

**UNIUBE – UNIVERSIDADE DE UBERABA
ALBERTO THIAGO BORDIN MEIRA
SERGIO CARVALHO LEMES NETO**

**AS CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DA
POPULAÇÃO BRASILEIRA**

UBERABA-MG
2022

**ALBERTO THIAGO BORDIN MEIRA
SERGIO CARVALHO LEMES NETO**

**AS CONSEQUÊNCIA DA PANDEMIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DA
POPULAÇÃO BRASILEIRA**

Trabalho apresentado à Universidade de Uberaba como parte das exigências à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, 9º período/2022 do curso de Psicologia.
Orientador: Prof.º Arthur Afonso Silva-Sousa

UBERABA-MG
2022

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
2. METODOLOGIA.....	5
3. RESULTADO	6
4. DISCUSSÃO	14
4.1- Alterações alimentares e de hábitos de vida	14
4.2- Aumento da insegurança alimentar e consumo de ultraprocessados..	155
CONSIDERAÇÕES FINAIS	177
REFERÊNCIAS	18

1. INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, uma nova epidemia se estabeleceu na província de Wuhan, na China. Tal fato alcançou proporções mundiais rapidamente, uma vez que em 30 de janeiro de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o surto do “*Novo Coronavírus*” se tornava uma “*Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional*” e em 11 de março de 2020 já era caracterizada como pandemia. No Brasil, o primeiro caso surgiu no dia 26 de fevereiro de 2020 no estado de São Paulo (OPAS, 2020; WHO, 2020).

Com o propósito de coibir o avanço do novo vírus, uma das estratégias adotadas pela OMS foi o isolamento social, redimensionando outros aspectos sociais, permitindo apenas serviços essenciais ou que não gerassem aglomeração. Cabe salientar que o isolamento social colabora para o não crescimento da doença, entretanto, ocasiona várias consequências no comportamento social das pessoas que estão isoladas, tais como: mudanças alimentares, maior ingestão de bebidas alcoólicas, alterações no sono, realização de atividades físicas ou sedentarismo, dentre outras (DOS REISVERTICCHIO; DE MELO VERTICCHIO, 2020)

Esse cenário afetou a rotina da população brasileira, em que muitos perderam seu emprego devido ao colapso que foi gerado na economia, outros trocaram seu ambiente de trabalho por home office, alguns tendo que lidar com o ensino remoto de seus filhos. (GOMES, 2020; KLERING & NETO, 2020; VEIGA ET AL., 2020). Diante disso, as consequências geradas pela pandemia da COVID-19 na saúde mental podem ser analisadas, seja por medo de ser contaminado pelo vírus ou pelas mudanças ocasionadas pela pandemia (BROOKS et al., 2020; ORNELL ET AL., 2020).

Esses efeitos na saúde mental, gerado pelo distanciamento social na pandemia, leva a quadros de estresse e ansiedade, os quais estão relacionados a um estilo de vida pouco saudável, interferindo em vários contextos, dentre eles, o comportamento alimentar que acaba contribuindo para o desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (MATTIOLI, 2020).

Klotz-Silva, Prado e Seixas (2017), define o termo comportamento alimentar, não se vinculando a apenas à ingestão de nutrientes, mas sim, há uma conexão profunda por meio de agentes culturais, sociais e econômicos atrelados pelo alimento. Assim, sobre essas circunstâncias, cada pessoa constrói e condiciona seu

comportamento alimentar divergentes entre si, conforme suas vivências. Deste modo, o comportamento alimentar deve ser entendido como um conjunto de fatores que é influenciado por aspectos cognitivos, socioculturais, biológicos, afetos que estão diretamente relacionados às condutas alimentares das pessoas, isto é, ações relacionadas ao alimento e a comensalidade que envolvem desde a escolha até a ingestão.

Dentre as alterações de saúde mais recorrentes e impactadas pelo comportamento alimentar destaca-se a Obesidade, Diabetes, e Hipertensão, os quais são fatores de risco da covid-19. Em relação às mudanças do comportamento alimentar, observadas em várias pessoas dentro desse período pandêmico, pode-se dizer que alterações psicoemocionais e ambientais estão ligadas a essa problemática. Desta forma, podem ser citadas algumas motivações, como: o estresse de maneira prolongada, que faz o indivíduo procurar alimentos não-saudáveis; a segurança alimentar, bastante comprometida com a incidência do vírus, gerando maior consumo de produtos industrializados; a produção, comercialização, oferta e consumo dos alimentos naturais foram afetados; maior acesso a comidas industrializadas (DURÃES et al., 2020).

Logo, há possibilidade de um maior consumo de alimentos processados e ultra processados, o que está associado ao desenvolvimento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (MARRÓN-PONCE ET AL; 2019), onde estudos evidenciam que podem trazer agravamento dos sintomas da COVID-19, aumentando a chance de levar ao óbito esses indivíduos (Sosa et al., 2020). Assim, este artigo tem como finalidade, averiguar as consequências da pandemia no comportamento alimentar dos brasileiros, com base da produção científica publicada entre 2019 e 2022.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com o intuito de identificar e reunir artigos sobre as consequências da Pandemia no comportamento alimentar da população brasileira.

Foram utilizados os seguintes procedimentos para revisão supracitada: (1) identificação do tema e da questão norteadora; (2) estabelecimento de critérios para execução de busca; (3) categorização dos estudos encontrados; (4) interpretação e discussão dos resultados; (5) apresentação da revisão integrativa.

A questão norteadora do estudo foi delineada como: “quais consequências da Pandemia no comportamento alimentar da população brasileira? ”. A procura se realizou no mês de maio de 2022 na Biblioteca Virtual em Saúde (<https://bvsm.s.saude.gov.br/>), filtrando artigos publicados entre os anos de 2019 até maio de 2022, utilizando os descritores em inglês: *eating behavior*; *pandemic*; *covid-19*; *Brazil* combinados pelo operador booleano *AND*.

Como critérios de inclusão no estudo, adotou-se artigos originais, realizados no Brasil, disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos artigos que não atendiam ao tema ou que apresentaram divergências quando foi realizado o cruzamento de dados entre os dois pesquisadores.

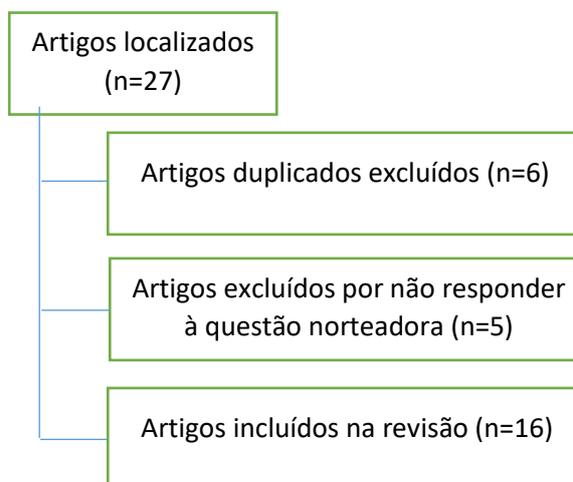
O processo de seleção dos artigos foi executado por dois pesquisadores simultaneamente, em que foi iniciado primeiramente pela apreciação dos títulos e resumos, possibilitando a exclusão de duplicatas e de estudos que não condiziam com a temática ou nos critérios de elegibilidade. Seguiu-se com a leitura na íntegra dos artigos restantes e todos foram considerados elegíveis para inclusão no estudo.

Para a etapa de análise foi realizado um fichamento de todos os artigos que serão utilizados neste estudo destacando-se as seguintes informações: número, título, autores, ano, revista, filiação institucional, método/tipo de estudo, objetivos, principais resultados e a conclusão. Posteriormente ao fichamento, a discussão foi realizada pelos principais achados que responderem à pergunta norteadora deste trabalho.

3. RESULTADO

Inicialmente foram encontrados 27 artigos, sendo excluídos 6 estudos duplicados na primeira revisão e posteriormente mais cinco artigos que não respondiam à questão norteadora proposta. Sendo assim, restaram dezesseis artigos que atendiam aos critérios de inclusão e abordavam a questão norteadora (Figura 1). A caracterização dos estudos é apresentada nos cinco quadros abaixo. No quadro 1 destacou-se artigos que foram publicados em 2021 e vinculados as universidades públicas.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos incluídos no estudo.



Quadro 1. Caracterização dos estudos publicados sobre comportamento alimentar na Pandemia na população brasileira.

Nº	Título/Periódico	Autoria	Ano	Revista	Filiação Institucional
1	A pandemia do COVID-19 e suas implicações para o ambiente de informação alimentar no Brasil.	Rodrigues, R. B. et al.	2020	The Nutrition Society	Universidade de Cambridge
2	Alta prevalência de insegurança alimentar, o impacto adverso do COVID-19 na favela brasileira.	Manfrinato, C. V. et al.	2020	The Nutrition Society	Universidade de Cambridge
3	Associações de comportamentos sedentários e incidência de alimentação não saudável durante a quarentena da COVID-19 no Brasil.	Werneck, A., O., et al.	2020	The Nutrition Society	Universidade de Cambridge
4	Atividade física, hábitos alimentares e sono durante o isolamento social: do jovem ao idoso	Brito, L, M, S,. et al.	2021	Revista Brasileira de Medicina Esportiva	Universidade Federal do Paraná
5	Comer emocional, compulsão alimentar, inatividade física e cronotipo vespertina são preditores negativos de práticas alimentares durante o isolamento social do COVID-19: Um estudo transversal.	Quaresma, M, V, L, S,. et al.	2020	Revista da Academia de Nutrição e Dietética	Fundação de Amparo e Pesquisa do estado de São Paulo - FAPESP
6	Comportamentos de estilo de vida mudam durante a quarentena da pandemia de COVID-19 entre 6.881 adultos brasileiros com depressão e 35.143 sem depressão.	Werneck, A, O,. et al.	2020	Repositório Institucional da FIOCRUZ	Fundação de Amparo e Pesquisa do estado de São Paulo - FAPESP
7	Confinamento Covid-19 e Mudanças das Tendências Alimentares de Adolescentes na Itália, Espanha, Chile, Colômbia e Brasil.	Roso, M, B, R, et al.	2020	Nutrients	

8	Consumo alimentar de universitários durante o distanciamento social COVID-19 no Nordeste do Brasil e fatores associados.	Santana, J., M, et al.	2021	Appetite	Universidade Federal da Bahia
9	Fatores associados às mudanças na dieta durante o período de pandemia de COVID-19 em adultos brasileiros: tempo, habilidades, hábitos, sentimentos e crenças.	Tribst, A, A, L, et al.	2021	Appetite	Universidade de Campinas
10	Hábitos alimentares de crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: O impacto do isolamento social.	Teixeira, M., et al	2021	Jornal of Human Nutrition and Dietetics	Univesidade Federal do Rio de Janeiro
11	Impacto da COVID-19 nos hábitos alimentares, atividade física e sono em profissionais de saúde brasileiros.	Mota, I, A, et al.	2021	Arquivo Neuro-Psiquiatria	Academia Brasileira de Neurologia - ABNEURO
12	Implicações da covid-19 no cotidiano das famílias nordestinas e no cuidado infantil	Silva, J, P, F, et al.	2021	Saúde e Sociedade revistam USP	Fundação Maria Cecília Souto Vidigal (FMCSV); Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará (FAMED/UFC) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).
13	Maus Hábitos Alimentares e Determinantes Selecionados da Escolha de Alimentos Foram Associados ao Consumo de Alimentos Ultraprocessados em Mulheres Brasileiras Durante a Pandemia do COVID-19.	Smaira, F, I, et al.	2021	Frontiers in Nutrition	Universidade de São Paulo
14	Mudanças nos hábitos alimentares e comportamento sedentário durante a pandemia de COVID-19 em adolescentes com condições crônicas.	Mazzolani, B, C, et al.	2021	Frontiers in Nutrition	Universidade de São Paulo
15	Problemas relacionados ao sono e hábitos alimentares durante o bloqueio do COVID-19 em uma amostra de jovens do sul do Brasil.	López-Gil, J, F, et al.	2021	Elisevier – Sleep Medicine	Universidade Federal do Rio Grande do Sul; Universidade Federal do Paraná; e, Universidad Pablo de Olavide (Sevilha/Espanha);

					Universidad de la República (Rivera/Uruguai)
16	Qualidade de vida e comportamento alimentar de pacientes com obesidade durante a pandemia por COVID-19.	Foppa, L, et al.	2021	Revista Latino-Americano de Enfermagem	Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Pode-se perceber que a maioria dos artigos publicados foram de Universidades Brasileiras entre os anos de 2020 e 2021.

No quadro 2 serão apresentados os métodos dos trabalhos encontrados e em destaque ficou os estudos transversais, que é de modo observacional em que o pesquisador não interage com a população amostral de jeito direto senão por análise e avaliação conseguidas através da observação.

Quadro 2. Método dos estudos publicados sobre comportamento alimentar na Pandemia na população brasileira.

Nº	METÓDO
1	Revisão sistemática e Meta-análise
2	Estudo transversal
3	Estudo Transversal
4	Estudo transversal com amostra de 135 participantes divididos por faixa etária.
5	Este estudo transversal foi realizado entre 27 de abril e 25 de maio de 2020.
6	A “pesquisa comportamental brasileira durante a Pandemia de COVID-19” foi uma pesquisa nacional de saúde transversal, com informações retrospectivas. A coleta de dados foi realizada entre 24 de abril e 24 de maio de 2020
7	Estudo transversal utilizou dados coletados por meio de um questionário online anônimo composto por de mais de 30 perguntas sobre hábitos alimentares durante o confinamento COVID-19 e o período anterior.
8	Este estudo transversal foi realizado em quatro universidades do estado da Bahia, região Nordeste do Brasil, de abril a maio de 2020.
9	Trata-se de um estudo transversal exploratório composto por uma pesquisa de comportamento do consumidor aplicada no Brasil (12 de maio a 26 de junho de 2020) por meio de uma amostra de conveniência.
10	O presente estudo foi realizado por meio de uma pesquisa transversal anônima on-line com 589 crianças e 720 adolescentes do Brasil durante uma política nacional de isolamento social
11	Trata-se de um estudo observacional e transversal que foi realizado durante o pico da pandemia de COVID-19 no Brasil, de maio a julho de 2020
12	Pesquisa Qualitativa
13	Trata-se de uma pesquisa transversal realizada no Brasil entre junho e setembro de 2020, período em que as medidas de distanciamento social estavam em vigor.
14	Este estudo observacional foi realizado em São Paulo (Brasil) entre julho e outubro de 2020, período em que um conjunto de medidas de distanciamento social para conter a pandemia.
15	Pesquisa online distribuída usando a estratégia de amostragem bola de neve no Brasil
16	Estudo transversal com 68 pacientes atendidos em ambulatório de cirurgia bariátrica em hospital universitário do sul do Brasil.

A grande parte da coleta de dados foi através da utilização de questionários via web essa prática realizada através de tecnologias tem sido constantemente praticada nos estudos envolvendo a área de saúde, devido às restrições impostas pela

pandemia. Mesmo diante das limitações, principalmente em se tratando de estudos sobre comportamento alimentar, essa forma de pesquisa tem sido bem aceita e repetida por diversos cientistas.

No quadro 3 apresentou-se os objetivos dos trabalhos achados que se identifica com a finalidade deste estudo.

Quadro 3. Objetivos dos estudos publicados sobre comportamento alimentar na Pandemia na população brasileira.

Nº	OBJETIVOS
1	Descrever as mudanças no ambiente de informação alimentar durante a pandemia de COVID-19 no Brasil e propor um caminho para promover um ambiente de informação alimentar mais saudável após esta crise de saúde.
2	Investigar a prevalência de insegurança alimentar (IF) em duas favelas no Brasil nas primeiras semanas da política de distanciamento social, de 27 de março de 2020 a 1 de junho de 2020.
3	Analisar a associação de padrões de mudança na visualização de TV e uso de computador/tablet e incidência de consumo elevado de alimentos ultra processados e menor consumo de frutas e vegetais durante a pandemia de COVID-19.
4	Analisar atividade física, sono e hábitos alimentares de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19.
5	Verificar a prevalência de fatores de estilo de vida (ou seja, tempo/qualidade de sono e prática de exercício físico), dimensões do comportamento alimentar, crono tipo e associação com práticas alimentares (planejamento, organização doméstica, escolha alimentar, formas de alimentação) em confinamento domiciliar durante a pandemia de COVID-19 em São Paulo, Brasil.
6	Analisar a associação entre depressão ao longo da vida diagnosticada anteriormente e alterações na atividade física (AF), assistir TV, consumo de frutas e vegetais, bem como a frequência de consumo de alimentos ultra processados.
7	Estudar as modificações nutricionais durante o confinamento por COVID-19 em adolescentes de 10 a 19 anos, compará-las com sua dieta habitual e diretrizes alimentares e identificar as variáveis que podem ter influenciado as mudanças
8	Analisar a influência do distanciamento social da COVID-19 no padrão alimentar de universitários do Nordeste do Brasil e fatores associados.
9	Identificar os fatores individuais, domiciliares e sociodemográficos associados às mudanças no consumo alimentar que levam a alterações na qualidade da dieta, no contexto da pandemia de COVID-19 em adultos brasileiros.
10	Avaliar o comportamento e os padrões alimentares de crianças e adolescentes brasileiros durante o isolamento social imposto pela pandemia do COVID-19.
11	Investigar mudanças na vida diária e nos hábitos de sono de profissionais de saúde no Brasil.
12	Este estudo explora o cotidiano das famílias com filhos de 0 a 6 anos, residentes em Fortaleza, no Ceará, durante o período de distanciamento físico, estipulado pelo Governo do Estado do Ceará.
13	Investigar possíveis associações entre consumo alimentar e hábitos alimentares e determinantes da escolha alimentar em mulheres durante a pandemia de COVID-19.
14	Relatar o impacto do surto de COVID-19 nos hábitos alimentares e comportamento sedentário entre adolescentes com múltiplas condições crônicas (n = 347) de um hospital terciário de referência versus pares saudáveis.
15	Determinar a prevalência de problemas relacionados ao sono e sua relação com os hábitos alimentares em crianças do sul do Brasil durante a pandemia.
16	Verificar a qualidade de vida e o comportamento alimentar de pacientes com obesidade durante a pandemia por COVID-19.

No quadro 4 enfatizou os principais resultados das pesquisas que foram encontradas.

Quadro 4. Principais Resultados dos estudos publicados sobre comportamento alimentar na Pandemia na população brasileira.

Nº	RESULTADOS
1	Os indivíduos podem ter ficado mais vulneráveis ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados durante essa crise de saúde. Este comentário tem como objetivo descrever as mudanças no ambiente de informação alimentar durante a pandemia de COVID-19 no Brasil e propor um caminho para promover um ambiente de informação alimentar mais saudável após esta crise de saúde.
2	A experiência mais frequente relatada foi a incerteza sobre a aquisição de alimentos ou receber mais (89%), comer menos do que deveria (64%), não poder comer alimentos saudáveis e nutritivos (46%) e pular uma refeição (39%). Quarenta e sete por cento dos participantes experimentaram IA moderada ou grave. Os fatores associados à IA moderada e grave foram baixa renda, ser beneficiário do <i>Bolsa Família</i> , ter baixa escolaridade e residir em domicílio sem filhos.
3	Modelos de regressão logística revelaram que a alta incidência de TV e uso de computador/tablet estavam associados a maiores chances de frequência elevada de consumo de alimentos computador/tablet: e baixo consumo de frutas e vegetais; computador/tablet: incidência. O alto uso consistente de computador/tablet também apresentou maiores chances de incidência de frequência elevada de consumo de alimentos ultraprocessados.
4	Os participantes eram principalmente mulheres (85,9%), comunidade externa (71,1%), familiares de alunos (17,1%), professores e funcionários (11,8%). Do total de participantes, 40% dedicavam-se às atividades de atenção domiciliar e 21,1% começaram a trabalhar em casa. O restante (38,9%) exercia atividades como estudar ou cuidar de dependentes. A faixa etária mais jovem (18-40 anos) relatou passar mais tempo em atividades sedentárias durante o dia, e 34,2% não realizavam atividade física e consumiam alimentos de menor qualidade durante o isolamento social ($p<0,01$). Todos os grupos, com exceção da faixa etária de 30 a 40 anos ($p<0,01$), destacaram a importância da presença de um professor responsável por orientar as atividades físicas durante o isolamento.
5	Comer emocional (EE) e compulsão alimentar (BE) correlacionaram-se positivamente. As práticas alimentares foram negativamente correlacionadas com BE, EE e índice de massa corporal. A regressão linear demonstrou que EE BE não praticar exercício físico em casa, sendo vespertina e idade são preditores negativos de práticas alimentares. Por fim, restrição cognitiva, melhor qualidade do sono recebendo 4- 10 salários por mês (de acordo com um salário-mínimo no Brasil que corresponde a US\$ 183,01) e 10 - 20 salários por mês são preditores positivos de práticas alimentares.
6	Pessoas com diagnóstico prévio de depressão apresentou maior prevalência de inatividade física, baixa ingestão de frutas e hortaliças e elevada frequência de alimentos ultraprocessados consumo de comida. Tanto a população em geral (sem depressão) e pessoas com depressão, respectivamente, apresentaram uma incidência considerável de inatividade física, muito tempo assistindo televisão, baixa frequência de consumo de frutas e vegetais, frequência elevada de consumo de alimentos ultraprocessados. Análises ajustadas revelaram que pessoas com depressão eram 49% mais propensas a elevada frequência de incidência de consumo de alimentos ultraprocessados quando comparados com pessoas sem depressão. No entanto, a incidência de inatividade física, alta audiência de TV e baixa frequência de frutas ou o consumo de hortaliças não foi diferente entre pessoas com depressão, comparando com a população em geral.
7	Os resultados mostram que o confinamento COVID-19 influenciou seus hábitos alimentares. Em particular, registramos o consumo modificado de frituras, alimentos doces, legumes, verduras e frutas. Além disso, gênero, membros da família em casa, assistir TV durante as refeições, país de residência e educação materna foram correlacionados de forma diversa com nutrição adequada durante o confinamento por COVID-19.
8	Os universitários que observaram alteração no peso durante o período de distanciamento social estudado apresentaram maior probabilidade de consumir o padrão de alimentos processados e ultra processados, enquanto os homens e os que não praticam atividade física apresentaram menor adesão a esse padrão
9	A avaliação global dos resultados sugere que diante de uma drástica e mudanças inesperadas no contexto de vida – impostas pela pandemia da covid-19 – a maioria dos participantes manteve o padrão alimentar previamente estabelecido (que pode ser saudável ou não saudável), mostrando que mesmo um evento extremo não pode mudar isso facilmente. Assim, este estudo ressalta a importância da construção de bons hábitos alimentares ao longo da vida, especialmente na infância e adolescência.

10	<p>O presente estudo avaliou o comportamento e os padrões alimentares de crianças e adolescentes brasileiros durante a pandemia de COVID-19. Famílias não isoladas apresentam menor consumo de alimentos saudáveis, principalmente as de classe baixa, quando comparadas às famílias isoladas.</p> <p>Os adolescentes eram mais inativos fisicamente, expostos a um maior tempo de tela e tinham um padrão de sono mais inadequado. Esses resultados estão associados a desfechos de saúde desfavoráveis</p>
11	<p>A amostra foi composta majoritariamente por mulheres, com idade entre 30 e 40 anos, predominantemente médicos e residentes majoritariamente no estado da Paraíba, Brasil. Aproximadamente dois terços do total da amostra apresentavam alguma queixa relacionada ao sono, 25,8% por dificuldade em iniciar o sono, 29,6% por dificuldade em manter o sono e 32,5% por acordar cedo. Da população estudada, 28,7% (n=204) referiram o uso de medicação para insônia, sendo que 60,3% (n=123) se automedicaram. Alguns participantes relataram mudança na dieta, principalmente relacionada ao aumento da ingestão de carboidratos, e 27% dos indivíduos relataram aumento do consumo de bebidas alcoólicas. Do total, 561 relataram mudança na prática de atividade física.</p>
12	<p>Em decorrência da convivência em casa, alguns genitores buscaram realizar atividades manuais com os filhos e explicar o que estava acontecendo no cenário mundial, exercendo a parentalidade positiva. Observou-se ainda que o distanciamento físico favoreceu uma maior tolerância e convivência dos pais para um tempo extrapolado em que os filhos ficaram expostos às telas. Além disso, passou-se a adotar uma prática de hábitos alimentares não saudáveis entre as crianças, com a introdução de alimentos ultraprocessados e de fácil acesso para o consumo. Ademais, as entrevistadas demonstraram que as crianças apresentaram mudanças no comportamento, com sintomas de agitação, ansiedade, dependência excessiva dos pais, distúrbios do sono, estresse e medo.</p>
13	<p>Participantes tinham 34 anos e a maioria dentro do peso normal de acordo com o IMC. “Lanches” e “gostar” associados ao aumento da ingestão de energia e carboidratos, e à redução da ingestão de proteínas. Em contraste, “dieta” e “controle de peso” associados à redução da ingestão de energia e carboidratos, e com aumento da ingestão de proteínas. “Fazer dieta”, “necessidade e fome” e “saúde” associaram-se ao aumento do consumo de alimentos não processados e minimamente processados, ao passo que “substituir as refeições principais por lanches”, “petiscos” e sintomas de compulsão alimentar associados à redução do consumo de alimentos dentro desse nível de processamento. Em contrapartida, “uso de serviços de entrega”, “substituir refeições principais por lanches”, “apelo visual”, “normas sociais” e “afetar regulação” associado ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. No geral, as associações foram mais frequentes e pronunciadas ao analisar o consumo de alimentos por nível de processamento do que por ingestão de macronutrientes.</p>
14	<p>Os principais achados deste estudo foram que adolescentes com condições crônicas e pares de saúde apresentaram mudanças importantes nos hábitos alimentares (por exemplo, cozinhar e comer mais em frente à televisão do que antes da quarentena). Além disso, 86,8% dos adolescentes com condições crônicas e 91,6% dos adolescentes saudáveis relataram aumentar o tempo de tela durante a pandemia. Não foram observadas grandes diferenças entre pacientes e controles.</p>
15	<p>Os distúrbios do sono estiveram presentes em quase metade dos jovens brasileiros analisados; O problema de sono mais comum foi a sonolência diurna excessiva; Os distúrbios do sono foram menos prevalentes nos participantes com hábitos alimentares saudáveis.</p>
16	<p>A qualidade de vida geral foi de 57,03 pontos e o comportamento alimentar que apresentou maior pontuação foi a restrição cognitiva (61,11 pontos). Grande parte dos pacientes (72,1%) estava fazendo distanciamento social e 27,9% não haviam mudado a rotina. A chance de fazer isolamento foi 3,16 vezes maior para os pacientes que estavam casados. Existe uma correlação positiva entre os domínios do questionário de qualidade de vida e a restrição cognitiva das perguntas sobre o comportamento associado ao hábito alimentar.</p>

E por último, no quadro 5 ressaltou as conclusões de todos os trabalhos, destacando as principais considerações de cada autor.

Quadro 5. Conclusão dos estudos publicados sobre comportamento alimentar na Pandemia na população brasileira.

Nº	Conclusões
1	Os indivíduos podem ter sido mais vulneráveis ao excesso de consumo de alimentos ultraprocessados durante esta crise de saúde.
2	A experiência mais frequente relatada foi a incerteza sobre a aquisição de alimentos ou receber mais (89%), comer menos do que deveria (64%), não poder comer alimentos saudáveis e nutritivos (46%) e pular uma refeição (39%). Quarenta e sete por cento dos participantes experimentaram IA moderada ou grave. Os fatores associados à IA moderada e grave foram baixar renda, ser beneficiário do Bolsa Família, ter baixa escolaridade e residir em domicílio. Metade dos participantes apresentou IA moderada ou grave e quase 10% sentiu fome. Nossos dados sugerem que famílias com crianças apresentaram menor risco de IA moderada a grave.
3	Os participantes com incidência de comportamentos sedentários também foram mais propensos a apresentarem incidência de alimentação não saudável durante a quarentena da pandemia de COVID-19.
4	Concluímos que o isolamento social tem impacto mais negativo nos hábitos do grupo mais jovem
5	Descobrimos que durante o confinamento domiciliar provocado pela Pandemia de COVID-19 em São Paulo, Brasil, comer emocional, compulsão alimentar, sexo masculino e não praticar exercícios em casa foram preditores negativos para práticas alimentares. Em contraste, Restrição cognitiva, melhora a qualidade do sono e salários mais altos foram preditores positivos para práticas alimentares. Embora o presente estudo foi transversal em design, o isolamento social tem efeitos adversos sobre práticas alimentares e fatores de estilo de vida (exercício físico e dormir) pode ser decisivo nessa relação. Adicionalmente, é necessário considerar que em situações de insegurança alimentar persistente, práticas alimentares podem piorar, aumentando o risco de desenvolver distúrbios metabólicos.
6	Os participantes com diagnóstico prévio de depressão estavam em risco de incidência de comportamentos alimentares não saudáveis.
7	Os resultados mostram que o confinamento COVID-19 influenciou seus hábitos alimentares. Em particular, registramos o consumo modificado de frituras, alimentos doces, legumes, verduras e frutas.
8	Esses achados indicam que o isolamento social afetou o consumo alimentar dos universitários, com adesão a padrões alimentares mistos em termos de saúde. A adesão ao padrão de alimentos processados e ultraprocessados identificados pode afetar os alunos; saúde, principalmente a ocorrência de excesso de peso e obesidade.
9	Observamos que os fatores associados com mudanças no padrão alimentar foram correlacionadas em rede, destacando que os determinantes do padrão alimentar são complexos. No entanto, é possível alterá-los em favor de uma alimentação saudável se o contexto e o sistema alimentar são construídos para superar as barreiras individuais e ambientais).
10	O isolamento social afetou os hábitos alimentares de crianças e adolescentes. As famílias não isoladas apresentaram menor consumo de alimentos saudáveis, principalmente as de classe baixa, do Nordeste brasileiro, assim como os adolescentes.
11	Nesta pesquisa, os profissionais de saúde brasileiros apresentaram aspectos da qualidade de vida que foram mais afetados durante a pandemia de COVID-19 do que as prevalências obtidas em pesquisas de estudos internacionais para a população em geral.
12	A interpretação das narrativas revelou que alguns cuidadores buscaram realizar brincadeiras e atividades manuais com os filhos, e explicavam o que estava acontecendo no cenário mundial, exercendo a parentalidade positiva. Ademais, o distanciamento físico favoreceu o aumento da tolerância dos pais no tempo em que os filhos ficaram expostos às telas. Percebeu-se que os pais influenciaram a prática de hábitos alimentares não saudáveis entre as crianças e a manifestação de mudanças no comportamento dos filhos.
13	Alguns hábitos alimentares e determinantes de escolha de alimentos (“lanchar”, “substituir refeições por lanches”, “utilizar serviços de entrega”) observados durante a pandemia de COVID-19 foram associados a uma alimentação não saudável (alto consumo de energia e carboidratos, aumento consumo alimentar e redução do consumo de alimentos in natura/minimamente processados) em mulheres brasileiras.
14	Adolescentes com condições crônicas e pares saudáveis expostos à pandemia apresentaram mudanças substanciais no estilo de vida, ressaltando a necessidade de cuidados específicos para amenizar maus hábitos alimentares e comportamento sedentário excessivo para pacientes e adolescentes saudáveis.

15	Diferentes associações foram encontradas entre variáveis de sono e hábitos alimentares. Aqueles participantes com hábitos alimentares saudáveis apresentaram menor prevalência de problemas relacionados ao sono.
16	Verificou-se que durante a pandemia de COVID-19 os participantes apresentaram tendência em ter melhor qualidade de vida conforme a Restrição Cognitiva aumentava. No entanto, o comportamento de Alimentação Emocional e Descontrole Alimentar podem influenciar negativamente o bem-estar de indivíduos com obesidade, demonstrando que fatores psicológicos e físicos podem impactar na qualidade de vida.

4. DISCUSSÃO

O objetivo do presente trabalho foi verificar as produções acadêmicas. A partir dos resultados encontrados, formou-se categorias temáticas entre os trabalhos, de forma a agrupar semelhanças e divergências nos conteúdos abordados.

4.1- Alterações alimentares e de hábitos de vida

A maior parte dos artigos se refere aos impactos da pandemia de covid-19 em jovens, sendo eles tanto crianças quanto adolescentes (BRITO *et al*, 2021.; QUARESMA *et al*, 2020.; ROSO *et al*, 2020.; SANTANA *et al*, 2021.; TEIXEIRA *et al*, 2021; SILVA *et al*, 2021.; MAZZOLANI *et al*, 2021.; LÓPEZ-GIL *et al*.)

Neste contexto, os adolescentes apresentaram baixa adesão à alimentação saudável (TEIXEIRA *et al*, 2021; ROSO *et al*, 2020), diminuíram as atividades físicas (WERNECK *et al*, 2020; BRITO *et al*, 2021; QUARESMA *et al*, 2020; SANTANA *et al*, 2021; MOTA *et al*, 2021) e passaram a ingerir maior quantidade de alimentos (SMAIRA *et al*, 2021; RODRIGUES *et al*, 2020; ROSO *et al*, 2020; SILVA *et al*, 2021). Em relação à má adesão à alimentação saudável, pode se dar exatamente pela condição de isolamento, que faz com que este público tenha maus hábitos, pois naturalmente sem socialização as pessoas tendem a ficar mais ansiosas.

A diminuição da atividade física pode ser explicada, entre outras coisas, pelo isolamento social. A impossibilidade de sair de casa pode ter gerado maiores dificuldades em relação à atividade física, uma vez que as atividades físicas são feitas majoritariamente em espaços coletivos, externos à residência das pessoas (BRITO *et al*, 2021; QUARESMA *et al*, 2020).

Brito, *et al* (2021) mostrou através de seus estudos que os jovens tiveram uma adesão muito menor à alimentação saudável e na prática de atividade física durante a pandemia do que o público adulto e idoso, nesse estudo, o grupo de 41 a 60 anos foi o mais ativo. Diferentemente dos mais jovens, os adultos de meia-idade são considerados o grupo de maturidade, no qual o indivíduo se ajusta às

responsabilidades cívicas e sociais, estabelecendo um padrão econômico que possa mantê-las, além de ajudar na manutenção da família.

Esse estudo mostrou maior prevalência de atividade física entre adultos de meia-idade em comparação aos mais jovens. Esse quadro observado durante o isolamento mostra um comportamento diferente daquele observado em um período anterior à época da pandemia. Naturalmente, as pessoas quando estão em isolamento tendem a ficar mais ansiosas por principalmente não ter uma boa socialização.

Embora não tenha sido observada diferença significativa no ganho de peso corporal nos resultados neste período, uma boa resposta imune depende de uma dieta e nutrição equilibradas. Grande et al (2020), em seus estudos relata, que neste período de isolamento da COVID-19, deve-se priorizar o acesso mais amplo a alimentos saudáveis e os indivíduos devem estar atentos a hábitos alimentares saudáveis para reduzir a suscetibilidade à doença.

Por estimativas vê-se que muito mais jovem optaram por um estilo de vida sedentário e de alimentação não saudável comparado com a população adulta e idosa. Somente no artigo relatado por Mazzolani *et al* (2021), que apresentou uma exceção, onde mencionou que adolescentes com problemas crônicos de saúde tiveram maior adesão à boa alimentação e estilo de vida que os demais adolescentes. Pois, geralmente por ter a doença existe a necessidade de um maior cuidado.

Quanto à qualidade do sono, nos estudos de Brito *et al.* (2020), não houve diferença significativa entre crianças, jovens e adultos, porém nos três grupos, cerca de dois terços dos indivíduos relataram sono irregular. Conhecer os hábitos de sono, de acordo com Almondes (2020), é importante devido ao seu papel fundamental no sistema imunológico e na regulação emocional, durante os períodos de isolamento pode haver alterações no sono devido à quebra na rotina e horários irregulares de dormir e acordar.

4.2- Aumento da insegurança alimentar e consumo de ultraprocessados

Teixeira et al (2021) em seu artigo diz que o ambiente construído pelo isolamento social devido a pandemia do COVID-19 é multifacetado e pode modificar o comportamento alimentar. Pessoas com uma melhor renda, escolaridade e mais acesso à alimentação podem manter ou melhorar seus hábitos alimentares, no entanto, em um ambiente de insegurança alimentar por diversos fatores intrínsecos

ou extrínsecos, mantiveram ou pioraram suas práticas alimentares. Esse estudo demonstra a relevância do fator social, pois demonstrou que receber entre 4 e 10 e 10 a 20 salários por mês é um preditor positivo de melhores práticas alimentares.

Alguns artigos vão discutir o aumento da insegurança alimentar e consumo de ultraprocessados assim como suas causas (RODRIGUES, *et al*, 2020; MANFRINATO *et al*, 2020; WERNECK *et al*, 2020; QUARESMA, *et al*, 2020; TRIBST *et al*, 2021; SILVA *et al*, 2021; SMAIRA *et al*, 2021).

No artigo de Manfrinato *et al*, (2020), examina o acesso a alimentos imediatamente após a medida de distanciamento social, a grande maioria dos participantes notou insegurança alimentar moderada ou grave e perto de 10% sentiram fome. Metade não conseguia comer alimentos saudáveis e nutritivos, enquanto as famílias com crianças eram menos propensas a relatar insegurança alimentar moderada e grave. Quase todos os participantes relataram que os preços dos alimentos aumentaram e a maioria comprou alimentos em supermercados, mas não em mercados locais ao ar livre, onde frutas e legumes frescos estavam disponíveis.

No estudo de descobertas de que indivíduos socialmente vulneráveis são mais afetados durante o confinamento pelo COVID-19 estão de acordo com outros estudos, mais especificadamente do artigo conduzido por Martínez-de-Quel Ó, Suárez-Iglesias D, López-Flores M, Pérez CA (2021). Ainda assim, conforme mencionado por Leddy AM, Weiser SD, Palar K, Seligman H (2020), indivíduos que vivem com um distúrbio metabólico crônico preexistente terão mais dificuldade em gerenciar o estado de saúde, especialmente quando um fator dietético é crucial para a manutenção da saúde.

O artigo de Tribst, A, A, L, *et al.*, apresenta um resultado conflitante em relação aos demais, onde ele analisa a mudança do comportamento alimentar, ou seja, aqueles que já se alimentavam mal antes da pandemia entraram nas estatísticas como pessoas que não mudaram a forma de comer durante a pandemia, com isso percebe-se que de acordo com as pessoas participantes do estudo do artigo de Rodrigues *et al* (2020), uma explicação para a piora na alimentação no período pandêmico se dá devido às dificuldades financeiras, a falta de dinheiro e a elevação do preço dos produtos considerados saudáveis pode ter levado a essa população mais vulnerável a buscar os alimentos ultraprocessados, estes que estão dispostos na prateleira a preços mais acessíveis.

Dentre os estudos de Quaresma *et al* (2020), por sua vez nos mostra dados que afirmam que a escolha de ultraprocessados para a alimentação também está pautada em um comer emocional, tendo sua incidência maior em homens que apresentaram também uma queda na prática de exercícios físicos, além disso teme que a persistência desse novo comportamento possa gerar compulsões alimentares.

De acordo com o artigo Silva *et al* (2021), percebe-se que os pais se tornaram mais tolerantes a alta permanência de seus filhos diante da tela e pode-se concluir também que esses pais estimularam a prática de uma alimentação não saudável, com a presença de produtos ultraprocessados. Dado esse que dialoga com o que foi encontrado no artigo Smaira *et al* (2021), onde percebe-se que as pessoas optaram por substituir refeições por lanches e pedidos de entrega de alimentos (alto consumo de energia e carboidratos, aumento consumo alimentar e redução do consumo de alimentos in natura/minimamente processados).

Já no estudo de Werneck *et al* (2020) destacou que pessoas com diagnóstico prévio de depressão e a população em geral sem o diagnóstico apresentou maior prevalência de inatividade física, má alimentação, principalmente com ultraprocessados. A avaliação do estudo revelou que pessoas com depressão tem uma maior propensão ao consumo de alimentos ultraprocessados. No entanto, a incidência de falta de atividade física, assistir muita televisão e baixa frequência de frutas ou o consumo de hortaliças não foi diferente entre pessoas com depressão, comparando com a população em geral.

Assim, nosso estudo enfatiza que as políticas de promoção de saúde durante a pandemia de COVID-19 necessitam se concentrar em diversos comportamentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a maioria dos estudos, a pandemia da COVID-19 teve grande influência na mudança dos hábitos de vida dos brasileiros, ocasionando alterações significativas no comportamento alimentar. Grande parte dos artigos analisados mostraram modificações negativas no comportamento alimentar e nos hábitos de vida dos brasileiros, principalmente em relação aos jovens, onde houve um maior consumo de alimentos ultraprocessados e diminuição de práticas de atividades físicas durante a pandemia, quadro esse que pode favorecer o desenvolvimento de Doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, câncer, obesidade, diabetes, dislipidemia.

Houve artigos que apresentaram uma manutenção da ingestão regular de alimentos saudáveis, indicando certa responsabilidade com cuidados no consumo de alimentos saudáveis que favorecem o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Isso deve-se ao fato de aumentar o período de permanência em sua residência, ocasionando em maior frequência de refeições consumidas em seu domicílio.

Assim, cabe salientar que investigações sobre esse assunto são extremamente importantes, sendo fundamental a realização de estudos longitudinais que examinem os efeitos da pandemia da COVID-19 nos hábitos de vida e conseqüentemente no comportamento alimentar dos brasileiros e seus efeitos a longo prazo na saúde destes. Pesquisas como essa, fundamentam práticas de combate ao vírus, possibilitando medidas eficazes de enfrentamento para uma melhor qualidade de vida do brasileiro.

REFERÊNCIAS

AMMAR, A., et al. **Efeitos do confinamento domiciliar COVID-19 no comportamento alimentar e na atividade física: resultados da Pesquisa Online Internacional ECLB-COVID19.** *Nutrients* 12, 1583. 2020.

ALMONDES, K. M. **Manejo das alterações de sono no contexto de enfrentamento da COVID-19.** *Sociedade Brasileira de Psicologia*. 2020; 8:1-9.

BRITO, L.M.S., et al. **Atividades físicas indoor, hábitos alimentares e de sono entre adolescentes escolares durante a pandemia de COVID-19.** *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2020; 25:1-6.

BROOKS, S. K., et al. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** *The Lancet*, 395(102227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) .(2020).

DURÃES, S. A.; et al. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. **Revista Unimontes Científica**, [S. l.], v. 22, n. 2, p. 1–20, 2020. DOI: 10.46551/ruc.v22n2a09. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/3333>. Acesso em: 22 maio. 2022.

GOMES, G.S. **Aprendizagem em dias de pandemia: das lições do home office e alternativas para a gestão e disseminação do conhecimento.** *Revista Jurídica do Ministério Público do Estado do Tocantins*. 1(18). 2020.

GRANDE AJ, et al. **Exercício versus nenhum exercício para a ocorrência, gravidade e duração de infecções respiratórias agudas** (Revisão). *Sistema de banco de dados Cochrane Rev.* 2020;4(4):1-68.

KLERING, M. A. V.; NETO, J. A. R. G. **Flexibilização das leis trabalhistas frente à crise econômica amplificada pela pandemia do covid-19**. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste. 5, e24538-e24538. 2020.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. **A força do "hábito alimentar": referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição**. Physis, Rio de Janeiro, v. 27, n. 4, pp. 1065-1085, 2017.

LEDDY, A.M., et al. **Um modelo conceitual para entender o rápido aumento da insegurança alimentar relacionado ao COVID-19 e seu impacto na saúde e na saúde**. *Am J Clin Nutr.* 2020; 112 :1162-1169.

MARRÓN-PONCE J.A., et al. **Associations between Consumption of Ultra-Processed Foods and Intake of Nutrients Related to Chronic Non-Communicable Diseases in Mexico**. *J Acad Nutr Diet.* 2019 Nov;119(11):1852-1865. doi: 10.1016/j.jand.2019.04.020. Epub 2019 Jun 28. PMID: 31262695.

MARTINEZ-de-Quel Ó, et al. **Atividade física, hábitos alimentares e qualidade do sono antes e durante o bloqueio do COVID-19: um estudo longitudinal**. *Apetite.* 2021; 158

MATTIOLLI, A. V, et al. **Obesity risk during collective quarantine for the COVID-19 epidemic**. *Obesity medicine,* 20, 100263. 2020.

NIEMAN DC, WENTZ LM. **A ligação convincente entre a atividade física e o sistema de defesa do corpo**. *J Esporte Saúde Sci.* 2019;8(3):201–17

ORNELL, F. et al. **“Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies**. *Braz. J. Psychiatry,* São Paulo, 2020. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/WGD9CnJ95C777tcjnkHq4Px/?lang=en>>. Acesso em 21 maio de 2022.

OPAS **COVID-19 doença causada pelo novo coronavírus**. 2020. Folha informativa. Disponível em<<https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acessado em 11 de fev. 2022.

SOSA, M. A. M; VALDÉS, R. A. Á.; MOLINA, F. J. R. **COVID-19: deadly disease for patients with chronic non-communicable diseases**. *Revista Científica Estudiantil de Cienfuegos INMEDSUR.* (020. Disponível em: <<http://www.inmedsur.cfg.sld.cu/index.php/inmedsur/article/view/89>>. Acessado: 21 maio 2022

VEIGA, N. H, et al. **Teoria da adaptação e saúde do trabalhador em home office na pandemia de covid-19**. *Revista Baiana de Enfermagem,* 35: e37636. 2021.

VERTICCHIO D.F.R., VERTICCHIO N.M. **Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil**. *Research, Society and Development.,* 9(9):e460997206, 2020.

WHO. **Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation Report 51.** (2020). Disponível em: <<https://bit.ly/3gidsv5>>. Acessado em 21 de maio. 2022.