

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

JOELMA MARIA DA SILVA

**AVALIAÇÃO DA INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL, NÍVEIS DE
ESTRESSE E HÁBITOS ALIMENTARES EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A
PANDEMIA DE COVID-19**

Vitória de Santo Antão

2022

JOELMA MARIA DA SILVA

**AVALIAÇÃO DA INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL, NÍVEIS DE
ESTRESSE E HÁBITOS ALIMENTARES EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A
PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Colegiado do Curso de
Graduação em Nutrição do Centro
Acadêmico de Vitória da Universidade
Federal de Pernambuco em cumprimento
a requisito parcial para obtenção do grau
de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a Dr^a Rosana Christine
Cavalcanti Ximenes.

Coorientador: Wesley Álex da Silva
Dionisio.

Vitória de Santo Antão

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Joelma Maria da.

Avaliação da insatisfação com a imagem corporal, níveis de estresse e hábitos alimentares em universitários durante a pandemia de covid-19 / Joelma Maria da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2022.

69 p., tab.

Orientador(a): Rosana Christine Cavalcanti Ximenes

Cooorientador(a): Wesley Álex da Silva Dionísio

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Nutrição - Bacharelado, 2022.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Insatisfação corporal. 2. Estresse. 3. Hábitos alimentares. 4. Pandemia. 5. Universitários. I. Ximenes, Rosana Christine Cavalcanti. (Orientação). II. Dionísio, Wesley Álex da Silva. (Coorientação). III. Título.

610 CDD (22.ed.)

JOELMA MARIA DA SILVA

**AVALIAÇÃO DA INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL, NÍVEIS DE
ESTRESSE E HÁBITOS ALIMENTARES EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A
PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do
Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal
de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial
para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição

Data: 16/11/2022

Banca Examinadora:

Profª Wesley Álex da Silva Dionisio
(Coorientador e Examinador Externo)

Profª Dr Wylla Tatiana Ferreira e Silva
(Examinador Interno)

Profº Alisson Vinicius dos Santos
(Examinador Interno)

Dedico este trabalho a todos que estiveram ao meu lado durante todo esse período de formação. Que me apoiaram e me encorajaram nas minhas escolhas e contribuíram para que este sonho se tornasse realidade.

AGRADECIMENTOS

“Deleita-te também no Senhor, e Ele te concederá o que deseja o teu coração. Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nEle e Ele tudo fará” (Salmos 37.4,5). Sou grata a Deus por me proporcionar realizar esse sonho, me conduziu até aqui e cuidou de cada detalhe da minha trajetória, a Ele toda a glória.

Agradeço a toda minha família que sempre estiveram do meu lado. Em especial ao meu pai **Genaro Francisco**, meu irmão **Gerson Genaro**, minha cunhada **Joanna Keylla** e meu namorado **Luan José** por todo apoio, amor e compreensão na minha experiência acadêmica.

Gratidão à minha orientadora **Rosana Ximenes**, pelos ensinamentos, oportunidades e paciência na minha jornada acadêmica. A todos do grupo de pesquisa Comportamento e Transtornos Alimentares, em especial aos pesquisadores e grandes amigos que me apoiaram e contribuíram na elaboração deste trabalho, **Wesley Dionísio**, **Ester Alana** e **Elder Guedes**. Agradeço também a **Thiago Freitas** que me deu as instruções iniciais quando me inseri no projeto de pesquisa.

Aos profissionais que contribuíram na minha formação profissional e pessoal. Aos meus professores da universidade, especialmente **Mariane Cajuba**, **Michelle Carvalho**, **Wylla Tatiane**, **Daniele Pitanga** e **Flávia Escapini**, que marcaram a minha caminhada acadêmica. As nutricionistas residentes que me acompanharam nos estágios **Lorena Araújo**, **Natalie Albuquerque** e **Amanda Larissa**, profissionais incríveis. Aos meus professores **David Felipe**, **Juliana França**, **Emília Correia** e **Lucicleide Maria** que me preparam como estudante, exemplos de competência e dedicação no ensino.

Às grandes amigas que construí na universidade **Rayssa Temudo**, **Lizandra Farias**, **Mirella Eduarda**, **Giulia Emanuelle**, **Lariza Eduarda**, **Kalorayne Gomes** e **Luiz Eduardo**, que dividimos alegrias e dificuldades nessa caminhada. A minha grande amiga **Ana Cláudia** que me acompanhou e me incentivou durante todo o curso. E a todos que torcem por mim e me deram força nessa trajetória. E por fim, à banca examinadora por contribuir para a excelência deste trabalho e Universidade Federal de Pernambuco-CAV pelas experiências vivenciadas e a formação profissional.

“Àquele que é poderoso para fazer tudo muito mais abundantemente além daquilo
que pedimos ou pensamos, segundo o poder que em nós opera.”

(BÍBLIA, Efésios 3:20)

RESUMO

A pandemia do Covid-19 trouxe diversas alterações na dinâmica social para toda a população. Os universitários foram impactados com modificações no estilo de vida e ensino. Esse estudo buscou investigar a insatisfação corporal, estresse e os hábitos alimentares em universitários durante a pandemia do Covid-19. Trata-se de um estudo epidemiológico observacional analítico transversal realizado durante a pandemia, com 266 universitários matriculados na UFPE/CAV na cidade de Vitória de Santo Antão/PE. O recrutamento ocorreu por meio das redes sociais através do compartilhamento do formulário da pesquisa online na plataforma virtual Google Forms. Os instrumentos utilizados foram: Escala Body Shape Questionnaire, escala de Estresse Percebido, questionário de Hábitos Alimentares adaptado e questionário dos aspectos sociodemográficos. Na amostra, 72,9% do sexo feminino, com idade de 19 a 39 anos, com uma média de 20,82 anos ($\pm 3,03$). Identificou-se percentuais elevados de insatisfação corporal, estresse e alterações nos hábitos alimentares da população. A classificação socioeconômica, nível C esteve com 48,2% da amostra. Indivíduos com estresse moderado e severo apresentaram maior nível de insatisfação corporal, quando comparados com estresse leve ($p < 0,005$). Quanto aos hábitos alimentares, 61,3% aumentaram o consumo alimentar habitual durante a pandemia, como também 41,4% relataram compensar frequentemente suas emoções na ingestão de alimentos e 59% tiveram aumento do peso corporal. Foi observado um baixo consumo de frutas, legumes/ verduras e consumo frequente de massas semanalmente. Houve prevalência de insatisfação corporal no sexo feminino ($p < 0,005$) e associação entre a insatisfação corporal e os cursos ($p < 0,05$). Além disso, associação entre insatisfação corporal e ganho de peso corporal e compensação das emoções na alimentação relatadas pelos indivíduos ($p < 0,005$). O estresse esteve em altos níveis entre os sexos ($p < 0,005$). O estresse severo foi elevado entre estudantes ($p < 0,005$), no curso Licenciatura em Ciências Biológicas e Enfermagem. Houve associação entre estresse e compensar as emoções nos alimentos ($p < 0,005$). Os aspectos socioeconômicos não apresentaram associação significativa com nenhuma variável. Dessa forma, é possível verificar que a pandemia contribuiu para o aumento da prevalência das variáveis investigadas, contribuindo nos agravos para a saúde e bem estar dos universitários.

Palavras-chave: insatisfação corporal; estresse; hábitos alimentares; pandemia; universitários.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic brought several changes in social dynamics for the entire population. University students were impacted by changes in lifestyle and teaching. This study sought to investigate body dissatisfaction, stress and eating habits in university students during the Covid-19 pandemic. This is a cross-sectional analytical observational epidemiological study carried out during the pandemic, with 266 university students enrolled at UFPE/CAV in the city of Vitória de Santo Antão/PE. Google Forms virtual platform. The instruments used were: Body Shape Questionnaire Scale, Perceived Stress Scale, Adapted Eating Habits Questionnaire and Sociodemographic Aspects Questionnaire. In the sample, 72.9% were female, aged 19 to 39 years, with an average of 20.82 years (± 3.03). High percentages of body dissatisfaction, stress and changes in the population's eating habits were identified. The socioeconomic classification, level C was with 48.2% of the sample. Individuals with moderate and severe stress had a higher level of body dissatisfaction when compared with mild stress ($p < 0.005$). As for eating habits, 61.3% increased their usual food consumption during the pandemic, as well as 41.4% reported frequently compensating for their emotions in food intake, and 59% had increased body weight. Low consumption of fruits and vegetables and frequent consumption of pasta on a weekly basis was observed. There was a prevalence of body dissatisfaction in females ($p < 0.005$) and an association between body dissatisfaction and courses ($p < 0.05$). In addition, association between body dissatisfaction and body weight gain and compensation of emotions in eating reported by individuals ($p < 0.005$). Stress was at high levels between genders ($p < 0.005$). Severe stress was high among students ($p < 0.005$) in the Degree in Biological Sciences and Nursing. There was an association between stress and compensating for emotions in food ($p < 0.005$). Socioeconomic aspects showed no significant association with any variable. In this way, it is possible to verify that the pandemic contributed to the increase in the prevalence of the investigated variables, contributing to the health and well-being of university students.

Keywords: body dissatisfaction; stress; eating habits; pandemic; university students

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização da amostra quanto aos aspectos socioeconômicas dos universitários pesquisados	24
Tabela 2. Distribuição do número de universitários com relação insatisfação corporal, estresse e hábitos alimentares.....	25
Tabela 3. Descrição da preferência alimentar dos universitários estudados.....	26
Tabela 4. Prevalência da insatisfação com a imagem corporal entre os sexos, classificação socioeconômico e curso entre os estudantes universitários.....	28
Tabela 5. A associação entre a insatisfação corporal com estresse, consumo de alimentos, ganho de peso na pandemia e compensação de emoções na alimentação dos universitários.....	30
Tabela 6. Cruzamento dos dados de estresse com fatores socioeconômicos e curso dos universitários	31
Tabela 7. Correlação entre estresse, consumo alimentar, ganho de peso e compensação de emoções na alimentação dos estudantes universitários	33
Tabela 8. Associação dos aspectos socioeconômicos e hábitos alimentares dos universitários	34

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS	Organização Mundial de Saúde
ACAPS	Assessment Capacities Project
COE-MEC	Comitê Operativo de Emergência do Ministério da Educação
CNE	Conselho Nacional de Educação
ABEP	Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa
BSQ	Body Shape Questionnaire
PSS	Perceived Stress Scale
Lic	Licenciatura
Bch	Bacharelado

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	15
3 JUSTIFICATIVA	16
4 REVISÃO DA LITERATURA	17
4.1 PANDEMIA DA COVID-19	17
4.1.1 <i>O impacto do distanciamento social durante a pandemia de covid-19</i>	<i>18</i>
4.1.2 <i>O universitário no contexto de pandemia</i>	<i>19</i>
4.2 INSATISFAÇÃO CORPORAL	20
4.3 ESTRESSE ENTRE UNIVERSITÁRIOS DURANTE PANDEMIA	21
4.4 HÁBITOS ALIMENTARES NA PANDEMIA	22
5 MATERIAL E MÉTODOS	24
5.1 DESENHO E LOCAL DO ESTUDO	24
5.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA DO ESTUDO	24
5.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	26
5.4 RECRUTAMENTO DOS PARTICIPANTES	26
5.5 VARIÁVEIS AVALIADAS	26
5.5.1 <i>Características sociodemográficas</i>	<i>26</i>
5.5.2 <i>Nível de insatisfação corporal</i>	<i>27</i>
5.5.3 <i>Níveis de estresse</i>	<i>27</i>
5.5.4 <i>Hábitos alimentares</i>	<i>27</i>
5.6 PROCEDIMENTO	28
5.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS	28
5.8 ASPECTOS ÉTICOS	29
6 RESULTADOS	30
7 DISCUSSÃO	44
8 CONCLUSÕES	49
ANEXO A –TERMO DE CONSENTIMENTO E ESCLARECIMENTO DO VOLUTÁRIO	58
ANEXO B – ESCALA BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ)	59
ANEXO C - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (PPS-10).....	62
ANEXO D- QUESTIONÁRIO DE HÁBITOS ALIMENTARES E SUPLEMENTAÇÃO (XIMENES, 2006)	63
APENDICE A- SISTEMA DE PONTUAÇÃO PARA CLASSIFICAÇÃO DE CLASSE SOCIAL (ABEP, 2019)	68

1 INTRODUÇÃO

Em 31 de Dezembro de 2019 foi identificado na cidade de Wuhan na China, um novo tipo de coronavírus (Sars-cov-19), não relatado antes em humanos, responsável por causar a Covid-19. Diante do alto poder de contágio do vírus, em 11 de Março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou estado de pandemia (OMS; OPAS,2020).

O cenário pandêmico trouxe consigo alterações na dinâmica social, através de medidas para a contenção de infecção, que expuseram a população geral a problemas adversos graves, incluindo implicações na saúde mental e alterações no comportamento alimentar (AQUINO et al., 2020; OLIVEIRA et al., 2021; SCHMIDT et al., 2020; MALTA et al., 2021).

Um dos grupos que mais sofreram com as modificações no estilo de vida advindas da pandemia foram os estudantes, especialmente os universitários. O cotidiano dos universitários, que já era altamente estressante, precisou ser alterado para acompanhar o novo formato de rotina acadêmica, sendo realizado por meio de tecnologias digitais, formato remoto. Os maiores desafios dos estudantes nesse novo formato ocorreu pela falta de equipamentos eletrônicos adequados, a falta do acesso da internet ou a instabilidade na conexão e adaptações às plataformas de uso educacional (EVANGELISTA et al.,2022; NASCIMENTO et al., 2020).

Diante desse contexto de isolamento social e de grande impacto para saúde mental desses indivíduos, a maior forma de interação social ocorreu através das redes sociais, ferramentas que já era comum antes da pandemia, que se intensificou e se tornou uma alternativa de aproximação e socialização nesse período pandêmico, entre as mais utilizadas estão o Whatssap, Instagram, Twitte e Youtube. Para os universitários, proporciona um veículo de compartilhamento de experiências, participação de eventos acadêmicos, de atualização de informações, entre outros (HUSSAIN, 2012).

Sendo assim, são observados que as redes sociais apresentaram aspectos positivos quanto a continuidade da interação social, acadêmica e de lazer para os universitários. No entanto, alguns aspectos negativos foram observados, como o uso das mídias sociais de forma excessiva podem ser fontes de estresse, além da dependência tecnológica que pode ser desenvolvida, insegurança devido grande

disponibilidade de informações nem sempre fidedignas, sendo necessário discernir sua veracidade, e podendo gerar frustração quanto a imagem corporal, devido à contínua exposição a conteúdos relacionados a aparência e a forma física nas redes sociais (PEDRAL ET AL.,2020). Diante desses contextos, é visto que as redes sociais podem ter grande impacto no bem estar dos universitários e na aceitação da sua imagem corporal.

A imagem corporal é formada a partir da percepção sobre a forma e tamanho do corpo podendo ser real ou não, e dos sentimentos quanto a essas características corporais (ALVARENGA et al., 2010; SLADE,1994). Dessa forma, quando o indivíduo não aceita sua imagem corporal, é caracterizado como insatisfação corporal que é o resultado da interpretação da imagem corporal e idealização de um corpo perfeito sob a percepção do indivíduo (THOMPSON, VAN DEN BERG,2002). Esse distúrbio foi agravado durante a pandemia entre os universitários, diante da grande influência midiática por meio das redes socais (PEDRAL, 2020).

Os universitários são frequentemente pressionados e cobrados acerca de sua aparência e corpo, o que os expõem ao risco de desenvolvimento de transtornos ligados à imagem corporal (CARDOSO,2020; SILVA et al 2019). O desenvolvimento da insatisfação corporal estão relacionado a fatores como comparações entre aparências, internalização de palavras negativas de relações interpessoais, entre outros (VAN DEN BERG et al.,2002), resultando em baixa autoestima, sofrimento psicológico e estresse (JOHNSON, WARDLE,2005). O estresse foi uma grande problema nesse período pandêmico e sendo contribuído ainda mais nessa condição de insatisfação corporal.

O estresse é uma resposta natural do organismo diante de um evento que causa um desequilíbrio à homeostase envolvendo componentes físicos, emocionais e hormonais (LIPP, 2001). No contexto pandêmico, além do estresse estar envolvido com a insatisfação corporal, outras condições contribuem para essa condição como altas demandas universitárias, privação de lazer e de convívio social atrelado as inseguranças e preocupações advindas da pandemia (SANTOS, 2021). Resultando em impacto psicológico e em níveis elevados de estresse entre os universitários (GUDIM, et al. 2021). Essas condições podem refletir inclusive em modificações nos hábitos alimentares desses estudantes no período pandêmico (SILVA OLIVEIRA et al, 2021; PEDRAL, 2020).

As mudanças nos hábitos alimentares dos universitários têm sido expressas pelo aumento do peso corporal, assim como a maior procura por alimentos de alta densidade calórica e aumento do consumo de alimentos processados, ricos em gorduras e açúcares (OLIVEIRA, 2020). Isso em decorrência da maior disponibilidade de alimentos palatáveis em vários momentos do dia e além de usar a comida como forma de compensar as emoções vivenciadas com o intuito de obter alívio e prazer (RAPHAELLI, 2021; SANTOS 2021). Ressalta-se também que a alimentação inadequada pode representar uma má relação com o próprio corpo (ALVARENGA, 2011).

Nessa perspectiva, observa-se a possibilidade de haver associações entre a insatisfação corporal, os níveis de estresse e os hábitos alimentares nessa população (CORSEUIL, 2009; VAN DEN BERG, 2002; THOMPSON, 2002). A presente pesquisa considera que os universitários apresentaram maior risco de insatisfação com a imagem corporal, níveis elevados de estresse e mudanças negativas nos hábitos alimentares, durante a pandemia do Covid- 19.

2 OBJETIVOS

Geral

- Investigar a insatisfação com a imagem corporal, nível de estresse e os hábitos alimentares de universitários durante a pandemia do Covid-19.

Específicos

- Caracterizar a amostra quanto aos seus aspectos socioeconômicos;
- Verificar os níveis de insatisfação com a imagem corporal e estresse em universitários;
- Avaliar alterações no consumo alimentar, ganho de peso e compensação de sentimentos/emoções na alimentação dos universitários durante a pandemia;
- Descrever a frequência do consumo de alimentos relatada pela amostra;
- Identificar possíveis associações entre as variáveis do estudo.

3 JUSTIFICATIVA

Diante das altas demandas acadêmicas vivenciadas pelos universitários e a cobrança da sociedade quanto aos padrões de beleza estabelecidos, já é observado a grande prevalência de insatisfação com a imagem corporal nesse público, além do risco de desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados e problemas relacionado à saúde mental (SILVA OLIVEIRA et al, 2021; THURBER, 2012). Diante da pandemia do COVID-19, com todas as modificações no cotidiano dos universitários, em que houve a necessidade do isolamento social, fechamento dos serviços não essenciais, modificação no formato de ensino para formato remoto e acesso contínuo as redes sociais que implicaram diretamente no estilo de vida e bem estar dos universitários (NASCIMENTO et al., 2020; VIEIRA et al., 2022). Sendo observada que durante a pandemia a influência midiática atenuou nos sintomas de insatisfação corporal, colaborando assim com o aumento dos níveis de estresse, sendo esse já influenciado pelo contexto pandêmico e além disso houve mudanças nos hábitos alimentares dos universitários (DUARTE, 2021; PEREIRA et al., 2021).

Diante de um grupo suscetível a diversos problemas, a identificação e intervenção precoce nos sinais desses fatores é fundamental para prevenir ou mesmo atenuá-los. Dessa forma, esse estudo pode observar os universitários do ponto de vista da insatisfação com a imagem corporal, níveis de estresse e hábitos alimentares, o que pode embasar futuras intervenções, estudos exploratórios, sendo urgente a identificação dessas problemáticas nesses futuros profissionais, além disso é observado uma baixa frequência dessas pesquisas em universidades do interior de Pernambuco, sendo assim de grande importância científica a fim de identificar e melhorar esse cenário.

4 REVISÃO DA LITERATURA

4.1 PANDEMIA DA COVID-19

A Covid-19, doença causada pelo novo tipo de coronavírus (Sars-cov-2), pertencente à família Coronaviridae e causador da Síndrome Respiratória Grave. Em 11 de Março de 2020 ficou constatada sua disseminação mundial e reconhecida como pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS). A grande maioria das cepas (variante do vírus que apresenta mutação do grupamento viral gerando alterações de características observáveis) desse vírus já são conhecidas, identificadas em animais silvestres, como morcegos (NOGUEIRA,2020; ANDERSEN et al.,2020). No entanto, as adaptações que as diferentes cepas do Sars-cov-2 ainda não bem estão elucidadas.

A disseminação do coronavírus é predominantemente de pessoa a pessoa, ou seja, por meio de contato com gotículas ou aerossóis; fecal-oral; pelo sangue; de mãe-filho e animais-humanos (OPAS, 2020). Além disso, a contaminação pode acontecer de forma indireta, por meio de superfícies contaminadas como o plástico e aço inoxidável, já que o vírus sobrevive aproximadamente por 72 horas após o contato com essas superfícies (VAN DOREMALEN, et al.,2020).

O período de tempo para o surgimento dos sintomas após a infecção é em torno de 14 dias (WANG, 2020). O quadro clínico do paciente infectado é variável, apresentando desde casos assintomáticos ou sintomas de leves a graves. Entre os principais sinais e sintomas estão: tosse, febre ($\geq 37,8^{\circ}\text{C}$), sintomas respiratórios do trato superior, mal estar, perda do paladar e olfato (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Entre os grupos de maiores riscos para o agravamento dos sintomas e de mortalidade estão pacientes portadores de comorbidades, idosos (PAROHAN et al 2020; MACIEL, et al. 2020; SOUZA FILHO, et al. 2021; GALVÃO et al 2021) e gestantes (BOUSHRA; KOYFMAN; LONGO, 2021).

O cenário epidemiológico da Covid-19 pode ser acompanhado na íntegra nos boletins da OMS. Segundo seus dados, até 31 de Outubro de 2022 haviam sido confirmados 627.104.342 casos, incluindo. 6.567.552 mortes (OMS, 2022). Diante do grande poder de contágio e mortalidade, a OMS recomenda, inicialmente, o distanciamento social como principal medida para conter seu avanço.

Segundo a Assessment Capacities Project (ACAPS), várias medidas de controle contra o avanço do vírus foram implementadas mundialmente, entre elas está

a restrição de movimento, medidas de orientações e conscientização, medidas referentes aos aspectos socioeconômicos, distanciamento social e lockdown. No Brasil, com esse mesmo propósito, várias medidas foram tomadas, sendo necessário o fechamento de comércios, unidades de ensino e serviços não essenciais como forma de prevenir o aumento dos casos e de mortalidade na população brasileira (AQUINO, et. al 2020).

4.1.1 O impacto do distanciamento social durante a pandemia de covid-19

Devido à falta de tratamento eficaz e ausência de vacina para a doença, a principal medida de contenção e prevenção da Covid-19 foi o distanciamento social. No entanto, esse novo cenário gerou grandes impactos psicossociais e no estilo de vida da população (AQUINO et al.,2020; BEZERRA et al.,2020).

As repercussões psicológicas, devido à falta de contato social e preocupação com o contágio do vírus e suas consequências, constituiu um risco para a saúde mental da população em geral. Isso foi refletido nas pessoas através de sentimento de tristeza, angústia, desânimo, desenvolvendo sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Os efeitos negativos gerados, associados a esse período, repercutiram em curto período de tempo, e as consequências a médio e longo prazo sobre a saúde mental da população ainda não foram mensuradas (SCHMIDT et al.,2020; BARBOSA et al.,2021).

Diante do contexto social vivenciado, houve a impossibilidade de realizar atividades de rotina fora do ambiente domiciliar, como exercício físico, práticas religiosas e atividades de lazer. Essas dinâmicas sociais interrompidas refletem no estado mental da população (BEZERRA et al.,2020). Além disso, alterações nos hábitos alimentares com o aumento da ingestão de alimentos altamente processados, podem resultar no aumento do peso corporal, em problemas de saúde e risco para o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e hipercolesterolemia (MIRANDA; SANTOS,2022; MALTA et al., 2021).

Os impactos psicossociais foram identificados em todas as faixas etárias, apresentando sedentarismo, sofrimentos psicológicos, problemas emocionais, com sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Além de maior tempo de exposição às telas eletrônicas, que trouxe como consequência a dependência de internet e aos aparelhos eletrônicos (SANTOS et al., 2021; DONG et al., 2020).

4.1.2 O universitário no contexto de pandemia

Com o cenário pandêmico houve a interrupção de 91% das atividades de ensino no mundo, segundo a Unesco. Diante do avanço da doença e sem perspectiva de retorno das aulas presenciais, foi necessário uma adaptação à nova realidade para as Instituições de Ensino Superior (GUSSO et al.,2020). Diante disso iniciou-se a discussão para reestruturar o ensino, guiado pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, Lei n.9.394/1996).

A partir da urgência sobre a conduta do ensino, foi instituído o Comitê Operativo de Emergência do Ministério da Educação (COE-MEC) (BRASIL, 2020a), em seguida foi publicada a Portaria n. 343/2020 e uma medida provisória (n. 934/2020) em que autorizam a substituição das aulas presenciais por aulas por meio digitais, denominadas de aulas remota de emergência. No entanto, com exceção de estágios, aulas práticas em laboratórios, aulas do curso de cursos de medicina e internatos. Sendo assim, uma alternativa para a viabilidade da realização das aulas, segundo o Conselho Nacional de Educação (CNE), segundo a Portaria 1.030/2020 (BRASIL, 2020b).

As condições mínimas para que o processo de ensino-aprendizagem seja concretizado no formato remoto, perpassa pelo acesso a equipamentos de tecnologia, como computadores, celulares e rede de internet. Diante disso, as universidades federais receberam um suporte para suprir as necessidades dos universitários mais vulneráveis com a distribuição de tablets e chip de dados 4G, para que os alunos que não tivessem acesso a esses meios, pudessem acessar suas aulas (NASCIMENTO et al., 2020; CASTIONI et al., 2021).

Nesse contexto educacional, mesmo com a intervenção do suprimento de equipamentos, nota-se os impactos desse período no rendimento acadêmico dos universitários. Observou-se mudanças no tempo de estudo dos estudantes, impacto no sono, sentimentos de desmotivação, preocupação com a doença e com o financeiro (VIEIRA et al.,2022), afetando, assim, a saúde física e emocional desse público.

As mudanças na rotina e os desafios no ensino remoto impactaram na qualidade de vida e saúde física e mental dos universitários, aumentando os níveis de estresse (PEREIRA et al.,2021), modificando os hábitos alimentares (LIMA, 2022) e,

diante do possível sedentarismo e ganho de peso durante esse período, aumento da insatisfação com a imagem corporal (DUARTE, 2021).

4.2 INSATISFAÇÃO CORPORAL

A autoimagem corporal é a representação mental que o indivíduo faz do seu corpo, tendo a relação entre a consciência das sensações corporais e percepção compreendida que se modifica constantemente, por diversas interferências (SCHILDER, 1999; SAIKALI, 2004).

A insatisfação com o próprio corpo se estabelece quando há uma diferença entre a percepção corporal do indivíduo e a idealização de um corpo ideal a ser atingido (ALVARENGA et al, 2010). Esse processo pode contribuir para o desenvolvimento de diversos problemas que comprometem a saúde e o bem estar do indivíduo, como sintomas depressivos (FREITAS, 2018), comportamentos alimentares inadequados (SAIKALI, 2004) e baixa autoestima (SOUZA et al. 2016).

A insatisfação corporal pode estar presente entre todas as faixas etárias (FREITAS, 2018). No entanto, um público que vem sendo bastante estudado são os universitários (SOUZA et al. 2016). São diversos os fatores associados a essa problemática nesse público, como perfil sociodemográfico, o estilo de vida, condições clínicas e antropométricas, sendo associados à busca de alternativas para a perda de peso, comportamentos alimentares de risco e ansiedade, além da mídia social e a influência de padrões sociais (CARDOSO, 2020).

Nessa perspectiva, é notório que o estabelecimento de padrões estéticos errôneos pela sociedade influencia as mulheres a terem corpos magros e homens com maior massa muscular, no entanto, não necessariamente essas características são sinônimos de saúde (SILVA et al. 2021). É notado que, a prevalência de insatisfação corporal é maior no sexo feminino (LAUS et al. 2014), em busca de um corpo ideal, enfatizado nas mídias e redes sociais (GONÇALVES, 2020).

Arelado a essas condições existe o excesso de exposição a redes sociais que apresenta uma perspectiva de padrão de beleza inflexíveis difíceis de serem alcançados sem procedimentos estéticos, aumentando nesse público a insatisfação com sua imagem corporal (DUARTE, 2021). Diante da pandemia do Covid-19, são diversas as mudanças no estilo de vida dos universitários que colaboram para uma

ganho de peso, diminuição da prática de atividade física nesse período de isolamento e aumento do estresse (SILVA et al. 2021).

4.3 ESTRESSE ENTRE UNIVERSITÁRIOS DURANTE PANDEMIA

O estresse é caracterizado como uma adaptação do organismo a estímulos externos (ambientais) ou a estímulos internos (fisiológicos e/ou psicológicos) (LIPP, 2001). A exposição contínua a fatores estressores exige uma necessidade de adaptação do indivíduo, essa resposta pode ser positiva ou negativa, em que o organismo tem a capacidade de se adaptar ou não ao fator estressor (CALAIS; ANDRARE; LIPP, 2003).

Diante dessa reação de adaptação, segundo Selye (1976), o estresse apresenta três fases distintas: alerta, resistência e exaustão.

A fase de alerta é representada por duas subfases: a primeira de entrada no estado de alerta e a segunda de saída, ligado ao estresse positivo. No entanto, quando o indivíduo permanece exposto ao estresse há um esgotamento do organismo, sendo assim um estresse negativo, que pode levar ao adoecimento do indivíduo. Além disso, a exposição dos indivíduos a agentes estressores menores de forma consecutiva e saída e entrada excessiva dessa fase, pode gerar efeitos mais graves do que a fase seguinte (LIPP, 2001).

Na segunda etapa, a fase de resistência, há a atuação do sistema endócrino com alterações de níveis hormonais com atuação máxima de glicocorticóides, o cortisol, atuando em conjunto com catecolaminas. Uma resposta fisiológica para fornecer energia para o organismo e apresenta sintomatologias com desgaste físico e cansaço (CHAVES et al 2016).

Na terceira fase, de exaustão, o indivíduo apresenta um estado de sofrimento manifestando alterações patológicas como úlceras, sintomas de ansiedade e depressão, entre outros (CHAVES et al., 2016; SELYE, 1976).

O ambiente universitário naturalmente, propicia a ocorrência de eventos estressores devido às demandas e responsabilidades exigidas. Com isso, é visto que há uma dificuldade em se adaptar ao estresse vivenciado (KAM et al., 2020; OLIVEIRA et al. 2013).

No cenário pandêmico, com o fechamento das unidades de ensino houveram alterações nas atividades acadêmicas. Os estudantes universitários passaram a ter

seu ensino de modo remoto, ou seja, via internet. Uma rotina que já era estressante, foi potencializada na nova realidade. Essas modificações em seu estilo de vida, repercutiu na saúde mental dos estudantes durante a pandemia (PEREIRA et al., 2021).

O impacto na saúde emocional sofrido pelos discentes, refletiu em seu rendimento acadêmico (VIEIRA SANTOS, 2022). Entre os impactos psicológicos, está o aumento nos sintomas de estresse (GUDIM, et al. 2021; MAIA 2020; OLIVEIRA et al., 2022) associado a instabilidade econômica desse período e a preocupação com a pandemia (DIAS, PINTO, 2020).

4.4 HÁBITOS ALIMENTARES NA PANDEMIA

Os hábitos alimentares refletem na saúde em todas as fases da vida de um indivíduo. O hábito pode ser saudável ou não saudável, essa escolha interfere diretamente em aspectos biológicos, como crescimento, e desenvolvimento, e na prevenção ou tratamento desenvolvimento de doenças (LOTTENBERG; GLEZER; TURATTI, 2007). A formação desses hábitos está ligada a "indicadores de proximidade em relação à família, colegas e escolas, bem como a uma percepção de bem estar pessoal e social" (MATOS; CARVALHOSA; FONSECA, 2001, p. 7).

Considerando esses aspectos, no Brasil, o Ministério da Saúde publicou em 2014 um Guia alimentar para a população brasileira que fornece dez recomendações para uma alimentação adequada e saudável com o objetivo de estimular o resgate de hábitos alimentares saudáveis para a população. Sendo abordado nas seis primeiras recomendações sobre o consumo alimentar e os quatro últimos referem-se a comportamentos associados à vida saudável (BRASIL, 2014). Ao observar essas recomendações, é possível identificar que ao se tratar dos estudantes universitários, seus hábitos alimentares são influenciados pelo tempo, disponibilidade para os preparo e recursos financeiros (BORGES, 2004).

Optando muitas vezes pela busca de alimentos de baixo custo e em sua maioria não saudáveis, sendo encontrados normalmente próximo ao campus universitários, como lanchonetes, influenciam em um consumo inadequado (BORGES, 2004; LOUREIRO, 2016). Afetando a saúde desses indivíduos que correm risco para o desenvolvimento de problemas como, obesidade, síndromes metabólicas e doenças

cardiovasculares (LOTTENBERG; GLEZER; TURATTI, 2007; PETRIBÚ; CABRAL; ARRUDA,2009)

Durante a pandemia os estudantes tiveram sua rotina alterada, com isso permaneceram mais tempo em casa, devido ao isolamento social, com o uso constantes de aparelhos eletrônicos e computadores. Foi observado nesse período um aumento no consumo de ultraprocessados e fast-food, devido a praticidade dessas comidas, além disso esse aumento do consumo se dá pela compensação de suas emoções nesses alimentos que são altamente palatáveis, devido à grande quantidade de açúcar e gorduras. Resultando numa alimentação inadequada, tendo como consequências o aumento no peso corporal, comportamentos de risco para sua saúde desse público (LIMA, et al. 2022).

Mediante aos impactos causados pela pandemia do Covid-19 foi necessário modificações no cotidiano dos universitários. Esses estudantes ficaram mais expostos às mídias sociais que influenciam em padrões estéticos, além do sedentarismo e hábitos alimentares inadequados que aumentam os riscos de insatisfação corporal e estresse nesse público (PEREIRA et al.,2004; LIMA 2022; DUARTE et al 2021).

Ao examinar o contexto pandêmico é possível notar que ele torna a população mais suscetível ao adoecimento físico e emocional diante das condições impostas no momento pandêmico. Diante do exposto, é visto a importância de investigar essas problemáticas no período de pandemia nos estudantes universitários, pois refletirá na saúde desses estudantes no futuro, em busca de maneiras para minimizar as repercussões negativas desse momento vivenciado (LIMA et al.,2022).

5 MATERIAL E MÉTODOS

5.1 DESENHO E LOCAL DO ESTUDO

Trata-se de um estudo epidemiológico observacional analítico transversal. As pesquisas transversais de prevalência investigam o percentual de casos de uma doença ou situação associada em um local e tempo determinado. Esse tipo de estudo é eficiente para mensurar a magnitude de uma doença ou situação específica em um grupo populacional, facilitando a elaboração de um planejamento e ação para atender as demandas da população (KRAMER,1988).

Pesquisas observacionais são caracterizadas por não haver a intervenção do pesquisador. Os estudos analíticos, têm como objetivo verificar as associações entre as variáveis estudadas e suas consequências, dessa forma, permite identificar relações entre os fatores estudados (GRIMES; SCHULZ, 2002). Diante disso, é possível identificar que o presente estudo apresenta características de alto potencial descritivo, baixo custo, objetivo, prático e não invasivo. No entanto, algumas limitações também são observadas como, dificuldade para identificar as relações de causa e efeito e doenças de curta duração.

O estudo foi realizado no período de Outubro de 2020 a Novembro de 2021, durante o de pandemia do Covid-19, na Universidade Federal de Pernambuco no Centro Acadêmico de Vitória (UFPE/CAV), na cidade de Vitória de Santo Antão, localizada no interior do Estado de Pernambuco, a cerca de 55 km do Recife. Uma instituição pública de referência no interior do Estado, que apresenta um número elevados de estudantes. Esses estudantes em sua maioria se deslocam diariamente dos seus municípios de origem ou passam a morar em cidades próximas a universidade. Além disso, o campus apresenta uma grande parte da estudantes de baixa renda. Diante desse contexto foi realizado a escolha desse local para o atual estudo.

5.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA DO ESTUDO

A população investigada foi composta por universitários, de ambos os sexos, estudantes devidamente matriculados nos cursos de Bacharelado em Educação física, enfermagem, nutrição e saúde coletiva; e licenciatura em Ciências biológicas e

educação física, ofertados pela UFPE/CAV, com idade acima de 18 anos. O tamanho da população foi de 1671 estudantes com matrículas vigentes na instituição.

Para definir o tamanho amostral, conduziu-se um cálculo que utilizou a proporção esperada (prevalência de insatisfação com a IC) de um estudo original realizado com o público universitário denominado de “Insatisfação corporal em universitário de diferentes áreas de conhecimento”. Participaram dele 535 universitários e com idade média de 20,82 anos ($\pm 3,03$). A proporção foi de 10,1% de insatisfação corporal (MIRANDA et al., 2012).

Para o cálculo amostral foi considerado:

- ❖ O tamanho populacional é de 1671 estudantes do Centro Acadêmico de Vitória, dados fornecidos pelo setor da universitário, sendo o tamanho amostral encontrada na pesquisa foi de 266 estudantes;
- ❖ A margem de erro de 5,0%;
- ❖ Confiabilidade de 95% de margem de erro;
- ❖ Proporção esperada de 10,1% (MIRANDA et al., 2012);
- ❖ Cálculos realizados no programa EPI-INFO.

A fórmula para o cálculo foi a seguinte:

$$m = \frac{z^2 p_e (1 - p_e)}{e^2}$$

$$n = \frac{m}{1 + \frac{m - 1}{N}}$$

Sendo:

m= Tamanho amostral;

z = Valor da curva normal relativa à confiabilidade de 95% (1,96);

pe = Proporção esperada igual a 10,1%;

e = Erro de 5,0% (0,05);

N = Tamanho populacional igual a 1.671 universitários

O valor inicial da amostra foi igual a 129 estudantes. Todavia, a fim de evitar perdas da amostra, foi adicionado 20% do valor citado, o que resultou em uma amostra final de 155 universitários.

5.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos no estudo indivíduos acima de 18 anos de ambos os sexos, devidamente matriculados nos cursos de graduação da instituição de ensino pesquisada -Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória. Universitários que apresentaram diagnóstico prévio de algum transtorno mental, em tratamento psicoterápico ou outra condição capaz de interferir nos resultados da pesquisa, foram excluídos. Participantes com respostas incompletas no formulário da pesquisa também foram excluídos da análise.

Os critérios de inclusão e exclusão foram apresentados aos estudantes na página inicial do formulário on-line, com informações de contato pessoal dos organizadores do estudo para o esclarecendo possíveis dúvidas acerca dos mesmos, e também foram descritos nos termos de consentimento (adaptado para o formato on-line).

5.4 RECRUTAMENTO DOS PARTICIPANTES

O recrutamento foi realizado por meio das redes sociais (WhatsApp, Instagram, e-mail) onde docentes, discentes e coordenações ajudaram na divulgação do estudo e compartilhamento do formulário.

5.5 VARIÁVEIS AVALIADAS

Para avaliação das variáveis alvo do estudo foram utilizados questionários traduzidos e validados para a população de adultos brasileiros.

5.5.1 *Características sociodemográficas*

Para a caracterização da amostra, foi utilizado um questionário baseado nos Critérios de Classificação Socioeconômica Brasil, desenvolvidos pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2019), fornecendo dados sobre os componentes sociais e níveis econômicos da amostra. Baseando-se nas respostas nesse questionário, os participantes foram classificados nas seguintes classes

econômicas: A (renda média = R\$ 23.345,11), B1 (renda média = R\$ 10.386,52), B2 (renda média = R\$ 5.363,19), C1 (renda média = R\$ 2.965,69), C2 (renda média = R\$ 1.691,44) e D/E (renda média = R\$ 708,19).

5.5.2 Nível de insatisfação corporal

Para a avaliação do nível de insatisfação corporal, utilizou-se a escala Body Shape Questionnaire (BSQ). Esse instrumento foi desenvolvido originalmente por Cooper et al. (1987), traduzido e validado por Cordás e Castilho (1994). O BSQ avalia o grau de insatisfação corporal com base em 34 itens. A classificação é feita pelo somatório do total dos pontos adquiridos conforme a resposta assinalada. Os indivíduos são classificados, dessa forma, em: ausência de insatisfação (≤ 80); leve insatisfação (≥ 81 e ≤ 110); moderada insatisfação (≥ 111 e ≤ 140); grave insatisfação: (≥ 140) (KESSLER; POLL, 2018; Rocha, 2007).

5.5.3 Níveis de estresse

A Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale – PSS-10) elaborada por Cohen et al. (1983) é um dos instrumentos mais citados na literatura para estimular o estresse. A PSS avalia o estresse sob três aspectos: presença de agentes específicos que causam estresse, sintomas físicos e psicológicos do estresse e percepção geral de estresse, independente do seu agente causador. O instrumento é composto por 10 itens, traduzida e validada no Brasil (SIQUEIRA REIS; FERREIRA HINO; RODRIGUEZ AÑEZ, 2010). Podem ser respondidos em uma escala tipo Likert de frequência, a pontuação varia de 0 a 4, sendo (0 = nunca; 1 = quase nunca; 2 = às vezes; 3 = frequentemente; 4 = muito frequente). Para classificação do indivíduo, o escore total será obtido somando todos os 10 itens da escala. Alguns itens apresentam pontuação invertida (4, 5, 7 e 8) indicando ausência de estresse. Os escores totais podem variar de 0 a 40 pontos e o nível de estresse pode ser classificado, de acordo com a pontuação, em: leve (0 a 13 pontos); moderado (14 a 26); severo (27 a 40) (COHEN, 1988).

5.5.4 Hábitos alimentares

Aplicou-se o questionário de hábitos alimentares adaptado (XIMENES, 2006), que aborda as influências nas escolhas alimentares dos indivíduos. Para esse estudo,

foi obtido informações sobre a dieta do participante da pesquisa, sendo então utilizado os seguintes itens:

- a) Durante a pandemia a quantidade de alimento consumido por você diminuiu ou aumentou?
- b) Você observou ganho ou perda de peso corporal durante a pandemia?
- c) Durante a pandemia você consumiu algum alimento para compensar alguma emoção/sentimentos?
- d) Na última semana com que frequência você consumiu: Frutas; legumes e verduras; Massa, Arroz, batata; Pães e bolachas; Leguminosas; Açúcares e doces; Carnes e ovos; Leite e derivados; Frituras; Água.

5.6 PROCEDIMENTO

A coleta de dados do estudo foi realizada por meio do formulário disponibilizado por ambiente virtual, criado na plataforma virtual Google Forms. Seguindo os procedimentos:

- A. O termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi apresentado ao participante na primeira página do formulário digital, na formatação habitual do termo impresso, no final da página, após a leitura, é disponibilizada uma opção de marcação com o termo “aceito”, que corresponde a assinatura do termo de consentimento. No caso do não preenchimento dessa marcação não foi possível o participante seguir para as próximas etapas do formulário.
- B. A aplicação dos instrumentos do estudo: Os questionários foram visualizados nas páginas seguintes do formulário, por meio de opção de marcação nos itens escolhidos.

5.7 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados das respostas do formulário foram salvos na plataforma do Google forms e transferidos para o programa Excel. Dessa forma foi armazenado os resultados para a construção do banco de dados. Para análise estatística, as informações foram feitas por análises descritivas através de percentuais para as variáveis e das medidas médias. Para avaliar a associação entre variáveis categóricas foi utilizado o teste Qui-quadrado de Pearson. A margem de erro utilizada nas decisões dos testes estatísticos foi de 5%. O programa estatístico utilizado para

digitação dos dados e obtenção dos cálculos estatísticos foi o SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) na versão 21.

5.8 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi devidamente submetido e aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Pernambuco (nº do parecer: 1.570.983).

6 RESULTADOS

Participaram do estudo 266 estudantes universitários que concluíram os procedimentos de coleta adequadamente. 72,9% dos indivíduos eram do sexo feminino, e a idade variou entre 19 e 39 anos, (idade média $21,75 \pm 3,7$). Quanto à classificação socioeconômica, foi observado que a concentração da maior parte dos estudantes esteve nos níveis C2 (25,6%), C1 (22,6%), B2 (21,8%) e D/E (20,7%). Dos universitários que participaram do estudo, a maioria estava matriculado nos cursos de bacharelado em enfermagem (n= 65; 24,4%) e bacharelado em nutrição (n= 62; 23,3%) (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização da amostra quanto aos aspectos socioeconômicas dos universitários pesquisados. Vitória de Santo Antão-PE, Brasil, 2022

Variável	n	%
TOTAL	266	100,0
Sexo		
Masculino	72	27,1
Feminino	194	72,9
IDADE		
19 a 39	266	100
Raça		
Branco	110	41,4
Pardo	115	43,2
Negro	35	13,2
Amarelo	6	2,3
Classe econômica		
A	6	2,3
B1	18	6,8
B2	58	21,8
C1	60	22,6
C2	68	25,6
D/E	55	20,7
Não respondeu	1	4
Curso de Graduação		
Bacharelado em Educação Física	41	15,4

Bacharelado em Enfermagem	65	24,4
Bacharelado em Nutrição	62	23,3
Bacharelado em Saúde Coletiva	28	10,5
Licenciatura em Ciências Biológicas	34	12,8
Licenciatura em Educação Física	36	13,5

Fonte: Silva, 2022.

Nota: Tabela elaborada pelo autor com base nos resultados obtidos na pesquisa.

Ao analisar as prevalências das variáveis do estudo, identificou-se que 51,5% (n=137) dos participantes apresentaram algum nível de insatisfação corporal. Foram observados percentuais elevados com 91,8% (n=244;) de estresse moderado e severo da amostra total. Quanto aos hábitos alimentares, 61,3% (n=163) da amostra aumentou o consumo alimentar habitual durante a pandemia, além disso 41,4% (n=110) relataram compensar frequentemente suas emoções na ingestão de alimentos. 59% (n= 157) da amostra relatou aumento do seu peso corporal (Tabela 2).

Tabela 2. Distribuição do número de universitários com relação a insatisfação corporal, estresse e hábitos alimentares. Vitória de Santo Antão-PE, Brasil, 2022.

Variável	n	%
Total	266	100
Insatisfação		
Nenhuma	129	48,5
Leve	66	24,8
Moderada	38	14,3
Grave	33	12,4
Níveis de estresse		
Leve	22	8,2
Moderado	139	52,3
Severo	105	39,5
Consumo de		
Aumento	163	61,3
Diminuiu	41	15,4
Se manteve	62	23,3
Ganho de peso		

Aumentou	157	59,0
Diminuiu	65	24,4
Se manteve	43	16,2
Não respondeu	1	4

Compensação de alimentos

Nunca	33	12,4
Raramente	43	16,2
Às vezes	80	30,1
Frequentemente	46	17,3
Muito frequente	35	13,2
Sempre	29	10,9

Total	266	100
--------------	------------	------------

Fonte: A Autora (2022)

Nota: Tabela elaborada pelo autor com base nos resultados obtidos na pesquisa.

A tabela 3 descreve a frequência alimentar dos universitários durante o período de pandemia. É necessário ressaltar que foi identificado um baixo consumo de frutas (n= 7,5%), legumes/verduras (n= 12,4%) e consumo elevado de massas (macarrão, arroz, batata e etc) semanalmente (50,3%).

Tabela 3. Descrição da preferência alimentar dos universitários estudados. Vitória de Santo Antão-PE, 2022.

Frequência	Alimentos					
	Frutas		Legumes/verduras		Massas	
	n	%	n	%	n	%
Nenhuma	25	9,4	15	5,6	2	,8
Uma vez por semana	29	10,9	17	6,4	2	,8
Duas vezes por semana	41	15,4	29	10,9	6	2,3
Três vezes por semana	63	23,7	49	18,4	24	9,0
Quatro vezes por	14	5,3	32	12,0	24	9,0
5 vezes por semana	19	7,1	27	10,2	24	9,0
6 vezes por semana	9	3,4	16	6,0	23	8,6
7 vezes por semana	11	4,1	30	11,3	71	26,7
Mais de uma vez por dia	27	10,2	33	12,4	59	22,2
Mais de duas vezes/dia	20	7,5	11	4,1	22	8,3
Mais de três vezes/dia	8	3,0	7	2,6	9	3,4

Frequência	Pães/bolachas		Leguminosas		Açúcares e doces	
	n	%	n	%	n	%
Nenhuma	12	4,5	12	4,5	10	3,8
Uma vez por semana	8	3,0	10	3,8	27	10,2
Duas vezes por semana	25	9,4	15	5,6	46	17,3
Três vezes por semana	35	13,2	25	9,4	43	16,2
Quatro vezes por	42	15,8	23	8,6	37	13,9
5 vezes por semana	28	10,5	34	12,8	16	6,0
6 vezes por semana	15	5,6	25	9,4	14	5,3
7 vezes por semana	36	13,5	84	31,6	30	11,3
Mais de uma vez por dia	46	17,3	30	11,3	22	8,3
Mais de duas vezes/dia	15	5,6	5	1,9	13	4,9
Mais de três vezes/dia	4	1,5	3	1,1	8	3,0
Frequência	Carnes e ovos		Leite e derivados		Frituras	
	n	%	n	%	n	%
Nenhuma	3	1,1	6	2,3	72	27,1
Uma vez por semana	1	,4	7	2,6	75	28,2
Duas vezes por semana	13	4,9	18	6,8	54	20,3
Três vezes por semana	17	6,4	36	13,5	23	8,6
Quatro vezes por	15	5,6	47	17,7	16	6,0
5 vezes por semana	15	5,6	30	11,3	11	4,1
6 vezes por semana	83	31,2	21	7,9	3	1,1
7 vezes por semana	56	21,1	46	17,3	4	1,5
Mais de uma vez por dia	50	18,8	38	14,3	6	2,3
Mais de duas vezes/dia	13	4,9	10	3,8	1	,4
Mais de três vezes/dia			7	2,6	1	,4
Frequência	Água					
	n		%			
Três vezes por semana	1		,4			
6 vezes por semana	2		,8			
7 vezes por semana	16		6,0			
Mais de uma vez por dia	16		6,0			
Mais de duas vezes/dia	16		6,0			
Mais de três vezes/dia	215		80,8			
Total	266		100			

Fonte: A Autora (2022)

Nota: Tabela elaborada pelo autor com base nos resultados obtidos na pesquisa.

Bch. Educação Física	2 3	56	11	26,8	3	7,3	4	9,7	41	100	
Bch. Enfermag em	32	49,2	16	24,6	11	16,9	6	9,2	65	100	
Bch. Nutrição	39	62,9	12	19,3	8	12,9	3	4,8	62	100	*,024
Bch. Saúde Coletiva	6	21,4	11	39,2	3	10,7	8	28,5	28	100	
Lic. Ciências Biológicas	13	38,2	7	20,5	6	17,6	8	23,5	34	100	
Lic. Educação Física	16	44,4	9	25	7	19,4	4	11,1	36	100	

(*) Associação significativa a 5%
 Teste Qui-quadrado de Pearson
 Fonte: A Autora (2022).

Ao analisar a insatisfação corporal com o nível de estresse, foi observado que os indivíduos com estresse moderado e severo apresentaram maior nível de insatisfação corporal (leve, moderado ou grave) quando comparados com estresse leve ($p < 0,005$). Em relação aos hábitos alimentares, houve associação significativa entre a insatisfação corporal com o ganho de peso corporal e na compensação das emoções na alimentação relatado pelos indivíduos ($p < 0,005$) (Tabela 5).

Tabela 5. A associação entre a insatisfação corporal com estresse, consumo de alimentos, ganho de peso na pandemia e compensação de emoções na alimentação. Vitória de Santo Antão-PE, 2022.

Insatisfação com a imagem corporal					
	Nenhuma	Leve	Moderada	Grave	Total

	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	Valor de p
Nível de estresse											
Leve	20	90,9	1	4,5	1	4,5	0	0	22	100	*,001
Moderado	81	58,2	41	29,4	11	7,9	6	4,3	139	100	
Severo	28	26,6	24	22,8	26	24,7	27	25,7	105	100	
Consumo de alimentos na pandemia											
Aumentou	68	41,7	46	28,2	25	15,3	24	14,7	163	100	,134
Diminuiu	22	53,6	9	21,9	7	17	3	7,3	41	100	
Se manteve	39	62,9	11	17,7	6	9,6	6	9,6	62	100	
Ganho de peso na pandemia											
Aumentou	62	39,4	45	28,6	27	17,1	23	14,6	157	100	*,028
Diminuiu	35	53,8	17	26,1	8	12,3	5	7,6	65	100	
Se manteve	31	72%	4	9,3	3	6,9	5	11,6	43	100	
Não respondeu	1		-	-	-	-	-	-	1	100	
Compensação de emoções na alimentação											
Nunca	29	87,8	4	12,2	0	0	0	0	33	100	

Raramente	34	79	5	11,6	4	9,3	0	0	43	100	*,<,001
Às vezes	46	57,5	18	22,5	8	10	8	10	80	100	
Frequente mente	14	30,4	18	39,1	11	23,9	3	6,5	46	100	
Muito frequente	3	8,5	16	45,7	7	20	9	25,7	35	100	
Sempre	3	10,3	5	17,2	8	27,5	13	44,8	29	100	

(*) Associação significativa a 5%
 Teste Qui-quadrado de Pearson
 Fonte: Silva,2022.

A maior prevalência de estresse moderado foi observada entre o sexo masculino (n=44; 61,1%), já o estresse severo no sexo feminino (n=85 ;43,8%) ($p<0,005$). O estresse moderado foi identificado na classe social A (66,6%), seguido da classe D/E (61,8%), enquanto que o estresse severo foi mais expressivo nas classes B (B1 e B2) correspondendo a 82,1% da população da amostra, no entanto não houve associação significativa. Os cursos de maiores prevalências de estresse severo foram Licenciatura em Ciências Biológicas (61,7%) e Enfermagem (50,7%) ($p<0,005$). (Tabela 6)

Tabela 6. Cruzamento dos dados de estresse com fatores socioeconômicos e curso dos universitários. Vitória de Santo Antão-PE, 2022.

Estresse										
		Leve		Moderado		Severo		Total		Valor de p
Sexo										
Masculino	1 2	16,6	44	61,1	16	22,2	72	100	*,001	
Feminino	1 0	5,1	95	48,9	85	43,8	194	100		
Classe econômica										
A	1	16,6	4	66,6	1	16,6	6	100		

Aumento	11	6,7	83	50,9	69	42,3	163	100	,344
Diminuiu	4	9,7	19	46,3	18	43,9	41	100	
Se manteve	7	11,2	37	59,6	18	29	62	100	
Ganho de peso na pandemia									
Aumentou	14	8,9	78	49,6	65	41,4	157	100	
Diminuiu	5	7,6	33	50,7	27	41,5	65	100	,758
Se manteve	3	6,9	27	62,7	13	30,2	43	100	
Não respondeu	-	0	1	100	-	0	1	100	
Compensação de emoções na alimentação									
Nunca	9	27,2	22	66,6	2	6	33		
Raramente	4	9,3	27	62,7	12	27,9	43		
Às vezes	8	10	47	58,7	25	31,2	80		*<,001
Frequentemente	0	0	23	50	23	50	46		
Muito frequente	0	0	15	42,8	20	57,1	35		
Sempre	1	3,4	5	17,2	23	79,3	29		

(*) Associação significativa a 5%
 Teste Qui-quadrado de Pearson
 Fonte: A Autora (2022).

Os aspectos socioeconômicos não apresentaram associação com nenhuma variável, sendo observado a insatisfação corporal (Tabela 4), estresse (Tabela 6), cursos e hábitos alimentares (Tabela 8).

Tabela 8. Associação dos aspectos socioeconômicos e hábitos alimentares dos universitários. Vitória de Santo Antão-PE, 2022.

Socioeconômico															
	A		B1		B2		C1		C2		D/E		TOTAL		Valor de p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Cursos															
Bch. Educação Física	2	4,8	3	7,3	9	21	13	31,7	9	21	5	12	41	100	
Bch. Enfermagem	0	0	7	10,7	16	24	18	27,6	15	23	9	13,8	65	100	
Bch. Nutrição	4	6,4	5	8	11	17	8	12,9	17	27	17	27,4	62	100	
Bch. Saúde Coletiva	0	0	0	0	6	21	10	35,7	5	17,8	7	25	28	100	,153
Lic. Ciências Biológicas	0	0	2	5,8	9	26	6	17,6	10	29	7	20,5	34	100	

**alimenta
ção**

Nunca	1	3	4	12,1	9	27,7	4	12,1	5	15	10	30	33	
Raramente	1	2,3	1	2,3	9	20,9	8	18	15	34,8	9	20,9	43	
Às vezes	2	2,5	5	6,2	17	21,2	25	31,2	16	20	14	17,5	80	,779
Frequentemente	2	4,3	2	4,3	10	21,7	10	21,7	13	28	9	19,5	46	
Muito frequentemente	0	0	4	11,4	5	14,2	6	17	13	37	7	20	35	
Sempre	0	0	2	6,8	8	27,5	7	24	6	20	6	20	29	

 Fonte: A Autora (2022)

7 DISCUSSÃO

O estudo atual buscou avaliar a insatisfação com a imagem corporal, os níveis de estresse e os hábitos alimentares em universitários durante a pandemia da Covid-19. Além disso, foram investigadas as suas possíveis associações entre elas e com os aspectos sociodemográficos desse público. A pesquisa foi conduzida devido a necessidade de investigar essas variáveis em virtude das mudanças repentinas no cotidiano dos universitários no contexto pandêmico.

Os resultados nos mostram informações sobre o impacto da pandemia na vida dos universitários em sua qualidade de vida e saúde mental, embora não seja um grupo de risco para o desenvolvimento de sintomas graves de Covid-19 (BARBOSA et al., 2021).

No presente estudo, foi possível observar que a maioria (51,5%) dos universitários da amostra apresentou insatisfação corporal. Resultados semelhantes ao de Duarte (2021), que observou em 93 universitários, utilizando o BSQ, uma prevalência de 55,9% de insatisfação corporal em seu público no período pandêmico. Diante disso, é visto que mesmo em período pandêmico os universitários continuaram preocupados com seu perfil corporal. Vários fatores podem influenciar nessa condição, dentre eles é possível citar o uso contínuo de mídias sociais, que influenciam os padrões estéticos (PAVÃO, 2021), diminuição da prática de atividade física (LEITÃO et al., 2021) e aumento de hábitos alimentares inadequados (LIMA et al., 2022).

No que se refere ao estresse entre os universitários, foi identificado que a maior parte da amostra (91,8%) apresentava níveis elevados de estresse. 139 indivíduos (52,3%) apresentaram nível moderado e 105 (39,5%) nível severo de estresse. Outros estudos também identificaram valores acentuados. Pusch et al., (2021), em seu estudo com 75 estudantes, utilizando a mesma ferramenta, identificou que 97,3% da sua amostra apresentou estresse, sendo 72% (n=54) nível moderado e 25,3% (n=19) severo. Sales et al. (2022), verificaram em 253 estudantes que, dentre as variáveis de saúde mental, no estresse apresentou maior prevalência, independentemente da idade e do sexo, através do questionário PSS-10.

Diante dos resultados obtidos, destaca-se que a pandemia provocou impacto na saúde mental dos universitários aumentando o nível de estresse. Diversos fatores podem estar envolvidos nessa situação, a preocupação com a progressão da pandemia pode ser considerada um fator crucial, além das restrições de atividades e mudanças na rotina, preocupações com questões econômicas, a sua expectativa em ingressar no mercado de trabalho (FERREIRA et al., 2021). Atrelado ao estresse, estão as mudanças nos hábitos alimentares dos universitários.

As mudanças de hábitos alimentares podem ser constatadas pelo aumento do consumo alimentar habitual que foi identificado nesse estudo, além do ganho de peso que provavelmente é um reflexo da variável anterior (Tabela 2). Atrelado a esses itens, é possível analisar a frequência do consumo alimentar (Tabela 3).

Entre os indivíduos avaliados, 79,3% da amostra não consumiam frutas diariamente, apenas 7,5% consumiam pelo menos 3 frutas por dia e apenas 12,4% consumiam legumes/verduras mais de uma vez ao dia. 31,6% consumiam leguminosas 7 vezes por semana e 50,3% da amostra relataram consumir massas (arroz, macarrão, batata doce, etc) ao longo da semana. O consumo de carnes e ovos, e de leite e derivados também se apresentou constante (76,7% e 50,8%, respectivamente). 17,3% consumiam pães/bolachas mais de uma vez ao dia. O consumo de açúcares/ doces e frituras esteve baixo. Quanto ao consumo de água, 80,8% tomavam água mais de 3 vezes ao dia (Tabela 3).

Ao contrário do que foi encontrado no estudo atual, Lima et al (2022) que identificou os hábitos alimentares por meio perguntas semelhantes ao do questionário utilizado nesse estudo, realizados com estudantes de medicina e verificou um aumento na ingestão de frutas, legumes e verduras, hambúrgueres/embutidos, bebidas adoçadas, doces, guloseimas e comida congelada/fast food. Em contrapartida, estudo observou a redução na ingestão de feijão e salgadinhos/biscoitos durante a pandemia (LIMA et al., 2022). O estudo de Steele et al. (2020) também identificou aumento de 44,6% no consumo de frutas, leguminosas e hortaliças nesse período.

A OMS (WHO, 2003) determina que a recomendação adequada de frutas, legumes e verduras seja de 400g a 500g/dia, essa quantidade equivale a 5 porções de 80g cada desses alimentos para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Dessa forma, o presente estudo mostra que o consumo desses alimentos pelos universitários está muito abaixo do recomendado, podendo

ser prejudicial para a saúde desse público. É notório que os hábitos alimentares estão diretamente associados a questões de imagem corporal, especialmente a insatisfação corporal.

A insatisfação com a IC, por sua vez, apresentou associação significativa ($p < 0,05$) com o sexo, curso e hábitos alimentares dos universitários avaliados (Tabela 4). O sexo feminino exibiu uma maior prevalência (58,1%) de insatisfação corporal em todos os níveis avaliados (Tabela 4). Isso corrobora com o estudo de Duarte (2021) que identificou 61,4% de insatisfação presente no sexo feminino. Esses dados refletem a cobrança que as mulheres têm com seu próprio corpo, ao tentarem se adequar aos padrões de beleza impostos tornando motivo de angústia e frustração nesse público.

No período de isolamento social houve um aumento no uso de redes sociais, como forma de aumentar o contato social com pessoas em geral, amigos e familiares. Redes sociais estão repletas de imagens editadas que mostram geralmente corpos perfeitos (magros e com curvas) e que estimulam os usuários a buscarem uma aparência perfeita, aumentando sua insatisfação com seu próprio corpo (BALBINO et al., 2021).

Ao analisar os cursos que os estudantes estão matriculados, foram observados altos níveis de insatisfação corporal nos estudantes do curso de Saúde coletiva (78,4%) sendo o mais prevalente entre os cursos analisados (Tabela 4) A insatisfação leve com 39,2% e nível grave em 28,5% da amostra e Ciências biológicas (61,6%) dos estudantes, seguido de Saúde coletiva, apresentando maior nível de insatisfação grave em 23% dos estudantes ($P < 0,05$) (Tabela 4). No entanto, é importante ressaltar que o número de participantes desses cursos foi menor em comparação aos demais, como observado na tabela 3, de forma que pode influenciar nos resultados finais.

No presente estudo, os estudantes do curso de nutrição apresentaram 37% insatisfação corporal e em Bacharel em educação física 43,8% da sua amostra, também sendo considerados níveis elevados (Tabela 4). Na literatura, os cursos de saúde são os que apresentam maiores riscos de insatisfação corporal (CARDOSO et al., 2020; MEDINA-GÓMES et al., 2019), entre eles estão os cursos de Nutrição e Educação física tendo em vista que trabalham diretamente com o corpo e aparência dele, além da preocupação com seu consumo alimentar (PIEPER; CORDOVA, 2018; SOUZA; ALVARENGA, 2016).

Como observado na tabela 4, no presente estudo não houve associação da insatisfação corporal com o consumo alimentar, no entanto, foi identificada a associação entre a compensação das emoções na alimentação e também com o ganho de peso ($p < 0,05$). Oliveira (2020) em seu estudo realizado com universitários do curso de nutrição não encontrou associação significativa entre a insatisfação corporal e mudanças de hábitos durante a pandemia em sua amostra.

Diante do exposto, é notado o impacto da pandemia associação à insatisfação corporal e ao estresse, assim como, com as demais variáveis entre os universitários na pandemia.

Foi identificado relação entre o estresse e o sexo ($p < 0,05$), sendo observado que no sexo feminino nível de estresse severo maior que no sexo masculino (Tabela 6). Estudos corroboram com achados na literatura que identifica a maior prevalência de estresse entre o sexo feminino (COSTA et al., 2020; FERREIRA et al., 2021). Sabendo que as mulheres executam diferentes atividades em seu cotidiano, está mais envolvida com o cuidado com pessoas (como filhos, familiares), assim como a conciliar tarefas domésticas, profissional e estudos, aumentando a exaustão e consequentemente o estresse. Além disso, nesse período pandêmico há a preocupação sobre a vulnerabilidade econômica (FERREIRA et al, 2021). Além desses fatores o curso em que o estudantes está inserido pode apresentar uma sobrecarga de demandas que impactam nesse nível de estresse.

No presente estudo obteve-se um elevado nível de estresse nos estudantes do curso de Ciências Biológicas, como observado na tabela 6. Esse estudo corrobora com a pesquisa de Elpídio (2021) realizada com 83 estudantes desse curso também identificou alta prevalência de estresse. Isso pode ser explicado devido às altas demandas acadêmicas que o curso exige, como formando da área de ensino a necessidade de aulas de campo, visitas a local e espaços pertinentes a área não podia ser realizada diante da pandemia, essas demandas tornaram-se remota, sabendo que muito estudantes sentiram dificuldades em se adaptar a esse formato de ensino.

Diante desse níveis elevados de estresse, muitas vezes o corpo busca na alimentação um conforto emocional com o intuito de gerar um sentimento de prazer. Como observado no presente estudo, em que houve uma associação na compensação de emoções na alimentação, como mostra a tabela 6, no entanto não foi identificado associação entre o aumento no consumo de alimentos e o ganho de peso devido ao estresse. Dos Santos Lopes (2021) mostram que essa compensação,

em sua maioria, ocorre com o consumo de alimentos mais palatáveis, que normalmente são altamente calóricos, ricos em açúcar e gorduras. No entanto, o contexto estressante em que o indivíduo está inserido é crucial para essas escolhas. Dessa forma, é importante observar que a rotina acadêmica já é identificada como estressora e ao mesmo tempo vivenciado em um período pandêmico é um agravante para esse fator.

Além das associações observadas, foi possível observar que não houve associação entre aspectos socioeconômicos e a IC, estresse e hábitos alimentares nos estudantes universitários do atual estudo.

Esse tipo de estudo transversal apresenta algumas limitações:

- a) Quanto a identificação de causalidade;
- b) Devido ser no formato questionário online;
- c) Existe um viés de resposta, por serem utilizadas escalas autoaplicáveis e de caráter voluntária, pois o público que participa com mais frequência de estudo são pessoas que tem uma preocupação com a saúde.

Diante disso, formas de minimizar os riscos apresentados em sua limitação, seria medir a frequência (tempo) como apresentado nos questionários que apresentam perguntas especificando o limite de tempo de determinada evento. Quanto ao formato online, o pesquisador buscou auxiliar os participantes em todos o processo de pesquisa tirando dúvidas e esclarecendo questões. Além disso, para diminuir a limitação referente ser voluntária a pesquisa, contar com a participação e compartilhamento pelos docentes e coordenadores demonstrando mais segurança quanto a pesquisa.

8 CONCLUSÕES

Os universitários apresentaram alto nível de insatisfação com a imagem corporal e estresse elevado, além de mudanças nos hábitos alimentares. Nesse período pandêmico ocorreu um aumento no consumo de alimentos, na compensação das emoções na alimentação e no ganho de peso. Quanto à frequência dos alimentos, identificou-se um baixo consumo de frutas, legumes/verduras e consumo elevado de massas semanalmente. Foi observado associações entre a insatisfação corporal e os níveis de estresse entre os universitários. Além disso, houve associações entre o estresse e a compensação das emoções na alimentação e entre a insatisfação corporal com o ganho de peso.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle dos Santos; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. **Archives of Clinical Psychiatry, São Paulo**, v. 38, p. 03-07, 2011.

ALVARENGA, Marle dos Santos et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 59, p. 44-51, 2010.

ANDERSEN, Kristian G. et al. The proximal origin of SARS-CoV-2. **Nature medicine**, London, v. 26, n. 4, p. 450-452, 2020.

AQUINO, Estela ML et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. suppl 1, p. 2423-2446, 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de Classificação Econômica**. São Paulo: ABEP, 2019.

BALBINO, Michelle Lucas Cardoso et al. A padronização virtual como possível fator desencadeador de depressão em acadêmicos durante a pandemia. **Scientia Generalis**, [S. l.], v. 2, n. Supl. 1, p. 105-105, 2021.

BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes et al. Frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em brasileiros na pandemia COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 21, p. 413-419, 2021.

BEZERRA, Carina Bandeira et al. Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 29, p. e200412, 2020.

BORGES, Claudia Moreira; OLIVEIRA LIMA FILHO, Dario. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. **Cep**, São Paulo, v. 79023, p. 041, 2004.

BOUSHRA, Marina N.; KOYFMAN, Alex; LONGO, Brit. COVID-19 na gravidez e puerpério: uma revisão para médicos de emergência. **The American Journal of Emergency Medicine**, Estados Unidos, v. 40, p. 193-198, 2021.

BRASIL. **Lei de Bases da Educação Nacional—Lei 9.394/96**. Brasília, DF, 1996.

BRASIL. Ministério da Educação. Gabinete do Ministro. Portaria n. 329, de 11 de março de 2020. Institui o Comitê Operativo de Emergência do Ministério da Educação - COE/MEC, no âmbito do Ministério da Educação. **Diário Oficial da União**, ed. 49, seção 1, Brasília, DF, p. 165, 12 mar. 2020a.

BRASIL. Ministério da Educação. Gabinete do ministro. Portaria MEC n. 1.030, de 01 de Dezembro de 2020. Institui o Comitê Operativo de Emergência do Ministério da

Educação - COE/MEC, no âmbito do Ministério da Educação. **Diário Oficial da União**, ed 23, seção 1, Brasília, DF, p 55, 02 de Dezembro.2020b.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de Manejo Clínico da Covid-19 na Atenção Especializada**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

CALAIS, Sandra Leal; ANDRADE, Livia Márcia Batista de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 16, p. 257-263, 2003.

CARDOSO, Larissa et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, p. 156-164, 2020.

CASTIONI, Remi et al. Universidades federais na pandemia da Covid-19: acesso discente à internet e ensino remoto emergencial. **Ensaio: Avaliação e políticas públicas em educação**, Rio de Janeiro, v. 29, p. 399-419, 2021.

CHAVES, Lidiane Bentes et al. Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. **Revista Brasileira de terapias cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 20-26, 2016.

COHEN, S. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: COHEN, S. **The social psychology of health: The Claremont Symposium on Applied Social Psychology**, Washington, US: Sage, 1988. p. 31–67.

CORSEUIL, Marui Weber et al. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua associação com a inadequação nutricional em adolescentes. **Journal of Physical Education**, Maringa, v. 20, n. 1, p. 25-31, 2009.

CORDÁS, T. A.; CASTILHO, S. Imagem corporal nos transtornos alimentares: instrumento de avaliação: Body Shape Questionnaire. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 2 n. 1, 17-21, 1994.

COSTA, Cássia Lima et al. O Estresse em Estudantes Universitários: Comparação entre o Ensino Presencial e a Distância: Uma Revisão da Literatura/Stress in University Students: Comparison between in Presence and Distance Learning: A Literature Review. **ID on line. Revista de psicologia**, Fortaleza, v. 14, n. 52, p. 401-413, 2020.

DIAS, Érika; PINTO, Fátima Cunha Ferreira. A Educação e a Covid-19. **Ensaio: avaliação e políticas públicas em educação**, Rio de Janeiro, v. 28, p. 545-554, 2020.

DONG, Huixi et al. Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. **Frontiers in psychiatry**, Lausanne, p. 751, 2020.

DUARTE, Luciane Simões; CHINEN, Milena Namie Koba; FUJIMORI, Elizabeth. Autopercepção distorcida e insatisfação com a imagem corporal entre estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 55, 2021.

ELPIDIO, Jaqueline Cortez; FACCHINI, Fernanda Sato; CANOVA, Fernando Bicocchi. Escala de estresse percebido aplicada a alunos de ciências biológicas. **Revista Científica UMC**, Mogi das Cruzes, v. 6, n. 1, 2021.

EVANGELISTA, Breno Pinheiro et al. Desafios e possibilidades do ensino remoto no contexto universitário durante a pandemia da COVID-19. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. L.], v. 11, n. 3, pág. e44711326574-e44711326574, 2022.

FERREIRA, Jéssica Luchi et al. O estresse percebido no contexto de distanciamento social pela COVID-19 em estudantes de medicina do Espírito Santo. **Revista de Medicina**, [S.L.], v. 100, n. 6, p. 536-543, 2021.

FREITAS, Ana Rita Teixeira. **Insatisfação corporal e depressão em jovens adultos e idosos**. 2018. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto, 2018.

GALVÃO, Maria Helena Rodrigues; RONCALLI, Angelo Giuseppe. Fatores associados a maior risco de ocorrência de óbito por COVID-19: análise de sobrevivência com base em casos confirmados. **Revista brasileira de epidemiologia**, São Paulo, v. 23, 2021.

GONÇALVES, Francisca Tatiana Dourado et al. Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, n. 39, p. e2194-e2194, 2020.

GUNDIM, Vivian Andrade et al. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 35, 2021.

GUSSO, Hélder Lima et al. Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 41, 2020.

GRIMES, D. A.; SCHULZ, K. F. An overview of clinical research: The lay of the land. **Lancet**, London, v. 359, n. 9300, p. 57–61, 2002.

HUSSAIN, Irshad. A study to evaluate the social media trends among university students. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, [S.L.], v. 64, p. 639-645, 2012.

JOHNSON, Fiona; WARDLE, Jane. Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis. **Journal of abnormal psychology**, Washington, v. 114, n. 1, p. 119, 2005.

KAM, Suzana Xui Liu et al. Estresse em estudantes ao longo da graduação médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 43, p. 246-253, 2020.

KRAMER, M. S. **Clinical epidemiology and biostatistics: a primer for clinical investigators and decision-makers**. Ed. Springer ed. Berlin: Springer Science&Business Media, Canadá, 1988.

KESSLER, Amanda Luisa; POLL, Fabiana Assmann. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 67, p. 118-125, 2018.

LAUS, Maria Fernanda et al. Imagem corporal no Brasil: avanços recentes no estado do conhecimento e questões metodológicas. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, p. 331-346, 2014.

LEITÃO, Luísa Magalhães Junqueira et al. Como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários. In: NOITE ACADÊMICA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACIG, 1, 2021. **Anais [...]**. Centro Universitário Unifacig, Manhauçu, 2021.

LIMA, Bruna Strube et al. O impacto da pandemia por covid-19 nos hábitos alimentares dos estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 16, n. 97, p. 135-142, 2022.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; MALAGRIS, Lúcia EN. O stress emocional e seu tratamento. In: RANGÉ, B. (ed.). **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2001. p. 475-490.

LOUREIRO, Marina Paraluppi. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, São Caetano do Sul, v. 23, n. 2, p. 955-972, 2016.

LOTTENBERG, Simão Augusto; GLEZER, Andrea; TURATTI, Luiz Alberto. Síndrome metabólica: identificando fatores de risco. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 83, p. S204-S208, 2007.

MACIEL, Ethel Leonor et al. Fatores associados ao óbito hospitalar por COVID-19 no Espírito Santo, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, 2020.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de psicologia**, Campinas, v. 37, 2020.]

MALTA, Deborah Carvalho et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde em debate**, Rio de Janeiro, v. 44, p. 177-190, 2021.

MATOS, M.; CARVALHOSA, S.; FONSECA, H. **O comportamento alimentar dos jovens portugueses**. 5, 1. Lisboa: FMH/PEPT/GPT, 2001.

MEDINA-GÓMEZ, María Begoña et al. Ansiedade e insatisfação corporal em universitários. **Acta Colombiana de Psicología**, Burgos, v. 22, n. 1, p. 13-21, 2019.

MIRANDA, Elcivan Bezerra; SANTOS GARCIA, Jessica. A Influência da Pandemia de Covid-19 no Aumento da Obesidade no Brasil: Uma Análise de Produção Científica. **ID on line. Revista de psicologia**, Fortaleza, v. 16, n. 60, p. 987-1000, 2022.

MIRANDA, V. P. N. et al. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Rio de Janeiro, v. 61, p. 25-32, 2012.

NASCIMENTO, Paulo Meyer et al. Acesso domiciliar à internet e ensino remoto durante a pandemia. **Nota Técnica**. n. 88, Brasília, ago. 2020.

NOGUEIRA, José Vagner Delmiro. Conhecendo a origem do sars-cov-2 (COVID 19). **Revista Saúde e Meio Ambiente**, Três Lagoas, v. 11, n. 2, p. 115-124, 2020.

OLIVEIRA, Ana Paula Gonçalves de et al. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. **Rev. enferm. UFPE on line**, Recife, v. 14, n.09, p. [1-9], 2020.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Covid-19: repercussões na saúde mental de estudantes do ensino superior. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 46, p. 206-220, 2022.

OLIVEIRA, Jéssica Cristina Barros de et al. O estresse dos estudantes universitários de enfermagem de uma instituição privada do rio de janeiro. **Revista Presença**,[S.L.] v. 1, p. 39-55, 2013.

OLIVEIRA, Laíse Villarim et al. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 8464-8477, 2021.

OLIVEIRA, Ana Sofia Santos. **Hábitos alimentares de estudantes universitários em período de contenção social**. 2020. Trabalho Complementar (1.º Ciclo em Ciências da Nutrição) - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto, 2020.

OMS; OPAS. **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia**. Brasília: OMS, 2020.

OMS; OPAS. **Transmissão do SARS-CoV-2: implicações para as precauções de prevenção de infecção**, Brasília, 09 Jul. 2020.

PAROHAN, Mohammad et al. Fatores de risco para mortalidade em pacientes com infecção por doença de coronavírus 2019 (COVID-19): uma revisão sistemática e meta-análise de estudos observacionais. **O Homem Envelhecido**, [S.L.], v. 23, n. 5, pág. 1416-1424, 2020.

PAVÃO, Gabriela da Silva. **Pandemia de COVID-19 e o uso das redes sociais: a busca por procedimentos estéticos e reafirmação dos padrões de beleza.** 2021. TCC (Graduação em Publicidade e Propaganda) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2021.

PEDRAL, Vanusa Alves; MARTINS, Poliana Cardoso; OLIVEIRA PENAFORTE, Fernanda Rodrigues. “Eu que lute nessa quarentena pra ficar com corpo desse”: discursos sobre corpo e alimentação nas redes sociais em tempos de isolamento social. **A Revista da Alimentação e Cultura das Américas**, [S.L.], v. 2, n. 2, pág. 69-88, 2020.

PEREIRA, Michelle M. et al. Salud mental de estudiantes universitarios brasileños durante la pandemia Covid-19. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 1-19, 2021

PETRIBÚ, Marina de Moraes Vasconcelos; CABRAL, Poliana Coelho; ARRUDA, Ilma Kruze Grande de. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, p. 837-846, 2009.

PIEPER, Taís Regina; CORDOVA, Mariana Ermel. Percepção da imagem corporal e risco de transtornos alimentares em universitárias. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, [S.L.], v. 12, n. 74, p. 796-803, 2018.

PUSCH, Gabrielly Viana et al. Prevalência dos sintomas de estresse e ansiedade em graduandos de enfermagem durante atividades acadêmicas remotas. **Conjecturas**, v. 21, n. 4, p. 328-345, 2021.

RAPHAELLI, Chirle Oliveira et al. A pandemia de COVID-19 no Brasil favoreceu o consumo de alimentos ultraprocessados? **Brazilian Applied Science Review**, v. 5, n. 3, p. 1297-1313, 2021.

SILVA OLIVEIRA, Eurípea Leite et al. Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, [S.L.] v. 11, 2021.

SANTOS LOPES, Kauane et al. Relação entre estresse e comportamento alimentar. In: EVINCI, 7., 2021. **Anais [...]** Curitiba: UniBrasil, 2021. p. 440-440

SAIKALI, Carolina Jabur et al. Body image in eating disorders. **Archive of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 31, p. 164-166, 2004.

SANTOS, Letícia Camilo et al. Impactos psicossociais do isolamento social por covid-19 em crianças, adolescentes e jovens: scoping review. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 11, p. 73, 2021.

SELYE, Hans. Stress without distress. In: **Psychopathology of human adaptation**. Boston: Springer, 1976. p. 137-146.

SOUZA, Aline Cavalcante de; ALVARENGA, Marle dos Santos. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários—Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 65, p. 286-299, 2016.

SOUZA FILHO, Waldomiro Severino de. **Impacto causador pela pandemia Covid-19 no estudo de física dos estudantes de educação física**: estudo de caso no curso de licenciatura em educação FRPE. 2021. TCC (Graduação em educação física)- Universidade Federal Rural de Pernambuco – Recife, 2021.

SILVA, R. C. O. et al. Auto percepção do peso corporal em acadêmicos do ciclo básico de Medicina de uma Instituição Privada de Porto Velho, antes e durante a pandemia Covid-19. **Ciênc da Saúd**, Guarujá, v. 2, n. 1, p. 64-72, 2021.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020.

SIQUEIRA REIS, R.; FERREIRA HINO, A. A.; ROMÉLIO RODRIGUEZ AÑEZ, C. Perceived stress scale: Reliability and validity study in Brazil. **Journal of Health Psychology**, London, v. 15, n. 1, p. 107–114, 2010.

SLADE, P. D. What is body image?. **Behaviour Research and Therapy**, Liverpool, v. 32, p. 497-502, 1994.

THOMPSON, Joel K.; VAN DEN BERG, Pauline. Measuring body image attitudes among adolescents and adults. In: CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body Images: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice**. [S. l.]: Guilford, 2002. pp. 142-153.

THURBER, Christopher A.; WALTON, Edward A. Homesickness and adjustment in university students. **Journal of American college health**, Washington, v. 60, n. 5, p. 415-419, 2012.

VAN DEN BERG, Patricia et al. The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. **Journal of psychosomatic research**, Oxford, v. 53, n. 5, p. 1007-1020, 2002.

VAN DOREMALEN, Neeltje et al. Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. **New England journal of medicine**, Waltham, v. 382, n. 16, p. 1564-1567, 2020.

VIEIRA-SANTOS, Joene; PAIVA, Wanderson Feldkircher; MENDES-PEREIRA, Cynthia Caroline. Percepções de estudantes universitários brasileiros sobre o impacto da pandemia de COVID-19 na rotina acadêmica. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 4, pág. e40411425083-e40411425083, 2022.

WANG, Weier; TANG, Jianming; WEI, Fangqiang. Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. **Journal of medical virology**, Medford, v. 92, n. 4, p. 441-447, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation**. Geneva: WHO, 2003.

XIMENES, Rosana et al. Hábitos alimentares em uma população de adolescentes. **Odontol. clín.-cient**, Recife p. 287-292, 2006.

ANEXO A –TERMO DE CONSENTIMENTO E ESCLARECIMENTO DO VOLUNTÁRIO

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES, INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E NÍVEL DE ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19, que está sob a responsabilidade da pesquisadora Joelma Maria da Silva e Prof^a Dr^a Rosana Christine Cavalcanti Ximenes.

Todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde com a realização do estudo, pedimos que assine ao final deste documento. Pedimos que guarde uma cópia desse termo com você a outra ficará com o pesquisador responsável. Você estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

Todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com o pesquisador responsável por esta pesquisa, Joelma Maria da Silva, através do Endereço: Sítio Sapucaia, Pombos-PE, Telefone (81) 973314268, ou através do e-mail: joelma.msilva3@ufpe.br.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: (Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: cepccs@ufpe.br).

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Após a leitura deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES, INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E NÍVEL DE ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19. Como voluntário (a). Fui devidamente informado(a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento).

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

- A pesquisa tem como objetivo avaliar possíveis associações entre a insatisfação com a imagem corporal com alterações nos hábitos alimentares, sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários durante o período de isolamento social. Os dados serão coletados em formato de questionário on-line.
- O pesquisado tem a garantia de poder perguntar em qualquer momento da pesquisa sobre qualquer dúvida e garantia de receber resposta ou esclarecimento a respeito dos procedimentos, riscos, benefícios e outras situações relacionadas à pesquisa;
- Existe total liberdade para retirar o consentimento e não permitir sua participação no estudo, em qualquer momento, sem que isso traga qualquer problema ou prejuízo;
- O pesquisado não será identificado em nenhum momento da pesquisa; todas as informações serão mantidas em sigilo.
- RISCOS: Os riscos estão ligados a algum constrangimento que o indivíduo pode ter para responder aos questionários. Afim de diminuir esse constrangimento será solicitado que o participante responda ao questionário sozinho.
- BENEFÍCIOS: Caso os estudantes tenham alguma indicação de tratamento, serão ofertadas instruções devidas de como procurar ajuda profissional em serviços públicos de saúde destinados a este propósito ou a serviços que atendem voluntariamente essa demanda, conforme compromisso firmado em carta de anuência anexada ao projeto.

Concordo em participar da pesquisa *

() Sim

() Não

ANEXO B – ESCALA BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ)

]

Responda às questões abaixo em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas, usando a seguinte legenda:

1. Nunca 2. Raramente 3. Às vezes
4. Frequentemente 5. Muito frequentemente 6. Sempre

1. Sentir-se entediado(a) faz você se preocupar com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
2. Sua preocupação com sua forma física chega ao ponto de você pensar que deveria fazer uma dieta?	1	2	3	4	5	6
3. Já lhe ocorreu que suas coxas, seus quadris e suas nádegas são grandes demais para o restante de seu corpo?	1	2	3	4	5	6
4. Você tem receio de que poderia engordar ou ficar mais gordo?	1	2	3	4	5	6
5. Você anda preocupada(o) achando que seu corpo não é firme suficiente?	1	2	3	4	5	6
6. Ao ingerir uma refeição completa e sentir o estômago cheio, você se preocupa em ter engordado?	1	2	3	4	5	6
7. Você já se sentiu tão mal com sua forma física a ponto de chorar?	1	2	3	4	5	6
8. Você deixou de correr por achar que seu corpo poderia balançar?	1	2	3	4	5	6
9. Estar com pessoas magras do mesmo sexo que o seu faz você reparar em sua forma física?	1	2	3	4	5	6
10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem ocupar muito espaço quando você senta?	1	2	3	4	5	6
11. Você já se sentiu gordo(a) mesmo após ingerir uma pequena quantidade de alimento?	1	2	3	4	5	6
12. Você tem reparado na forma física de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao se comparar, tem se sentido em desvantagem?	1	2	3	4	5	6
13. Pensar na sua forma física interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (p. ex., ver televisão, ler ou acompanhar uma conversa)?	1	2	3	4	5	6
14. Ao estar nu(nua), por exemplo, ao tomar banho, você se sente gordo(a)?	1	2	3	4	5	6
15. Você tem evitado usar roupas mais justas para não se sentir desconfortável com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
16. Você já se pegou pensando em remover partes mais carnudas do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
17. Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gordo(a)?	1	2	3	4	5	6
18. Você já deixou de participar de eventos sociais (p. ex., festas) por se sentir mal com relação à sua forma física?	1	2	3	4	5	6
19. Você se sente muito grande e arredondado(a)?	1	2	3	4	5	6

20. Você sente vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21. A preocupação com sua forma física leva-o(a) a fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22. Você se sente mais contente em relação à sua forma física quando seu estômago está vazio (p.ex., pela manhã)?	1	2	3	4	5	6
23. Você acredita que sua forma física se deve à sua falta de controle?	1	2	3	4	5	6
24. Você se preocupa que outras pessoas vejam dobras na sua cintura ou estômago?	1	2	3	4	5	6
25. Você acha injusto que outras pessoas do mesmo sexo que o seusejam mais magras que você?	1	2	3	4	5	6
26. Você já vomitou para se sentir mais magro(a)?	1	2	3	4	5	6
27. Quando acompanhado(a), você fica preocupado(a) em estar ocupando muito espaço (p.ex., sentado(a) num sofá ou no banco de um ônibus)?	1	2	3	4	5	6
28. Você se preocupa com o fato de estar ficando cheio(a) de dobras ou banhas ?	1	2	3	4	5	6
29. Ver seu reflexo (p.ex., num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você se sentir mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há gordura?	1	2	3	4	5	6
31. Você evita situações nas quais outras pessoas possam ver seu corpo (p.ex., vestiários ou banhos de piscina)?	1	2	3	4	5	6
32. Você já tomou laxantes para se sentir mais magro(a)?	1	2	3	4	5	6
33. Você fica mais preocupado(a) com sua forma física quando em companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34. A preocupação com sua forma física leva você a sentir que deveria fazer exercícios?	1	2	3	4	5	6

Anexo C - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (PPS-10)

Instrução: Para cada questão, pedimos que indique com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, **durante o último mês**. Apesar de algumas perguntas serem parecidas, existem diferenças entre elas e deve responder a cada uma como perguntas separadas. Para cada questão indique, com uma cruz (X), a alternativa que melhor se ajusta à sua situação.

	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequente-mente	Muito frequente
	0	1	2	3	4
1. No último mês, com que frequência esteve preocupado (a) por causa de alguma coisa que aconteceu inesperadamente?					
2. No último mês, com que frequência se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?					
3. No último mês, com que frequência se sentiu nervoso (a) e em estresse?					
4. No último mês, com que frequência sentiu confiança na sua capacidade para enfrentar os seus problemas pessoais?					
5. No último mês, com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira?					
6. No último mês, com que frequência sentiu que não aguentava com as coisas todas que tinha para fazer?					
7. No último mês, com que frequência foi capaz de controlar as suas irritações?					
8. No último mês, com que frequência sentiu ter tudo sob controle?					
9. No último mês, com que frequência se sentiu furioso (a) por coisas que ultrapassaram o seu limite?					
10. No último mês, com que frequência sentiu que as dificuldades se estavam a acumular tanto que não as conseguia ultrapassar?					

ANEXO D- QUESTIONÁRIO DE HÁBITOS ALIMENTARES E SUPLEMENTAÇÃO (XIMENES, 2006)

Para essa pesquisa foi utilizado como base esse questionário original, no entanto utilizando apenas o item 2 “Quais desses alimentos você mais gosta” sendo adaptado ao período pandêmico, da seguinte forma: “Na última semana com que frequência você consumiu”. Além disso, sendo inseridos os seguintes questionamentos:

- a) Durante a pandemia a quantidade de alimento consumido por você diminuiu ou aumentou?
- b) Você observou ganho ou perda de peso corporal durante a pandemia?
- c) Durante a pandemia você consumiu algum alimento para compensar alguma emoção/ sentimentos?

Questionário original:

1. Diário Alimentar (**Suplementos**)

Se você ingere suplementos para melhorar sua performance, informe o tipo e o horário que você ingere:

Horário	Local	Tipo de suplemento

2. Quais desses alimentos você mais gosta?

- | | |
|--|--------------------------------|
| ☐ Cereais (arroz, feijão, etc.) | ☐ Ovos |
| ☐ Legumes e Hortalças | ☐ Doces |
| ☐ Frutas | ☐ Sucos |
| ☐ Leite e derivados (Manteiga, queijo, etc.) | |
| ☐ Refrigerantes ☐ Carnes Vermelhas | |

☐ Chocolate

☐ Frango e/ou
peixe

☐ Batata frita ☐ Outros:

3. Quais desses alimentos você não gosta ou tem aversão?

☐ Cereais (arroz, feijão, etc.)

☐ Ovos

☐ Legumes e Hortaliças

☐ Doces

☐ Frutas

☐ Sucos

☐ Leite e derivados (Manteiga, queijo,
etc.)

☐ Refrigerantes ☐ Carnes
Vermelhas

☐ Chocolate

☐ Frango e/ou
peixe

☐ Batata frita ☐ Outros:

4. Com que frequência, em média, você faz as seguintes refeições?

		Todos os dias	5 dias/sem.	3 dias/sem.	1
	dia/sem.	Nunca	Café da manhã	()	(
	)	()	()	()	
Almoço	()	()	()	()	()
Jantar	()	()	()	()	()
Lanche	()	()	()	()	()

5. Qual o grau de influência que pessoas abaixo têm em relação ao que você come?

	Muito Importante	Importante	Sem importância
Esposa (o)	()	()	()
Pais	()	()	()

Família em geral	()	()	()
Amigos em geral	()	()	()
Melhor amigo(a)	()	()	()
Nutricionista	()	()	()
Médico	()	()	()

6. Onde você pega informações sobre alimentação?

	MF	F	AV	R	N
Com a família	()	()	()	()	()
Na TV	()	()	()	()	()
Com os amigos	()	()	()	()	()
Nutricionista	()	()	()	()	()
Médico	()	()	()	()	()

MF – MUITO FREQUENTE

F - FREQUENTE

AV- AS VEZES

R - RARAMENTE

N - NUNCA

7. Onde você pega informações sobre suplementação e ciclos de esteroides anabolizantes?

	MF	F	AV	R	N
Com a amigos	()	()	()	()	()
Na Internet	()	()	()	()	()
Personal trainer	()	()	()	()	()
Nutricionista	()	()	()	()	()
Consultoria online	()	()	()	()	()

MF – MUITO FREQUENTE

F - FREQUENTE

AV- AS VEZES

R - RARAMENTE

N - NUNCA

8. Quantas vezes você come nas seguintes situações?

	MF	F	AV	R	N
Com amigos no trabalho	()	()	()	()	()
Com amigos antes ou depois do trabalho	()	()	()	()	()
	()		()		()
	()		()		()
	()		()		()
	()		()		()

Com amigos no fim de semana	()	()
Com amigos à noite	()	()
Com amigos em festas	()	()
Com a família em casa	()	()
Com a família à noite	()	()
Com a família assistindo TV	()	()
Com a família no fim de semana	()	()
Com a família em festas	()	(

MF – MUITO FREQUENTE

F - FREQUENTE

AV- AS VEZES

R - RARAMENTE

N - NUNCA

APENDICE A- SISTEMA DE PONTUAÇÃO PARA CLASSIFICAÇÃO DE CLASSE SOCIAL (ABEP, 2019)

1. Qual a sua idade? _____

2. Você tem irmãos? ()

Sim () Não Se **NÃO**

passa para o item 4;

3. Que lugar você ocupa com relação aos irmãos?

() É o (a) filho (a) caçula

() É o (a) mais velho (a) () É

intermediário (do meio)

4. Até que série seus pais (ou responsáveis) estudaram?

	Mãe/pai/responsável	Mãe/pai/responsável
Analfabeto (Nunca foi à escola)/ Fundamental incompleto (estudou até a 3ª série).		
Fundamental 1 completo (estudou até a 4ª série)/ fundamental 2 incompleto (até a 7ª série)		
Ensino fundamental 2 completo (estudou até a 8ª série).		
Nível médio completo/ superior incompleto		
Ensino superior completo (faculdade)		

5. Quantas pessoas moram na sua casa? _____ pessoas

6. Quantos cômodos têm na sua casa? _____ cômodos.

7. Você fez psicoterapia com psicólogo nos últimos

dois anos? () Sim. Qual abordagem:

—

() Não

11. Sobre a sua casa:

Itens em sua casa	Não tem	TEM (quantidade)			
		1	2	3	4
Banheiros					
Empregados domésticos					
Automóveis					
Microcomputador					
Lava louça					
Geladeira					

Freezer					
Lava roupa					
DVD					
Microondas					
Motocicleta					
Secadora de roupas					