em que permite descrever e recolher dados para perceber a forma como se comportam os sujeitos desta investigação em relação às variáveis em estudo. É um estudo transversal, ocorrendo apenas num dado momento, e não tem carácter interventivo. Finalmente, assume ainda um carácter correlacional ao procurar compreender o grau de associação entre variáveis (ROMANOWSKI et al., 2019).

Participantes

Para a constituição da amostra foi utilizado o método de amostragem por conveniência, ou seja, não probabilístico. Segundo Marôco (2007), a unidade amostral ou os elementos da amostra por conveniência dizem respeito a participantes voluntários ou que foram seleccionados devido à sua facilidade de acesso. A amostra

é constituída por 250 alunos de cursos de graduação do Centro Universitário Vértice - Univértix.

Os critérios de inclusão são alunos dos cursos de graduação do Centro Universitário Vértice - Univértix que aceitarem responder ao questionário validado após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os critérios de exclusão são pessoas com IMC abaixo do peso ideal.

Instrumento de coleta

O instrumento de coleta foi adaptado do trabalho de Pereira (2013). Serão aplicados dois questionários, o primeiro sociodemográfico para identificação de gênero, faixa etária (inferior a 20, 21-30, 31-40, 41-50, superior a 50), estado civil (com ou sem companheiro), situação profissional (situação laboral ativa ou inativa) com vista a recolher os dados sociodemográficos e informação sobre história do peso, influência de fatores genéticos ou contextuais e presença de comorbidades clínicas. O segundo questionário refere-se à Escala de Alimentação Emocional (EAE) (ABRAMSON, 2005).

Escala de Alimentação Emocional (EAE)

A aplicação da Escala de Alimentação Emocional, ou Eating Scale Emocional de Abramson (2005) incluída no Dutch Eating Behaviour Questionnaire visa a compreensão da relação entre vivências emocionais negativas no comportamento alimentar dos sujeitos, assim como do IMC apresentado por estes. Para além disso, permite-nos, ainda, distinguir as dimensões ou padrões emocionais que induzem maior consumo alimentar e as que não o alteram (ABRAMSON, 2005).

Com o objetivo de perceber a relação entre os afetos e o consumo alimentar excessivo. Segundo o autor, este instrumento constitui uma medida que avalia a tendência para comer em resposta à excitação emocional. Esta é uma escala tipo Likert (1- Nunca, 2 - Raramente, 3 - Às vezes, 4 – Frequentemente, e 5 - Muito Frequentemente), constituída por 13 itens. Para obter a pontuação total da EAE somam-se as classificações obtidas em todos os itens, divide-se esse valor pelo

número total de itens e multiplica-se o resultado por 10 (ABRAMSON, 2005). A interpretação dos resultados baseia-se nos indicadores presentes na Tabela 1.

Tabela 1: Pontuações standard para interpretação da EAE em função do gênero

Mulheres		Homens	
0-12	Inexistência ou tendências mínimas de Alimentação Emocional;	0-7	Inexistência ou tendências mínimas de Alimentação Emocional;
13-19	Tendências baixas de AE;	8-15	Tendências baixas de AE;
20-38	Tendências médias de AE;	16-30	Tendências médias de AE;
39-45	Tendências elevadas de AE;	31-38	Tendências elevadas de AE;
46-65	Tendências extremamente elevadas de AE.	39-65	Tendências extremamente elevadas de AE.

Variáveis e Hipóteses

Definem-se como variável dependente a Alimentação Emocional; e como variáveis independentes: o Índice de Massa Corporal, o Gênero, a Faixa Etária, a Situação Profissional, o Estado Civil, e o relato de Problemas de Saúde Física ou Psicológica.

Tendo em conta a revisão da literatura, os objetivos enunciados e as variáveis selecionadas, formularam-se as seguintes hipóteses:

- Sujeitos com excesso de peso e obesidade apresentam maiores níveis de Alimentação Emocional do que sujeitos com peso normal.
- As mulheres apresentam níveis médios de Alimentação Emocional superiores aos registados nos homens.
- Os indivíduos sem companheiro(a) – solteiros, viúvos ou divorciados – referem maior envolvimento em comportamentos de alimentação emocional, quando comparados com sujeitos com companheiro(a) – casados ou em união de fato.
- Sujeitos em situação de inatividade laboral registam maiores níveis de Alimentação Emocional.

- Indivíduos que se auto identificam como tendo problemas de saúde mental ou comorbidade psicopatológica associada envolvem-se mais em comportamentos de alimentação emocional.

Aspectos Éticos e Coleta de dados

A recolha de dados, ocorrerá após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UNIVÉRTIX) e, após o consentimento informado e voluntário junto dos participantes, a aplicação dos instrumentos já referidos será feita sob a forma de questionário aplicado via Internet (Google Forms).

Análise de dados

Para podermos analisar os resultados facultados pelas respostas dos participantes aos instrumentos aplicados, será feita análise estatística em software GraphPad Prism 8.0. No tratamento e análise descritiva proceder-se-á, a determinação de medidas de tendência central (médias, medianas e modas) e de medidas de dispersão (desvio padrão e coeficiente de variação). Em termos de estatística inferencial utilizara-se os procedimentos estatísticos paramétricos T-Test e ANOVA.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de uma pesquisa em andamento e os resultados parciais registram até o momento a realização do levantamento bibliográfico. Trata-se de uma Pesquisa de Iniciação Científica Voluntária (PIVIC), cuja realização da coleta e da análise dos dados obtidos estará condicionada à autorização do Comitê de Ética da Univértix. Após os respectivos procedimentos, serão apresentados os resultados e discussões mediante a confrontação com a literatura pertinente.

REFERÊNCIAS

ABRAMSON, E. **Body Intelligence**. 1ª Edição. McGraw-Hill, 2005.

CHARNECA, S.; GUERREIRO, C. S. Saúde mental em perspectiva - o papel da nutrição e da microbiota intestinal. **Acta portuguesa de nutrição**, v. 27, p.58-62, 2021

DUCHESNE, M.; CAMPOS, M.C. PEREIRA, M.C.B. "Intervenções Psicológicas No Tratamento Dos Transtornos Alimentares." **Revista Debates Em Psiquiatria**, v. 9, n. 3, p. 32-38, 2019.

FARIA, N. U.; RINALDI, A. E.; ABDALA, M. C. Hábitos alimentares e sociabilidade no horário de almoço de estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, v.10, n. 3, p.539-554, 2015.

GARAULET, M.; CANTERAS, M.; MORALES, E.; M; CORBALÁN-TUTAU, M. D.; LÓPEZ-GRUIMERA, G. SÁNCHEZ-CARRACEDO, D. Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). **Nutr Hosp.**; v. 27, n. 2, p.645-651, 2012.

MARÔCO, J. **Análise estatística: com utilização do SPSS**. 3ª Edição. Lisboa: Edições Sílabo, 2007.

MATTOS, A. C. E.; ROCHA, L. Da S.; RODRIGUES, L. Dialogando sobre alimentação e nutrição na saúde mental: Ações promotoras de saúde por meio de oficinas de horticultura. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, SP, Ano 9, n. 2, p. 17-24, Jul-Dez, 2018.

PEREIRA, S. I.P **Perturbação de Ingestão Compulsiva, Alimentação Emocional e Síndrome do Comer Noturno**. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2013.

PIRES, L. F.; BARCELOS, A. L. V.; D'ALMEIDA, K. S. M.; CARDOSO, M. B. Nutrição comportamental no cuidado à pessoa com transtornos mentais: Relato de caso. **Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**, v.15, n. 93, p.263-269, 2022.

SILVA, L. E. S. S.; LACERDA, A. J. M.; DANTAS, D. A.; SINTRA, H. C.; FILARDI, L. G.; SUGITA, D. M. Relação da dieta com os transtornos mentais. **Revista Educação Em Saúde**, v.7, p.194-198, 2019.

SPOOR, T., BECKER, M.; VAN STRIEN, T.; VAN HECK, G. Relations between negative affect, coping and emotional eating. **Appetite**, v. 48, p.368:376, 2007.