

## MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS EM PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Carlos Ranielli Costa Pereira<sup>1</sup>, Pâmela Antoniazzi dos Santos<sup>2</sup>, Bruna Bellincanta Nicoletto<sup>3</sup>

## RESUMO

Introdução: Com o surgimento do COVID-19 instaurou-se uma pandemia que mudou o mundo de diversas formas. O distanciamento social foi uma das alternativas para uma tentativa de reduzir o quadro de contágio e a superlotação de hospitais; contudo trouxe também alguns agravantes para a saúde da população. Objetivo: Avaliar mudanças de estilo de vida após a pandemia COVID-19 em alunos de uma universidade privada do sul do país. Materiais e Métodos: Estudo transversal, aprovado pelo comitê de ética e pesquisa, com a utilização de questionário on-line avaliando as mudanças na alimentação, sono e atividade física de alunos de uma universidade privada do sul do país. Foram coletados dados socioeconômicos, demográficos e antropométricos. A mudança do estilo de vida foi avaliada através do questionário de (Kumari e colaboradores, 2020). Resultados: Entre os alunos avaliados, 79 (59,8%) pioraram o estilo de vida, enquanto 45 (34,1%) melhoraram e 8 (6,1%) mantiveram o estilo de vida conforme o período pré pandemia. Houve um aumento significativo nos valores de índice de massa corporal entre os períodos pré e pós pandemia ( $23,8 \pm 4,6$  versus  $24,2 \pm 4,7$  kg/m<sup>2</sup>; p=0,049). As principais mudanças positivas estiveram associadas ao hábito de cozinhar em casa e aumento no consumo de frutas e verduras; enquanto as negativas foram maior consumo alimentar, principalmente de doces. Conclusão: O isolamento social resultou em mudanças positivas e negativas no estilo de vida dos acadêmicos, sendo que a maioria piorou o estilo de vida.

**Palavras-chave:** Estilo de vida. Distanciamento social. Saúde dos estudantes. Comportamento alimentar. COVID-19

1 - Acadêmico de Nutrição, Curso de Graduação em Nutrição, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

2 - Professora Mestre, Curso de Graduação em Nutrição, Área do Conhecimento de Ciências da Vida, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

## ABSTRACT

Lifestyle change of academics in period of social isolation

Introduction: With the emergence of COVID-19 pandemic occurred that changed the world in several ways. Social distancing was one of the alternatives in an attempt to reduce the contagion and reduce hospital overcrowding; however, it also brought some problems to the population's health. Objective: To evaluate lifestyle changes after the COVID-19 pandemic in students at a private university in the south of Brazil. Materials and Methods: Cross-sectional study, approved by the ethics and research committee, using an online questionnaire to assess changes in diet, sleep and physical activity in students at a private university in the south of the country. Socioeconomic, demographic, and anthropometric data were collected. Lifestyle change was assessed using the (Kumari and collaborator, 2020) questionnaire. Results: Among the students evaluated, 79 (59.8%) had worsened lifestyle, while 45 (34.1%) had improved and 8 (6.1%) maintained their lifestyle as in the pre-pandemic period. There was a significant increase in body mass index values between the pre and post pandemic periods ( $23.8 \pm 4.6$  versus  $24.2 \pm 4.7$  kg/m<sup>2</sup>; p=0.049). The main positive changes were associated with the habit of cooking at home and increased consumption of fruits and vegetables; while the negative changes were higher food consumption, especially of sweets. Conclusion: Social isolation resulted in positive and negative changes in the students' lifestyles, and most of them worsened their lifestyles.

**Key words:** Lifestyle. Social distancing. Student health. Eating behavior. COVID-19

3 - Professora Doutora, Curso de Graduação em Nutrição, Área do Conhecimento de Ciências da Vida, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mail dos autores:  
crcpereira@ucs.br  
pasanto1@ucs.br  
bbngehrke@ucs.br

## INTRODUÇÃO

No final de 2019 surge na China um vírus identificado como SARS-CoV 2 que mais tarde deu origem ao início da pandemia de COVID-19.

Esta doença desencadeou uma série de complicações respiratórias aos indivíduos acometidos, causando interações emergenciais com quadros graves (Zabetakis e colaboradores, 2020).

Pesquisadores relataram que o vírus continuava a evoluir e se espalhar por portadores assintomáticos, indicando uma alta ameaça à saúde da população mundial (Sharma e colaboradores, 2021).

Para a contenção do número de infectados pela COVID-19, as autoridades optaram por intervenções não farmacológicas, isto é, distanciamento social e uso de máscaras (Fong e colaboradores, 2020).

Essas intervenções contribuíram para que houvesse um achatamento na curva de contágio (Carvalho, Silva e Limongi, 2020).

Embora o distanciamento social tenha tido êxito em reduzir a mortalidade por COVID-19, esse isolamento causou alterações importantes na saúde da população (Martinez-Ferran e colaboradores, 2020).

A pandemia além de trazer graves malefícios para saúde física, também trouxe sérios problemas quanto a mudança no estilo de vida (Knell e colaboradores, 2020).

O uso excessivo de mídias sociais no período de isolamento esteve relacionado com o aumento de depressão na população mais jovem (Jones, Mitra e Bhuiyan, 2021).

Há evidência que houve um aumento significativo na ingestão calórica no período de isolamento social, principalmente em crianças e adolescentes e essas alterações provocaram um aumento significativo de peso.

Entre acadêmicos do ensino superior o impacto na saúde mental e física foi afetado significativamente.

Durante o período sem convívio social com colegas de aula e amigos, aumentou-se também a frequência de pensamentos depressivos e suicidas (Son e colaboradores, 2020).

Com as aulas de modo remoto ou síncrono, os alunos puderam experienciar um modelo de ensino e aprendizagem diferente do método tradicional em sala de aula.

Embora o distanciamento social tenha trazido algumas facilidades na forma de estudo,

reduzindo o deslocamento até a instituição de ensino ou possibilitando o acesso da aula gravada em algumas situações.

Trouxe também, sérios problemas à saúde mental dos estudantes como estresse e ansiedade, bem como o aumento de peso devido à falta de atividade física e má alimentação (Tang e colaboradores, 2021).

O impacto do COVID-19 devido ao isolamento social trouxe piora nos sintomas psiquiátricos na maioria dos jovens com pré-disposição a condições psiquiátricas (Bourmistrova e colaboradores, 2021).

Desta forma, o objetivo deste estudo foi avaliar as mudanças de estilo de vida após a pandemia COVID-19 em alunos de uma universidade privada do sul do país.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Delineamento e amostra

Trata-se de um estudo observacional transversal, em que foram avaliados alunos do ensino superior de uma universidade privada e comunitária na cidade de Caxias do Sul-RS.

Foram convidados a participar todos os alunos da instituição que estavam matriculados no período de 2020.

Foram incluídos todos os alunos que responderam à pesquisa e foram excluídos alunos menores de 18 anos, que estavam com matrícula inativa ou que não responderam ao questionário por completo.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Caxias do Sul sob número 44612621.0.0000.5341.

Os participantes da pesquisa concordam com a sua participação através do termo de consentimento livre e esclarecido disponível no formulário online.

### Coleta de dados

O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário online no Google forms (<https://forms.gle/AG5WSjcf5HonsGiy8>).

Foram coletados dados demográficos, socioeconômicos e antropométricos como idade (em anos), sexo, estado civil (casado, solteiro, divorciado, união estável e viúvo), cor da pele (branca, parda, preta, amarela ou indígena), nível educacional (especialização, mestrado, doutorado, pós-doutorado), tipo de residência (urbana, rural), possui alguma

doença crônica (diabetes mellitus, hipertensão, dislipidemia, obesidade, entre outras), mudança de peso durante a pandemia Covid-19, peso em março 2020, antes da pandemia, peso atual e altura. O índice de massa corporal (IMC) foi calculado utilizando a fórmula peso / altura<sup>2</sup> e classificado conforme a Organização Mundial de Saúde.

O instrumento que avaliou os efeitos da pandemia no hábito alimentar, sono e atividade física foi o questionário de Kumari, composto por 20 questões sobre o estilo de vida durante o período de isolamento social. A análise do questionário foi realizada através dos parâmetros estabelecidos no estudo de (Kumari e colaboradores, 2020).

Os itens 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17 e 20 referem-se a hábitos não saudáveis e são pontuados como: 2 = diminuiu significativamente, 1 = diminuiu ligeiramente, 0 = muito semelhante, -1 = aumentou ligeiramente, -2 = aumentou significativamente. Os itens 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16 e 19 referem-se a hábitos saudáveis e são pontuados como: 2 = aumentou significativamente, 1 = aumentou ligeiramente, 0 = muito semelhante, -1 = diminuiu ligeiramente, -2 = diminuiu significativamente. Os itens 3 e 18 são pontuados como: 0 = totalmente semelhante -1 = ligeiramente aumentado / diminuído -2 = aumentado / diminuído significativamente. A questão 9, que se refere à prática de cozinhar em casa, foi considerada neste estudo como um hábito saudável e a pontuação foi classificada em 2 = aumentou significativamente, 1 = aumentou ligeiramente, 0 = muito semelhante, -1 = diminuiu ligeiramente, -2 = diminuiu significativamente, diferente do estudo de (Kumari e colaboradores, 2020), que considerou este hábito como uma prática não saudável. Ao somar a pontuação final do questionário, valores mais altos indicam uma mudança para melhor e pontuações mais baixas para pior, sendo que os resultados podem atingir valores negativos, variando de -28 a 22.

A partir da pontuação final do questionário, os participantes da pesquisa foram divididos em 3 categorias: 1) aqueles com pontuação negativa no questionário foram considerados com piora no estilo de vida; 2) aqueles que pontuaram "zero" mantiveram o estilo de vida semelhante ao período pré pandemia e 3) aqueles com pontuação positiva

no questionário representaram uma melhora no estilo de vida.

### Análise estatística

Os dados foram analisados através do programa Statistical Package for Social Sciences, versão 20.0 (SPSS Inc, Chicago, IL). As variáveis contínuas foram testadas quanto à normalidade pelo teste de Shapiro Wilk. As variáveis com distribuição normal foram apresentadas como média  $\pm$  desvio padrão e as variáveis com distribuição não paramétrica como mediana (intervalo interquartil).

As variáveis categóricas foram apresentadas como números absolutos e percentuais. A fim de caracterizar as respostas a cada uma das questões do questionário sobre mudança do estilo de vida, as pontuações -2 e -1 foram agrupadas, assim como as pontuações +2 e +1 foram agrupadas. A comparação dos valores de IMC pré pandemia e atual foram comparadas entre os dois momentos pelo teste t pareado. As associações entre a mudança do estilo de vida com características da amostra foram realizadas a partir dos testes t de Student, Mann-Whitney ou Qui-Quadrado, conforme apropriado. O nível de significância adotado será  $p < 0,05$ .

### RESULTADOS

Entre todos os alunos convidados a participar do estudo, 133 acadêmicos responderam ao questionário. Destes, 1 aluno foi excluído da base de dados por ter idade menor de 18 anos e assim, foram analisados 132 indivíduos.

A tabela 1 apresenta as características da amostra do estudo. Da população incluída no estudo, a idade média foi  $25,1 \pm 7,6$  anos, sendo a maioria mulheres ( $n=117$ ; 88,6%). Os cursos que tiveram maior participação na resposta do questionário foram Enfermagem ( $n=38$ ; 28,8%) e Nutrição ( $n=26$ ; 19,7). O IMC médio pré pandemia ( $23,8 \pm 4,6$  kg/m<sup>2</sup>) aumentou significativamente no período de respostas ao questionário ( $24,2 \pm 4,7$  kg/m<sup>2</sup>;  $p=0,049$ ).

A partir do questionário de mudança de estilo de vida, a pontuação média encontrada foi de  $-3,4 \pm 9,7$ , considerando o mínimo de -28 e máximo de 20. Entre os alunos incluídos na pesquisa, 79 (59,8%) pioraram o estilo de vida, enquanto 45 (34,1%) melhoraram e 8 (6,1%)

mantiveram o estilo de vida conforme o período pré pandemia.

A tabela 1 apresenta a comparação entre os indivíduos que pioraram o estilo de vida e aqueles que mantiveram ou melhoraram o estilo de vida. Houve diferença significativa entre a frequência de indivíduos que relataram mudança de peso, sendo que aqueles que

informaram que ganharam algum peso foram mais prevalentes no grupo de indivíduos que pioraram o estilo de vida (54,4% vs. 26,4%;  $p=0,011$ ).

Não foram observadas diferenças estatísticas entre as demais variáveis (tabela 1).

**Tabela 1** - Características da amostra do estudo.

Variáveis	Amostra total n=132	Indivíduos que pioraram estilo de vida n=79	Indivíduos que mantiveram ou melhoraram estilo de vida n=53	p valor
Idade, anos	25,1 ± 7,6	24,1 ± 6,0	26,5 ± 9,3	0,091
<b>Gênero, n (%)</b>				0,288
Feminino	117 (88,6)	71 (91,1)	45 (84,9)	
Masculino	14 (10,6)	6 (7,6)	8 (15,1)	
<b>Curso, n (%)</b>				0,097
Área da Vida	121 (91,67)	75 (94,9)	46 (86,8)	
Outras áreas do conhecimento	11 (8,3)	4 (5,1)	7 (13,2)	
<b>Educação, n (%)</b>				0,451
Graduação	129 (97,7)	78 (98,7)	51 (96,2)	
Pós-graduação	2 (1,5)	1 (1,3)	1 (1,9)	
Mestrado	1 (0,08)	0 (0,0)	1 (1,9)	
<b>Cor da pele, n (%)</b>				0,385
Branca	115 (87,1)	71 (89,9)	44 (83,0)	
Negra	3 (2,3)	2 (2,5)	1 (1,9)	
Parda	14 (10,6)	6 (7,6)	8 (15,1)	
<b>Estado Civil, n (%)</b>				0,408
Solteiro	99 (75)	61 (77,2)	38 (71,7)	
Casado	32 (24,2)	18 (22,8)	14 (26,4)	
Divorciado	1 (0,8)	0 (0,0)	1 (1,9)	
<b>Residência, n (%)</b>				0,051
Rural	18 (13,6)	7 (8,9)	11 (20,8)	
Urbana	114 (86,4)	72 (91,2)	42 (79,2)	
<b>Mudança de Peso, n (%)</b>				0,011
Não Sei	3 (2,3)	2 (2,5)	1 (1,9)	
Peso Perdido	24 (18,2)	10 (12,7)	14 (26,4)	
Peso Estável	48 (36,4)	24 (30,4)	24 (45,3)	
Ganhou Algum Peso	57 (43,2)	43 (54,4)	14 (26,4)	
IMC pré pandemia, kg/m <sup>2</sup>	23,8 ± 4,6	23,57 ± 4,4	24,07 ± 4,9	0,534
IMC atual, kg/m <sup>2</sup>	24,2 ± 4,7	24,64 ± 4,9	23,50 ± 4,4	0,168

**Legenda:** IMC: índice de massa corporal.

A tabela 2 apresenta as respostas dos estudantes para questões do questionário que avaliaram a mudança do estilo de vida. As características que mais sofreram alterações para um resultado de piora estão relacionadas ao hábito de petiscar, mudança nas porções, aumento no consumo de doces, aumento no tempo em frente a televisão e aumento de estresse. Por outro lado, as mudanças que

tiveram impacto positivo estiveram relacionadas ao consumo de alimentos integrais, hábito de cozinhar em casa e pesquisa sobre alimentação saudável. Os dados de relevância para a categoria que manteve o estilo de vida estiveram associados ao consumo de suplementos para imunidade e o apoio da família para uma alimentação saudável (tabela 2).

Tabela 2 - Descrição do questionário e frequência de respostas.

Pergunta	Piorou n (%)	Manteve n (%)	Melhorou n (%)
1. Durante a pandemia de Covid, como tem sido sua probabilidade de pular uma das refeições principais (café da manhã / almoço / jantar)?	45 (28,1)	81 (50,6)	34 (21,3)
2. Durante a pandemia de Covid, como mudou seu hábito de petiscar/beliscar entre as refeições?	91 (56,9)	44 (27,5)	25 (15,6)
3. Durante a pandemia de Covid, como sua quantidade / porções de refeições e lanches mudou?	87 (54,4)	73 (45,6)	x
4. Durante a pandemia de Covid, como sua ingestão diária de frutas e vegetais mudou?	36 (22,5)	73 (45,6)	51 (31,9)
5. Durante a pandemia de Covid, como sua ingestão de uma dieta balanceada (incluindo ingredientes saudáveis, como trigo integral, leguminosas, ovos, nozes, frutas e vegetais) mudou?	29 (18,1)	75 (46,9)	56 (35)
6. Durante a pandemia de Covid, como mudou o seu consumo de junk food / fast food e frituras?	58 (36,3)	54 (33,8)	48 (30)
7. Durante a pandemia de Covid, como sua ingestão de bebidas adoçadas com açúcar (refrigerantes, sucos adoçados com açúcar) mudou?	27 (15)	84 (54,4)	49 (30,6)
8. Durante a pandemia de Covid, como mudou o seu consumo de doces / balas / chocolate?	73 (45,6)	63 (39,4)	24 (15)
9. Durante a pandemia de Covid, como mudou sua participação em cozinhar receitas novas / tradicionais?	13 (8,1)	65 (40,6)	82 (51,2)
10. Durante a pandemia de Covid, como seu consumo de alimentos não saudáveis quando você está entediado, estressado ou chateado mudou?	81 (50,6)	62 (38,8)	17 (10,6)
11. Durante a pandemia de Covid, como sua ingestão de alimentos que aumentam a imunidade (limão, açafrão, alho, frutas cítricas e folhas verdes e vegetais) na dieta mudou?	17 (10,6)	87 (54,4)	56 (35)
12. Durante a pandemia de Covid, como mudou sua ingestão de suplementos nutricionais para aumentar a imunidade?	19 (11,9)	98 (61,3)	43 (26,9)
13. Durante a pandemia de Covid, como mudou o apoio de sua família e amigos para uma alimentação saudável?	12 (7,5)	99 (61,9)	49 (30,6)
14. Durante a pandemia de Covid, como mudou seu interesse em aprender dicas sobre alimentação saudável na mídia (artigos de jornais / revistas, blogs / vídeos / programas de TV / mensagens de texto)?	18 (11,3)	68 (42,5)	74 (46,3)
15. Durante a pandemia de Covid, como mudou sua participação em exercícios aeróbicos?	69 (43,1)	50 (31,3)	41 (25,6)
16. Durante a pandemia de Covid, como sua participação no lazer e nas tarefas domésticas mudou?	39 (24,4)	60 (37,5)	61 (38,1)
17. Durante a pandemia de Covid, como o seu tempo sentado e na tela mudou?	129 (80,6)	24 (15)	7 (4,4)
18. Durante a pandemia de Covid, como suas horas de sono mudaram?	86 (53,8)	74 (46,3)	x
19. Durante a pandemia de Covid, como sua qualidade de sono mudou?	70 (43,8)	68 (42,5)	22 (13,8)
20. Durante a pandemia de Covid, como seus níveis de estresse e ansiedade mudaram?	129 (80,6)	26 (16,3)	5 (3,1)

## DISCUSSÃO

A maioria dos estudantes apresentaram uma piora no estilo de vida. Dentre as mudanças observadas, os principais pontos negativos evidenciaram um aumento no consumo de doces e aumento das porções alimentares.

Esse achado pode estar relacionado com o aumento do estresse e tempo em frente a televisão que também foi identificado com aumento na maioria dos estudantes. Já os pontos positivos foram o aumento do consumo de alimentos integrais, frutas e verduras e o hábito de cozinhar em casa.

Os resultados obtidos neste estudo demonstraram que durante o período de isolamento social houve uma mudança significativa para pior nos hábitos de estilo de vida dos acadêmicos de ensino superior. Dentre os 132 participantes que responderam ao questionário da pesquisa, 79 (59,8%) tiveram pontuação negativa, indicando piora no estilo de vida.

As mudanças negativas no período de isolamento podem estar relacionadas com as novas rotinas dos estudantes, com o aumento do período em casa, o tédio, preguiça e depressão. Esses fatores podem ter tido um aumento importante nesse período.

Bzdok e Dunbar, (2020) relatam que o distanciamento social pode contribuir para a piora na saúde mental e física, sendo observado no mesmo estudo o risco de morte em 25% para a década subsequente. As questões que avaliaram o comportamento psicológico dos estudantes tiveram resultados de piora, 80,6% dos indivíduos tiveram aumento nos níveis de estresse e ansiedade além do aumento no tempo sentado em frente a televisão.

Corroborando com estes achados, (Alsoufi e colaboradores, 2020), identificaram através de um estudo realizado com estudantes de medicina que houve um aumento de 31,3% nos níveis de depressão e 10,5% poderiam apresentar sintomas de ansiedade em uma amostra de 3.348 acadêmicos.

Foi identificado neste estudo que 80,6% relataram um aumento significativo nos níveis de ansiedade e estresse. Em reflexo a esse aumento, foi observado que 50,6% dos estudantes avaliados tiveram um aumento no consumo alimentar de alimentos não saudáveis em situações de estresse e tédio.

Além disso, houve o aumento no consumo de doces, como balas e chocolates em 45%, acompanhando esse dado o hábito de petiscar entre as refeições aumentou em 56,9% dos indivíduos estudados.

Ruiz-Roso e colaboradores, (2020), encontraram alterações significativas no aumento do consumo de doces em adolescentes, o que sugere que o confinamento poderia desregular os padrões alimentares devido ao tédio e estresse.

Observou-se que através da análise do IMC pré pandemia e IMC atual relatados, que houve um aumento significativo de peso nos acadêmicos.

Di Renzo e colaboradores, (2020) relatam também que com a mudança dos hábitos alimentares durante o período de isolamento houve uma percepção de aumento de peso da população estudada.

Com o fechamento das academias e parques, entende-se que o ganho de peso está relacionado ao aumento de massa gorda e não muscular, o que revela uma piora na qualidade da composição física desses estudantes.

Em uma revisão sistemática onde foram incluídos os dados de 12 artigos, avaliou-se a mudança de peso de crianças e adolescentes e foi encontrado uma mudança significativa no IMC pré isolamento social e pós isolamento, além de concluir que o aumento na prevalência de obesidade e sobrepeso aumentou expressivamente durante o período (Chang e colaboradores, 2021).

Zeigler, (2021), relata que indivíduos com sobrepeso tiveram maior dificuldade no controle da alimentação, contribuindo para a evolução do quadro de obesidade.

As alterações nos hábitos que ocorreram durante a pandemia poderão permanecer mesmo após o retorno da rotina regular e isso pode piorar o quadro de obesidade da população.

Estudos indicam que indivíduos com sobrepeso e obesidade tiveram maior dificuldade em fazer escolhas saudáveis durante o período de pandemia, esse comportamento pode contribuir para um aumento da obesidade pós pandemia (Poelman e colaboradores, 2021).

Foram identificadas mudanças positivas no grupo estudado em relação ao hábito alimentar, 51,2 % dos estudantes relataram cozinhar mais em casa, prática que reflete uma redução no consumo de fastfood.

Bennett e colaboradores, (2021) relatam em um estudo de revisão que foram identificados o aumento do consumo de alimentos mais saudáveis como frutas e legumes e proporcionalmente o aumento do hábito de cozinhar em casa. No questionário aplicado foi possível identificar que 46,3% dos estudantes buscaram se informar sobre alimentação saudável, o que revela a consciência desse grupo sobre a importância da alimentação na imunidade. Como um marcador positivo no hábito alimentar, 25% dos estudantes aumentaram o consumo de frutas, hortaliças e cereais integrais, hábito que favorece a prevenção de doenças e auxilia o sistema imunológico.

Conforme Venter e colaboradores, (2020) as intervenções nutricionais podem auxiliar no retardo de doenças e prevenir o surgimento de outras.

O Guia alimentar da população brasileira, (2014) orienta que para uma alimentação saudável e equilibrada, o indivíduo deve incluir na alimentação diária todos os grupos alimentares, como frutas, hortaliças, cereais integrais, leguminosas, oleaginosas e se não houver intolerância, o leite. Este estudo considerou que o hábito de cozinhar em casa segue os parâmetros do guia, dessa forma a relação do aumento no consumo de alimentos preparados em casa, isto é, menos processado tem ligação com a melhor no hábito alimentar.

Um extrato menor dos 132 participantes ficou com a pontuação geral zerada, isso significa que o estilo de vida não se alterou em relação ao período pré pandemia.

Contudo, há possibilidade de alguns marcadores terem sofrido melhora e outros piora e na soma final se anularem. Outros estudos identificaram que embora o aumento de peso tenha sido um marcador que indica a piora no estilo de vida, (Poelman e colaboradores, 2021) relatam que a maioria das pessoas em um estudo na Holanda permaneceram com os padrões alimentares de costume.

Dentre os hábitos que não sofreram alteração na maioria dos pesquisados foi o consumo de suplementos para imunidade. Foi encontrado que 61,3 % dos estudantes, isto é, 98 dos 132 mantiveram o padrão de suplementação.

Nesse achado é possível encontrar indivíduos que faziam uso da suplementação e mantiveram e os que não faziam uso e não

passaram a consumir, desta forma mantendo sem alteração para essa questão.

Os achados deste estudo tiveram limitações. A amostra do estudo é relativamente pequena e composta principalmente de mulheres.

Devido ao seu desenho transversal, não foi possível vincular relações causais. As respostas do questionário foram autorrelatadas, podendo haver um viés nas respostas, além de uma possível dificuldade na compreensão das perguntas.

Contudo, dentro do período em que ocorreu a pesquisa esse foi o melhor instrumento possível para aplicação, uma vez que não seria possível a aferição antropométrica dos indivíduos antes e após isolamento. Além disso, este estudo contribui com uma visão ampla das alterações no estilo de vida dos estudantes.

Em conclusão, verificou-se que o isolamento social gerado pelo COVID-19 resultou em mudanças positivas e negativas no estilo de vida de acadêmicos de uma universidade privada do sul do país. O aumento de peso foi um marcador importante para evidenciar a mudança para pior no estilo de vida dos indivíduos.

Esses achados podem estar relacionados a falta de atividade física e o aumento no consumo alimentar relatado.

## REFERÊNCIAS

- 1-Alsoufi, A.; Alsuyihili, A.; Msherghi, A.; Elhadi, A.; Atiyah, H.; Ashini, A.; Ashwieb, A.; Ghula, M.; Ben Hasan, H.; Abudabuos, S.; Alameen, H.; Abokhdhir, T.; Anaiba, M.; Nagib, T.; Shuwayyah, A.; Benothman, R.; Arrefae, G.; Alkhwayildi, A.; Alhadi, A.; Zaid, A.; Elhadi, M. Impact of the COVID-19 pandemic on medical education: Medical students' knowledge, attitudes, and practices regarding electronic learning. PLoS One. Vol. 15. Num. 11. 2020. p. e0242905.
- 2-Bennett, G.; Young, E.; Butler, I.; Coe, S. The Impact of Lockdown During the COVID-19 Outbreak on Dietary Habits in Various Population Groups: A Scoping Review. Frontiers in Nutrition. Vol. 8. 2021. p. 626432.
- 3-Bourmistrova, N.W.; Solomon, T.; Braude, P.; Strawbridge, R.; Carter, B. Long-term effects of COVID-19 on mental health: A systematic

review. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 299. 2022. p. 118-125.

4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília. Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/bvs>.

5-Bzdok, D.; Dunbar, R.I.M. The Neurobiology of Social Distance. *Trends in Cognitive Sciences*. Vol. 24. Num. 9. 2020. p. 717-733.

6-Carvalho, W.R.G.; Oliveira, S.V.; Silva, V.P.; Limongi, J.E. Distanciamento social: fôlego para ciência durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. *Interamerican Journal of Medicine and Health*. Vol. 3. 2020. p. e202003028.

7-Chang, T.H.; Chen, Y.C.; Chen, W.Y.; Chen, C.Y.; Hsu, W.Y.; Chou, Y.; Chang, Y.H. Weight Gain Associated with COVID-19 Lockdown in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. Vol. 13. Num. 10. 2021. p. 3668.

8-Di Renzo, L.; Gualtieri, P.; Pivari, F.; Soldati, L.; Attinà, A.; Cinelli, G.; Leggeri, C.; Caparello, G.; Barrea, L.; Scerbo, F.; Esposito, E.; De Lorenzo, A. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine*. Vol. 18. Num. 1. 2020. p. 229.

9-Fong, M.W.; Gao, H.; Wong, J.Y.; Xiao, J.; Shiu, E.Y.C.; Ryu, S.; Cowling, B.J. Nonpharmaceutical Measures for Pandemic Influenza in Nonhealthcare Settings-Social Distancing Measures. *Emerging Infectious Disease*. Vol. 26. Num. 5. 2020. p. 976-984.

10-Jones, E.A.K.; Mitra, A.K.; Bhuiyan, A.R. Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 18. Num. 5. 2021. p. 2470.

11-Knell, G.; Robertson, M.C.; Dooley, E.E.; Burford, K.; Mendez, K.S. Health Behavior Changes During COVID-19 Pandemic and Subsequent "Stay-at-Home" Orders. *International Journal of Environmental*

*Research and Public Health*. Vol. 17. Num 17. 2020. p. 6268.

12-Kriaucioniene, V.; Bagdonaviciene, L.; Rodríguez-Pérez, C.; Petkeviciene, J. Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight during the COVID-19 Quarantine in Lithuania: The Lithuanian COVIDiet Study. *Nutrients*. Vol. 12. Num. 10. 2020. p. 3119.

13-Kumari, A.; Ranjan, P.; Vikram, N.K.; Kaur, D.; Sahu, A.; Dwivedi, S.N.; Baitha, U.; Goel, A. A short questionnaire to assess changes in lifestyle-related behaviour during COVID 19 pandemic. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*. Vol. 14. Num. 6. 2020. p. 1697-1701.

14-Martinez-Ferran, M.; de la Guía-Galipienso, F.; Sanchis-Gomar, F.; Pareja-Galeano, H. Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits. *Nutrients*. Vol. 12. Num. 6. 2020. p. 1549.

15-Organização Mundial da Saúde declara novo coronavírus. 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1706881> >.

16-Poelman, M.P.; Gillebaart, M.; Schlinkert, C.; Dijkstra, S.C.; Derksen, E.; Mensink, F.; Hermans, R.C.J.; Aardening, P.; Ridder, D.; Vet, E. Eating behavior and food purchases during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study among adults in the Netherlands. *Appetite*. Vol. 157. 2021. p. 105002.

17-Ruiz-Roso, M.B.; Carvalho Padilha, P.; Mantilla-Escalante, D.C.; Ulloa, N.; Brun, P.; Acevedo-Correa, D.; Arantes Ferreira Peres, W.; Martorell, M.; Aires, M.T.; Oliveira Cardoso, L.; Carrasco-Marín, F.; Paternina-Sierra, K.; Rodriguez-Meza, J.E.; Montero, P.M.; Bernabè, G.; Pauletto, A.; Taci, X.; Visioli, F.; Dávalos, A. Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*. Vol. 12. Num 6. 2020. p. 1807.

18-Sharma, M.; Mindermann, S.; Rogers-Smith, C.; Leech, G.; Snodin, B.; Ahuja, J.; Sandbrink, J.B.; Monrad, J.T.; Altman, G.; Dhaliwal, G.; Finnveden, L.; Norman, A.J.; Oehm, S.B.;

Sandkühler, J.F.; Aitchison, L.; Gavenčiak, T.; Mellan, T.; Kulveit, J.; Chindelevitch, L.; Flaxman, S.; Gal, Y.; Mishra, S.; Bhatt, S.; Brauner, J.M. Understanding the effectiveness of government interventions against the resurgence of COVID-19 in Europe. *Nature Communications*. Vol. 12. Num. 1. 2021. p. 5820.

19-Son, C.; Hegde, S.; Smith, A.; Wang, X.; Sasangohar, F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 22. Num. 9. 2020. p. e21279.

20-Tang, S.; Xiang, M.; Cheung, T.; Xiang, Y.T. Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 279. 2021. p. 353-360.

21-Venter, C.; Eyerich, S.; Sarin, T.; Klatt, K.C. Nutrition and the Immune System: A Complicated Tango. *Nutrients*. Vol. 12. Num. 3. 2020. p. 818.

22-Zabetakis, I.; Lordan, R.; Norton, C.; Tsoupras A. COVID-19: The Inflammation Link and the Role of Nutrition in Potential Mitigation. *Nutrients*. Vol. 12. Num. 5. 2020. p. 1466.

23-Zeigler, Z. COVID-19 Self-quarantine and Weight Gain Risk Factors in Adults. *Current Obesity Reports*. Vol. 10. Num 3. 2021. p. 423-433.

Recebido para publicação em 01/11/2023

Aceito em 15/04/2024