



COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2022

TURMA: 9B

TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES DURANTE A PANDEMIA

Aluno: Eduardo Cachapuz Stumpf
Orientador: Maria Eduarda Miranda Pellicoli Dias

Porto Alegre/RS

2022

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	5
Objetivo	5
2. METODOLOGIA	5
3. RESULTADOS	6
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	7
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	8
ANEXOS	10

1. INTRODUÇÃO

Transtornos alimentares estão associados a distúrbios emocionais que podem ocorrer na adolescência, fase em que o indivíduo passa por transformações psicossociais e biológicas. Paralelamente a essas mudanças, ocorre a formação da personalidade do indivíduo decorrente de seu desenvolvimento sócio-afetivo (Dunker, K. L. L. et al. 2009), o que os torna mais vulneráveis, uma vez que esses adolescentes têm uma preocupação maior com sua aparência e seus corpos que estão em fase de desenvolvimento (Carvalho, R. S. et al. 2009). Em tempos de pandemia e, conseqüentemente, de mudanças comportamentais exigidas para proteção sanitária, qual impacto existe associado aos hábitos alimentares e suas conseqüências?

A mudança brusca na rotina e o estresse diante da pandemia causada pelo Novo Coronavírus, que deixou boa parte da população de diversos países em necessário isolamento social, têm como conseqüências o agravamento de distúrbios psicológicos e, conseqüentemente, dos transtornos alimentares (Motta, 2020). Segundo a psicanalista Cristiane Marques Seixas, professora do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, estamos vivendo uma situação absolutamente inesperada na história da humanidade. Fatores como o medo do contágio, a perda das oportunidades de trabalho, o aumento da sensação de desamparo, a ansiedade relacionada ao isolamento social, a dificuldade de conciliar as demandas familiares com as exigências do *home office* e a perda de um cotidiano estruturado podem acarretar um forte abalo emocional. Para quem sofre de transtornos alimentares, então, tudo fica mais exacerbado. No caso dos adolescentes que são privados de socialização presencial e das práticas esportivas, o sentimento de ausência de contato físico e sensação de vazio afloram nesse período de reclusão, acarretando distúrbios emocionais, muitas vezes canalizados para a alimentação (Motta, 2020).

Nenhuma doença é causada por um único fator, e sim por diversos fatores que acometem a vida das pessoas. Os distúrbios alimentares não fogem à regra (Abreu, J. P. M. et al. 2022). Dentro dos chamados Transtornos Alimentares, estão os distúrbios compulsivos relacionados ao sobrepeso, à anorexia e à bulimia. O que esses distúrbios têm em comum é *a relação que o indivíduo estabelece com a comida, restritiva ou excessiva, seguida ou não de métodos compensatórios de ganho de peso*. No fundo, há um desejo de autorregulação emocional. Nesses casos, são identificados alguns traços de dificuldade de comunicação, de entendimento de sentimentos e de diferenciá-los de sensações corporais. Frente a essa dificuldade de entendimento e de expressão de modo adequado, há um aumento na probabilidade de que o indivíduo, por meio da comida e do corpo, exponha

sentimentos e sensações como angústia, vulnerabilidade, ansiedade e desesperança (Alckmin-Carvalho, 2021).

Entre os transtornos alimentares, a compulsão alimentar é o mais comum e está relacionada ao sobrepeso e à obesidade. Os fatores de risco à saúde causados pela obesidade podem ser agravados pela Covid-19 (doença provocada pelo novo coronavírus), levando à necessidade de hospitalização. Outras condições de risco associadas a esse transtorno, como diabetes e hipertensão, também devem ser analisadas nesse período, pois podem causar graves complicações. (Motta, 2020).

Segundo a pesquisa feita por Carla Ramirez Albuquerque Barbosa, de 340 entrevistados, 85% demonstraram alterações no comportamento alimentar devido à mudança de rotina exigida nesse período de pandemia. Entre os participantes que relataram alterações no comportamento alimentar, mais de 75% relataram que essa modificação se deu no aumento da ingestão alimentar. Fatores como: a ansiedade, o uso de aplicativos de *delivery* de comida, a possibilidade de fazer a própria comida em casa, a forma como se alimentam, o crescimento da busca por alimentos específicos e conceito de *comfort food* são variáveis que apresentam características que tendem ao aumento do comportamento de compulsão alimentar. Vale lembrar que o conceito de *comfort food* consiste na escolha pelo consumo de comidas que proporcionam alívio emocional ou sensação de prazer em situações de fragilidade (GIMENES-MINASSE, 2016).

A anorexia é um distúrbio alimentar associado à distorção da imagem corporal, geralmente manifestado pelo medo intenso de ganho de peso e por uma autoavaliação que visa à supervalorização corporal. Ela ocorre principalmente na adolescência, por causa das preocupações com o novo corpo e sua forma (Alves, E. et al. 2008). O indivíduo que sofre com a anorexia, além de não se alimentar, usa substâncias químicas (laxantes e diuréticos) com o objetivo de perder peso, ocasionando uma desorganização no metabolismo do organismo, além disso, abusam na realização de atividades físicas. Já a bulimia é quando a pessoa oscila entre a ingestão exagerada de alimento, com sentimento de culpa associado a isso, e comportamentos compensatórios que evitam o ganho de peso, como provocar vômitos. Ela pode desenvolver problemas prejudiciais à saúde do indivíduo, como gastrointestinais, desidratação grave e dificuldades cardíacas que resultam de um desequilíbrio eletrolítico (Netto, A. P. 2022). Em todos os casos, o transtorno alimentar está associado a uma falta de controle sobre a ingestão de alimentos (Motta, 2020).

Justificativa

A pandemia da Covid-19 fez com que as pessoas tivessem que ficar em casa, de quarentena, por muito tempo, evitando o contágio do vírus. Com o passar tempo, as pessoas começaram a ficar estressadas tanto com a pandemia quanto com a mudança de suas rotinas, isso ocasionou um aumento de transtornos alimentares principalmente entre os adolescentes. A justificativa dessa pesquisa se dá pela curiosidade sobre o assunto e querer se aprofundar mais nele.

Objetivo

Esse trabalho tem como objetivos estudar as relações dos hábitos alimentares com os fatores comportamentais exigidos no período da pandemia, identificar as consequências provocadas no organismos das pessoas e investigar os principais causadores desses transtornos. Tendo como base estudos científicos já publicados, será feita uma análise de causas e consequências.

2. METODOLOGIA

Majoritariamente, esta pesquisa foi realizada por meio de uma abordagem quantitativa, com o foco na análise de dados. Ainda assim, foram feitas pesquisas bibliográficas e pesquisa de campo.

Para a obtenção de dados, foi elaborado um questionário anônimo, por meio da plataforma Google Forms, disponibilizado em meio digital para um grupo de 30 alunos do Colégio João Paulo I, na faixa etária de 13 a 17 anos de idade. O questionário contém um termo de consentimento para afirmar que a pesquisa não oferece nenhum tipo de risco aos participantes (Anexo 1) e foi feito com perguntas de múltipla escolha (Anexo 2), tendo como objetivo descobrir se, durante a pandemia da Covid-19, esses adolescentes tiveram contato com algum dos sintomas dos transtornos alimentares.

3. RESULTADOS

Segundo o questionário respondido por 32 pessoas, 71,9% dos entrevistados perceberam mudança nos seus hábitos alimentares durante a pandemia da Covid-19,

enquanto apenas 12,5% não tiveram essa percepção, confirmando que a mudança brusca de rotina teve um grande impacto nos hábitos alimentares das pessoas.

Durante o lockdown, causado pela pandemia da Covid-19, você percebeu alguma alteração nos seus hábitos alimentares?

32 respostas

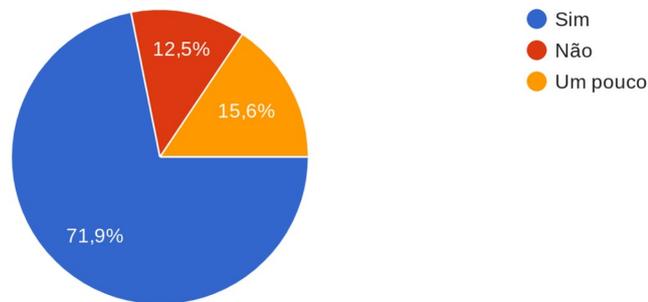


Figura 1. Gráfico da pergunta sobre alteração nos hábitos alimentares

Notou-se que 84,4% da população entrevistada não estabeleceu uma ação alimentar compensatória devido à falta de prática de exercício nesse período, o que é bom, pois mostra que poucos indivíduos tiveram que cometer atos compensatórios.

Por não conseguir sair de casa para praticar atividades físicas, você estabeleceu alguma ação alimentar compensatória?

32 respostas

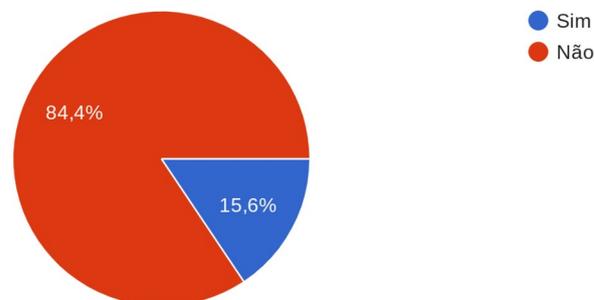


Figura 2. Gráfico da pergunta sobre se estabeleceram algum ato compensatório por não poder praticar atividades físicas.

Em outra pergunta, foi visto que, 21,9% fizeram uso dos alimentos como alívio emocional durante o *lockdown*, mostrando que, por mais que estivessem em situações de instabilidade, não usaram a comida para alívio emocional.

Durante o tempo de lockdown, você fez uso da comida como alívio emocional?

32 respostas

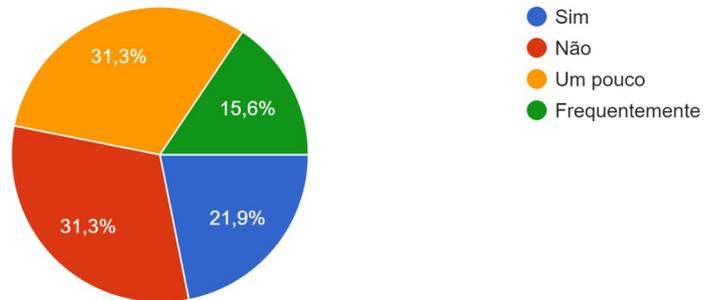


Figura 3. Gráfico sobre a pergunta sobre o uso de comida como alívio emocional.

Foi identificado, na pesquisa, que 67,7% dos indivíduos tiveram uma ingestão maior de calorias do que sua queima diária durante a pandemia, confirmando que esse período teve sim um importante papel na mudança dos hábitos alimentares na maior parte dos indivíduos.

Você acha que ingeriu mais alimentos calóricos que a sua queima diária durante a pandemia?

31 respostas

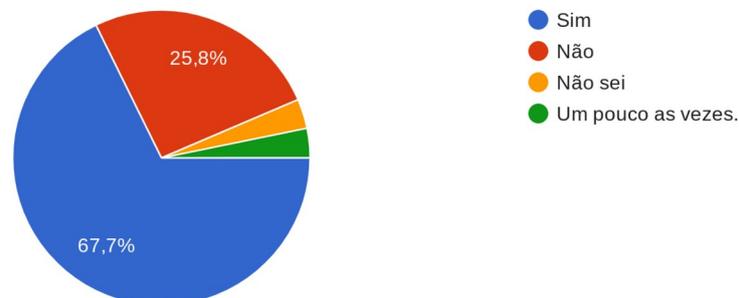


Figura 4. Gráfico da pergunta sobre a ingestão de alimentos calóricos

Menos da metade dos entrevistados (45,1%) não se enquadraram em algum dos distúrbios alimentares citados na pesquisa – o aumento da ingestão alimentar, o não consumo de alimentos por um grande espaço de tempo e a provocação de vômitos para evitar o ganho de peso –, sendo esse um resultado negativo, pois mostra que boa parte dos entrevistados sofreram sintomas dos transtornos.

Você acha que seu comportamento alimentar durante a pandemia se enquadra em algum dos casos de distúrbios alimentares citados abaixo?

31 respostas

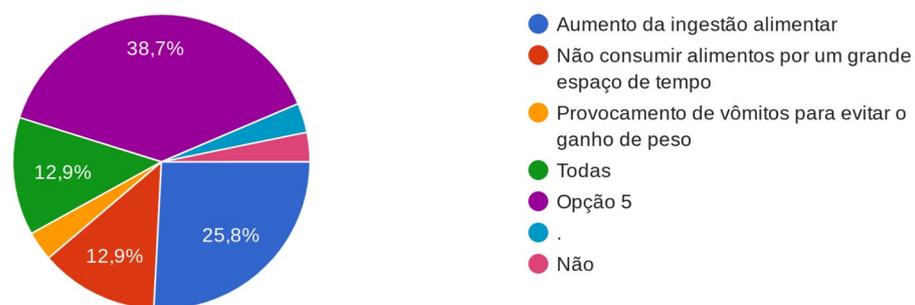
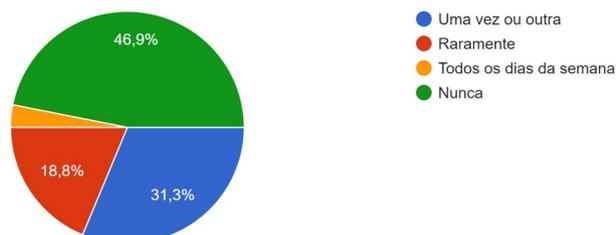


Figura 5. Gráfico da pergunta sobre comportamentos alimentares durante a pandemia.

Por mais que seja de fácil acesso, só 34,8% dos indivíduos fizeram uso de aplicativos de *delivery* uma vez que outra, já 46,9% não fizeram o uso de aplicativos, provando que os indivíduos tiveram, de certa forma, uma alimentação mais “saudável” (dependendo dos casos) por não pedir comida de *fast foods* e optarem por fazer suas comidas em suas casas.

Você usou, durante a pandemia, algum tipo de aplicativo de comida? Com qual frequência?

32 respostas



3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse trabalho, podemos concluir que o *lockdown* causado pela pandemia da Covid-19 teve um importante papel na mudança dos hábitos tanto cotidianos quanto alimentares da sociedade. Entretanto, ficou evidenciado na pesquisa que, tendo em vista o universo dos entrevistados, mesmo com essas mudanças forçadas pela pandemia, o número de casos de ocorrência de distúrbios alimentares nos adolescentes não teve um aumento significativo. Isso, provavelmente, é resultado da rotina dos adolescentes ligada ao uso das tecnologias digitais, visto que a geração denominada Z, objeto desta pesquisa, tem como base, em suas relações interpessoais e em suas rotinas de trabalho e de lazer, as tecnologias digitais, portanto, a ação do *lockdown* neste período de pandemia não causou grande impacto nesse grupo pesquisado.

Assim, a falta de contato físico e de interações sociais presenciais amenizou ou não possibilitou o desenvolvimento socioafetivo entre os adolescentes e, conseqüentemente, a preocupação com a sua aparência física. A partir disso, a discussão que surge é se o retorno às atividades presenciais pode representar um gatilho para o surgimento de algum sintoma desses distúrbios. Só com o tempo se poderá medir as conseqüências desse período de reclusão.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Motta, D. Um olhar sobre os transtornos alimentares em tempos de quarentena, 2020. Disponível em: <[Um olhar sobre os transtornos alimentares em tempos de quarentena](#)> Acessado em> 12/04/2022

Dunker, K. L. L. et al. Influência do nível socioeconômico sobre comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/T7GfvTpnq6fRrdJsnsBw7QP/?format=pdf&lang=pt>> Acessado em> 12/04/2022

Ministério da Saúde, BVS. Um olhar sobre os transtornos alimentares em tempos de quarentena: compulsão alimentar, anorexia, bulimia se tornam desafiadores na pandemia, 2022. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/um-olhar-sobre-os-transtornos-alimentares-em-tempos-de-quarentena-compulsao-alimentar-anorexia-e-bulimia-se-tornam-desafiadores-na-pandemia>> Acessado em> 08/03/2022

Barbosa, C. R. A. Estudo sobre o comportamento alimentar durante a pandemia de Covid-19, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/19949/3/TCCG%20-%20Psicologia%20-%20Carla%20Ramirez%20Albuquerque%20Barbosa%20-%202021.pdf>> Acessado em> 02/05/2022

Coutinho, C. O. O impacto da pandemia de COVID-19 nos transtornos alimentares e seu tratamento: uma revisão integrativa da literatura, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19015/16996>> Acessado em> 02/05/2022

Carvalho, F. A. Impacto da pandemia por COVID-19 em pacientes com transtornos alimentares: considerações para profissionais de saúde mental, 2021. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20210907010651id_/https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v23n1a02.pdf> Acessado em> 02/05/2022

Alves, E. et al. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, 2008 Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/zM5hwSbWSTyVbgtgT4NfPP>> Acessado em> 02/08/2022

Carvalho, R. S. et al. Transtornos alimentares e imagem corporal na adolescência: uma análise da produção científica em psicologia, 2009 Disponível em:

[<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872009000300015//>](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872009000300015//>)

Acessado em> 02/08/2022

Abreu, J. P. M. et al. Dietas da moda: impacto no desenvolvimento de transtornos alimentares: revisão bibliográfica, 2022 Disponível em: [<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/transtornos-alimentares//>](https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/transtornos-alimentares//>) Acessado em> 03/08/2022

Netto, A. P. Conceito e Tipos mais Frequentes de Transtornos Alimentares, 2022 Disponível em: [<https://diabetes.org.br/conceito-e-tipos-mais-frequentes-de-transtornos-alimentares//>](https://diabetes.org.br/conceito-e-tipos-mais-frequentes-de-transtornos-alimentares//>) Acessado em> 03/08/2022

ANEXOS

Anexo 1 - Termo de Consentimento:

Olá! Você está participando de uma pesquisa intitulada "Transtornos alimentares em adolescentes durante a pandemia". O trabalho está sendo desenvolvido pelo estudante Eduardo Cachapuz Stumpf, sob orientação da professora Maria Eduarda Dias, dentro do Laboratório de Iniciação Científica do Colégio João Paulo I - Unidade Sul.

O trabalho tem como objetivo estudar as relações dos hábitos alimentares com os fatores comportamentais exigidos no período da pandemia, identificar as consequências geradas no organismos das pessoas, e investigar os principais causadores destes transtornos. A pesquisa não oferece nenhum tipo de risco aos participantes, e as respostas serão coletadas de forma 100% anônima. Caso você se sinta desconfortável durante a pesquisa, basta fechar o formulário e sair a qualquer momento.

A participação neste estudo é totalmente voluntária. Se você decidir não participar, não haverá nenhuma consequência. Se você tiver qualquer dúvida sobre esta pesquisa, poderá contatar o professor Orientador.

Nome do Orientador: Maria Eduarda Miranda Pellicoli Dias

Telefone/e-mail: (51) 998086068 / maria.dias@jpsul.com.br

Anexo 2 - Perguntas do questionário:

1) Durante o lockdown, causado pela pandemia da Covid-19, você percebeu alguma alteração nos seus hábitos alimentares?

2) Por não conseguir sair de casa para praticar atividades físicas, você estabeleceu alguma ação alimentar compensatória?

2.1) Se sim qual? (lembrando que o formulário é anônimo)

3) Você acha que ingeriu mais alimentos calóricos que a sua queima diária durante a pandemia?

4) Você acha que seu comportamento alimentar durante a pandemia se enquadra em algum dos casos de distúrbios alimentares citados abaixo?

a) Aumento da ingestão alimentar (compulsão alimentar)

b) Provocamento de vômitos para evitar o ganho de peso
(bulimia)

c) Não consumir alimentos por um grande espaço de
tempo(anorexia)

d) Todas

e) Nenhuma

5) Durante o tempo de lockdown, você fez uso da comida como alívio
emocional?

6) Você usou durante a pandemia algum tipo de aplicativo de comida? Com
qual frequência?