

IMPACTOS DA PANDEMIA DE COVID-19 NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR (APOIO UNIP)

Alunas: Thaís Azevedo da Costa Botelho e Cibele Mine Takahashi

Orientador: Prof. Mário Amore Cecchini

Curso: Psicologia

Campus: Paraíso

A pandemia de COVID-19 alterou radicalmente as formas de viver e se relacionar na contemporaneidade, bem como as formas de comer. A presente pesquisa buscou compreender a relação entre os aspectos emocionais e de comportamento alimentar durante o período de isolamento decorrente da pandemia de COVID-19, estabelecendo relações entre momentos de ansiedade, angústia e estresse e a mudança de hábitos alimentares durante a pandemia. A metodologia quantitativa foi utilizada como estratégia para responder aos objetivos. Foram coletados dados de 108 participantes brasileiros através de um questionário on-line respondido por indivíduos com idades entre 18 e 74 anos. Os dados coletados foram analisados a partir do software JASP. Encontrou-se, durante o período de isolamento da pandemia de COVID-19, alteração significativa de peso dos entrevistados (62% tiveram aumento e 24% perda), percepção da piora emocional/cognitiva em 81,48% dos participantes, com relatos de aumento de sentimentos como ansiedade, tensão, medos, insônia, humor depressivo e piora no desempenho intelectual, o que não teve correlação significativa com alterações nos comportamentos alimentares, embora o agravamento emocional tenha sido correlacionado com a ingestão de alimentos ultraprocessados e episódios de alimentação emocional. Tal fato pode estar relacionado ao perfil socioeconômico da amostra, na qual 63,89% dos respondentes possuíam renda acima de 6 salários-mínimos, o que não representa a realidade da maior parte da população brasileira; ou ainda, pode-se supor que foi encontrado um ponto compensatório dos fatores emocionais através da realização de exercícios, psicoterapia, uso de substâncias psicotrópicas como medicamentos, álcool e drogas como formas de relaxamento.