

Alterações de comportamento alimentar durante a pandemia de Covid-19 em estudantes de medicina

Eating behavior's changes in medical students during the Covid-19

Alteraciones en los hábitos alimentarios en estudiantes de medicina durante la pandemia por Covid-19

Recebido: 05/03/2023 | Revisado: 19/03/2023 | Aceitado: 20/03/2023 | Publicado: 25/03/2023

Ana Laryssa Miranda Rios

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8674-1381>

Centro Universitário Christus, Brasil

E-mail: analary.14@gmail.com

Haimée Sousa Fontgalland

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6267-4420>

Centro Universitário Christus, Brasil

E-mail: haimeesf@gmail.com

Raissa Maria Saraiva Leão Câmara Teles

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8008-1239>

Centro Universitário Christus, Brasil

E-mail: raissamteles@gmail.com

Joao C. Hiluy

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1199-9193>

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: jhiluy@gmail.com

Resumo

A pandemia de Covid-19 e as ações necessárias para seu enfrentamento foram relacionados a uma série de implicações psicológicas e comportamentais. Para os estudantes de medicina, a mudança na metodologia do ensino universitário foi mais um fator estressor em uma população que já possui maior risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Assim, este estudo objetivou avaliar as mudanças de comportamento alimentar em estudantes de medicina durante a pandemia de Covid-19. Foi realizado um estudo transversal, observacional, em estudantes do curso de medicina de Fortaleza – CE. Um total de 182 participantes responderam à pesquisa. Destes, 81,3% e 81,8% relataram alteração do peso corporal e mudanças de hábitos alimentares, respectivamente, durante o período avaliado. Os principais comportamentos reportados foram: passar a cozinhar mais, pedir mais comida via *delivery*, sentir necessidade de fazer mais refeições, apresentar mais episódios de beliscamento e comer para aliviar sentimentos. Uma vez que algumas destas alterações são fatores de risco para o desenvolvimento de um transtorno alimentar, sugerimos a necessidade de aconselhamento nutricional e de estilo de vida, e o oferecimento de suporte à saúde mental dos estudantes de medicina, como estratégia para minimizar os riscos de desenvolvimentos de transtornos alimentares.

Palavras-chave: Pandemia; Transtorno alimentar; Estudantes; Covid-19.

Abstract

The Covid-19 pandemic and the necessary actions to face it were related to a series of psychological and behavioral implications. For medical students, the change in the university's teaching methodology was another stress factor in a population that already has a higher risk of developing eating disorders. Thus, this study aimed to evaluate changes in medical student's eating behavior during the Covid-19 pandemic. A cross-sectional, observational study was carried out with medical students in Fortaleza - CE. A total of 182 participants responded to the survey. Of these, 81.3% and 81.8% reported changes in body weight and in eating habits, respectively, during the evaluated period. The most reported behaviors were: cooking more, ordering more food delivery, feeling the need to have more meals, having more episodes of snacking and eating to relieve feelings. Since some of these changes are risk factors for developing an eating disorder, we suggest the need for nutritional and lifestyle counseling, and provision of mental health support for medical students, as a strategy to minimize the risks of developing eating disorders.

Keywords: Pandemic; Eating disorder; Undergraduate students; Covid-19.

Resumen

La pandemia del Covid-19 y las acciones necesarias para enfrentarla estuvieron relacionadas a una serie de repercusiones psicológicas y conductuales. Para los estudiantes de medicina, el cambio en la metodología de

enseñanza universitaria fue otro de los factores de estrés, en una población que tiene mayor riesgo para desarrollar trastornos alimentarios. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo evaluar los cambios en el comportamiento alimentario en estudiantes de medicina durante la pandemia de Covid-19. Se realizó un estudio transversal, observacional con estudiantes de medicina de Fortaleza - CE. Un total de 182 participantes respondieron a la encuesta. De estos, el 81,3% y el 81,8% informaron cambios en el peso corporal y cambios en los hábitos alimentarios, respectivamente, durante el período evaluado. Los principales comportamientos informados fueron: comenzar a cocinar más, pedir más comida a domicilio, sentir la necesidad de tener más comidas, tener más episodios de refrigerio y comer para aliviar ciertos sentimientos. Dado que algunas de estas alteraciones son factores de riesgo para el desarrollo de un trastorno alimentario, sugerimos la necesidad de asesoramiento nutricional y de estilo de vida, y que se ponga a disposición apoyo en salud mental para estudiantes de medicina, como estrategia de minimizar los riesgos de desarrollo de trastornos alimentarios.

Palabras clave: Pandemia; Trastorno alimentario; Estudiantes; Covid-19.

1. Introdução

A pandemia da Covid-19 é considerada a maior crise de saúde pública que a comunidade internacional enfrenta nas últimas décadas (Schmidt, et al., 2020). Causada pelo vírus SARS-CoV-2, repercutiu mundialmente e medidas enfáticas como o distanciamento social e controle de circulação de pessoas foram necessárias. Este panorama marcado por implicações nos campos biomédico e epidemiológico implicou em impactos econômicos, políticos, sociais e culturais. Diversos países declararam estado de calamidade (Moreira, 2020) devido à crise no setor de saúde, além das centenas de milhares de mortes (Garrido & Rodrigues, 2020), elevação nas taxas de desempregos, incapacitações (Ferreira Junior & Santa Rita, 2016), e agravamento e desenvolvimento de transtornos psiquiátricos (Afonso, 2020). A rápida disseminação do vírus, a incerteza sobre gravidade e forma de controle, além da imprevisibilidade acerca do tempo de duração da pandemia e seus desdobramentos, foram alguns dos principais fatores que levaram a tais consequências (Schmidt, et al., 2020).

Assim, a população parece ter ficado mais suscetível a alterações psicológicas e comportamentais (como abuso de álcool e outras substâncias, sintomas compulsivos, depressivos e ansiosos), como já observado anteriormente em outras situações de catástrofe (Serafim, et al., 2020). Em um estudo americano que avaliou mais de 10 milhões de pesquisas na plataforma Google voltadas para a saúde mental durante o período de isolamento em casa, foi observado um aumento nas buscas sobre ansiedade, pensamentos negativos, problemas no sono e ideação suicida (Melo, et al., 2020). Essa realidade leva a um agravamento de distúrbios já existentes antes da pandemia de Covid-19, com destaque para transtornos do humor, ansiedade e estresse (Lima, et al., 2020). Parece haver também um maior risco em profissionais da área de saúde, que enfrentam longas jornadas de trabalho e maior desgaste físico e mental por medo de contágio e risco de transmissão para familiares. (Santos, 2020).

Diante deste cenário, um possível transtorno que pode surgir ou ser agravado são os do grupo dos Transtornos Alimentares. Um grupo de condições caracterizadas por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial (APA, 2014). Os transtornos alimentares possuem uma etiologia multifatorial, composta de predisposições genéticas, socioculturais e vulnerabilidades biológicas e psicológicas (Reis, et al., 2014). São predominantemente representados por um efeito psicológico de preocupação com o peso corporal, forma física e dieta (Memon, et al., 2012), a qual pode levar a comportamentos de risco para o desenvolvimento desses transtornos, como mudanças bruscas no estilo alimentar, vômitos após as refeições, uso de medicações com intuito de perda de peso, dentre outros. Ademais, frequentemente ocorrem concomitantemente a outros transtornos psiquiátricos como depressão, abuso de substância e transtornos de ansiedade (Memon, et al., 2012). A literatura aponta que a prevalência de distúrbios do comportamento alimentar pode ser substancialmente modificada em função das atividades diárias ou profissionais (Bosi, et al., 2014), que foram inevitavelmente remodeladas durante o período de isolamento social e quarentena.

A pandemia e suas consequências trouxeram também novos desafios no âmbito educacional. Professores e estudantes tiveram a necessidade de mudança do ambiente de ensino presencial para meios de educação a distância. Com isso, uma nova carga de estresse foi adicionada nesta população com cobranças inerentes a este novo método. Adicionalmente, dados de literatura mostram que o comportamento alimentar inadequado é frequente em universitários que apresentam relação conturbada com alimento e corpo e pode estar associado a fatores como mudança no estilo de vida, pressão psicológica e diminuição no tempo disponível para alimentação em decorrência da estrutura curricular e tempo para estudo (Reis, et al., 2014). Também há evidências de risco aumentado para transtornos do comportamento alimentar especificamente entre estudantes da área de saúde (Vitolo, et al., 2006), nos quais altos níveis de estresse, fator de risco importante para o desenvolvimento de transtornos alimentares, são percebidos (Memon, et al., 2012). Há relatos de comportamentos alimentares de risco em 2,5% dos estudantes de medicina japoneses (Pike, et al., 2004); em 22,8% dos estudantes de medicina no Paquistão (Memon, et al., 2012) e em 31,7% em estudantes de medicina brasileiras (Bosi, et al., 2014). Esse estudo tem como objetivo avaliar as alterações de comportamento alimentar de estudantes de medicina durante a pandemia de Covid-19.

2. Metodologia

As alterações de comportamentos alimentares em estudantes de medicina durante a pandemia de Covid-19 foram investigadas por meio de um estudo observacional transversal realizado no período de julho de 2020 a dezembro de 2020.

A pesquisa realizada foi on-line, anônima, utilizando um questionário autoaplicável elaborado pelos pesquisadores, e aplicado através da plataforma *Google Forms*. Os participantes foram recrutados via eletrônica: e-mail e aplicativo de mensagens (*WhatsApp*) em grupos de estudantes de medicina da cidade de Fortaleza – CE. Optou-se por esta abordagem por ser uma recomendada em estudos que objetivam alcançar um público específico em um contexto no qual o distanciamento social impossibilita o contato presencial com o público alvo (Sidor & Rzymiski, 2020).

A amostra foi determinada de modo não-aleatório e por conveniência, composta por universitários do curso de medicina das quatro instituições de ensino superior no município de Fortaleza – CE. Os seguintes critérios de inclusão foram utilizados: idade igual ou superior a 18 anos; regularmente matriculados no curso de medicina; manifestação de interesse e disponibilidade de tempo para responder ao questionário e concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Foram excluídos participantes que preencheram o formulário de forma incompleta.

Os dados foram compilados no software *Microsoft Excel*, versão 2016.

O estudo foi conduzido dentro dos preceitos éticos e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Christus.

3. Resultados

Um total de 182 indivíduos responderam à pesquisa. Os dados demográficos estão apresentados na tabela 1. Deste total, 48 afirmaram terem sido diagnosticados com transtorno de ansiedade, 11 com transtorno de humor, 5 com transtorno alimentar e 2 com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Também foi perguntado sobre o uso de medicações psiquiátricas: 36 participantes afirmaram realizar uso regular (sendo 33 antidepressivos, 3 psicoestimulantes, 2 anticonvulsivantes e 2 antipsicóticos).

Tabela 1 – Características sociodemográficas da amostra.

n	182
Média de idade	22,64 anos
Semestre em curso	1º: 28 2º: 7 3º: 17 4º: 6 5º: 30 6º: 15 7º: 57 8º: 22
Tipo de universidade	Pública: 36 Privada: 146
IMC (média)	24,42 kg/m ² (±4,72)
Estado civil	Solteiro: 165 Casado ou união estável: 17
Sexo	Masculino: 68 (37,4%) Feminino: 114 (62,6%)

Nesta tabela, é possível estudar a amostra (n) e suas características, como média de idade, semestres cursados, tipos de universidade, índice de massa corporal (IMC), sexo e estado civil. Assim, podemos observar que os participantes foram em sua maioria jovens alunas, solteiras, de universidades privadas que tinham IMC normal. Fonte: Autores.

Uma questão aplicada sobre mudança de peso no período da pandemia, revelou que apenas 19% dos participantes não tiveram alteração de peso, enquanto 26% afirmaram ter reduzido o peso e 55% relataram ter aumentado o peso corporal.

Quando questionados se os hábitos alimentares mudaram durante o período da pandemia, 81,8% dos participantes responderam que sim. Dentre estes indivíduos, as principais mudanças apontadas foram: 76,5% passou a cozinhar mais, 72,4% afirmou pedir mais comida via *delivery*, 71,1% sentiu necessidade de fazer mais refeições, 75,1% relataram mais episódios de beliscamento, 76,5% relataram comer para aliviar sentimentos e 64,4% tentaram iniciar uma dieta. Já quando perguntados se perceberam alguma alteração de hábito intestinal (como constipação ou diarreia), 46,3% afirmaram que perceberam alguma mudança (53,7% negaram) e, questionados sobre a realização de jejuns prolongados, 59% negaram, ao passo que 40,9% afirmaram ter realizado, por diferentes motivos (falta de fome, tentativa de emagrecer ou motivos religiosos).

4. Discussão

O período da pandemia, associado ao isolamento social necessário como medida de enfrentamento, determinou mudanças no estilo de vida dos estudantes de medicina. Mantendo aulas através do ensino a distância, passaram a ficar mais tempo em casa e com menos interação social com seus pares. Adicionalmente, a pressão por um bom rendimento acadêmico se manteve. Somado a isso, a ansiedade e preocupação com o futuro, em meio a um cenário incerto, pode ter influenciado os hábitos de vida dessa população. Assim, os hábitos alimentares foram impactados, com comportamentos possivelmente indesejados e potencialmente fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

O presente estudo apresenta um dado importante sobre o impacto da pandemia e suas consequências nos hábitos alimentares dos estudantes de medicina. Um dos principais efeitos destas mudanças de hábitos pode ser percebido na alteração do peso corporal, relatada por 81,3% dos participantes (aumento ou redução do peso). Esse resultado corrobora com os achados de Flaudias et al. (2020), onde estudantes universitários franceses responderam um questionário no início do

isolamento em decorrência da pandemia, e mesmo em um curto período de tempo já foi observado que o estresse e distanciamento social favoreceram comportamentos compulsivos ou restritivos associados a insatisfação corporal.

Já mudanças como “passar a cozinhar mais” podem, num primeiro momento, serem encaradas como positivas, mas é necessário avaliar a qualidade destas refeições, pois de acordo com Ruiz-Roso et al. (2020), o consumo de alimentos ultraprocessados na pandemia foi mais prevalente em países da América Latina do que nos países europeus. Além disso, o aumento de pedidos de comida via *delivery* pode representar um risco para o ganho de peso, uma vez que alimentos preparados fora de casa tendem a apresentar maior teor de sódio, gordura e açúcar. Em paralelo, pode ocorrer o menor consumo de frutas e verduras, como já foi demonstrado em modelos humanos em situações de isolamento social (Laran, et al., 2013)

Sentir a necessidade de fazer mais refeições ao longo do dia, perceber mais episódios de beliscamento e comer para aliviar os sentimentos parecem refletir um comportamento relacionado ao comer emocional (isto é, comer em resposta a emoções negativas), tal prática pode ser relacionada a uma tentativa de gerar sensação conforto ao se alimentar em detrimento dos sentimentos negativos (Fleur, et al., 2005), tendo o risco de evoluir para uma compulsão alimentar tendo em vista seu grau de associação no (Quaresma, et al., 2021).

O estudo tem algumas limitações, como a seleção de amostra por conveniência, uma vez que se tratava de um período no qual as regras de restrição de circulação e isolamento social estavam em pleno vigor. Os questionários realizados de forma on-line, que poderia ser uma limitação, foram necessários para coletar as informações no período.

Tomadas em conjunto, nossos achados alertam para a necessidade de aconselhamento nutricional e de estilo de vida, além de oferecimento de suporte à saúde mental dos estudantes de medicina, como estratégia para minimizar os riscos de desenvolvimentos de transtornos alimentares.

5. Conclusão

A pandemia de Covid-19 e suas consequências acarretaram mudanças de hábitos alimentares nos estudantes de medicina. Uma vez que comportamentos alimentares de risco aumentam a probabilidade do desenvolvimento de transtornos alimentares, ações para promover uma melhor alimentação e suporte à saúde mental nesta população são sugeridos como estratégias para minimizar estes danos. Sugerimos ainda, a realização de pesquisas com maiores amostras para adicionar à literatura dados sobre os comportamentos de risco avaliados. Ademais, também são necessários estudos que avaliem de forma longitudinal intervenções voltadas à redução de fatores desencadeantes de comportamentos alimentares de risco em estudantes de medicina.

Referências

- Afonso, P. (2020). The Impact of the Covid-19 Pandemic on Mental Health. *Acta Médica Portuguesa*, 33 (5), 356-357.
- American psychiatric association (2014). *Manual diagnóstico de transtornos mentais: DSM-5*. (5a ed.), ArtMed.
- Bosi, M. L. M. et al. (2014). Comportamento Alimentar e Imagem Corporal entre Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 38(2), 243-252.
- Ferreira Junior, R. R., & Santa Rita, L. P. (2016). Impactos da Covid-19 na Economia: limites, desafios e políticas. *Revista Teste*, 1(7), 35-47.
- Flaudias V. et al. (2020). Covid-19 pandemic lockdown and problematic eating behavior in a student population. *Journal of Behavioral Addictions*, 9 (3), 826-835.
- Fleur, S. E. I., et al. (2005). Choice of Lard, But Not Total Lard Calories, Damps Adrenocorticotropin Responses to Restraint. *Endocrinology*, 146 (5), 2193-2199.
- Garrido, R. G., & Rodrigues, E. L. (2020). Covid-19: uma abordagem médico-conservacionista. *Revista Augustus*, 25(51).
- Laran, J. & Salerno, A. (2013). Life-History Strategy, Food Choice, and Caloric Consumption. *Psychological Science*, 24(2), 167-173.

- Lima, C. K., Carvalho, P. M., Lima, I. A., Nunes, J. V., Saraiva, J. S., de Souza, R. I, et al. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*, 287, 1-2.
- Melo, M. C. A., et al. (2020). Impact of social distancing on mental health during the Covid-19 pandemic: An urgente discussion. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 625-626.
- Memon, A. A. et al. (2012). Eating disorders in medical students of Karachi, Pakistan – a cross-sectional study. *BMC RESEARCH NOTES*, 5(84).
- Moreira, R. da S. (2020). Covid-19: unidades de terapia intensiva, ventiladores mecânicos e perfis latentes de mortalidade associados à letalidade no Brasil. *Cad. Saúde Pública*, 36(5).
- Pike K. M., & Borovoy A. (2004). The rise of eating disorders in Japan: Issues of culture and limitations of the model of “Westernization”. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(4), 493-531.
- Quaresma, M. V. L. S., et al. (2021). Emotional eating, binge eating, physical inactivity, and vespertine chronotype are negative predictors of dietary practices during Covid-19 social isolation: A cross-sectional study. *Nutrition*, 90, 1-9.
- Reis, J. A., Junior, A. R. R. S., & Pinho, L. (2014). Fatores associados ao risco de transtornos alimentares entre acadêmicos da área da saúde. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 35(2), 73-78.
- Ruiz-Roso M. B., et al. (2020). Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients*, 12, 1-13.
- Santos, C. F. (2020). Reflections about the impact of the SARS-COV-2/Covid-19 pandemic on mental health. *Braz J Psychiatry*, 42(3), 329.
- Schmidt, B. et al. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (Covid-19). *Estud. Psicol*, 37, 1-13.
- Serafim, A. P., et al. (2020). The impact of Covid-19 on Brazilian mental health through vicarious traumatization. *Braz J Psychiatry*, 42(4).
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during Covid-19 lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1–13.
- Vitolo, M. R, Bortolini, G. A, Horta, R. L. (2006). Prevalência de compulsão alimentar entre universitárias de diferentes áreas de estudo. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 28(1), 20-26.