

**CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS DE UMA UNIVERSIDADE DO SUL DO PAÍS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**Ana Laura da Fontoura<sup>1</sup>, Pâmela Antoniazzi dos Santos<sup>1</sup>, Bruna Bellincanta Nicoletto<sup>1</sup>**RESUMO**

Introdução: O isolamento social durante a pandemia do COVID-19 impactou diretamente na alimentação da população, o período em casa pode ter contribuído para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Objetivo: Avaliar o consumo alimentar de acadêmicos durante a pandemia de COVID-19. Materiais e métodos: Estudo transversal com amostra de 132 acadêmicos do ensino superior de uma universidade na cidade de Caxias do Sul-RS. A coleta de dados foi realizada em março de 2021. O instrumento utilizado foi um questionário on-line no Google Forms, onde foram coletados dados demográficos, socioeconômicos e antropométricos. Os dados de consumo alimentar foram coletados através do questionário da frequência alimentar do SISVAN (2015). Foi considerado o consumo nos últimos sete dias, de acordo com os grupos alimentares: salada crua, legumes e verduras cozidos, frutas, feijão, leite e iogurte, batata frita ou salgados fritos, embutidos, bolacha salgada ou doce e refrigerante. Resultados e discussão: A amostra teve idade média de 25,1 ± 7,6 anos, a maioria do sexo feminino (88,6%) e solteiros (75%). Diariamente 34,1% dos estudantes consomem salada crua, assim como as frutas (37,1%). Sobre as frituras, 30,3% da amostra não tem o hábito de consumir em nenhum dia da semana, bem como o refrigerante (47,7%). Conclusão: Observou-se consumo diário frequente pelos estudantes de salada crua, legumes cozidos, frutas, leite ou iogurte. Além disso, a maioria dos acadêmicos não tem o hábito de consumir frituras, embutidos, salgados e refrigerante em nenhum dia da semana. Já os doces estão presentes na alimentação dos estudantes em um ou dois dias da semana.

**Palavras-chave:** Consumo Alimentar. Hábitos Alimentares. Isolamento Social. COVID-19. Estudantes.

1 - Bacharelado em Nutrição, Área do Conhecimento de Ciências da Saúde, Universidade de Caxias do Sul (UCS), Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

**ABSTRACT**

Food consumption of academics of uma Universidade do Sul during the covid-19 pandemic

Introduction: Social isolation during the COVID-19 pandemic directly impacted on the population's diet, the period at home may have contributed to the development of healthy eating habits. Objective: To evaluate the food consumption of academics during the COVID-19 pandemic. Materials and methods: Cross-sectional study with a sample of 132 higher education students from a university in the city of Caxias do Sul-RS. Data collection was carried out in March 2021. The instrument used was an online questionnaire on Google Forms, where demographic, socioeconomic and anthropometric data were collected. Food consumption data were collected using the SISVAN food frequency questionnaire (2015). Consumption in the last seven days was considered, according to food groups: raw salad, cooked vegetables, fruits, beans, milk and yogurt, French fries or fried snacks, sausages, salty or sweet biscuits and soft drinks. Results and discussion: The sample had a mean age of 25.1 ± 7.6 years, the majority were female (88.6%) and single (75%). 34.1% of students consume raw salad daily, as well as 37.1% of fruits. 30.3% of the sample do not have the habit of consuming fried foods on any day of the week, as well as 47.7% of soft drinks. Conclusion: Daily consumption by students of raw salad, cooked vegetables, fruits, milk or yogurt was observed. Furthermore, most academics are not in the habit of consuming fried foods, sausages, snacks and soft drinks on any day of the week. Sweets are present in the students' diet on one or two days of the week.

**Key words:** Food Consumption. Eating habits. Social isolation. COVID-19. Students.

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

## INTRODUÇÃO

A pandemia do COVID-19 iniciou em março de 2020, onde a Organização Mundial da Saúde considerou o vírus SARS-CoV-2 como uma doença infecciosa, sendo transmitida por gotículas respiratórias.

Portanto, como medida de segurança foi implementado o distanciamento social, a utilização de máscaras e a higienização frequente das mãos (West e colaboradores, 2020).

Desta forma houve a flexibilização para o trabalho home office, e para garantir o aprendizado aos alunos durante esse período, a educação com a ajuda de tecnologias virtuais, migrou para o on-line (Brasil, Portaria nº 343/2020).

As mudanças que ocorreram durante a pandemia com relação ao comportamento da gestão da alimentação estão associadas não somente ao isolamento social, como também a influência de fatores psicográficos e sociodemográficos (International food Information Council, 2020).

A alimentação saudável durante a pandemia ganhou maior ênfase, pois proporcionou apoio ao sistema imunológico, podendo resistir ao vírus (Nicomedes e Avila, 2020).

Há evidências que o consumo de frutas, verduras e legumes, assim como a frequência da ingestão de proteínas como peixes, ovos e iogurte aumentou (Celorio-sardã e colaboradores, 2021).

Entretanto, a alimentação durante o isolamento social teve aspectos negativos, além destes positivos (Suzin e colaboradores, 2022).

As mudanças que ocorreram na rotina da população podem resultar em tédio e estresse (Mownihan e colaboradores, 2015), podendo surgir a vontade de consumir alimentos reconfortantes, principalmente aqueles ricos em açúcares (Yilmaz e Gökmen, 2020).

Há relatos de aumento no consumo de chocolates e salgadinhos (Celorio-sardã e colaboradores, 2021), e no consumo habitual de alimentos da classe de ultraprocessados (Ruíz-roso e colaboradores, 2020).

O isolamento social, com atividade no formato on-line permitiu que os acadêmicos tivessem maior acesso aos alimentos, com mais frequência e facilidade.

Diante disso, o objetivo deste estudo foi avaliar o consumo alimentar de acadêmicos durante a pandemia de COVID-19.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Delineamento do estudo e amostra

Trata-se de um estudo transversal. Foram avaliados os acadêmicos do ensino superior de uma universidade privada e comunitária na cidade de Caxias do Sul, no estado do Rio Grande do Sul. Foram incluídos todos os estudantes da instituição participante que estavam matriculados no período de 2020 e que responderam à pesquisa. Foram excluídos os participantes com questionários incompletos a respeito do consumo alimentar.

Foram respeitadas as normas aprovadas na resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa 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 Google Forms.

### Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada em março de 2021. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário on-line no Google Forms, que pode ser acessado pelo link: <https://forms.gle/AG5WSjcf5HonsGiy8>. A divulgação da pesquisa ocorreu através dos coordenadores e professores da Universidade de Caxias do Sul-RS, que encaminharam o link aos acadêmicos através do e-mail institucional, para que pudessem responder e contribuir para a pesquisa.

A fim de caracterização da amostra, foram coletados dados demográficos, socioeconômicos e antropométricos como idade, sexo, estado civil, etnia, curso, nível de educação, residência rural ou urbana, se houve mudança de peso durante a pandemia, altura e peso atual referidos. A partir dos dados de peso e altura, foi calculado o índice de massa corporal (IMC) atual pela fórmula peso/altura<sup>2</sup>.

Os dados de consumo alimentar foram coletados através do questionário da frequência alimentar (QFA) do SISVAN (2015). Foi considerado o consumo nos últimos sete dias, de acordo com os grupos alimentares:

salada crua, legumes e verduras cozidos, frutas, feijão, leite e iogurte, batata frita ou salgados fritos, hambúrguer ou embutidos, bolacha/biscoito salgada ou doce, e refrigerante.

Para análise dos dados, o consumo alimentar foi agrupado de acordo com a frequência, com base em estudo prévio de Malta e colaboradores, (2020). Para os grupos alimentares considerados saudáveis como salada crua, legumes cozidos, frutas, feijão, leite e iogurte, considerou-se como adequado o seu consumo em cinco vezes ou mais na semana.

Para os grupos alimentares considerados não saudáveis como frituras, embutidos, salgados, doces e refrigerante, considerou-se como adequado o consumo em até uma vez na semana (Malta e colaboradores, 2020).

#### Análise estatística

Os dados coletados foram analisados através do programa Statistical Package for Social Sciences, versão 21.0 (SPSS Inc,

Chicago, IL). As variáveis contínuas (idade e IMC) foram testadas quanto à normalidade pelo teste de Shapiro Wilk e foram consideradas com distribuição normal, sendo apresentadas como média  $\pm$  desvio padrão. As variáveis categóricas são apresentadas como números absolutos e percentuais. As associações entre o consumo alimentar com características da amostra (gênero, estado civil, idade, curso) foram realizadas a partir do teste Qui-Quadrado. O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ .

#### RESULTADOS

Foram analisados os dados de 132 acadêmicos que responderam ao questionário on-line. A tabela 1 apresenta as características da amostra do estudo. A média de idade da amostra foi de  $25,1 \pm 7,6$  anos, a maioria do sexo feminino ( $n = 117$ ; 88,6%) e solteiros ( $n = 99$ ; 75%).

Os cursos com maior participação na resposta do questionário foram da área da vida/saúde, sendo que 19,7% eram acadêmicos de nutrição.

**Tabela 1** - Características basais da amostra.

| Variáveis                     | Amostra total - n=132 |
|-------------------------------|-----------------------|
| Idade, anos                   | 25,1 $\pm$ 7,6        |
| Gênero, n (%)                 |                       |
| Feminino                      | 117 (88,6)            |
| Masculino                     | 14 (10,6)             |
| Curso, n (%)                  |                       |
| Nutrição                      | 26 (19,7)             |
| Outros cursos da área da Vida | 94 (71,2)             |
| Outras áreas do conhecimento  | 12 (9,1)              |
| Educação, n (%)               |                       |
| Graduação                     | 129 (97,7)            |
| Pós-graduação                 | 2 (1,5)               |
| Mestrado                      | 1 (0,08)              |
| Cor da pele, n (%)            |                       |
| Branca                        | 115 (87,1)            |
| Negra                         | 3 (2,3)               |
| Parda                         | 14 (10,6)             |
| Estado Civil, n (%)           |                       |
| Solteiro                      | 99 (75,0)             |
| Casado                        | 32 (24,2)             |
| Divorciado                    | 1 (0,8)               |
| Residência, n (%)             |                       |
| Rural                         | 18 (13,6)             |
| Urbana                        | 114 (86,4)            |
| Mudança de peso, n (%)        |                       |
| Não sei                       | 3 (2,3)               |
| Peso perdido                  | 24 (18,2)             |
| Peso estável                  | 48 (36,4)             |

|   |            |
|---|------------|
| Ganhou algum peso                                 | 57 (43,2)  |
| Índice de massa corporal atual, kg/m <sup>2</sup> | 24,2 ± 4,7 |

A Tabela 2 apresenta a frequência do consumo alimentar dos acadêmicos em uma semana. A maioria dos acadêmicos consome em todos os dias da semana salada crua e legumes cozidos, frutas, além de leite ou

iogurte. Já os alimentos ultraprocessados como as frituras, embutidos, salgados, doces e refrigerante são consumidos com menor frequência pela amostra, sendo o maior percentual em até 2 vezes na semana.

**Tabela 2** - Frequência do consumo alimentar semanal de acadêmicos durante a pandemia de COVID-19.

| N (%)           | 0 dias    | 1 dia     | 2 dias    | 3 dias    | 4 dias    | 5 dias    | 6 dias   | 7 dias    |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| Salada crua     | 14 (10,6) | 5 (3,8)   | 9 (6,8)   | 21 (15,9) | 14 (10,6) | 16 (12,1) | 8 (6,1)  | 45 (34,1) |
| Legumes cozidos | 24 (18,2) | 9 (6,8)   | 16 (12,1) | 20 (15,2) | 10 (7,6)  | 13 (9,8)  | 10 (7,6) | 30 (22,7) |
| Frutas          | 13 (9,8)  | 13 (9,8)  | 10 (7,6)  | 12 (9,1)  | 15 (11,4) | 12 (9,1)  | 8 (6,1)  | 49 (37,1) |
| Feijão          | 15 (11,4) | 14 (10,6) | 31 (23,5) | 25 (18,9) | 8 (6,1)   | 14 (10,6) | 9 (6,8)  | 16 (12,1) |
| Leite/iogurte   | 21 (15,9) | 11 (8,3)  | 11 (8,3)  | 11 (8,3)  | 8 (6,1)   | 14 (10,6) | 10 (7,6) | 46 (34,8) |
| Frituras        | 40 (30,3) | 36 (27,3) | 30 (22,7) | 14 (10,6) | 5 (3,8)   | 3 (2,3)   | 3 (2,3)  | 1 (0,8)   |
| Embutidos       | 43 (32,6) | 33 (25,0) | 24 (18,2) | 13 (9,8)  | 10 (7,6)  | 3 (2,3)   | 1 (0,8)  | 5 (3,8)   |
| Salgados        | 46 (34,8) | 32 (24,2) | 15 (11,4) | 11 (8,3)  | 10 (7,6)  | 6 (4,5)   | 3 (2,3)  | 9 (6,8)   |
| Doces           | 25 (18,9) | 28 (21,2) | 26 (19,7) | 18 (13,6) | 10 (7,6)  | 7 (5,3)   | 3 (2,3)  | 15 (11,4) |
| Refrigerante    | 63 (47,7) | 22 (16,7) | 18 (13,6) | 14 (10,6) | 4 (3,0)   | 6 (4,5)   | 0 (0)    | 5 (3,8)   |

O consumo alimentar de acordo com o sexo, estado civil, idade e o curso estão descritos na Tabela 3. É possível observar que os acadêmicos do curso de Nutrição tiveram um consumo mais frequente de saladas cruas, legumes cozidos e frutas. O consumo de doces de até 1x/sem foi mais prevalente entre

indivíduos casados e de maior idade; ou seja, o consumo mais frequente de doces foi observado entre indivíduos solteiros e de menor idade. Quanto ao consumo de frituras, houve relação com idade, sendo menos frequente entre indivíduos com mais de 30 anos (Tabela 3).

**Tabela 3** - Consumo alimentar de acordo com o sexo, estado civil, idade e curso.

| Consumo alimentar | Mulheres<br>n= 117 | Homens<br>n= 14 | p<br>valor | Solteiro<br>n= 99 | Casados<br>n= 32 | p valor | Até 20<br>anos<br>n= 43 | 20 a 25<br>anos<br>n= 48 | 25 a 30<br>anos<br>n= 14 | Acima de 30<br>anos<br>n= 27 | p valor | Área da<br>Vida | Nutrição  | Outros<br>Cursos |
|-------------------|--------------------|-----------------|------------|-------------------|------------------|---------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|---------|-----------------|-----------|------------------|
| 5x ou mais/sem    |                    |                 |            |                   |                  |         |                         |                          |                          |                              |         |                 |           |                  |
| Salada crua       | 58 (49,6)          | 10 (71,4)       | 0,122      | 52 (52,5)         | 17 (53,1)        | 0,982   | 19 (44,2)               | 28 (58,3)                | 6 (42,9)                 | 16 (59,3)                    | 0,414   | 40 (42,6)       | 21 (80,8) | 8 (66,7)         |
| Legumes cozidos   | 48 (41,0)          | 5 (35,7)        | 0,702      | 40 (40,4)         | 13 (40,6)        | 0,512   | 16 (37,2)               | 20 (41,7)                | 7 (50,0)                 | 10 (37,0)                    | 0,831   | 26 (27,7)       | 21 (80,8) | 6 (50,0)         |
| Frutas            | 59 (50,4)          | 10 (71,4)       | 0,137      | 53 (53,5)         | 15 (46,9)        | 0,497   | 24 (24,8)               | 24 (34,8)                | 8 (57,1)                 | 13 (48,1)                    | 0,889   | 42 (44,7)       | 20 (76,9) | 7 (58,3)         |
| Feijão            | 33 (28,2)          | 5 (35,7)        | 0,546      | 31 (31,3)         | 8 (25,0)         | 0,392   | 11 (25,6)               | 14 (29,2)                | 7 (50,0)                 | 7 (25,9)                     | 0,346   | 26 (27,7)       | 10 (25,6) | 3 (7,7)          |
| Leite/iogurte     | 62 (53,0)          | 7 (50,0)        | 0,832      | 55 (55,6)         | 15 (21,4)        | 0,392   | 20 (46,5)               | 30 (62,5)                | 7 (50,0)                 | 13 (48,1)                    | 0,428   | 49 (52,1)       | 15 (57,7) | 6 (50,0)         |
| Até 1x/sem        |                    |                 |            |                   |                  |         |                         |                          |                          |                              |         |                 |           |                  |
| Frituras          | 68 (58,1)          | 8 (57,1)        | 0,944      | 52 (52,5)         | 23 (71,9)        | 0,054   | 25 (58,1)               | 21 (43,8)                | 8 (57,1)                 | 22 (81,5)                    | 0,018   | 52 (55,3)       | 15 (57,7) | 9 (75,0)         |
| Embutidos         | 69 (59,0)          | 6 (42,9)        | 0,249      | 56 (56,6)         | 19 (59,4)        | 0,780   | 22 (51,2)               | 30 (62,5)                | 10 (71,4)                | 14 (51,9)                    | 0,447   | 53 (56,4)       | 18 (69,2) | 5 (41,7)         |
| Salgados          | 69 (59,0)          | 8 (57,1)        | 0,895      | 57 (57,6)         | 21 (65,6)        | 0,420   | 24 (55,8)               | 28 (58,3)                | 9 (64,3)                 | 17 (63,0)                    | 0,913   | 52 (55,3)       | 20 (76,9) | 6 (50,0)         |
| Doces             | 46 (39,3)          | 7 (50,0)        | 0,441      | 31 (31,3)         | 22 (68,8)        | <0,001  | 8 (18,6)                | 16 (33,3)                | 12 (85,7)                | 17 (63,0)                    | <0,001  | 34 (36,2)       | 13 (50,0) | 6 (50,0)         |
| Refrigerante      | 75 (64,1)          | 9 (64,3)        | 0,989      | 66 (66,7)         | 19 (59,4)        | 0,453   | 27 (62,8)               | 31 (64,6)                | 9 (64,3)                 | 18 (66,7)                    | 0,991   | 56 (59,6)       | 22 (84,6) | 7 (58,3)         |

## DISCUSSÃO

O estudo contou com a participação de 132 acadêmicos, sendo a maior parte da amostra do sexo feminino, jovens e solteiros. Observamos que a maior parte dos estudantes consome diariamente salada crua, legumes cozidos, frutas e leite ou iogurte.

Além disso, a maioria dos acadêmicos não tem o hábito de consumir frituras, embutidos, salgados e refrigerante em nenhum dos dias da semana. Já os doces, fazem parte da rotina alimentar da maioria dos entrevistados em um ou dois dias na semana.

Com relação ao consumo dos grupos alimentares considerados saudáveis, foi possível observar que a ingestão foi bastante regular, a maioria dos acadêmicos consumiu salada crua, legumes cozidos, frutas, leite e iogurte nos sete dias da semana. Essa questão pode estar associada ao fato da amostra ser composta por estudantes do Ensino Superior, que possuem um nível educacional maior do que a população em geral, refletindo em hábitos alimentares melhores.

A pesquisa brasileira de Maynard e colaboradores (2020), avaliaram o padrão alimentar durante o período de distanciamento social devido ao surto do vírus COVID-19. O estudo foi realizado em julho de 2020, a amostra foi composta por 1000 questionários validados, com a idade média entre  $31 \pm 15,37$  anos e com predomínio do sexo feminino. Este estudo apresentou a mesma frequência no consumo de frutas e leite, tendo a ingestão diária. Já quando comparada a ingestão de salada crua houve menor adesão, sendo consumida cinco vezes na semana, e o consumo de legumes cozidos apresentou frequência de apenas três vezes na semana. O consumo regular destes alimentos ricos em vitaminas e minerais e proteínas ganhou maior proporção durante a pandemia do Covid-19 pois há relação com o sistema imunológico, podendo fortalecer a imunidade e resistir ao vírus (Nicomedes e Avila, 2020).

Além disso, durante o isolamento social, o trabalho home-office possibilitou ter acesso a frutas e verduras a qualquer momento do dia, pois o trabalhador ou estudante encontrava-se em casa. Esse foi um dos fatores que pode ter influenciado a população na melhora de seus hábitos alimentares.

No presente estudo, o consumo de frutas, verduras e saladas foi ainda mais frequente entre os acadêmicos do curso de

Nutrição. Esse fato pode estar relacionado com uma consciência maior sobre a importância e os benefícios destes alimentos. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2004) associa o consumo regular de frutas e verduras com a redução de doenças cardiovasculares, assim como esses grupos alimentares são benéficos no tratamento e prevenção de excesso de peso e diabetes (Oliveira, Sichiari, Venturim, 2008).

Os alimentos considerados não saudáveis ou aqueles que devem ser evitados, foram consumidos com menor frequência pela maioria da amostra no presente estudo. Os embutidos, salgados e o refrigerante não foram consumidos em nenhum dia da semana na maior parte da população, assim como no estudo de Maynard e colaboradores (2020).

Quando comparamos a ingestão do doce, o estudo de Maynard e colaboradores (2020) apresenta maior frequência, sendo duas vezes por semana, já os resultados encontrados nesta pesquisa, a maior parte da amostra consome apenas uma vez na semana. Esses dados são importantes pois mostram que o consumo dos alimentos não saudáveis é baixo, fazendo com que os alimentos in natura ou minimamente processados e os processados sejam a base da nossa alimentação, conforme orientação do Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014).

Observamos que os solteiros têm o hábito de consumir com mais frequência os doces do que os casados, assim como o estudo de Celorio-sardà e colaboradores (2021), que também observou um aumento no consumo dessa classe de alimentos.

Durante a pandemia do Covid-19 foi necessário adotar o isolamento social como uma medida restritiva para evitar a propagação do vírus, entretanto o distanciamento social trouxe impactos psicológicos. O isolamento social pode levar ao aumento da ansiedade, tédio, estresse, depressão devido a emoções negativas como medo, raiva, frustração e solidão (Orrù G e colaboradores, 2020; Usher e colaboradores, 2020).

Devido ao tédio e o estresse causados pelo distanciamento social, o aumento do consumo de doce pode estar relacionado com a busca por alimentos reconfortantes para aliviar os sintomas associados (Muscogiuri, Barrea, 2020).

Além disso, o consumo de doces apresentou maior frequência entre os indivíduos mais jovens, fator que pode estar

associado a outras variáveis, como o estado civil, pois durante esse período, é possível que os solteiros que moravam sozinhos não tinham contato presencial com outras pessoas, buscando no alimento um conforto, já que não havia uma companhia para compreender seus medos e anseios.

Desenvolver habilidades culinárias é uma forma de amenizar esses sentimentos desencadeados durante o período de isolamento social, as mídias sociais são alternativas para descontração, mas também oferecem aprendizado, disponibilizando receitas e formas de preparo para a população em geral, estimulando aprender ou aprimorar suas habilidades culinárias.

Da mesma forma, o consumo de frituras também apresentou maior frequência entre o grupo de acadêmicos mais jovens. Para a fabricação de alimentos ultraprocessados, os ingredientes e procedimentos que são utilizados para a fabricação, tem em vista a produção de um produto com baixo custo, hiperpalatável, e com potencial para substituir os alimentos in natura ou minimamente processados (Monteiro e colaboradores, 2019), normalmente esses alimentos estão prontos para o consumo ou são necessários alguns poucos passos para a sua elaboração, visando o consumo rápido e satisfatório.

Estudos mostram que nas últimas décadas, a prevalência de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis têm aumentado significativamente, resultando no principal problema mundial de nutrição para a saúde pública.

No Brasil, os dados de inquéritos nacionais realizados entre 1975 e 2009 mostram um aumento na prevalência do excesso de peso assim como a obesidade em todas as regiões do país, independente da sua classe de renda (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002/2003 e 2008/2009).

Um dos fatores que contribui para a epidemia de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, é a substituição de alimentos in natura e minimamente processados pelos alimentos ultraprocessados, que possuem alta densidade energética e são caracterizados pela baixa qualidade nutricional (Monteiro e colaboradores, 2011; Martins, 2013).

Apesar desta pesquisa ter apresentado baixo consumo de alimentos ultraprocessados e uma boa frequência alimentar de alimentos in

natura e minimamente processados, mais da metade da amostra relata aumento de peso durante a pandemia, entretanto há outros fatores que devem ser levados em consideração para esse ganho de peso, como a inatividade física e o consumo calórico destes alimentos. Nesta pesquisa avaliamos a frequência de ingestão dos alimentos, e não suas quantidades, por isso não é possível estimar a quantidade de calorias ingeridas no dia a dia, para justificar esse ganho de peso.

Durante o período de isolamento social, as pessoas estavam restritas em seus lares, como medida de segurança as academias ficaram um período fechadas, e sair ao ar livre para praticar atividade física, ainda não era seguro.

Para melhorar os hábitos alimentares e amenizar os efeitos da falta de atividade física, o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), disponibiliza um material para a população em geral, onde ele apresenta os dez passos para uma alimentação adequada e saudável, visando melhorias ou substituições que podem ser feitas no dia a dia, para a promoção da saúde.

Neste estudo a maior limitação foi por ser um estudo transversal, onde conseguimos analisar apenas os dados coletados em um momento, não houve um acompanhamento da amostra para entender se houve mudanças nos hábitos alimentares antes e após a pandemia.

Por outro lado, foi possível aplicar o questionário de frequência alimentar do SISVAN (2015), em todos os participantes e através dele, analisamos o consumo alimentar de acordo com vários grupos alimentares, o que possibilitou entender de que forma a pandemia do Covid-19 esteve relacionada aos hábitos alimentares da população.

## CONCLUSÃO

O presente estudo observou que a maior parte dos estudantes consome diariamente salada crua, legumes cozidos, frutas, leite ou iogurte.

Além disso, foi possível analisar que a maioria dos acadêmicos não tem o hábito de consumir frituras, embutidos, salgados e refrigerante em nenhum dia da semana.

Entretanto os doces estão presentes na alimentação dos estudantes em um ou dois dias da semana.

## REFERÊNCIAS

- 1-Celorio-Sardà, R.; Comas-Basté, O.; Latorre-Moratalla, M.L.; Zerón-Rugiero, M.F.; Urpi-Sarda, M.; Illán-Villanueva, M.; Farran-Codina, A.; Izquierdo-Pulido, M.; Vidal-Carou, M.d.C. Effect of COVID-19 Lockdown on Dietary Habits and Lifestyle of Food Science Students and Professionals from Spain. *Nutrients*. Vol. 13. Num. 5. 2021. p. 1494.
- 2-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Diretoria de Pesquisa, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008 - 2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro. IBGE. 2011.
- 3-Malta, D.C.; Szwarcwald C.L.; Barros M.B.A.; Gomes, C.S.; Machado, Í.E.; Souza Júnior, P.R.B.; Romero, D.E.; Lima, M.G.; Damacena, G.N.; Pina, M.F.; Freitas, M.I.F.; Werneck, A.O.; Silva, D.R.P.D.; Azevedo, L.O.; Gracie, R. A pandemia de COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos adultos brasileiros: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. Vol. 29. Num. 4. 2020. p. e2020407.
- 4-Martins, A.P.B.; Levy, R.B.; Claro, R.M.; Moubarac, J.C.; Monteiro, C.A. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). *Revista Saúde Pública*. Vol. 47. Num 4. 2013. p. 656-665.
- 5-Maynard, D.C.; Anjos, H.A.; Magalhães, A.C.V.; Grimes, L.N.; Costa, M.G.O.; Santos, R.B. Consumo alimentar e ansiedade entre a população adulta durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*. Vol. 11. 2020. p. e4279119905.
- 6-Monteiro, C.A.; Cannon, G.; Levy, R.B.; Moubarac, J.C.; Louzada, M.L.; Rauber, F.; Khandpur, N.; Cedieli, G.; Neri, D.; Martinez-Steele, E.; Baraldi, L.G.; Jaime, P.C. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*. Vol. 22. Num 5. 2019. p. 936-941.
- 7-Monteiro, C.A.; Levy, R.B.; Claro, R.M.; de Castro, I.R.; Cannon, G. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*. Vol. 14. Num 1. 2011. p. 5-13.
- 8-Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde. 2014.
- 9-Mownihan, A.B.; Tilburg, W.A.P van.; Igou, E.R.; Wisman, A.; Donnelly, A.E.; Mulcaire, J.B. Eaten up by boredom: consuming food to cope awareness of the bored self. *Frontiers in Psychology*. Vol. 6. 2015. p. 369.
- 10-Muscogiuri, G.; Barrea, L.; Savastano, S.; Colao, A. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 74. Num. 6. 2020. p. 850-851.
- 11-Nicomedes, C.J.; Avila, M.R. An analysis on the panic during COVID-19 pandemic through an online form. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 276. 2020. p. 14-22.
- 12-Oliveira, M.C.; Sichieri, R.; Mozzer V.R. A low-energy-dense diet adding fruit reduces weight and energy intake in women. *Appetite*. Vol. 51. Num. 2. 2008. p. 291-295.
- 13-Orrù, G.; Ciacchini, R.; Gemignani, A.; Conversano, C. Psychological Intervention Measures During the Covid-19 Pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*. Vol. 7. Num. 2. 2020. p. 76-79.
- 14-Ruiz-Roso, M.B.; Carvalho Padilha, P.; Matilla-Escalante, D.C.; Brun, P.; Ulloa, N.; Acevedo-Correa, D.; Arantes Ferreira Peres, W.; Martorell, M.; Rangel Bousquet Carrilho, T.; Oliveira Cardoso, L.; Carrasco-Marín, F.; Paternina-Sierra, K.; las Hazas, M.C.L.; Rodriguez-Meza, J.E.; Villalba-Montero, L.F.; Bernabè, G.; Pauletto, A.; Taci, X.; Cárcamo-Regla, R.; Martínez, J.A.; Dávalos, A. Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid- 19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients*. Vol. 12. Num. 8. 2020. p. 2289.
- 15-Suzin, J.; Biondo, C.; Nicoletto, B.B. Impacto da pandemia sobre mudanças alimentares de pacientes com diabetes mellitus tipo 2: uma revisão sistemática. *Clinical Biomedical Research*. Vol. 42. Num. 2. 2022. p. 135-143.
- 16-Usher, K.; Bhullar, N.; Jackson, D. Life in the pandemic: Social isolation and mental health.

Journal of Clinical Nursing. Vol. 29. Num. 15-16.  
2020. p. 2756-2757.

17-Yılmaz, C.; Gökmen, V. Neuroactive compounds in foods: Occurrence, mechanism and potential health effects. Food Research International. Vol. 128. 2020. p. 108744.

18-West, R.; Michie, S.; Rubin, G.J.; Amlôt, R. Applying principles of behaviour change to reduce SARS-CoV-2 transmission. Nature Human Behavior. Vol.4. Num. 5. 2020. p. 451-459.

Autor correspondente:  
Bruna Bellincanta Nicoletto  
bbngehrke@ucs.br

Recebido para publicação em 20/12/2023  
Aceito em 02/06/2024