

Comportamento Alimentar Durante o Confinamento¹

Gabriela MIGUEL²
Faculdade Laboro, MA

RESUMO

Os hábitos alimentares são motivados por diversos fatores, neste momento em meio ao confinamento ocasionado pela pandemia do COVID-19 as alterações alimentares motivada pelo estado emocional da população são ainda mais evidentes.

PALAVRAS-CHAVE: nutrição; confinamento; alimentação; ansiedade.

Comportamento Alimentar

Os hábitos alimentares são motivados por diversos fatores, neste momento em meio ao confinamento ocasionado pela pandemia do COVID-19 as alterações alimentares motivada pelo estado emocional da população são ainda mais evidentes. Sabemos que alimentação é muito mais que um ato biológico, é social, cultural, regido por escolhas, variáveis num fluxo de transformação do alimento em cultura. (LEONEL; MENASCHE, 2017)

O intuito aqui é fazer com que o máximo de pessoas possam compreender a relação da alimentação com o fator emocional e qual influência o confinamento tem no comportamento alimentar desses indivíduos. Na Nutrição comportamental a relação que os indivíduos têm com os alimentos e como isso pode interferir de forma direta no seu estado emocional são analisadas. (VIEIRA; BERLEZE, 2019).

Sendo que o comportamento alimentar é classificado a partir das reações na presença do alimento, que envolve questões durante a ingestão dos alimento, como o que se come, como, com quem, onde, influenciadas por fatores emocionais, sociais e ambientais. (FERREIRA et al., 2018).

A título de conhecimento de interesse social pelo tema abordado nesse estudo, foi divulgado um formulário na internet (apêndice A) respondido por 31 indivíduos com

1 Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 20 de junho de 2020

2 Gabriela Guimarães Miguel do [Curso de Nutrição Clínica](#)/, e-mail: gabi98155@gmail.com

questões que envolvem o comportamento alimentar durante o confinamento e como resultado a grande maioria alega que o consumo alimentar sofreu alterações durante o confinamento (97,3%), em sua maioria tais indivíduos experienciaram algum quadro de alteração de humor e ansiedade (87,1%) e acredita-se que o consumo alimentar é influenciado pelo estado emocional (87,1%).

A ansiedade é caracterizada por sentimentos de tensão, medo, percepção sobre algo que seja estranho ou referente ao futuro. É considerada patológica quando é muito intensa. Muitos estudos já mostram como alguns alimentos funcionais podem aumentar ou diminuir quadros de ansiedade, humor, insônia, disposição, e o conhecimento da funcionalidade desses alimentos podem interferir na escolha do que será consumido, como por exemplo, vitaminas do complexo B, ajudam no processo de síntese e saúde dos neurotransmissores do SNC (Sistema Nervoso Central), estão presentes em alimentos como peixes, abacates, leveduras, vegetais verdes, entre outros. (SILVA et al., 2018).

Como proposta de inovação para o momento atual de confinamento, a criação de um aplicativo, com filtros específicos, ligados a rede com materiais de fontes confiáveis, espaço de pesquisa com check in simplificado de informações como: humor, refeição/lanche, horário, formas de preparo, canal de comunicação com profissionais especializados na área da nutrição comportamental para retirada de dúvidas, materiais exclusivos como textos, áudios e vídeos capsulas, sobre alimentação funcional e atualidades. Gerando maior autonomia e apoio ao alcance das mãos, na hora de se alimentar. Para indivíduos que estão propícios a quadros compensatórios e associação do estado emocional desregulado e alimentação.

“Que seu remédio seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédio”
(HIPÓCRATES)

REFERÊNCIAS

LEONEL, A.; MENSASCHE, R. Comida, ato alimentar e outras reflexões consumidas. Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, São Paulo, ano 2017, v. 5, p. 3-13, 2 jul. 2017.

VIEIRA, T.Q.; BERLEZE, K.J. RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS FUNCIONÁRIOS DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE GRAVATAÍ. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento ISSN 1981-9919 versão eletrônica, São Paulo, ano 2019, v. 13, ed. 79, p. 457-463, 1 jul. 2019. Disponível em: www.ibpex.com.br-www.rboe.com.br. Acesso em: 7 jul. 2020.

FERREIRA, P.D. *et al.* Caracterização do comportamento alimentar e estado nutricional de adultos. Motricidade © Edições Desafio Singular, Fortaleza-CE, ano 2018, v. 14, ed. 1, p.252-258, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v14n1/v14n1a36.pdf>. Acesso em: 1 jul. 2020.

SILVA, R.R. *et al.* Alimentação, Depressão e Ansiedade: entenda a relação. Pró Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis PRACE Gestão 2018 2021, MINAS GERAIS, ano 2018, 28 set. 2018. Alimentação, Depressão e Ansiedade: entenda a relação.

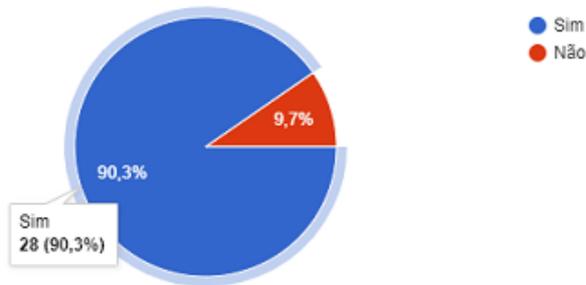
APÊNDICE A

— Comportamento alimentar durante o confinamento – Google Forms

A forma como você se alimenta sofreu alterações durante o confinamento?



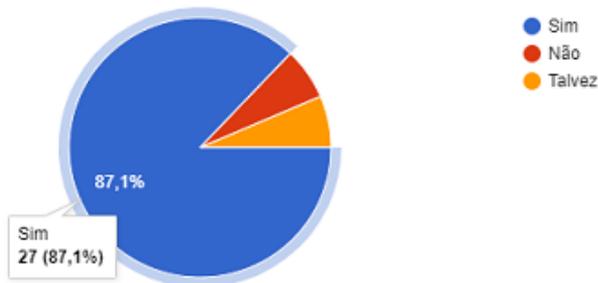
31 respostas



Durante o confinamento, teve algum quadro de ansiedade ou alterações no quadro de humor?



31 respostas



Acredita que o seu estado emocional influencia no seu consumo alimentar?



31 respostas

