

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

BIANKA BAPTISTA TITO VIEIRA

CONSUMO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

VOLTA REDONDA - RJ

2020

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

CONSUMO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Bianka Baptista Tito Vieira

Orientador: Prof. Dr. Elton Bicalho de Souza

VOLTA REDONDA - RJ

2020

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

V657c Vieira, Bianka Baptista Tito

Consumo alimentar durante a pandemia do COVID-19. / Bianka Baptista
Tito Vieira. – Volta Redonda: UniFOA, 2020.
25 p. II.

Orientador (a): Elton Bicalho de Souza

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2020.

1. Nutrição - TCC. 2. COVID-19. 3. Exercício físico. 4. Ingestão de alimentos. I. Souza, Elton Bicalho de. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
CONSUMO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Elaborado por Bianca Baptista Tito Vieira, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 19 de Novembro de 2020

Banca Avaliadora:



.....
Professor Orientador

Elton Bicalho de Souza, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Ana Paula Caetano de Menezes Soares, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda



.....
Professora Avaliadora

Mariana Ribeiro Costa Portugal, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico esse trabalho aos meus pais.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, minha irmã e meus avós, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

Aos meus amigos, agradeço pelos momentos incríveis compartilhados.

Ao meu orientador Elton, agradeço por todo o suporte, correções e incentivos durante a confecção desse trabalho.

“A confiança em si mesmo é o primeiro segredo do sucesso.”

Ralph Waldo Emerson

RESUMO

Atualmente é inegável o aumento da população praticante de exercícios físicos e preocupada com uma alimentação mais equilibrada. Entretanto, existem fatores que podem trazer mudanças bruscas no estilo de vida da sociedade, como a atual pandemia mundial de COVID-19, responsável pela adoção de importantes medidas de saúde pública, como o distanciamento social e o confinamento das populações dentro de suas casas. O confinamento da população trouxe impactos diretos nos hábitos alimentares e na prática de exercícios físicos, limitando atividades físicas e modificando a rotina. Portanto, o objetivo deste trabalho foi verificar as mudanças no comportamento e hábitos alimentares de praticantes de atividade física de alta intensidade durante a quarentena. Foi conduzido um estudo descritivo com praticantes de musculação por meio do aplicativo Microsoft Forms® onde um questionário foi aplicado para coletar dados referentes ao perfil da amostra e questões referentes aos hábitos de vida, condições de saúde, utilização de ergogênicos, mudanças alimentares e corporais. Os seguintes resultados foram obtidos: variáveis sociodemográficas - 76,2% mulheres, 70% brancas, 61,9% solteiras, 38,1% com ensino médio completo e trabalhando; saúde e hábitos de vida – frequência prévia de atividade física de 4-6 vezes na semana para 42,9% e atual redução dessa frequência para 42,9%, 52,4% relataram não fazer uso prévio ou atual de suplementos, 42,9% relataram beber mais de 2 litros de água diariamente antes da quarentena, valor que subiu para 47,7% durante a quarentena, além de relatos sobre mudanças na alimentação; mudanças corporais – 90,5% dos participantes relataram perceber mudanças como ganho de peso. Frente aos resultados obtidos foi possível verificar que o isolamento social foi responsável por uma diminuição na prática de atividades físicas e promoveu algumas mudanças nos hábitos alimentares gerando mudanças corporais, sendo a mais citada o ganho de peso. O ganho de peso em excesso pode gerar agravos à saúde associados ao sobrepeso e a obesidade, que é um dos fatores de risco para a COVID-19. É importante que sejam estimulados os hábitos saudáveis para preservar a saúde física e mental dos indivíduos.

Palavras-chave: Pandemias; Infecções por Coronavírus; Exercício Físico; Ingestão de Alimentos.

ABSTRACT

Currently, there is an undeniable increase in the population practicing physical exercises and concerned with a more balanced diet. However, there are factors that can bring sudden changes in the lifestyle, such as the current global pandemic of COVID-19, responsible for the adoption of important public health measures, such as social distance and the confinement of populations within their homes. The confinement had a direct impact on eating habits and physical exercise, limiting physical activities and modifying the routine. Therefore, the objective of this work was to verify the changes in behavior and eating habits of practitioners of high-intensity physical activity during quarantine. A descriptive study was conducted with weight training practitioners using the Microsoft Forms® application where a questionnaire was applied to collect data regarding the sample profile and questions regarding lifestyle, health conditions, use of ergogenics, dietary and body changes. The following results were obtained: sociodemographic variables - 76.2% women, 70% white, 61.9% single, 38.1% completed high school and working; health and life habits – 42.9% reported previous frequency of physical activity of 4-6 times a week and current reduction of this frequency, 52.4% reported not using previous or current supplements, 42.9% reported drinking more than 2 liters of water daily before quarantine, a figure that rose to 47.7% during quarantine, in addition to reports of changes in diet; body changes - 90.5% of participants reported perceiving changes such as weight gain. Facing the results obtained, it was possible to verify that social isolation was responsible for a decrease in the practice of physical activities and promoted some changes in eating habits, generating body changes, the most cited being weight gain. The excess weight gain can cause health problems associated with overweight and obesity, which is one of the risk factors for COVID-19. It is important that healthy habits are encouraged to preserve individuals' physical and mental health.

Keywords: Pandemics; Coronavirus Infections; Exercise; Eating.

SUMÁRIO

| | |
|--------------------------------|----|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 13 |
| 2. MÉTODOS..... | 14 |
| 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO..... | 14 |
| 4. CONCLUSÃO..... | 22 |
| REFERÊNCIAS..... | 23 |

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Escala de Silhuetas.....20

LISTA DE TABELAS

| | |
|--|----|
| Tabela 1. Perfil sociodemográfico dos participantes da pesquisa..... | 15 |
| Tabela 2. Saúde e hábitos de vida dos participantes da pesquisa..... | 17 |
| Tabela 3. Mudanças corporais dos participantes da pesquisa..... | 21 |

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAAE – Certificado de Apresentação para Apreciação Ética

DCNTs – Doenças Crônicas Não Transmissíveis

L – Litro

OMS – Organização Mundial da Saúde

SM – Salário Mínimo

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), a inatividade física é descrita como um dos mais importantes fatores de risco para mortalidade. Os níveis crescentes dessa inatividade causam implicações no estado geral de saúde e na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), tais como obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, cânceres entre outras. Por outro lado, a prática regular de exercício físico tem papel importante na redução do desenvolvimento de DCNTs, sendo determinante para o aumento do gasto energia e, conseqüentemente, influenciando no balanço energético e no controle do peso corporal (OMS, 2010), trazendo benefícios tanto para a saúde quanto para a composição corporal, resultando em melhorias na qualidade de vida (ABREU et al., 2017; MANTOVANI et al., 2017).

Seja por motivos estéticos ou por saúde, é inegável o aumento da população praticante de exercícios físicos e, por conseguinte, preocupada com uma alimentação mais equilibrada, uma vez que a alimentação pode auxiliar na melhora da performance e no desempenho físico (ALMEIDA; BALMANT, 2017). Entretanto, existem fatores que podem trazer mudanças bruscas no estilo de vida da sociedade, como a atual pandemia mundial de COVID-19. A doença ocasionada pelo novo coronavírus é uma síndrome respiratória aguda, cujas complicações, morbidade e rápida transmissão global levaram à adoção de importantes medidas de saúde pública, como o distanciamento social e o confinamento das populações dentro de suas casas (DI RENZO et al, 2020; FERNÁNDEZ-ARANDA et al., 2020).

O confinamento da população trouxe impactos diretos nos hábitos alimentares e na prática de exercícios físicos, limitando atividades físicas e modificando a rotina. Muitas pessoas aumentaram o estoque de alimentos, pelo medo de sair de casa (DI RENZO et al, 2020; RUIZ-ROSO et al, 2020) e, pessoas confinadas tendem a ficarem entediadas e estressadas, susceptíveis à uma ingestão alimentar excessiva e compulsiva (RODRÍGUEZ-PÉREZ et al, 2020). Por outro lado, temos indivíduos vulneráveis a desordens alimentares, devido à recessão econômica e a conseqüente insegurança alimentar, além dos famosos “desafios de emagrecimento” e de “treinos em casa” que podem servir como gatilhos para as mesmas (WEISSMAN; BAUER; THOMAS, 2020).

O momento atual pode dificultar a manutenção de uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios, porém, ainda é escasso o número de trabalhos que mensurem o atual contexto alimentar e de prática de exercícios por conta deste novo cenário. Diante deste contexto, o objetivo deste trabalho foi verificar as mudanças no comportamento e hábitos alimentares de praticantes de atividade física de alta intensidade durante a quarentena.

2. MÉTODOS

Foi conduzido um estudo descritivo com 21 praticantes de musculação. Para realização do trabalho, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: idade mínima de 18 anos, indivíduos de ambos os sexos que praticavam musculação há pelo menos 1 ano e aceite por meio da assinatura do termo de consentimento.

Com o objetivo de coletar dados referentes ao perfil da amostra e questões referentes aos hábitos de vida, condições de saúde, utilização de ergogênicos, mudanças alimentares e corporais, foi aplicado um questionário elaborado pelos pesquisadores. Neste questionário também foi avaliada a autopercepção corporal através da Escala de Silhuetas de Kakeshita et al (2009). O instrumento foi elaborado com o auxílio do aplicativo Microsoft Forms® e disponibilizado por meio de mensagem de texto, e a coleta de dados foi realizada durante o mês de Agosto de 2020.

Foram realizadas análises de procedimentos clássicos por meio do software Microsoft Excel. Para a descrição do perfil da amostra e tabulação de alguns dados de relevância ao entendimento do estudo, foram utilizados procedimentos de estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência relativa e frequência absoluta). O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA, sob registro CAAE nº 37110820.0.0000.5237.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao total participaram 21 praticantes de musculação. A média de idade foi de $30,5 \pm 11,1$ anos com a maioria predominante de mulher ($n = 16$) que se declarou branca ($n = 14$), solteira ($n = 13$), com renda mensal familiar de aproximadamente 2 a

5 salários mínimos (n = 13), que cursou o ensino médio completo (n = 8) e trabalha (n = 8). A tabela 1 apresenta a distribuição das variáveis sociodemográficas dos participantes da pesquisa.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico dos participantes da pesquisa

| Variável | n | % |
|-------------------------------|-----------|------------|
| <i>Sexo</i> | | |
| Feminino | 16 | 76,2 |
| Masculino | 5 | 23,8 |
| <i>Total</i> | 21 | 100 |
| <i>Cor da Pele</i> | | |
| Branca | 14 | 70 |
| Parda | 3 | 15 |
| Negra | 3 | 15 |
| <i>Total</i> | 20 | 100 |
| <i>Estado Civil</i> | | |
| Solteira(o) | 13 | 61,9 |
| Casada(o) | 6 | 28,6 |
| Viúva(o) | 2 | 9,5 |
| <i>Total</i> | 21 | 100 |
| <i>Escolaridade</i> | | |
| Ensino Fundamental Incompleto | 1 | 4,8 |
| Ensino Médio Incompleto | 1 | 4,8 |
| Ensino Médio Completo | 8 | 38,1 |
| Ensino Superior Incompleto | 6 | 28,6 |
| Ensino Superior Completo | 3 | 14,2 |
| Pós-graduação | 2 | 9,5 |
| <i>Total</i> | 21 | 100 |
| <i>Ocupação</i> | | |
| Trabalha | 8 | 38,1 |
| Estuda | 3 | 14,3 |
| Estuda e Trabalha | 6 | 28,6 |
| Desempregada(o) | 2 | 9,5 |
| Do lar | 2 | 9,5 |
| <i>Total</i> | 21 | 100 |
| <i>Renda Familiar Mensal</i> | | |
| 1SM* | 2 | 9,5 |
| 2-5SM | 13 | 61,9 |
| >5SM | 5 | 23,8 |
| Não sabe | 1 | 4,8 |
| <i>Total</i> | 21 | 100 |

* SM = salário mínimo nacional: R\$ 1.045,00

Um estudo feito com residentes dos Estados Unidos da América (SHEN et al, 2020) realizado para explicar os efeitos do comer emocional e do estresse nas escolhas alimentares durante a pandemia contou com a participação de 800 adultos, dos quais 83% mulheres, 77,5% brancas, 64,4% com ensino superior completo ou titulação superior, corroborando parcialmente com os achados do presente estudo. Outros estudos realizados no período da pandemia também verificaram maior prevalência do público feminino (CONSTANDT et al, 2020; HE et al, 2020; GÓRNICKA et al, 2020; DI RENZO et al, 2020; ZACHARY et al, 2020; CANCELLO et al, 2020; REYES-OLAVARRÍA et al, 2020; ANTUNES et al, 2020), o que pode ser explicado por uma ênfase da preocupação com a saúde feminina, visto que o cuidado não é considerado uma prática masculina, ou seja o comportamento social masculino tem estreita relação com possíveis agravos à saúde deste grupo (GOMES, 2003; PASCHOALICK; LACERDA; CENTA, 2006; GOMES; NASCIMENTO; ARAÚJO, 2007).

Sobre a saúde e os hábitos de vida (atividade física, alimentação e suplementação), a maior parte (n = 18) alega ausência de doenças e não faz uso de nenhum medicamento (n = 19). Antes da pandemia a prática de exercícios de 4 a 6 vezes por semana prevaleceu (n = 9) e atualmente a mesma quantidade de participantes relata ter diminuído a frequência das atividades (n = 9); a maioria dos participantes (n = 11) relatou não fazer uso prévio e nem atual de suplementos, porém os indivíduos que utilizam (n = 10) fazem uso de algum dos seguintes suplementos: albumina, cafeína, creatina, glutamina, taurina ou *whey protein*. Quanto a ingestão hídrica, 9 participantes afirmaram ingerir acima de 2 litros diários de água antes da pandemia, subindo para 10 participantes atualmente. A tabela 2 apresenta a distribuição das variáveis relacionadas à saúde e aos hábitos de vida dos participantes da pesquisa.

Tabela 2. Saúde e hábitos de vida dos participantes da pesquisa

| Variável | n | % |
|--|-----------|------------|
| <i>Doença</i> | | |
| Sim | 3 | 14,3 |
| Não | 18 | 85,7 |
| Total | 21 | 100 |
| <i>Medicamento</i> | | |
| Sim | 2 | 9,5 |
| Não | 19 | 90,5 |
| Total | 21 | 100 |
| <i>Frequência de Atividade Física (prévia)</i> | | |
| 1-3x/semana | 8 | 38,1 |
| 4-6x/semana | 9 | 42,9 |
| Todos os dias | 4 | 19 |
| Total | 21 | 100 |
| <i>Frequência de Atividade Física (atual)</i> | | |
| Manteve | 7 | 33,3 |
| Parou | 5 | 23,8 |
| Diminuiu | 9 | 42,9 |
| Total | 21 | 100 |
| <i>Uso de Suplemento (prévio)</i> | | |
| Sim | 10 | 47,6 |
| Não | 11 | 52,4 |
| Total | 21 | 100 |
| <i>Uso de Suplemento (atual)</i> | | |
| Sim | 10 | 47,6 |
| Não | 11 | 52,4 |
| Total | 21 | 100 |
| <i>Ingestão de Água (prévia)</i> | | |
| 1 L/dia | 4 | 19 |
| 1-1,5 L/dia | 3 | 14,3 |
| 1,5-2 L/dia | 5 | 23,8 |
| > 2 L/dia | 9 | 42,9 |
| Total | 21 | 100 |
| <i>Ingestão de Água (atual)</i> | | |
| 1 L/dia | 4 | 19 |
| 1-1,5 L/dia | 4 | 19 |
| 1,5-2 L/dia | 3 | 14,3 |
| > 2 L/dia | 10 | 47,7 |
| Total | 21 | 100 |

L = litro

As mudanças alimentares relatadas durante a pandemia pelos indivíduos foram: aumento do consumo de refrigerantes (9,5%), *fast foods* e alimentos ultraprocessados (38,1%), além do aumento no volume das refeições (4,8%). Algumas mudanças positivas também foram observadas, como maior consumo de frutas e hortaliças (19%). Além disso, 28,6% dos participantes não relataram mudanças na alimentação.

Na Bélgica uma pesquisa realizada por Constandt et al. (2020) com 13.515 pessoas teve como objetivo examinar os níveis e padrões de exercício de adultos durante o *lockdown* onde os participantes foram divididos em 2 grupos: *high active* (grupo 1) e *low active* (grupo 2). O grupo 1, composto por 11.763 pessoas, demonstrou que 41% dos participantes mantiveram a frequência de atividade física, e destes que continuaram, 54% considerou ter mais tempo para se exercitar. Estes achados diferem dos resultados do presente estudo, uma vez que 42,9% dos participantes relatou uma diminuição na frequência de atividade.

Já na Polônia Górnicka et al. (2020) em pesquisa com 2.381 indivíduos buscou identificar os padrões de mudanças alimentares durante a pandemia e suas associações com mudanças no estilo de vida. Em seus resultados, foi possível verificar que 43,3% diminuíram a frequência de atividades físicas, 49% aumentou o tempo de tela e 34,3% aumentou o consumo alimentar. Os resultados quanto à frequência de atividade física vão ao encontro do reportado pelos participantes deste estudo, sendo que o aumento do consumo alimentar foi uma das mudanças alimentares relatadas pelos participantes.

Ainda em relação à prática de exercícios, um inquérito *online* conduzido com a participação de 143 profissionais e estudantes de fisioterapia para quantificar o impacto do *lockdown* na prática de atividade física e gasto de energia foi conduzido por Srivastav, Sharma e Samuel (2020). Antes do *lockdown* o total de exercícios físicos praticados pelos participantes era de 7809,7 MET-min/semana e durante o *lockdown* esse tempo foi reduzido para 4135,7 MET-min/semana, mostrando uma redução no gasto de energia com a prática de exercícios.

Para determinar as mudanças no estilo de vida causadas pelo confinamento e analisar as associações, uma pesquisa com 700 chilenos foi conduzida por Reyes-Olavarría et al. (2020). Como principais resultados os pesquisadores descrevem que 45,3% dos participantes afirmaram que consumiam uma média de 3 a 5 copos de água/dia; 51,3% mantiveram os hábitos alimentares anteriores a pandemia, porém,

comendo em maior quantidade, além de 30% relatarem etilismo diário. Sobre a prática de consumo de *fast foods* e frituras, o consumo foi assinalado por 62,9% e 59,9% dos participantes, respectivamente, por pelo menos 1-2 vezes/semana. Sobre a atividade física, 51,2% dos homens e 58,7% das mulheres relataram diminuição na frequência. Tais resultados corroboram com o resultado presente no atual estudo em que a maior parte dos participantes relatou diminuição na frequência de atividade física, porém no atual estudo foram relatadas mudanças alimentares enquanto a maioria dos chilenos relataram manter os mesmos hábitos, e também em relação à ingestão de água os chilenos bebem cerca de 750-1250ml/dia enquanto os participantes deste estudo bebem acima de 2L/dia.

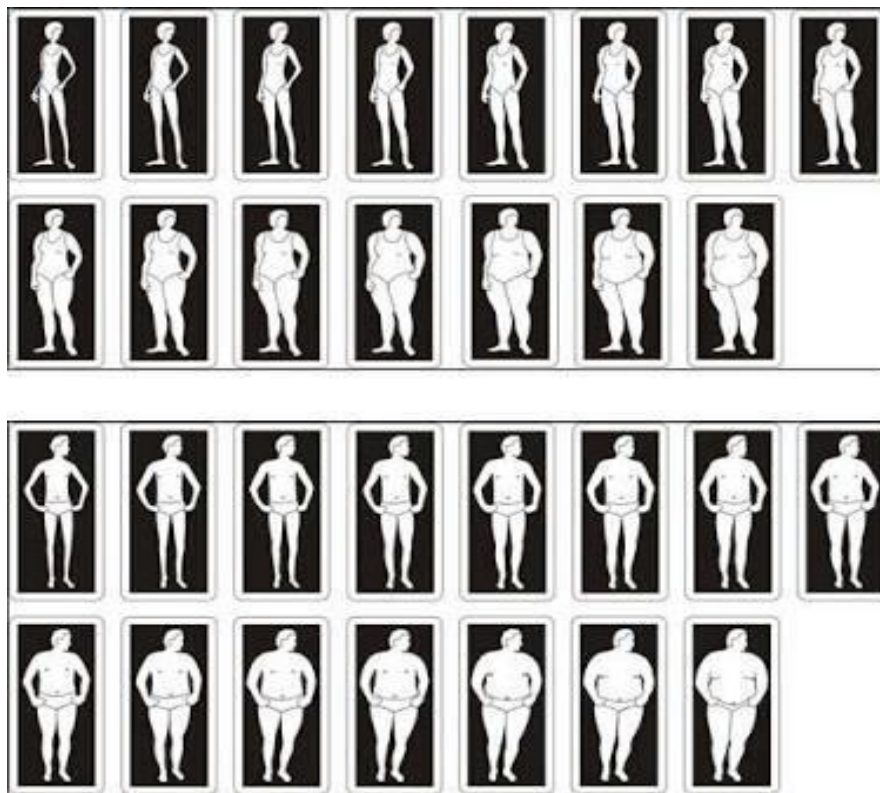
Na Itália, Di Renzo et al. (2020) conduziram uma pesquisa *online* para analisar a relação entre os hábitos alimentares e o estado mental e emocional de 602 indivíduos. Os resultados apontaram que 44% dos participantes faziam dieta antes da pandemia, 14% controlam a alimentação, 48,7% comem quando ansiosos, 55,1% comem para se sentir melhor e 57,8% se sentem ansiosos com os hábitos alimentares atuais. Outra pesquisa realizada na Itália por Canello et al. (2020) com 490 participantes que objetivava observar os efeitos do *lockdown* nas mudanças de estilo de vida e verificar seus determinantes. Antes do *lockdown* 270 indivíduos eram considerados ativos, sendo que deste total 68% (n = 184) reduziram a prática de exercícios. Sobre os hábitos alimentares, 34% perceberam uma melhora na qualidade da alimentação e 42% relataram ter aumentado o consumo alimentar. De maneira semelhante a redução na prática de exercícios foi observada no presente trabalho.

Em Portugal, Antunes et al. (2020) conduziram um estudo para caracterizar hábitos de vida, níveis de ansiedade e necessidades psicológicas durante a pandemia. Foram recrutados 1.404 adultos e como principais resultados os pesquisadores apresentam que 54,8% dos participantes não tiveram aumento na frequência alimentar enquanto 31,6% relataram aumento no consumo alimentar. No atual estudo dentre as mudanças alimentares relatadas o aumento do consumo alimentar foi uma destas, verificado em apenas 31,6% dos participantes do estudo de Antunes et al. (2020) e em 42% dos participantes do estudo de Canello et al. (2020), e os hábitos atuais geram ansiedade em 57,8% dos participantes do estudo de Di Renzo et al. (2020), fazendo com que 48,7% comam mais.

Sobre mudanças corporais que aconteceram durante a quarentena, a maioria dos participantes (n = 19) relatou ter percebido mudanças como ganho de peso,

aumento de gordura corporal e perda de massa muscular. Apenas um participante relatou emagrecimento. Levando em conta a autopercepção de imagem corporal, 23,8% dos participantes (n = 5) afirmaram que sua silhueta antes da pandemia se parecia com a imagem 3 e, durante o período da pandemia, observou-se maior frequência de respostas para a imagem 6 (19%; n = 4), o que nos apresenta um aumento de 3 pontos de ganho. A tabela 3 apresenta as variáveis relativas à mudança corporal e silhueta dos participantes da pesquisa.

Figura 1. Escala de Silhuetas



Fonte: Kakeshita et al (2009).

Tabela 3. Mudanças corporais dos participantes da pesquisa

| Variável | N | % |
|--------------------------|-----------|------------|
| <i>Mudança Corporal</i> | | |
| Sim | 19 | 90,5 |
| Não | 2 | 9,5 |
| Total | 21 | 100 |
| <i>Silhueta (prévia)</i> | | |
| Imagem 3 | | |
| Imagem 4 | 3 | 14,3 |
| Imagem 5 | 2 | 9,5 |
| Imagem 6 | 2 | 9,5 |
| Imagem 7 | 2 | 9,5 |
| Imagem 8 | 3 | 14,3 |
| Imagem 9 | 3 | 14,3 |
| Imagem 10 | 1 | 4,8 |
| Total | 21 | 100 |
| <i>Silhueta (atual)</i> | | |
| Imagem 3 | 3 | 14,3 |
| Imagem 4 | 2 | 9,5 |
| Imagem 5 | 3 | 14,3 |
| Imagem 6 | 4 | 19 |
| Imagem 8 | 2 | 9,5 |
| Imagem 9 | 3 | 14,3 |
| Imagem 10 | 1 | 4,8 |
| Imagem 11 | 1 | 4,8 |
| Imagem 12 | 2 | 9,5 |
| Total | 21 | 100 |

De acordo com Demoliner e Daltoé (2020) o isolamento social causado pela quarentena pode predispor condições de estresse devido ao medo e ansiedade gerados, modificando hábitos alimentares prévios. O estresse prolongado neste período fará com que o corpo libere cortisol, aumentando a sensação de fome e, conseqüentemente, um consumo maior ou mais frequente de alimentos, muitas vezes de maneira exagerada. Essa mudança de comportamento alimentar pode ser marcada também pelo estoque de alimentos com grande tempo de prateleira, geralmente industrializados. Os fatores citados, em conjunto com a redução da atividade física, são responsáveis por promoverem mudanças corporais, como o ganho de peso que pode aumentar o risco de desenvolvimento de obesidade e doenças associadas.

He et al. (2020) realizaram um estudo com chineses para avaliar a relação entre mudanças de peso, atividade física e estilo de vida durante a quarentena. De acordo

com os resultados da pesquisa, a maioria dos participantes, independente do sexo, ganhou peso. Outro estudo com o propósito de quantificar o impacto da quarentena em fatores relacionados ao ganho de peso foi realizado *online* com 173 pessoas. Os autores descrevem que 59% dos indivíduos alegaram ter mantido o peso estável, enquanto 22% relatou um aumento de aproximadamente 2-4,5kg no peso corporal (ZACHARY et al, 2020).

Canello et al. (2020) afirmam que dentre os 490 italianos participantes da pesquisa 42% alegaram aumento no consumo alimentar e 39% ganharam peso. Em adição, Reyes-Olavarría et al (2020) verificaram que na população chilena 25,6% dos homens e 38,1% das mulheres relataram ganho de peso. Dentre os estudos citados acima, todos verificaram ganho de peso nos participantes, mesmo que não tenham sido a maioria dos indivíduos como no atual estudo.

4. CONCLUSÃO

Frente aos resultados obtidos por meio dos relatos dos participantes da pesquisa e dos trabalhos similares a este, foi possível verificar que o isolamento social foi responsável por uma diminuição na prática de atividades físicas e promoveu algumas mudanças nos hábitos alimentares dos participantes como o aumento do consumo de refrigerantes, fritura, *fast foods*, alimentos ultraprocessados, e aumento no volume das refeições, gerando, conseqüentemente, mudanças corporais, sendo a mais citada o ganho de peso. Ressalta-se que quando existe ganho de peso em excesso pode ocorrer os agravos à saúde associados ao sobrepeso e a obesidade, que por si já é um dos fatores de risco para a COVID-19.

É importante, portanto, que sejam estimulados os hábitos saudáveis para preservar a saúde dos indivíduos. Realizar exercícios em casa, estimular o preparo de refeições mais saudáveis e dar preferência aos alimentos *in natura* ou minimamente processados, além de reduzir o consumo de *fast foods*, refrigerantes e ultraprocessados são medidas que devem ser estimuladas, porém, de forma consciente, evitando o surgimento de transtornos alimentares ou distúrbios de comportamento relacionados a imagem corporal.

REFERÊNCIAS

ABREU, ES. et al. Hábitos nutricionais pré-treino de praticantes de ginástica do projeto de extensão PROGINC-UECE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 118-125, 2017.

ALMEIDA, CM.; BALMANT, BD. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 104-117, 2017.

ANTUNES, R. et al. Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 17, n. 4360, p. 1-13, 2020.

CANCELLO, R. et al. Determinants of the Lifestyle Changes during COVID-19 Pandemic in the Residents of Northern Italy. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 17, n. 6287, p. 1-13, 2020.

CONSTANDT, B. et al. Exercising in Times of Lockdown: An Analysis of the Impact of COVID-19 on Levels and Patterns of Exercise among Adults in Belgium. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 17, n. 4144, p. 1-10, 2020.

DEMOLINER, F.; DALTOÉ, L. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 36-50, 2020.

DI RENZO, L. et al. Eating habits and lifestyles changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **J Transl Med**, v. 18, n. 229, p. 1-15, 2020.

DI RENZO, L. et al. Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. **Nutrients**, v. 12, n. 7, p. 1-14, 2020.

FERNÁNDEZ-ARANDA, F. et al. Covid-19 and implications for eating disorders. **Eur Eat Disord Ver**, v. 28, n. 3, p. 239-245, 2020.

GOMES, R. Sexualidade masculina e saúde do homem: proposta para uma discussão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 8, n. 3, p. 825-829, 2003.

GOMES, R.; NASCIMENTO, EF.; ARAÚJO, FC. Por que os homens buscam menos os serviços de saúde do que as mulheres? As explicações de homens com baixa escolaridade e homens com ensino superior. **Cad. Saúde Pública**, v. 23, n. 3, p. 565-574, 2007.

GÓRNICKA, M. et al. Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. **Nutrients**, v. 12, n. 2324, p. 1-20, 2020.

HE, M. et al. Changes in Body Weight, Physical Activity, and Lifestyle During the Semi-lockdown Period After the Outbreak of COVID-19 in China: An Online Survey. **Disaster Medicine and Public Health Preparedness**. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7385320/>>. Acesso em 22 de Setembro de 2020.

KAKESHITA, IS. et al. Construção e Fidedignidade Teste-Reteste de Escalas de Silhuetas Brasileiras para Adultos e Crianças. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25, n. 2, p. 263-270, 2009.

MANTOVANI, LM. et al. Análise da alimentação e hidratação de praticantes de polo aquático do município de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 570-576, 2017.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1>. Acesso em 11 de Março de 2020.

PASCHOALICK, RC.; LACERDA, MR.; CENTA, ML. Gênero masculino e saúde. **Cogitare Enferm**, v. 11, n. 1, p. 80-86, 2006.

REYES-OLAVARRÍA, D. et al. Positive and Negative Changes in Food Habits, Physical Activity Patterns, and Weight Status during COVID-19 Confinement: Associated Factors in the Chilean Population. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 17, n. 5431, p. 1-14, 2020.

RODRÍGUEZ-PÉREZ, C. et al. Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. **Nutrients**, v. 12, n. 1730, p. 1-19, 2020.

RUIZ-ROSO, M. B. et al. Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. **Nutrients**, v. 12, n. 1807, p. 1-18, 2020.

SHEN, W. et al. A Humanities-Based Explanation for the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic. **Nutrients**, v. 12, n. 2712, p. 1-18, 2020.

SRIVASTAV, AK.; SHARMA, N.; SAMUEL, AJ. Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers. **Clinical Epidemiology and Global Health**. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7358172/>>. Acesso em 22 de Setembro de 2020.

WEISSMAN, R. S.; BAUER, S.; THOMAS, J. J. Access to evidence-based care for eating disorders during the COVID-19 crisis. **Int J Eat Disord**, v. 53, p. 369-376, 2020.

ZACHARY, Z. et al. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. **Obesity Research & Clinical Practice**, v. 14, p. 210–216, 2020.