



PAULA MORAES JORGE PAES

**PANDEMIA DO COVID-19 E ISOLAMENTO SOCIAL: ALTERAÇÕES NO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS**

Itaperuna
2022

PAULA MORAES

JORGE PAES

**PANDEMIA DO COVID-19 E ISOLAMENTO SOCIAL: ALTERAÇÕES NO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito
parcial para a obtenção do título
de Bacharel em Nutrição ao
Centro Universitário
UniRedentor/Afya.

Orientadora: Sandra Tavares da Silva

Itaperuna

2022

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

Autor (a) (es): PAULA MORAES JORGE PAES

Título: PANDEMIA DO COVID-19 E ISOLAMENTO SOCIAL: ALTERAÇÕES NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS

Natureza: Trabalho de Conclusão de Curso

Objetivo: Título de Bacharel em Nutrição

Instituição: Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ

Área de Concentração: Nutrição com ênfase em comportamento alimentar

Aprovada em: ____/____/____

Banca Examinadora:

Prof^a. Sandra Tavares da Silva (Orientadora).

M.Sc. em Ciências da Nutrição – UFV

Especialista em Nutrição Parenteral e Enteral - BRASPEN

Instituição: UniRedentor/Afya

Prof^a.

M.Sc.

Instituição:

Prof^a

D.Sc. (Dr. ou Dr^a.)

Instituição:

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por ter me sustentado durante todo o meu curso de Nutrição, foram 4 anos de muita luta e dedicação. Ele que sempre me conduz e me mostra os caminhos que devo seguir.

Agradeço aos meus pais, minha irmã e familiares por todo o apoio, e em especial ao meu pai que proveu os meus estudos durante todos esses anos.

Agradeço ao meu noivo que sempre esteve ao meu lado me dando forças para não desistir dos meus sonhos.

Agradeço também a todos os professores e coordenadores do curso de Nutrição tanto de Campos quanto de Itaperuna e que se fizeram presentes durante esses anos de estudo, e que também foram incentivo para mim nessa caminhada profissional.

Agradeço em especial a minha professora e orientadora mestre Sandra Tavares da Silva, que me ajudou muito na elaboração deste presente trabalho e contribuiu para que eu pudesse concluir a minha pesquisa.

Agradeço a todas as minhas amigas, colegas de faculdade e turma, pois nunca conseguimos conquistar nada sozinhos, e estar concluindo o meu curso de Nutrição hoje é a realização de um sonho para mim e é somente o início de uma longa jornada profissional.

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

RESUMO

O ano de 2020 foi considerado incomum, pois surgiu uma nova doença, o coronavírus (SARS-Cov2), que culminou em uma pandemia. De acordo com as recomendações iniciais da Organização Mundial da Saúde (OMS) era necessário o isolamento social, o qual se expandiu para toda a população do mundo. A preocupação com a saúde mental da população só aumenta durante uma crise difícil à nível social, como é o caso da pandemia do Covid-19, que tem se destacado com um dos maiores problemas de saúde pública do mundo nos últimos tempos. Sendo assim, o objetivo geral deste presente estudo foi estimar a ocorrência de possíveis alterações de comportamento alimentar, relacionando com hábitos incorporados durante o período de isolamento pela pandemia do COVID-19. Tratou-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de questionário online, com auxílio da ferramenta *Google Forms*. A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que abrangeu os aspectos éticos envolvidos nas pesquisas com seres humanos e foi submetido e aprovado pelo comitê de ética por meio da Plataforma Brasil (CAAE: 48619521.1.0000.5648). Como principais resultados encontrados pode-se destacar o aumento do consumo de alimentos altamente calóricos, como doces, chocolates e refrigerantes no período de isolamento social, além de comidas prontas entregues em casa por *delivery*, aumento do consumo de bebida alcoólica e redução da prática de atividade física pelos participantes. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e altamente calóricos pode ser devido a questões emocionais vivenciadas durante o período de isolamento social, sendo constatado neste estudo aumento significativo do componente de alimentação emocional entre os participantes que afirmaram não ter alterado a sua alimentação nesse período. Pode-se concluir que o período de isolamento social alterou a alimentação da maioria dos participantes, porém não pode ser confirmado que essa alteração foi somente negativa.

Palavras-chave: Pandemia do Covid-19, Isolamento social, comportamento alimentar.

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

ABSTRACT

The year 2020 was considered unusual, because a new disease, the coronavirus (SARS-Cov2), emerged, which culminated in a pandemic. According to the initial recommendations of the World Health Organization (WHO) social isolation was necessary, which expanded to the entire population of the world. The concern with the mental health of the population only increases during a difficult crisis at the social level, as is the case of the pandemic of Covid-19, which has stood out with one of the biggest public health problems in the world in recent times. Thus, the general objective of this study was to estimate the occurrence of possible changes in eating behavior, relating to habits incorporated during the period of isolation by the COVID-19 pandemic. This was a cross-sectional study, in which data were collected through an online questionnaire, with the help of the Google Forms tool. The research was conducted based on Resolution 466/12 of the National Health Council, which covered the ethical aspects involved in research with human beings and was submitted and approved by the ethics committee through the Brazil Platform (CPEA: 48619521.1.0000.5648). The main results found can be highlighted the increase in the consumption of highly caloric foods, such as sweets, chocolates and soft drinks in the period of social isolation, in addition to ready-made foods delivered at home by delivery, increased consumption of alcoholic beverages and reduced physical activity by participants. The increase in the consumption of ultra-processed and highly caloric foods may be due to emotional issues experienced during the period of social isolation, and in this study a significant increase in the emotional feeding component among the participants who stated that they had not altered their diet during this period. It can be concluded that the period of social isolation altered the feeding of the majority of the participants, but it cannot be confirmed that this change was only negative.

Keywords: Pandemic, Covid-19, Social isolation, eating behavior.

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

SUMÁRIO

RESUMO	7
ABSTRACT	8
1 INTRODUÇÃO	9
2 MATERIAIS E MÉTODOS	9
3 RESULTADOS.....	11
4 DISCUSSÃO.....	16
5 CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778

Nº X, volume X, artigo nº X, ---/--- 2017

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/vXnXaX>

PANDEMIA DO COVID-19 E ISOLAMENTO SOCIAL: ALTERAÇÕES NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS

Paula Moraes Jorge Paes¹

1- Graduada em Nutrição. UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ.

Sandra Tavares da Silva²

2- Nutricionista. Docente. UniRedentor/Afya. Itaperuna, RJ.

Resumo

O ano de 2020 foi considerado incomum, pois surgiu uma nova doença, o coronavírus (SARS-Cov2), que culminou em uma pandemia. De acordo com as recomendações iniciais da Organização Mundial da Saúde (OMS) era necessário o isolamento social, o qual se expandiu para toda a população do mundo. A preocupação com a saúde mental da população só aumenta durante uma crise difícil à nível social, como é o caso da pandemia do Covid-19, que tem se destacado com um dos maiores problemas de saúde pública do mundo nos últimos tempos. Sendo assim, o objetivo geral deste presente estudo foi estimar a ocorrência de possíveis alterações de comportamento alimentar, relacionando com hábitos incorporados durante o período de isolamento pela pandemia do COVID-19. Tratou-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de questionário online, com auxílio da ferramenta *Google Forms*. A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que abrangeu os aspectos éticos envolvidos nas pesquisas com seres humanos e foi submetido e aprovado pelo comitê de ética por meio da Plataforma Brasil (CAAE: 48619521.1.0000.5648). Como principais resultados encontrados pode-se destacar o aumento do consumo de alimentos altamente calóricos, como doces, chocolates e refrigerantes no período de isolamento social, além de comidas prontas entregues em casa por *delivery*, aumento do consumo de bebida alcoólica e redução da prática de atividade física pelos participantes. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e altamente calóricos pode ser devido a questões emocionais vivenciadas durante o período de isolamento social, sendo constatado neste estudo aumento significativo do componente de alimentação emocional entre os participantes que afirmaram não ter alterado a sua alimentação nesse período. Pode-se concluir que o período de

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

isolamento social alterou a alimentação da maioria dos participantes, porém não pode ser confirmado que essa alteração foi somente negativa.

Palavras-chave: Pandemia do Covid-19, Isolamento social, comportamento alimentar.

Abstract

The year 2020 was considered unusual, because a new disease, the coronavirus (SARS-Cov2), emerged, which culminated in a pandemic. According to the initial recommendations of the World Health Organization (WHO) social isolation was necessary, which expanded to the entire population of the world. The concern with the mental health of the population only increases during a difficult crisis at the social level, as is the case of the pandemic of Covid-19, which has stood out with one of the biggest public health problems in the world in recent times. Thus, the general objective of this study was to estimate the occurrence of possible changes in eating behavior, relating to habits incorporated during the period of isolation by the COVID-19 pandemic. This was a cross-sectional study, in which data were collected through an online questionnaire, with the help of the Google Forms tool. The research was conducted based on Resolution 466/12 of the National Health Council, which covered the ethical aspects involved in research with human beings and was submitted and approved by the ethics committee through the Brazil Platform (CPEA: 48619521.1.0000.5648). The main results found can be highlighted the increase in the consumption of highly caloric foods, such as sweets, chocolates and soft drinks in the period of social isolation, in addition to ready-made foods delivered at home by delivery, increased consumption of alcoholic beverages and reduced physical activity by participants. The increase in the consumption of ultra-processed and highly caloric foods may be due to emotional issues experienced during the period of social isolation, and in this study a significant increase in the emotional feeding component among the participants who stated that they had not altered their diet during this period. It can be concluded that the period of social isolation altered the feeding of the majority of the participants, but it cannot be confirmed that this change was only negative.

Keywords: Pandemic, Covid-19, Social isolation, eating behavior.

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O ano de 2020 foi considerado incomum, pois uma nova doença, o coronavírus (SARS-Cov2), culminou em uma pandemia. De acordo com as recomendações iniciais da Organização Mundial da Saúde (OMS) era necessário o isolamento social, o qual se expandiu para toda a população do mundo (GALLETI; MAYNARD, 2021).

Com isso, acarretou problemas na economia e na saúde de vários países. As pessoas tinham o costume de caminhar livremente, possuíam uma rotina de trabalho intensa, de lazer, estudos, entre outros afazeres e, de repente, com a pandemia, se viram na obrigação de se isolar com a alegação de redução de transmissão do vírus e para que não causasse um impacto maior na vida de outras famílias, com colapso do sistema de saúde. Como consequência, ocorreu uma grande mudança no comportamento e nos hábitos dessas pessoas, e foi preciso reaprender o ato de conviver com o outro (GALLETI; MAYNARD, 2021).

A alimentação pode ter apresentado alterações, pelo fato de as pessoas permanecerem mais tempo em casa, além das implicações psicológicas do distanciamento social, com relatos de aumento de ansiedade, tristeza e depressão (ARO et al., 2021). É notável que alguns grupos acabaram sendo mais vulneráveis aos efeitos da pandemia em sua saúde mental, sendo impactados de maneira desproporcional, dentre os quais pode-se destacar os portadores de transtornos alimentares (COUTINHO et al., 2021).

Além disso, com as dúvidas e a falta de conhecimento sobre o COVID-19 no início da pandemia, houve uma ameaça na saúde mental e física das pessoas, principalmente na parte da cognição e emoção das mesmas. As emoções geradas pela pandemia podem trazer prejuízos para o comportamento dessas pessoas através de uma alimentação disfuncional, ou seja, do comer “transtornado” (OLIVEIRA et al., 2021).

De acordo com Oliveira et al. (2021), como consequência da pandemia e do isolamento social, muitas pessoas apresentaram problemas de sono, tristeza, consumo de alimentos não saudáveis, compulsão alimentar, entre outros problemas, além de apresentarem maior risco de desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. Logo, o intuito deste presente trabalho foi estimar a ocorrência de possíveis alterações de comportamento alimentar, relacionando com hábitos incorporados durante o período de isolamento pela pandemia do COVID-19.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de questionário online, com auxílio da ferramenta *Google Forms*. A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), que abrangeu

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

os aspectos éticos envolvidos nas pesquisas com seres humanos e foi submetido e aprovado pelo comitê de ética por meio da Plataforma Brasil (CAAE: 48619521.1.0000.5648).

Foram incluídos adultos, com 18 anos ou mais até 59 anos, 11 meses e 29 dias, de ambos os sexos. Não foram incluídos questionários incompletos. O questionário foi construído e inserido na plataforma gratuita *Google Forms*, a qual armazenou os dados para posterior análise, e foi disponibilizado por meio de um convite com link de acesso por meio de *WhatsApp*, e redes sociais como o *Instagram*. Na primeira página tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) informando os objetivos e métodos da pesquisa e ao final as alternativas “aceito” e “não aceito” participar. Além disso, todos os participantes da pesquisa receberam algumas orientações por e-mail sobre como ter uma alimentação mais saudável no dia a dia e de como vivenciar melhor os momentos das refeições.

A coleta de dados foi realizada por meio de um roteiro de perguntas para identificação, como nome, idade, sexo, anos de escolaridade, profissão, estado civil, além de outras como renda financeira mensal, grau de escolaridade, e se possui algum tipo de transtorno alimentar já diagnosticado, foram indagados também dados antropométricos de peso e altura. Além disso, foi indagado sobre a prática de exercícios físicos e alimentação durante o período de isolamento social. Também foi utilizado o instrumento *Three Factor Eating Questionnaire* – versão reduzida de 21 itens (TFEQ- R21).

Na última versão do questionário TFEQ-R21, a escala de restrição alimentar trabalhou com seis itens, e mediu a proibição alimentar que pode ter influência sobre a forma corporal ou o peso; a escala de descontrole alimentar contém também seis itens, e aferiu a propensão do indivíduo em comer de forma exagerada como resposta aos estados emocionais negativos, como por exemplo, a depressão, a solidão e ansiedade; e por fim, a escala de alimentação emocional contém nove itens, e mediu a tendência dos indivíduos em perder o controle no momento de se alimentar e na presença de estímulos externos e fome (NATACCI; JÚNIOR, 2011; DUARTE, 2018).

A avaliação numérica do questionário foi realizada da seguinte forma: as questões 1 a 16 possuem uma pontuação de 4 a 1, no formato decrescente, já as questões 17 a 20 receberam uma pontuação crescente, de 1 a 4, e por fim, na última questão 21 foi utilizada uma escala numérica de 8 pontos (SAMPAIO *et al.*, 2021). Após a coleta das pontuações de cada escala, as mesmas foram transformadas em um escore de porcentagem, de 0-100% para cada tipo de escala (DUARTE, 2018). Não há pontos de corte estabelecidos na literatura.

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

Os dados foram coletados por um único pesquisador e tabulados em planilha de Excel para elaboração de tabelas, gráficos e figuras. Os dados foram apresentados em número absoluto, frequência e média seguida de desvio padrão (DP). A normalidade das variáveis foi avaliada pelo teste de Kolmogorov Smirnov, sendo estabelecido o uso de testes não paramétricos. Foi utilizado teste de Mann-Whitney para avaliar diferença entre os grupos. As análises estatísticas foram realizadas pelo programa SPSS 26.0, considerando $p < 0,05$.

3 RESULTADOS

Participaram do presente estudo 120 indivíduos, com idade média de 33,96 anos (DP=11,11), variando de 19 a 59 anos, sendo a maioria do sexo feminino, solteiros, com ensino superior completo e renda individual entre R\$1.000,00 e R\$ 5.000,00. Ao serem indagados sobre diagnósticos de transtornos alimentares, a maioria negou. Quanto ao estado nutricional, a média de IMC de 25,19 Kg/m² (DP=5,40) sendo a maioria classificado como eutrófico ou sobrepeso.

Tabela 1 – Características sociodemográficas e clínicas de adultos participantes. 2022.

Características	Número absoluto	Frequência (%)
- Sexo		
Feminino	97	80,8
Masculino	23	19,2
- Estado Civil		
Solteiro	64	53,3
Casado	49	40,8
Divorciado	03	2,5
União estável	03	2,5
Viúvo	01	0,8
- Escolaridade		
Ensino fundamental incompleto	01	0,8
Ensino fundamental completo	01	0,8
Ensino médio completo	21	17,5
Ensino superior incompleto	35	29,2
Ensino superior completo	62	51,7
- Renda Individual		
Menos de 500 reais	08	6,7
Entre 500 e 1000 reais	16	13,3
Entre 1000 e 1500 reais	19	15,8
Entre 1500 e 2000 reais	17	14,2
Entre 2000 e 5000 reais	43	35,8
Acima de 5000 reais	17	14,2

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

- Transtorno alimentar diagnosticado		
Nenhum	111	92,5
Compulsão alimentar	06	5,0
Já tive alguns desses diagnósticos	03	2,5
- Estado nutricional		
Não responderam	02	1,7
Baixo peso	13	10,8
Eutrofia	52	43,3
Sobrepeso	31	25,8
Obesidade grau I	18	15,0
Obesidade grau II	03	2,5
Obesidade grau III	01	0,8

Fonte: Próprio autor

Ao investigar os hábitos alimentares durante o isolamento, somente 20% dos entrevistados afirmou não ter alterado os hábitos alimentares durante o período de isolamento social devido a pandemia do Covid-19, a maioria disse que comia “comida caseira, mas de vez em quando comia algumas guloseimas” (Tabela 2). Os participantes deram as suas opiniões sobre a mudança na alimentação e nos seus hábitos de vida após a pandemia do Covid-19, e a maioria respondeu que teve alguma mudança tanto na alimentação quanto nos hábitos de vida.

Tabela 2 – Alterações nos hábitos de alimentação e de vida antes e após a pandemia do Covid-19. 2022.

Características	Número absoluto	Frequência (%)
Com relação à sua alimentação durante o período de isolamento social, na sua rotina		
não alterei minha alimentação	24	20,0
comia muita fritura, “guloseimas”, doces...	15	12,5
comia comida caseira, com verduras, legumes e frutas	11	9,2
comia comida caseira, mas de vez em quando comia algumas “guloseimas”	65	54,2
comia somente comida caseira, frutas, verduras e legumes	04	3,3
comia só “guloseimas”	01	0,8
Na sua opinião o que mais mudou na sua alimentação do período de isolamento social para o momento atual?		
Não mudou nada na alimentação ou quase	26	21,6

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

nada		
Mudou alguma coisa (seja em aumento de quantidade, consumo de alguns alimentos específicos, etc)	94	78,3

Na sua opinião o que mais mudou nos seus hábitos de vida após o período de isolamento social?

Não mudou nada ou quase nada	21	17,5
Não souberam opinar ou não responderam	03	2,5
Mudou alguma coisa (seja no estilo de vida, prática de exercícios, etc)	96	80

Fonte: Próprio autor

Quanto às refeições, a maioria relatou realizar o café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, o que permanece atualmente (Quadro 1). A maioria relatou ter alterado a quantidade ingerida de alguns alimentos, com destaque para aumento na ingestão de doces, leite e derivados e verduras. Atualmente, os entrevistados disseram que reduziram a ingestão de doces e aumentaram o consumo de frutas.

Com relação a compra de comidas prontas por *delivery*, durante o período de isolamento social, a maioria disse que comprava. Após o período de isolamento social esse número reduziu. Investigando a prática de atividade física, foi possível observar que durante o período de isolamento social, a maioria tinha o hábito, pelo menos “raramente”. Após o período de isolamento social, o número de participantes que praticam atividade física aumentou.

Quadro 1 – Características dos hábitos alimentares e de exercícios físicos de adultos durante e após o período de isolamento social, devido a pandemia de Covid-19. 2022

Durante o isolamento social			Atualmente	
Número absoluto		Frequência (%)	Número absoluto	Frequência (%)
Quais refeições você fazia durante o isolamento social?				
Café da manhã	102	85	109	90,8
Lanche da manhã	26	21,7	26	21,7
Almoço	118	98,3	119	99,2
Lanche da tarde	99	82,5	94	78,3
Jantar	75	62,5	78	65,0
Lanche em substituição ao jantar	50	41,7	42	35,0
Ceia	14	11,7	16	13,3
Lanche durante a madrugada	14	11,7	08	6,7
Durante a pandemia, no período de isolamento social, você alterou a quantidade de ingestão de alguns				

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

alimentos? Se sim, marque quais alimentos.				
Não alterei minha alimentação durante o isolamento/ atualmente	33	27,5	52	43,3
Aumentei a ingestão de doces	39	32,5	10	8,3
Reduzi a ingestão de doces	08	6,7	27	22,5
Aumentei a ingestão de bebida alcoólica	18	15	03	2,5
Reduzi a ingestão de bebida alcoólica	07	5,8	13	10,8
Aumentei a ingestão de leites e derivados	34	28,3	13	10,8
Reduzi a ingestão de leites e derivados	06	5,0	09	7,5
Aumentei a ingestão de frutas	21	17,5	26	21,7
Reduzi a ingestão de frutas	13	10,8	05	4,2
Aumentei a ingestão de verduras/legumes	27	22,5	20	16,7
Reduzi a ingestão de verduras/legumes	11	9,2	03	2,5
Aumentei a ingestão de carnes/aves/ovos	33	27,5	18	15
Reduzi a ingestão de carnes/aves/ovos	06	5,0	03	2,5
Aumentei a ingestão de chocolates	23	19,2	05	4,2
Reduzi a ingestão de chocolates	05	4,2	18	15
Aumentei a ingestão de refrigerantes	21	17,5	07	5,8
Reduzi a ingestão de refrigerantes	15	12,5	17	4,2
Você costumava comprar e comer refeições prontas (por <i>delivery</i>) durante o período de isolamento social?				
Às vezes	35	29,2	45	37,5
Nunca	19	15,8	16	13,3
Raramente	25	20,8	30	25,0
Sim – 1 a 2 vezes na semana	27	22,5	20	16,7
Sim – 4 a 3 vezes na semana	10	8,3	08	6,7
Sim – 5 a 6 vezes na semana	04	3,3	01	0,8

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

Você tinha o hábito de praticar alguma atividade física durante o período de isolamento social?				
Algumas vezes na semana ou no mês	11	9,2	13	10,8
Não tinha esse hábito	45	37,5	26	21,7
Praticava 5x na semana ou mais	06	5,0	08	6,7
Praticava quase todos os dias	18	15,0	22	18,3
Raramente	13	10,8	24	20,0
Somente de 3 a 4x por semana	27	22,5	27	22,5

Fonte: Próprio autor

Com relação às questões abertas do questionário, os participantes responderam como principais mudanças nos hábitos alimentares após o período de isolamento social o aumento do consumo de doces, refrigerantes e “besteiras”, além de aumento da quantidade de comida. Já com relação aos hábitos de vida, muitos responderam que estão praticando mais atividade física atualmente, e estão buscando uma melhor qualidade de vida, estão cuidando mais da saúde, e alguns também responderam que por voltarem a rotina de trabalho estão um pouco mais ansiosos devido a “correria” do dia a dia.

Ao avaliarmos dimensões de um possível comer transtornado, encontramos média de 62,02 (DP=15,79) para descontrole alimentar, 50,15 (DP=12,24) para restrição cognitiva e 65,49 (DP= 26,11) para alimentação emocional. Ao relacionarmos os valores dessas dimensões entre aqueles que tiveram ou não alterações na alimentação durante a pandemia, observamos que houve relação estatística significativa apenas quanto ao componente de alimentação emocional, apresentando maior escore entre aqueles que disseram não ter alterado a alimentação (Quadro 2).

Quadro 2 – Relação entre as dimensões de um possível comer transtornado, avaliadas pelo *Three Factor Eating Questionnaire*, entre os participantes adultos que relataram ter ou não alterado sua alimentação durante o isolamento devido a pandemia do Covid-19. 2022.

Dimensões avaliadas pelo TFEQR-21	Alterou a alimentação durante o isolamento		p*
	Sim	Não	
Descontrole alimentar	57,06	71,65	0,063
Restrição cognitiva	58,74	65	0,422
Alimentação emocional	56,64	73,31	0,034**

*Teste de Mann-Whitney; **p<0,05.

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

4 DISCUSSÃO

O isolamento social foi um período singular, com diferenças comportamentais entre os indivíduos, dependendo da rotina que cada um pôde implementar. De acordo com Junior (2020), considera-se três grandes desfechos mais prováveis de ocorrer durante o período de pandemia do Covid-19, sendo eles: carência alimentar/desnutrição, melhora na qualidade alimentar/manutenção do peso e aumento do peso/compulsão alimentar.

Santos *et al.* (2021), avaliaram os indicadores de saúde, a saúde mental, os hábitos alimentares e de consumo, e a percepção de peso corporal em indivíduos adultos de ambos os sexos, com idade maior ou igual a 20 anos e menor ou igual a 59 anos durante a pandemia do Covid-19, sendo demonstrado que não houve mudança significativa nos hábitos alimentares desses indivíduos durante esse período, mas foi destacado o aumento das refeições prontas industrializadas e a frequência da colação. Em contrapartida, de acordo com Miura e Wichoski (2022), houveram mudanças nos hábitos alimentares tanto de mulheres quanto de homens devido à ansiedade causada pela pandemia, seja em um aumento da quantidade e/ou frequência de alimentos ultraprocessados e, apesar disso, a maioria dos participantes do estudo afirmaram não ter sentido uma mudança significativa dos seus hábitos alimentares.

De acordo com Malta e colaboradores (2020), também foi demonstrado um aumento na ingestão de alimentos ultraprocessados e de alta densidade calórica, como chocolates, sorvetes e batatas fritas, que são alimentos ricos em calorias, gorduras e açúcares, além de possuírem sal e conservantes que podem trazer prejuízos à saúde. No presente estudo, também foi observado o aumento do consumo de doces e chocolates, que são alimentos de alta densidade calórica, no período de isolamento social.

Segundo Cristo *et al.* (2021) outro ponto que pode ser relacionado com a má alimentação durante o período de isolamento social seria o tédio, que é consequência da falta de lazer fora do ambiente de casa. Esse fato é justificado pelo autor como causa para o desencadeamento de transtornos alimentares, como a compulsão alimentar, tanto em pessoas sem comorbidades quanto em indivíduos obesos. Isso, porque, o ato de comer em si libera estímulos que ativam o sistema de recompensa do organismo, ou seja, é um ato prazeroso, no qual o indivíduo sentirá alívio de tensão (CRISTO *et al.*, 2021). Além disso, conforme o estudo de Santos e Souza (2020) foi muito comum o aumento do consumo das chamadas “*comfort foods*”, explicadas pelos autores como comidas que trazem conforto, que consolam, sendo que também foi apontado o aumento da procura por bolos simples, ou seja, bolos caseiros (aqueles com cara de vó), enquanto que o consumo por bolos de festas diminuíram. Isso pode ter ocorrido no presente estudo, em que houve um aumento da

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

ingestão de doces e chocolates no período de isolamento social, alimentos que trazem esse conforto devido ao estresse e ansiedade vividos durante esse período. Interessante notar que no período pós pandemia houve uma diminuição do consumo dos mesmos, apontando para diminuição da dependência desses alimentos.

Estudos mostraram que, durante o período de quarentena, devido as pessoas deixarem de socializar com os amigos e até mesmo com a família, contribuiu de certa forma para o aumento do consumo alimentar para lidar com o medo e ansiedade, e foi observado uma redução importante da prática de atividade física. Contudo, também houve um aumento do uso de meios eletrônicos, como por exemplo, celulares e *tablets*, assim como ocorreu uma maior busca por *fast-foods* do tipo *delivery*, o que acabou promovendo alterações no comportamento alimentar (ARAÚJO; BEZERRA, 2021; MALTA *et al.*, 2020; ARO *et al.*, 2021), o que observamos no presente estudo. De acordo com Polo *et al.* (2021), 39,9% dos participantes do estudo que eram ativos antes da pandemia, tornaram-se inativos durante a pandemia, o que acabou refletindo no ganho de peso e também, pode acabar gerando um risco maior à saúde desses participantes. Da mesma forma, no presente estudo, foi possível observar essa diminuição da prática de atividade física durante o período de isolamento social e um aumento na prática da mesma após esse período de pandemia, mas não avaliamos alterações no peso corporal.

De acordo com Malta e colaboradores (2020), foi apontado o aumento do consumo de bebida alcoólica durante o período de pandemia do Covid-19, sendo explicado pelos autores esse aumento devido aos efeitos estressores do período, como por exemplo, ansiedade, tristeza, insegurança no emprego, entre outros. No presente estudo, também foi observado o aumento no consumo de bebida alcoólica pelos participantes no período de isolamento social, já no período pós isolamento houve uma diminuição do consumo de bebida alcoólica pelos participantes.

Diferente do presente estudo, o estudo de coorte realizado pela NutriNet Brasil, o qual contou com mais de 10 mil brasileiros, demonstrou um aumento no consumo de frutas (78,3% para 81,8%), leguminosas (53,5% para 55,3%) e de hortaliças (87,3% para 89,1%) (STEELE *et al.*, 2020). Cazal *et al.* (2021) justificaram os resultados do NutriNet dizendo que esse aumento estaria relacionado com as refeições estarem sendo realizadas mais em casa no período de isolamento, e também pela preocupação em consumir alimentos mais saudáveis como forma de combater a doença do Covid-19 melhorando as defesas do organismo. Contudo, no presente estudo, observou-se entre os participantes o aumento do consumo de comidas prontas entregues em casa por *delivery*, o que também foi observado por Cazal *et al.* (2021), e uma minoria aumentou o consumo de frutas, verduras e legumes. Em contrapartida, no estudo de Dalmolin (2021) foi demonstrado um aumento do consumo

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

de frutas pelos participantes, porém, a dieta dos participantes foi baseada em produtos de alta densidade calórica, ou seja, a maioria também afirmou ter consumido mais refrigerantes, doces, salgadinhos e sanduíches, o que vai ao encontro dos resultados deste presente estudo.

O estudo de Maynard *et al.* (2020) analisou o consumo alimentar de adultos entre 18 e 59 anos completos durante o período de pandemia do Covid-19, e quando questionado sobre o consumo de legumes e verduras crus, a maioria afirmou consumir cinco vezes por semana (20,2%), logo em seguida predominaram os que consomem três vezes por semana (15,5%). Com relação aos vegetais cozidos, foi mais significativo o consumo três vezes na semana (18,8%). No presente estudo também houve um aumento no consumo de verduras e legumes durante o período de isolamento social, mesmo que por uma pequena parcela dos participantes, já no período pós isolamento foi observado uma diminuição desse consumo pelos mesmos, comparado com o período de isolamento social.

O estudo de Ribeiro (2022) demonstrou o aumento do consumo de *fast-foods* por adultos, com faixa etária entre 18 e 39 anos, durante o período de isolamento social, e esses resultados colaboram conforme descrição da autora para a hipótese de que a pandemia pode ter impactado de forma negativa na alimentação. Em contrapartida, no presente estudo, apesar do aumento do consumo de doces, chocolates, carnes/aves/ovos pela maioria dos participantes durante o período de isolamento social, uma minoria também aumentou o consumo de legumes e verduras, e também de leites e derivados, o que pode ter sido a causa de não ter impactado tanto a qualidade da alimentação dos mesmos durante esse período. Além disso, Rodrigues *et al.* (2022) disseram que a maioria dos participantes aumentou o consumo de frutas e hortaliças no período de isolamento social, sendo justificado pelo autor esse aumento de ingestão devido ao fato destes alimentos serem mais saudáveis e ricos em nutrientes.

Cecchetto *et al.* (2021), confirmaram em seu estudo que a má qualidade de vida e o estresse vivenciado durante o período de isolamento social da pandemia do Covid-19 levou ao aumento da compulsão alimentar com mais frequência e da alimentação emocional, o que pode explicar os resultados do presente estudo mesmo entre aqueles que não reconheceram alterações na alimentação durante o isolamento. Miura e Wichoski (2022) relataram que os participantes do sexo masculino que mesmo tendo relatado ter ansiedade durante o período de isolamento social, afirmaram não ter tido essa alteração nos hábitos alimentares. No presente estudo, também foi demonstrado que a maioria dos participantes que relataram não ter alterado a sua alimentação durante o período de isolamento social, foram os que apresentaram uma relação estatística significativa relacionada ao comer emocional.

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

De acordo com Cordeiro e Costa (2022), o comer emocional pode estar relacionado com a emoção do indivíduo e em como ele irá lidar com os seus sentimentos. As sensações de alegria, ansiedade e medo podem fazer com que as pessoas comam de maneira demasiada ou parem de comer qualquer alimento. Ainda segundo esses mesmos autores, a alimentação emocional teve um aumento significativo devido as emoções negativas provocadas pela pandemia, como por exemplo, a ansiedade. No presente estudo, esse componente pode ter se mostrado alterado, sem, necessariamente, refletir em aumento ou diminuição no consumo alimentar ou mesmo no padrão das escolhas alimentares. Fatores psicológicos são individuais, como a dificuldade de regular emoções, e são fatores importantes na etiologia de transtornos alimentares (APPOLINARIO *et al.*, 2022). Appolinario *et al.* (2022) explicaram que um controle exagerado e foco no peso corporal podem surgir como mecanismo de regulação de emoções negativas, o que, em tempos de pandemia, pode estar relacionado aos efeitos do isolamento social.

5 CONCLUSÃO

Houveram modificações nos hábitos alimentares dos participantes durante o período de isolamento social, principalmente, relacionado ao aumento do consumo de comidas prontas entregues em casa por *delivery* e o aumento do consumo de “guloseimas”, como por exemplo, doces, refrigerantes e chocolates. Além disso, também houve uma diminuição na prática de atividade física durante o período de isolamento social, e de uma forma geral, de hábitos de vida e alimentação mais saudáveis. Porém, também houve um aumento da ingestão de legumes e verduras pela minoria dos participantes durante o período de isolamento social.

O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e altamente calóricos pode ser devido a questões emocionais vivenciadas durante o período de isolamento social, sendo constatado neste estudo aumento significativo do componente de alimentação emocional entre os participantes que afirmaram não ter alterado a sua alimentação nesse período. Assim, são necessários mais estudos sobre as alterações comportamentais durante o isolamento social e os reflexos na qualidade de vida dos indivíduos.

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARO, F.; PEREIRA, B. V.; BERNARDO, D. N. A. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 59736-59748, 2021.
- ARAÚJO, A. K. F. P.; BEZERRA, K. C. B. COVID-19: mudanças no comportamento alimentar e aumento da obesidade no contexto do isolamento social. **Revista Arquivos Científicos (IMMES)**. v. 5, n. 1, p. 11-19, 2021.
- APPOLINARIO, J. C.; NUNES, M. A.; CORDÁS, T. A. Transtornos alimentares diagnóstico e manejo. Porto Alegre: Artmed, 2022. 378p.
- COUTINHO, C. O.; MOTA, T. M. L.; SANTOS, L. P.; SILVA, T. S.; CONDE, T. N.; MULDER, A. R. P.; SEIXAS, C. M. O impacto da pandemia de COVID-19 nos transtornos alimentares e seu tratamento: uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. 1-14, 2021.
- CRISTO, J. V. M.; SILVA, F. S.; SERIQUE, M. S.; LOBATO, M. Y. F.; SILVA, F. P.; PARENTE, F. S.; PAULA, A.; CAMPOS, D. G.; GONÇALVES, C. L. A.; ISHIGAK, B. S. V.; LIMA, L. S. M.; FRANCO, S. C. Isolamento social em tempos de pandemia do COVID-19 e sua relação com a obesidade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. 1-5, 2021.
- CAZAL, M. M.; NUNES, D. P.; DA SILVA, S. T. Hábitos de vida durante a pandemia da COVID-19: repercussões no peso corporal e nos níveis de ansiedade. **Scientia Medica Porto Alegre**, v. 31, p. 1 -9, 2021.
- CORDEIRO, L. F.; COSTA, C. A. S. Quadro de ansiedade na pandemia COVID-19 e suas repercussões no comer emocional. **Revista REVISE**, v. 9, fluxo contínuo, p. 352-360, 2022.
- CECCHETTO, C.; AIELLO, M.; GENTILI, C.; LONTA, S.; OSIMO, S. A. Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. **Appetite**, v. 160, n. 105122, p. 1-9, 2021.
- DALMOLIN, S. **Hábitos alimentares e de higiene no período de isolamento social durante a pandemia de covid 19**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos (Bacharelado), Encantado, 2021.
- DUARTE, A. M. C. **Avaliação antropométrica e do comportamento alimentar de jovens universitárias**. Trabalho de Conclusão de Curso - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE (FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO TRAIRÍ - GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO). Santa Cruz – RN, 2018.
- GALLETI, G. R.; MAYNARD, D. C. Compulsão alimentar e a sua relação com o consumo alimentar durante o período da pandemia em mulheres acima de 50 anos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. 1-11, 2021.
- JUNIOR, L. C. L. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da Covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.
- MALTA, D. C.; SZWARCAALD, C. L.; BARROS, M. B. A.; GOMES, C. S.; MACHADO, I. E.; JÚNIOR, P. R. B. S.; ROMERO, D. E.; LIMA, M. G.; DAMACENA, G. N.; PINA, M. F.; FREITAS, M. I. F.; WERNECK, A. O.; DA SILVA, D. R. P.; AZEVEDO, L. O.; GRACIE, R. A. pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiol. Serv. Saude**, v. 29, n. 4, p. 1-13, 2020.

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

MAYNARD, D. C.; ANJOS, H. A.; MAGALHÃES, A. C. V.; GRIMES, L. N.; COSTA, M. G. O.; SANTOS, R. B. Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. 1- 22, 2020.

MIURA, J. I.; WICHOSKI, C. Efeitos da ansiedade no comportamento alimentar de jovens adultos durante o período pandêmico da Covid-19. **Rev. Terra e Cult.**, v. 38, n. especial, p. 37- 60, 2022.

NATACCI, L. C.; JÚNIOR, M. F. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Rev. Nutr.**, v. 24, n. 3, p. 383-394, 2011.

OLIVEIRA, M. M.; MAGALHÃES, F. E. M.; OLIVEIRA, A. L. R.; JÚNIOR, M. A. B. Consequências do isolamento social na pandemia. **Bionorte**, v. 10, n. 2, p. 1, 2021.

POLO, T. C. F.; MIOT, H. A.; PAPINI, S. J. Impacto da pandemia (Covid-19) no comportamento alimentar e rotina de atividade física, no Brasil: um inquérito baseado na internet. **SALUSVITA**, v. 40, n. 2, p. 11-24, 2021.

RIBEIRO, K. N. **Isolamento social: o impacto do consumo de fast-food**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, Cuité, 2022.

RODRIGUES, L. V.; RODRIGUES, A. R. P.; ANTUNES, V. C.; MEDEIROS, M. B. O.; CHÁVEZ, D. W. H. Impacto da pandemia de Covid-19 e do isolamento social no consumo de frutas e hortaliças em residentes de municípios do Estado do Rio de Janeiro. **Cadernos UniFOA**, v. 17, n. 48, p. 21 -32, 2022.

SAMPAIO, R. M. M.; FERNANDES, B. C. R.; MONTEIRO, J. C. F.; BRITO, F. C. R. Comportamento alimentar e ganho de peso em jovens adultos. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 89, p. 586-594, 2021.

STEELE, E. M.; RAUBER, F.; COSTA, C. S.; LEITE, M. A.; GABE, K. T.; LOUZADA, M. L. C.; LEVY, R. B.; MONTEIRO, C. A. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Rev Saude Publica**, v. 54, n. 91, p. 1-8, 2020.

SANTOS, R. S. M.; RAPOSO, L. M.; AYRES, E. M. M. IMPACTO DA PANDEMIA DE CORONAVÍRUS (COVID-19) NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR. **SEMEAR: Revista de Alimentação, Nutrição e Saúde**; v. 2, n. 3, p. 24-27, 2021.

SANTOS, M. O.; SOUZA, J. B. Comida como afeto, conforto e refúgio: entendendo o ato de comer em tempos de pandemia. **Rev. de Alim. Cult. Américas - RACA**. v. 2, n. 2, p. 135-150, 2020.

Sobre os Autores

Autor 1: Aluna graduanda em Nutrição da UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ. E-mail: paulamjp2008@hotmail.com

Autor 2: Professora do Curso de graduação em Nutrição da UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ. Mestre em Ciência da Nutrição – UFV. E-mail: sandra.silva@uniredentor.edu.br

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

APÊNDICE 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado (a) participante,

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa “Pandemia do Covid-19 e Isolamento social: Alterações no comportamento alimentar de adultos”, desenvolvida pela aluna Paula Moraes Jorge Paes, discente de graduação em Nutrição do Centro Universitário Redentor/Afya, sob orientação da Professora Sandra Tavares da Silva.

O objetivo central do estudo é: estimar a ocorrência de possíveis alterações de comportamento alimentar, relacionando com hábitos incorporados durante o período de isolamento pela pandemia do COVID-19.

O convite a sua participação se deve ao fato de você ser adulto entre 18 anos ou mais até 59 anos, 11 meses e 29 dias, de ambos os sexos, com acesso à internet, e você será identificado apenas por números.

Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória, e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.

Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas. Qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa, e o material será armazenado em local seguro.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.

A sua participação consistirá em responder perguntas de um roteiro de entrevista/questionário.

O tempo para resposta dos questionários é de, aproximadamente, 15 minutos.

As respostas aos questionários serão armazenadas em arquivos digitais, mas somente terão acesso às mesmas a pesquisadora e sua orientadora.

Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos, conforme Resolução 466/12 e orientações do CEP/UNIREDENTOR.

O benefício relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa é o de contribuir para a produção de conhecimento na área de comportamento alimentar durante o período de isolamento social da pandemia do Covid- 19, e além disso, você receberá por e-mail algumas orientações sobre como ter uma alimentação mais saudável no dia a dia e de como vivenciar melhor os momentos das refeições.

Pode haver o risco de constrangimento durante a entrevista, mas reforçamos a confidencialidade das informações que serão prestadas. Em caso de danos previstos ou não neste termo, o participante tem direito a assistência integral e à indenização, conforme itens III.2.0, IV.4.c, V.3, V.5 e V.6 da Resolução CNS 466/12.

Os resultados serão divulgados na forma de relatório final de trabalho de conclusão de curso e em resumos e textos para eventos e revistas científicas.

Este termo é redigido em duas vias, sendo uma delas do participante. Todas as páginas deste termo deverão ser rubricadas pelo pesquisador e pelo participante.

Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Redentor. O Comitê de Ética é a instância que tem

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Dessa forma o comitê tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da autonomia, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade.

Contato com o (a) pesquisador (a) responsável:

Nome: Sandra Tavares da Silva

E-mail: Sandra.silva@uniredentor.edu.br

Nome: Paula Moraes Jorge Paes

E-mail: paulamjp2008@hotmail.com

() Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

() Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e NÃO concordo em participar.

() Não entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e não irei participar.

APÊNDICE 2

ROTEIRO DE PESQUISA - Classificação

Nome: _____ Idade: _____

Sexo: () Masculino () Feminino () Não declarar

Estado civil: () Solteiro(a) () Casado(a) () União Estável () Divorciado(a) () Viúvo(a)

Profissão: _____

Renda econômica mensal (individual): () Menos de 500 reais () Entre 500 e 1000 reais
() Entre 1000 e 1500 reais () Entre 1500 e 2000 reais () Entre 2.000 e 5.000 reais
() Acima de 5.000 reais

Grau de escolaridade: () Ensino fundamental incompleto () Ensino fundamental completo () Ensino médio incompleto () Ensino médio completo () Ensino superior incompleto () Ensino superior completo () Nenhuma das opções

Você possui algum transtorno alimentar já diagnosticado? Se sim, qual:

() Não () Compulsão alimentar () Anorexia nervosa () Bulimia nervosa () Já tive algum desses diagnósticos

Dados antropométricos:

Peso: _____ Altura: _____

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

APÊNDICE 3- INFORMATIVOS ENVIADOS AOS PARTICIPANTES DA PESQUISA**Informativo 1**

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

- 6** Faça compras em locais que tenham mais variedade de alimentos **IN NATURA** ou minimamente processados (frutas, legumes, verduras, carnes, ovos, etc);
- 7** Tente desenvolver alguns hábitos culinários caso não saiba, e principalmente, em família;
- 8** Organize o seu tempo para fazer as compras semanais e/ou mensais;
- 9** Se for comer fora de casa, dê preferência aos locais que servem comida na hora, como por exemplo, restaurantes de comida self-service ou refeitórios do próprio local de trabalho;
- 10** Seja **CRÍTICO** com informações e propagandas sobre alimentação!!

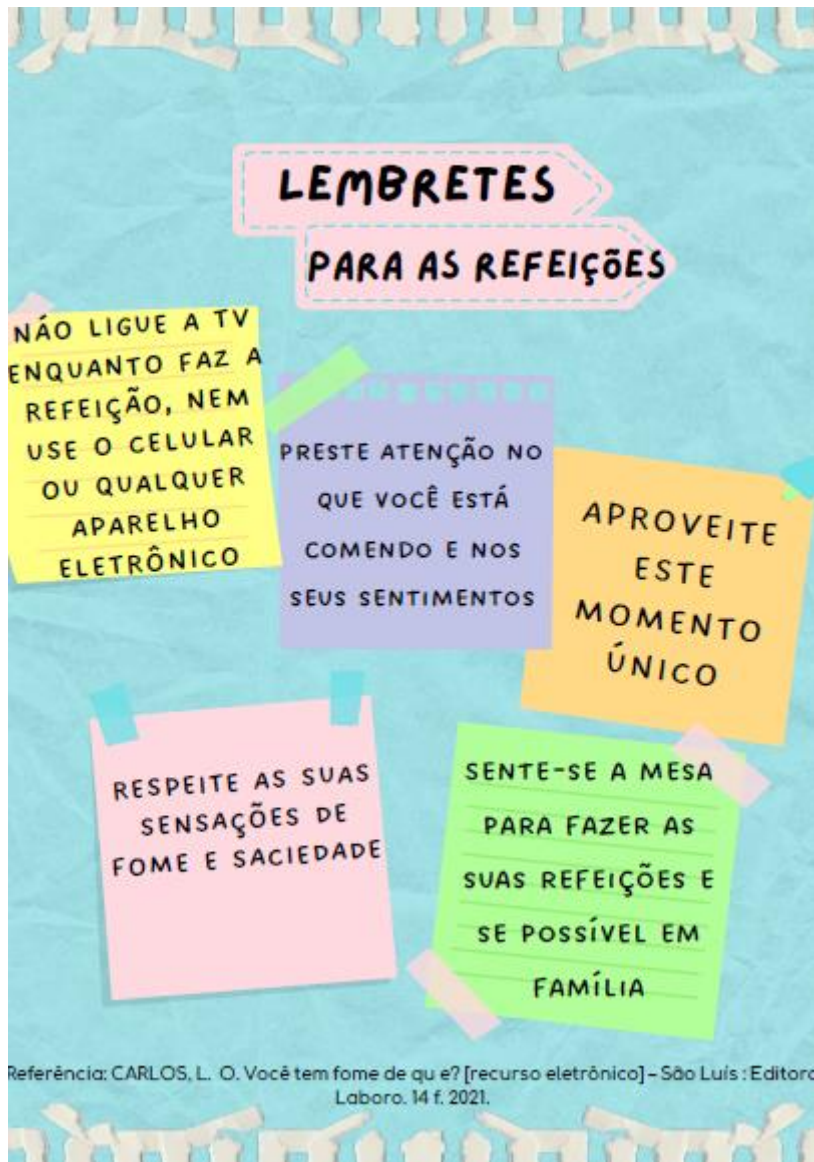


Referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

Informativo 1

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br



Informativo 2

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

APÊNDICE 4 - QUESTIONÁRIO SOBRE ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS**1- Com relação à sua alimentação durante o período de isolamento social, marque o que foi verdade, na sua rotina:**

- ☐ não alterei minha alimentação
- ☐ comia muita fritura, “guloseimas”, doces...
- ☐ comia comida caseira, com verduras, legumes e frutas
- ☐ comia comida caseira, mas de vez em quando comia algumas “guloseimas”
- ☐ comia somente comida caseira, frutas, verduras e legumes
- ☐ comia só “guloseimas”
- ☐ outro: _____

2- Quais refeições você fazia durante o isolamento social?

- ☐ café da manhã ☐ lanche da manhã ☐ almoço ☐ lanche da tarde ☐ jantar
- ☐ lanche no lugar de jantar ☐ ceia ☐ lanche durante a madrugada

3- Quais refeições você faz atualmente?

- ☐ café da manhã ☐ lanche da manhã ☐ Almoço ☐ lanche da tarde ☐ jantar
- ☐ lanche no lugar de jantar ☐ ceia
- ☐ lanche durante a madrugada

4- Durante a pandemia, no período de isolamento social, você alterou a quantidade de ingestão de alguns alimentos? Se sim, marque quais alimentos.

- ☐ não alterei minha alimentação durante o isolamento social
- ☐ aumentei a ingestão de doces
- ☐ reduzi a ingestão de doces
- ☐ aumentei a ingestão de chocolates
- ☐ reduzi a ingestão de chocolates
- ☐ aumentei a ingestão de refrigerantes
- ☐ reduzi a ingestão de refrigerantes
- ☐ aumentei a ingestão de bebida alcoólica
- ☐ reduzi a ingestão de bebida alcoólica
- ☐ aumentei a ingestão de frutas
- ☐ reduzi a ingestão de frutas
- ☐ aumentei a ingestão de verduras/legumes
- ☐ reduzi a ingestão de verduras/legumes
- ☐ aumentei a ingestão de carnes/aves/ovos
- ☐ reduzi a ingestão de carnes/aves/ovos
- ☐ aumentei a ingestão de leite e derivados (manteiga, queijo, iogurte)

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

() reduzi a ingestão de leite e derivados (manteiga, queijo, iogurte)

5- Atualmente, no pós isolamento social, você alterou a ingestão de alguns alimentos? Se sim, marque quais alimentos:

- () não alterei minha alimentação atualmente
- () aumentei a ingestão de doces
- () reduzi a ingestão de doces
- () aumentei a ingestão de chocolates
- () reduzi a ingestão de chocolates
- () aumentei a ingestão de refrigerantes
- () reduzi a ingestão de refrigerantes
- () aumentei a ingestão de bebida alcoólica
- () reduzi a ingestão de bebida alcoólica
- () aumentei a ingestão de frutas
- () reduzi a ingestão de frutas
- () aumentei a ingestão de verduras/legumes
- () reduzi a ingestão de verduras/legumes
- () aumentei a ingestão de carnes/aves/ovos
- () reduzi a ingestão de carnes/aves/ovos
- () aumentei a ingestão de leite e derivados (manteiga, queijo, iogurte)
- () reduzi a ingestão de leite e derivados (manteiga, queijo, iogurte)

6- Você costumava comprar e comer refeições prontas (*por delivery*) durante o período de isolamento social?

- () Sim – 5 a 6 vezes na semana
- () Sim – 4 a 3 vezes na semana
- () Sim – 1 a 2 vezes na semana
- () Às vezes () Raramente () Nunca

7- Atualmente, você compra e ingere refeições prontas entregues em casa (*por delivery*)?

- () Sim – 5 a 6 vezes na semana
- () Sim – 4 a 3 vezes na semana
- () Sim – 1 a 2 vezes na semana
- () Às vezes () Raramente () Nunca

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

8- Você tinha o hábito de praticar alguma atividade física durante o período de isolamento social?

- () praticava quase todos os dias
- () somente de 3 a 4x por semana
- () praticava 5x na semana ou mais
- () raramente
- () algumas vezes na semana ou no mês
- () não tinha esse hábito

9- Atualmente, você possui o hábito de praticar alguma atividade física?

- () Sim, quase todos os dias
- () Somente de 3 a 4x por semana
- () Pratico 5x na semana ou mais
- () Raramente
- () Algumas vezes na semana ou no mês
- () Não tenho esse hábito

10- Na sua opinião o que mais mudou na sua alimentação do período de isolamento social para o momento atual?

11- Na sua opinião o que mais mudou nos seus hábitos de vida após o período de isolamento social?

ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO TFEQ-R21 - VERSÃO EM PORTUGUÊS

1. Eu deliberadamente consumo pequenas porções para controlar meu peso

- () Totalmente verdade
- () Verdade, na maioria das vezes
- () Falso, na maioria das vezes
- () Totalmente falso

2. Eu começo a comer quando me sinto ansioso

- () Totalmente verdade
- () Verdade, na maioria das vezes
- () Falso, na maioria das vezes
- () Totalmente falso

3. Às vezes, quando começo a comer, parece-me que não conseguirei parar

- () Totalmente verdade

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

☐ Verdade, na maioria das vezes

☐ Falso, na maioria das vezes

☐ Totalmente falso

4. Quando me sinto triste, frequentemente como demais

☐ Totalmente verdade

☐ Verdade, na maioria das vezes

☐ Falso, na maioria das vezes

☐ Totalmente falso

5. Eu não como alguns alimentos porque eles me engordam

☐ Totalmente verdade

☐ Verdade, na maioria das vezes

☐ Falso, na maioria das vezes

☐ Totalmente falso

6. Estar com alguém que está comendo, me dá frequentemente vontade de comer também

☐ Totalmente verdade

☐ Verdade, na maioria das vezes

☐ Falso, na maioria das vezes

☐ Totalmente falso

7. Quando me sinto tenso ou estressado, frequentemente sinto que preciso comer

☐ Totalmente verdade

☐ Verdade, na maioria das vezes

☐ Falso, na maioria das vezes

☐ Totalmente falso

8. Frequentemente sinto tanta fome que meu estômago parece um poço sem fundo

☐ Totalmente verdade

☐ Verdade, na maioria das vezes

☐ Falso, na maioria das vezes

☐ Totalmente falso

9. Eu sempre estou com tanta fome, que me é difícil parar de comer antes de terminar toda a comida que está no prato

☐ Totalmente verdade

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

() Verdade, na maioria das vezes

() Falso, na maioria das vezes

() Totalmente falso

10. Quando me sinto solitário (a), me consolo comendo

() Totalmente verdade

() Verdade, na maioria das vezes

() Falso, na maioria das vezes

() Totalmente falso

11. Eu conscientemente me controlo nas refeições para evitar ganhar peso.

() Totalmente verdade

() Verdade, na maioria das vezes

() Falso, na maioria das vezes

() Totalmente falso

12. Quando sinto o cheiro de um bife grelhado ou de um pedaço suculento de carne, acho muito difícil evitar de comer, mesmo que eu tenha terminado de comer há muito pouco tempo

() Totalmente verdade

() Verdade, na maioria das vezes

() Falso, na maioria das vezes

() Totalmente falso

13. Estou sempre com fome o bastante para comer a qualquer hora

() Totalmente verdade

() Verdade, na maioria das vezes

() Falso, na maioria das vezes

() Totalmente falso

14. Se eu me sinto nervoso(a), tento me acalmar comendo

() Totalmente verdade

() Verdade, na maioria das vezes

() Falso, na maioria das vezes

() Totalmente falso

15. Quando vejo algo que me parece muito delicioso, eu frequentemente fico com tanta fome que tenho que comer imediatamente

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

() Totalmente verdade

() Verdade, na maioria das vezes

() Falso, na maioria das vezes

() Totalmente falso

16. Quando me sinto depressivo(a), eu quero comer

() Totalmente verdade

() Verdade, na maioria das vezes

() Falso, na maioria das vezes

() Totalmente falso

17. O quanto frequentemente você evita “estocar” (ou se aprovisionar de) comidas tentadoras?

() Quase nunca

() Raramente

() Frequentemente

() Quase sempre

18. O quanto você estaria disposto(a) a fazer um esforço para comer menos do que deseja?

() Não estou disposto(a)

() Estou um pouco disposto(a)

() Estou relativamente bem disposto(a)

() Estou muito disposto(a)

19. Você comete excessos alimentares, mesmo quando não está com fome?

() Nunca

() Raramente

() Às vezes

() Pelo menos 1 vez por semana

20. Com qual frequência você fica com fome?

() Somente nos horários das refeições

() Às vezes entre as refeições

() Frequentemente entre as refeições

() Quase sempre

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

21. Em uma escala de 1 a 8, onde 1 significa nenhuma restrição alimentar, e 8 significa restrição total, qual número você daria para si mesmo?

Comer tudo o que quiser e sempre que quiser	1 2 3 4 5 6 7 8	Limitar constantemente a ingestão alimentar, nunca “cedendo”
---	--------------------------------------	--

APÊNDICE 5- RESUMO SUBMETIDO

ISOLAMENTO SOCIAL: ALTERAÇÕES NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS

Paula Moraes Jorge Paes¹.

Graduanda em Nutrição. UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ. E-mail: paulamjp2008@hotmail.com

Sandra Tavares da Silva².

Discente - Centro Universitário Redentor/Afya Itaperuna/RJ e FAMESC/RJ

E-mail: sandra.silva@uniredentor.edu.br

Resumo

O ano de 2020 foi considerado incomum, pois surgiu uma nova doença, o coronavírus (SARS-Cov2), que culminou em uma pandemia. De acordo com as recomendações iniciais da Organização Mundial da Saúde (OMS) era necessário o isolamento social, o qual se expandiu para toda a população do mundo. A preocupação com a saúde mental da população só aumenta durante uma crise difícil à nível social, como é o caso da pandemia do Covid-19, que tem se destacado com um dos maiores problemas de saúde pública do mundo nos últimos tempos. Sendo assim, o objetivo geral deste presente estudo foi estimar a ocorrência de possíveis alterações de comportamento alimentar, relacionando com hábitos incorporados durante o período de isolamento pela pandemia do COVID-19. Tratou-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de questionário online, com auxílio da ferramenta *Google Forms*, sendo compartilhados nas redes sociais como Instagram e Whatsapp. A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que abrangeu os aspectos éticos envolvidos nas pesquisas com seres humanos e foi submetido e aprovado pelo comitê de ética por meio da Plataforma Brasil (CAAE: 48619521.1.0000.5648). Participaram do presente estudo 120 indivíduos, com idade média de 33,96 anos, variando de 19 a 59 anos, sendo a maioria do sexo feminino, solteiros, com ensino superior completo, eutróficos. Os participantes foram indagados sobre

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

diagnósticos de transtornos alimentares, e a maioria negou. Com relação aos hábitos alimentares durante o período de pandemia do Covid-19, 20% dos participantes relatou não ter alterado a sua alimentação no período de isolamento social. A maioria dos participantes realizou quatro refeições/dia e afirmou comer comida caseira, mas de vez em quando comia guloseimas. Observou-se aumento na ingestão de doces, leite e derivados e verduras. Durante a pandemia, a maioria disse que comprava refeições por *delivery*. Assim, observou-se que o isolamento social afetou os hábitos alimentares de adultos.

Palavras-chave: Pandemia do Covid-19, Isolamento social, comportamento alimentar

Área: Ciências da Saúde

APÊNDICE 6- CERTIFICADOS DE APROVAÇÃO



O trabalho intitulado **ISOLAMENTO SOCIAL: ALTERAÇÕES NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS**, de autoria de Paula Moraes Jorge Paes e Sandra Tavares Da Silva foi aprovado na modalidade Resumo simples, para apresentação no evento VII EXPOCIÊNCIA UNIVERSITÁRIA DO NOROESTE FLUMINENSE DA FAMESC a ser realizado 10/10/2022.

BOM JESUS DO ITABAPOANA-RIO DE JANEIRO-BRASIL

{assinatura.comissao}

Data do Aceite: 10/10/2022

Carta de aceite

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

CERTIFICADO

A Faculdade Metropolitana São Carlos (FAMESC) certifica que o trabalho intitulado **ISOLAMENTO SOCIAL: ALTERAÇÕES NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS** de autoria de **Paula Moraes Jorge Paes e Sandra tavares Da Silva**, foi apresentado oralmente no evento **VII EXPOCIÊNCIA UNIVERSITÁRIA DO NOROESTE FLUMINENSE DA FAMESC**, realizado de 19/10/2022 a 21/10/2022, contabilizando carga horária total de 10 (dez) horas.

Bom Jesus do Itabapoana, 31 de outubro de 2022


Profa. Dra. Neuza Maria de Siqueira Nunes
Coordenadora de Extensão


Profa. Dra. Fernanda Castro Manhães
Direção Acadêmica



Certificado de participação

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TCC NO SITE DA UNIREDENTOR

Autor(a): Paula Moraes Jorge Paes Matrícula: 2100224 RG: 29.852.888-6 CPF:143.725.707.08

Título do Trabalho: Pandemia do Covid-19 e Isolamento Social: Alterações no Comportamento Alimentar de adultos

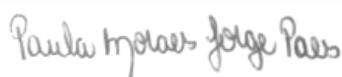
Número de Páginas: 36 Data da defesa: 21/10/2022

Orientador: Sandra Tavares da Silva

Curso: Nutrição

Autorizo o Centro Universitário Redentor, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu site, em formato PDF ou similar, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada por seus cursos.

Itaperuna, 02 de dezembro de 2022



Assinatura do (a) autor

¹ UniRedentor/Afya, Estudante de Nutrição, Itaperuna- RJ, paulamjp2008@hotmail.com

² UniRedentor/Afya, Docente, Itaperuna-RJ, sandra.silva@uniredentor.edu.br