

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE MARÍLIA ESTUDANTE RAFAEL ALMEIDA
CAMARINHA
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ALIMENTOS**

**JAQUELINE DUARTE DA SILVA
NATHALIA REGINA CANDREVA GIANNASI
TAMIRES FERREIRA DOS SANTOS**

**DIAGNÓSTICO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DA
POPULAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

**MARÍLIA/SP
1º SEMESTRE/2021**

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA

PAULA SOUZA

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE MARÍLIA ESTUDANTE RAFAEL ALMEIDA
CAMARINHA**

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ALIMENTOS

JAQUELINE DUARTE DA SILVA

NATHALIA REGINA CANDREVA GIANNASI

TAMIRES FERREIRA DOS SANTOS

**DIAGNÓSTICO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DA
POPULAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Tecnologia de Marília para obtenção
do Título de Tecnólogo(a) em Alimentos.

Orientadora: **Prof.** Dra. Silvana Pedroso de Góes-Favoni

**MARÍLIA/SP
1º SEMESTRE/2021**

RESUMO

O isolamento social decorrente da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) trouxe várias mudanças, inclusive possíveis repercussões sobre o hábito alimentar. Nosso trabalho teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares de indivíduos que estavam vivenciando a pandemia de COVID-19. Para isso utilizamos de um estudo ~~quantitativo e qualitativo~~, realizado no período de outubro a novembro de 2020. A coleta de dados foi realizada utilizando um questionário online enviado para a comunidade do Instituto Centro Paula Souza de Marília e região. Foram coletados dados socioeconômicos, antropométricos, saúde, hábitos alimentares e estilo de vida. Os dados foram analisados no software BioEstat 5.3. ~~Em nessa pesquisa~~ foram avaliados 433 indivíduos, sendo a maioria do sexo feminino (64%). Na pesquisa os indivíduos relataram um aumento no consumo de alimentos não saudáveis e piora no estado de saúde, além de 59,4% da amostra afirmaram estar ou residir com alguém em estado de sobrepeso ou obesidade, além de ser observado uma grande mudança no estilo de vida em relação ao uso de aparelhos eletrônicos e atividades físicas, como também foi observado um aumento significativo no consumo de alimentos saudáveis por uma parcela dos entrevistados. Constatou-se que o isolamento social decorrente da pandemia do novo coronavírus acarretou mudanças nos hábitos alimentares, estilo de vida, uso de aparelhos eletrônicos como smartphones e ganho de peso na maioria dos respondentes. Embora tenha sido identificado aumento no consumo de frutas, legumes e verduras, o consumo desta categoria de alimentos considerados saudáveis esteve antes e durante a pandemia, muito abaixo do recomendado pela Organização Mundial de Saúde, enquanto o consumo de alimentos ultra processados e *comfort foods*, considerados alimentos não saudáveis obteve aumento. Sendo necessárias medidas pós pandemia que possam contribuir para a melhoria da saúde e qualidade de vida através de informações precisas e acessíveis, melhoria da qualidade e disponibilidade alimentar através de políticas públicas consistentes eficazes.

Palavras-chave: COVID-19, Hábitos alimentares, *Alimentação*, Obesidade, Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

ABSTRACT

The social isolation resulting from the new coronavirus pandemic (COVID-19) brought several changes, including possible repercussions on eating habits. Our study aimed to evaluate the eating habits of individuals who were experiencing the COVID-19 pandemic. For this, we used a quantitative and qualitative study, carried out from October to November 2020. Data collection was carried out using an online questionnaire sent to the community of the Instituto Centro Paula Souza de Marília and the region. Socioeconomic, anthropometric, health, eating habits and lifestyle data were collected. Data were analyzed using BioEstat 5.3 softwares. In our research, 433 individuals were evaluated, most of them female (64%). In the survey, individuals reported an increase in the consumption of unhealthy foods and a worsening in their health status, in addition to 59.4% of the sample claiming to be or live with someone who is overweight or obese, in addition to observing a large change in style of life in relation to the use of electronic devices and physical activities, as well as a significant increase in the consumption of healthy foods by a portion of the interviewees was observed. It was found that social isolation resulting from the new coronavirus pandemic resulted in changes in eating habits, lifestyle, use of electronic devices such as smartphones and weight gain in most respondents. Although an increase in the consumption of fruits and vegetables was identified, the consumption of this category of foods considered healthy was before and during the pandemic, well below the recommended by the World Health Organization, while the consumption of ultra-processed foods and comfort foods, considered unhealthy food, increased. Post pandemic measures are needed that can contribute to improving health and quality of life through accurate and accessible information, improving food quality and availability through consistent effective public policies.

Keywords: COVID-19, Eating habits, Diet, Obesity, Chronic Noncommunicable Diseases.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	4
2	METODOLOGIA	5
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES	6
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
5	ANEXOS	17

1 INTRODUÇÃO

Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a pandemia do Novo Coronavírus, (SARS-CoV 2) uma vez que a doença inicialmente identificada na China já havia atingido mais de 100 países, provocando intensas alterações nas práticas cotidianas e no comportamento das pessoas (ZAGO, 2021).

A adoção do isolamento social foi uma das medidas adotadas como forma de prevenção da disseminação do vírus e atividades sociais, aulas, trabalho bem como o sistema de compras sofreu alterações abruptas com as relações interpessoais restritas aos moradores da casa, aulas e trabalho passaram a ser executados remotamente em sistema *home office* e a aquisição de alimentos limitada a pouquíssimas visitas aos locais de compra como mercados e padarias (DI RENZO et al., 2020).

Como consequências desse novo modelo, diversos estudos apontaram para alterações de diferentes fatores como aumento da ansiedade, estresse e medo gerados pelas incertezas da nova doença e alterações no padrão de consumo alimentar (DI RENZO et al., 2020; PASLAKIS; DIMITROPOULOS; KATZMAN, 2020; CONVID, 2020; SCARMOZZINO; VISIOLI, 2020; UNICEF-IBOPE, 2021).

Segundo Ferreira (2020), o comportamento alimentar relaciona-se com o fator emocional do indivíduo, e muitas vezes a fim de trazer um alívio emocional para uma situação de estresse ou tristeza, o indivíduo pode recorrer ao consumo de alimentos que confirmam prazer e satisfação rapidamente, os chamados *comfort foods*. No contexto da pandemia, pesquisas realizadas no Brasil e no mundo sugerem aumento do consumo desta categoria de alimentos (UNICEF-IBOPE, 2020; CONVID, 2020; DI RENZO et al., 2020).

Os *comfort foods* são representados por alimentos ultra processados, hipercalóricos, com elevadas quantidades de açúcares, gorduras e sódio, e nutricionalmente pobres em micronutrientes e fibras, e seu consumo inadequado constitui um fator preponderante para o desenvolvimento da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis (MONTEIRO et al., 2013; WHO, 2018; CARDOSO et al., 2013).

Considerando o exposto, o objetivo deste trabalho foi avaliar os hábitos alimentares da população antes e durante a pandemia de Covid-19, bem como alterações no comportamento durante a fase de isolamento social.

2 METODOLOGIA

Na realização deste trabalho uma pesquisa quanti e qualitativa *online* foi realizada no período de outubro e novembro de 2020. Questionário elaborado utilizando a ferramenta *Google Forms* foi enviado através das redes sociais *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook* bem como através de *e-mails*, para comunidades acadêmicas das FATECs e ETECs dos municípios de Marília, Pompéia, Garça e Vera Cruz.

Um total de 1589 questionários foram encaminhados e os critérios de inclusão dos participantes foram sua participação nas comunidades acadêmicas das unidades referidas acima, entre eles alunos, funcionários, professores e gestores, ser maior de 18 anos e ter acesso a internet.

Para a coleta de dados, 29 questões foram elaboradas e incluíram dados socioeconômicos (idade, estado civil, gênero, escolaridade, faixa salarial, situação profissional, quantidade de pessoas na casa, quantidade de idoso e crianças residentes); antropométricos (peso e percepção de alterações durante a pandemia); saúde (situação de saúde do participante e familiares, comorbidades e percepção de alterações na saúde do durante a pandemia); hábitos alimentares (alterações na frequência alimentar, qualidade e quantidade de alimentos ingeridos); estilo de vida (prática de atividade física e uso de aparelhos de mídia digital).

Juntamente ao questionário, foi encaminhado um Termo de Esclarecimento informando os objetivos da pesquisa, o compromisso de confidencialidade das respostas, a identificação do pesquisador responsável, garantindo o total anonimato dos participantes, não sendo de forma alguma expostos a qualquer tipo de constrangimento ou discriminação, podendo cada participante finalizar a pesquisa a qualquer momento (Anexo 1).

Após a coleta dos dados, análise estatística utilizando o software BioEstat 5.3 foi realizada (AYRES et al., 2020). Foram analisados Teste de Qui-quadrado e Correlação de Pearson, no nível de 5% de significância (BUSSAB; MORETTIN, 2017), sendo calculados fatores de ponderação para corrigir a desproporção da amostra (UNICEF-IBOPE, 2021).

Na análise dos resultados foi considerado como rotina regular o consumo de alimentos saudáveis em 5 dias da semana ou mais (MALTA et al., 2020). Para alimentos não saudáveis foi considerado como inadequado o consumo destes

alimentos em 2 ou mais dias por semana, sendo o consumo destes alimentos não recomendados em qualquer quantidade (MALTA et al., 2020; IBGE, 2014).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para analisar os hábitos alimentares dos brasileiros durante a pandemia de Covid-19, foram enviados 1589 questionários *online* via *Google Forms*, pelas redes sociais e também através de *e-mails*, havendo uma taxa de retorno de 27,2% (433 pessoas).

Dos 433 respondentes, 64,2% foram mulheres e 35,8% homens, com faixa etária entre 18 e 66 anos, sendo a maioria entre 18 e 38 anos (58%). Quanto ao grau de escolaridade, 65,4% possuem ensino superior completo ou incompleto e 40,1% com renda salarial familiar entre R\$ 1.000,00 e R\$ 3.000,00 (Tabela 1), sendo 33,7% servidores públicos e 29,8% residindo com até 3 pessoas.

Tabela 1: Perfil dos indivíduos participantes da pesquisa, em percentual do total de respondentes.

Faixa etária (%)		Escolaridade (%)		Renda familiar (%)	
18 a 23 anos	(28,5)	Fundamental completo	3,5	R\$ 1000,00 a R\$ 2000,00	20,5
24 a 38 anos	29,6	Ensino médio incompleto	5,0	R\$ 2000,00 a R\$ 3000,00	20,5
39 a 53 anos	28,0	Ensino médio completo	26,1	R\$ 3000,00 a R\$ 5000,00	24,6
54 a 65 anos	11,7	Superior incompleto	20,4	R\$ 5000,00 a 10000,00	20,8
66 anos ou mais	2,2	Superior completo ou mais	45,0	R\$ Acima de 10000,00	9,1

Fonte: Autores

Quando questionados sobre a estrutura familiar, 207 pessoas afirmaram ter crianças morando em suas residências, sendo 23,7% menores que 5 anos, 25,1% na faixa etária dos 5 aos 9 anos, 24,2% dos 10 aos 12 anos e 43,7% adolescentes na faixa etária dos 13 aos 17 anos de idade.

Com relação aos aspectos de saúde, a maioria dos respondentes, 59,7%, consideraram sua saúde como boa ou excelente, entretanto 30,9% relataram piora de seu estado de saúde durante a pandemia.

Dados semelhantes aos observados neste trabalho foram obtidos em pesquisa conduzida pela FioCruz, Universidade Federal de Minas Gerais e Unicamp entre os meses de abril e maio de 2020, realizada com 44.062 pessoas residentes em todo o território brasileiro sobre mudanças de comportamento provocadas pela pandemia de Covid-19, onde 29% dos respondentes afirmaram piora no estado de saúde durante a pandemia (CONVID, 2020). Em indivíduos com quadro depressivo detectado antes da pandemia, 47% afirmaram piora dos sintomas e 40% dos entrevistados passaram a ter dores na coluna em função de alterações dos hábitos cotidianos (CONVID, 2020).

Em outra pesquisa realizada pela UNICEF-IBOPE (2021) no Brasil em novembro de 2020 com 1516 pessoas sobre impactos da pandemia em famílias residentes com crianças e adolescentes, 38% dos entrevistados relataram alterações de sono e 27% relataram sintomas de ansiedade.

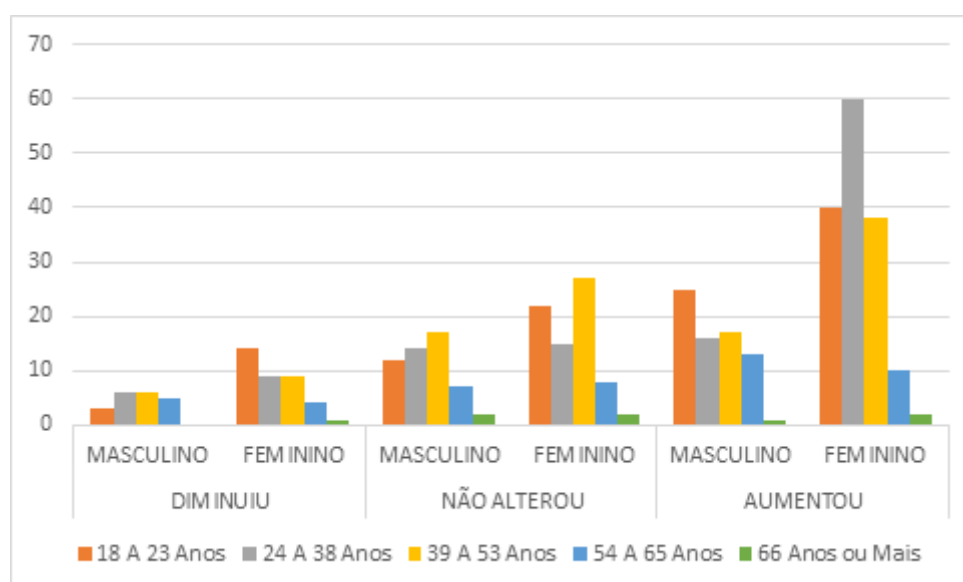
Uma pesquisa italiana "projeto EHLC-COVID19" realizada com 602 indivíduos com o objetivo de avaliar fenômenos emocionais durante a pandemia, observou alta porcentagem de participantes (61,3%, 70,4%, 46,2% e 52,2%) que relataram viver em estado depressivo, ansiedade, hipocondríase e insônia durante a pandemia. Segundo o estudo, quase metade dos participantes relatou modificações dos hábitos alimentares em função da ansiedade, recorrendo ao consumo de *comfort foods* e aumento do consumo alimentar (DI RENZO et al., 2020). No estudo os pesquisadores identificaram as mulheres como mais ansiosas e propensas ao consumo desta categoria de alimentos, corroborando resultados observados anteriormente à pandemia por Dubé e colaboradores (DUBÉ et al., 2005; DI RENZO et al., 2020).

O cenário de isolamento social imposto pela pandemia visando a redução da disseminação do vírus e propagação da doença, trouxe consigo efeitos negativos à saúde, apontados por diversos estudos como consequência da mudança abrupta de comportamento com mobilidade reduzida praticamente ao lar, interrupção de aulas e atividades sociais, maior exposição de telas e alterações inadequadas no consumo alimentar (PASLAKIS et al., 2020; MALTA et al., 2020). Uma das consequências

dessas mudanças pode ser o desenvolvimento ou piora de comorbidades e doenças crônicas não transmissíveis relacionadas por exemplo à obesidade e sobrepeso (RODRIGUES et al., 2020)

Mais da metade dos entrevistados, 55% nesta pesquisa relataram aumento de peso durante a pandemia, não havendo diferença significativa entre gêneros (p -valor = 0,2964, Qui-quadrado) e idade (p -valor = 0,000, Qui-quadrado) (Figura 2) e 59,4% afirmaram residir com pelo menos um indivíduo em condição de sobrepeso ou obesidade.

Figura 2: Relação entre faixa etária e gênero dos entrevistados, de acordo com as alterações de peso na pandemia. Resultados em número total de respondentes.



Fonte: Autores

Conforme pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde em 2018, mais da metade da população brasileira apresenta excesso de peso (55,7%), enquanto a obesidade aumentou 67,8% nos últimos treze anos, passando de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018 (VIGITEL BRASIL, 2020).

Normalmente os excessos alimentares vêm acompanhados da carência de micronutrientes (vitaminas e minerais), uma condição silenciosa e perigosa cuja manifestação se dá a nível celular sem que sejam percebidas pelo organismo, a chamada fome oculta (CAPANEMA, 2017; FENECH, 2010).

Fome oculta é a necessidade de um ou mais micronutrientes em que a princípio não há sinais de carência, mas pode desencadear processos severos de doenças, muitas vezes irreversíveis. Em números, a OMS estima que dois bilhões de pessoas sofram de fome oculta (WHO, 2014).

Assim, tanto a obesidade quanto a fome oculta são condições desfavoráveis ao organismo e estão associadas a médio e longo prazo ao surgimento e progressão de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Em 2017 doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas, foram responsáveis por cerca de 56,9% de mortes no Brasil, sendo as DCNT atualmente consideradas um dos maiores problemas de saúde pública mundial (SECRETÁRIA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019; WHO, 2018).

Dietas desequilibradas, hipercalóricas aliadas ao baixo consumo de alimentos considerados saudáveis como frutas e vegetais *in natura* ou minimamente processados, tubérculos e grãos integrais são apontadas pela OMS como uma das causas para as DCNT, juntamente com o tabagismo, inatividade física e consumo excessivo de álcool (CARDOSO et al., 2016; MONTEIRO et al., 2013).

Ao avaliar se a pandemia promoveu alterações nos hábitos alimentares da população, cinco descritores considerados saudáveis foram avaliados através do questionário: frutas; verduras e legumes crus ou cozidos (num único descritor); feijão; alimentos integrais; leite e derivados. Conforme as respostas obtidas, houve aumento regular (5 dias ou mais) do consumo de frutas, verduras e legumes durante a pandemia, passando de 13,5% para 15,1% e de 16,5% para 19,7%, em frutas, verduras e legumes respectivamente (Figura 3). Dados semelhantes foram observados por Scarmozzino; Visioli (2020) em pesquisa realizada na Itália com 1932 pessoas, sendo que 21,2% dos respondentes afirmaram ter aumentado o consumo de frutas e vegetais durante o período de isolamento social ocorrido no país em abril de 2020.

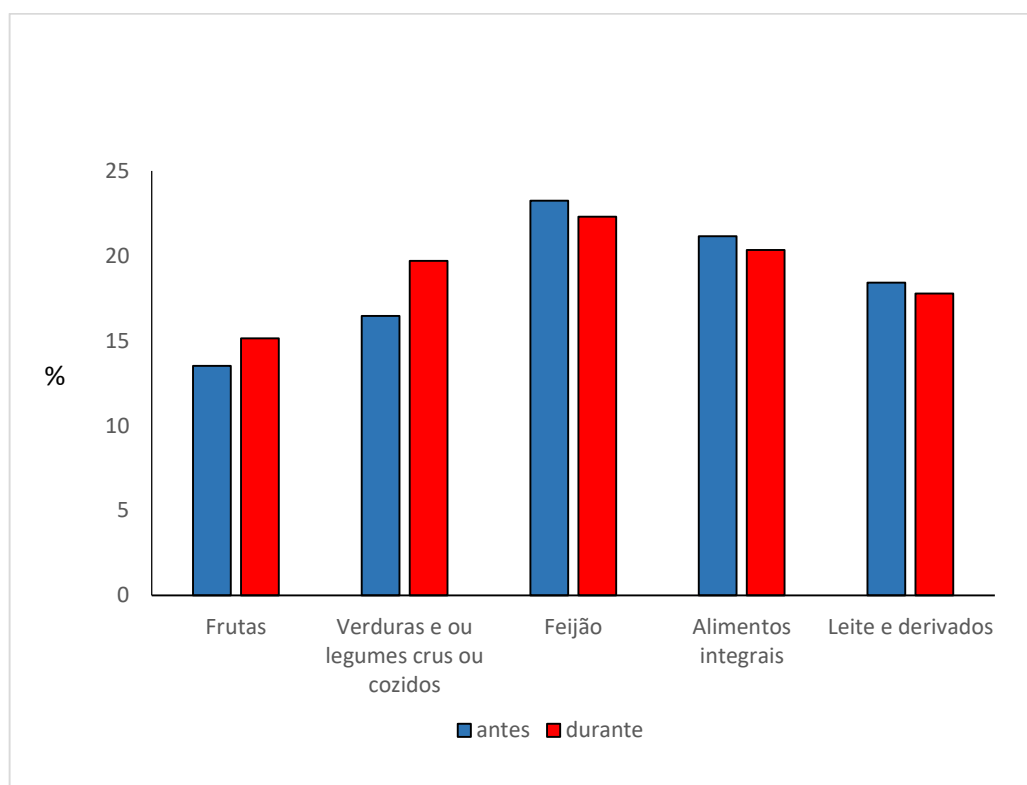
Em pesquisa semelhante realizada no Brasil em abril de 2020 com 2029 indivíduos, 33% dos respondentes relataram aumento do consumo de frutas no início da pandemia por serem alimentos saudáveis, enquanto 32% afirmaram ter aumentado o consumo de legumes e verduras em função da praticidade e saudabilidade.

Um estudo realizado por Justo (2020) em julho de 2020, que contou com 27 entrevistas online, onde nutricionistas receberam relatos de experiências dos entrevistados sobre a alimentação dos participantes, foi observado que indivíduos

passaram a realizar pequenas refeições com opções práticas durante a fase de isolamento social e nesse contexto introduziram frutas na alimentação. O consumo de vegetais crus também foi aumentado pela sua praticidade, já que o único pré-preparo necessário era a higienização do alimento, dispensando muitas vezes o cozimento e preparações especiais.

Embora tenha ocorrido discreto aumento no consumo de frutas, legumes e verduras, um dado bastante importante observado neste trabalho foi de que mesmo antes da pandemia 85% dos respondentes afirmaram não consumir frutas, legumes e verduras em quantidades adequadas, sendo que durante a pandemia este número de passou para 83%. Conforme a Organização Mundial de Saúde, o consumo de frutas, legumes e verduras é considerado adequado quando o consumo destes alimentos atinge 400g/dia (WHO, 2003).

Figura 3: Consumo regular (5 dias ou mais por semana) de alimentos saudáveis antes e durante a pandemia de Covid-19. Percentual sobre o total de respondentes.



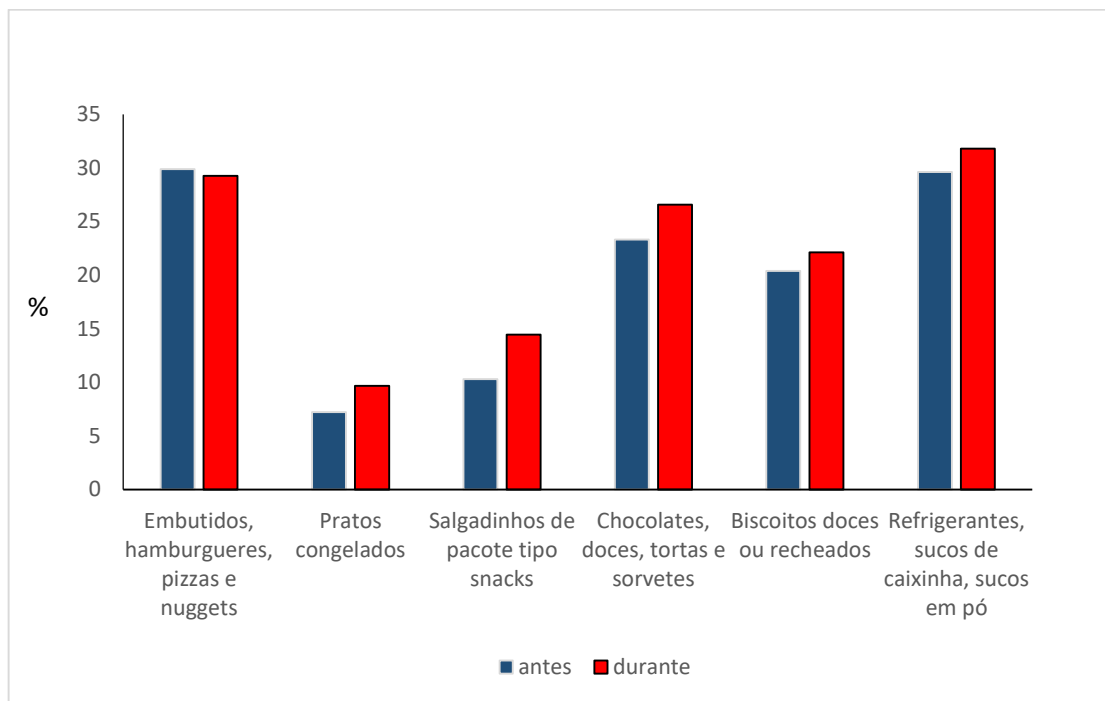
Fonte: Autores.

Os demais alimentos atribuídos como descritores saudáveis, feijão, alimentos integrais, leite e derivados apresentaram queda de consumo passando de 23,3%; 21,1%; 18,4% antes da pandemia para 22,3%; 20,3%; 17,8% durante a pandemia, respectivamente. A queda de 2,3% no consumo de feijão durante a pandemia também foi observada pela pesquisa ConVid realizada pela FioCruz, Universidade Federal de Minas Gerais e Unicamp em 2020 (CONVID, 2020).

Quanto aos descritores não saudáveis foram avaliados o consumo de embutidos, hambúrgueres e pizzas (atribuídos como um único descritor); pratos congelados; salgadinhos de pacote tipo *snacks*; chocolates, doces, tortas e sorvetes (num único descritor); biscoitos doces e recheados; refrigerantes, sucos de caixinha e sucos em pó (num único descritor). Foi considerado inadequado o consumo destes alimentos em 2 ou mais dias por semana, conforme a Pesquisa Nacional de Saúde sobre estado de saúde, estilo de vida e doenças crônicas conduzida pelo IBGE em 2013 (IBGE, 2014).

Conforme a análise das respostas, houve aumento do consumo de todas as categorias de alimentos não saudáveis, exceto para embutidos, hambúrgueres, pizzas e *nuggets* que apresentaram queda de 0,7% quando comparado o consumo antes e durante a pandemia (Figura 4)

Figura 4: Consumo inadequado (2 dias ou mais por semana) de alimentos não saudáveis antes e durante a pandemia de Covid-19. Percentual sobre o total de respondentes.



Fonte: Autores.

Resultados semelhantes aos observados neste trabalho quanto ao consumo de alimentos não saudáveis foram observados na pesquisa ConVid com aumento do consumo de alimentos congelados (5%), salgadinhos tipo *snacks* (4%), chocolates e doces (6%). Porém na pesquisa foram relatados aumento de 5% no consumo de embutidos e hambúrgueres, diferindo dos dados obtidos neste trabalho. Ao realizar pesquisa sobre comportamento no início da pandemia de Covid-19, o Instituto Opinion Box registrou aumento do consumo de doces e biscoitos, massas e macarrão ao entrevistar 2029 pessoas, havendo relato dos respondentes de que o aumento do consumo desses alimentos ocorreu em função da sensação de conforto, prazer e praticidade que estes alimentos, chamados *comfort foods* oferecem (OPINION BOX, 2020).

Scarmozzino; Visioli (2020) também registraram aumento no consumo de *snacks*, chocolates, sorvetes e sobremesas, havendo por metade dos entrevistados a afirmação do aumento de consumo de *comfort foods* durante o período de isolamento social, sobretudo em função de sintomas de ansiedade trazidos pela pandemia. Dados

semelhantes foram obtidos na pesquisa conduzida pela Unicef-IBOPE em 2012, em que 29% dos entrevistados afirmaram ter aumentado o consumo de produtos industrializados durante a pandemia.

Conforme Lourenço (2016), o comportamento alimentar provém da interação entre o estado fisiológico, psicológico e das condições ambientais em que o sujeito se encontra. Quando ocorrem mudanças em uma destas vertentes pode haver alterações a nível do comportamento alimentar. Quando um indivíduo se encontra numa situação de elevada ansiedade, este pode, de maneira tendenciosa, recorrer à comida como um mecanismo de compensação. Di Renzo et al. (2020) ao analisar os dados de 3533 pessoas, observaram que metade dos respondentes relataram sentir mais fome durante o isolamento social, porém quanto maior o consumo de alimentos saudáveis, menor o apetite. Estes pesquisadores também observaram que o aumento do consumo de alimentos saudáveis foi inversamente proporcional ao ganho de peso durante a pandemia, enfatizando a importância de uma dieta saudável.

Alimentos ultra processados, *comfort foods*, *junk foods* (alimentos nutricionalmente pobres) tendem a conter excessos de calorias com elevados teores de açúcares, gorduras e sódio, ao mesmo tempo em que são pobres em micronutrientes essenciais ao metabolismo e equilíbrio celular (DI RENZO et al., 2020; MONTEIRO et al., 2013; CAPANEMA, 2017).

Um número expressivo de entrevistados, 41,5% não praticavam atividade física antes da pandemia, enquanto 27,5% praticavam 3 dias ou mais por semana, sendo preconizado pela OMS, como adequada a prática de atividade física moderada pelo menos por 150 minutos por semana (WHO, 2020). No cenário da pandemia, houve redução da atividade física, sendo estes dados corroborados pela pesquisa ConVid (CONVID, 2020).

Quanto ao tempo de exposição ao uso de *tablet*, computadores e celulares houve aumento significativo, sendo que 83,9% dos entrevistados afirmaram usar mais de 4 horas por dia nestes dispositivos, bem como relataram aumento do uso de TV.

Assim, considerando os resultados obtidos neste trabalho quanto aos impactos da pandemia de Covid-19, mudanças importantes nos hábitos alimentares e estilo de vida da população ocorreram e podem levar ao comprometimento da saúde, caso não ocorram alterações significativas do comportamento. Conforme Paskakis et al. (2020) e Fore (2020), fatores de mudança observados neste trabalho como dietas inadequadas com preferência por alimentos ultra processados de baixo valor

nutricional, falta de rotina alimentar com maior tempo de exposição a alimentos hipercalóricos e redução do consumo de frutas e vegetais, redução da prática de atividade física e aumento do tempo de uso de telas constituem fatores de risco para o surgimento e progressão de doenças crônicas não transmissíveis em crianças, adolescentes e adultos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de Covid-19 promoveu mudanças importantes nos hábitos alimentares e estilo de vida da população, havendo intensificação de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Embora tenha sido identificado aumento no consumo de frutas, legumes e verduras, o consumo desta categoria de alimentos considerados saudáveis esteve, antes e durante a pandemia, muito abaixo do recomendado pela Organização Mundial de Saúde, enquanto o consumo de alimentos ultra processados e *comfort foods*, considerados alimentos não saudáveis, sofreu aumento.

A prática de atividade física diminuiu e o uso de telas, incluindo TV, *tablets*, computadores e celulares aumentou consideravelmente durante a pandemia. Alterações de peso foram observados e mais da metade dos entrevistados perceberam aumento do peso durante a pandemia, sendo que na maioria das residências pelo menos um morador encontra-se em sobrepeso e obeso.

Os resultados obtidos neste trabalho sugerem a necessidade de medidas pós pandemia que possam contribuir para a melhoria da saúde e qualidade de vida através de informações precisas e acessíveis, melhoria da qualidade e disponibilidade alimentar através de políticas públicas consistentes eficazes.

REFERÊNCIAS

- CAPANEMA, F. D, ROCHA, D. S, LAMOUNIER, J. A. **Anemia ferropriva e deficiência de ferro: epidemiologia e prevenção**. In: Weffort VRS, Lamounier JA. *Nutrição em Pediatria: da neonatologia à adolescência*. 2. ed. p. 221-234. Barueri: Manole, 2017.
- CARDOSO et al. **Eating patterns in the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil): an exploratory analysis**. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, p.1-15, maio de 2016.
- DI RENZO et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Journal of Translational Medicine**. p.1-15. 08 junho, 2020.Milan Italy.
- DUBÉ, L. et al. **Affect Asymmetry and Comfort Food Consumption**. **Physiology & Behavior**. v. 86, n. 4, p. 559-567, novembro de 2005.
- FERREIRA, I. S. C. **Avaliação dos hábitos alimentares durante o período de contenção social - covid-19**. Trabalho de investigação 1.º ciclo em ciências da nutrição | Unidade curricular de estágio da faculdade de ciências da nutrição e alimentação da universidade do porto, Porto, 2020.
- FENECH. F. M. Dietary reference values of individual micronutrients and nutriomes for genome damage prevention: current status and a road map to the future. **The American journal of clinical nutrition**. EUA. 10 março de 2010. p. 1438S - 1448S
- JUSTO, G.F. A percepção do nutricionista sobre os hábitos alimentares de pacientes em trabalho home office durante a pandemia da Covid-19: um relato de experiência. **Rev. de Alim. Cult. Américas - RACA**. Rio de Janeiro v.2 n.2.89 p.245-251, junho / dezembro 2020.
- LOURENÇO, Ana. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade**. Faculdade Lusófona. Cotia- SP, 2016.
- MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. *Epidemiologia e serviços de saúde: REVISTA DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE DO BRASIL*, local, v. 29, n. 4, set./2020.

MONTEIRO et al. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. **Obesity reviews**. Department of Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo. v. 2, p.21-28 novembro, 2013.

RODRIGUES, C. et al. **Pregnancy and breastfeeding during COVID-19 pandemic: A systematic review of published pregnancy cases**. medRxiv, 2020.

SECRETARIA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, Boletim Epidemiológico - **Vigilância em Saúde no Brasil 2003/2019, da criação da Secretaria de Vigilância em Saúde nos dias atuais**. Setembro, 2019.

UNICEF, **Impactos Primários e Secundários da COVID-19 em Crianças e Adolescentes Relatório de Análise 2ª Rodada**. IBOP Inteligência. 21 de janeiro de 2021.

WHO, (World Health Statistics). **Monitoring Health for the SDGs**. WHO, 2018.

WHO, (World Health Organization). **Countries vow to combat malnutrition through firm policies and actions**. WHO, 2014.

VIGITEL BRASIL 2019. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019**. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – P. 137, Brasília, 2020.

ZAGO, M. A. V. As implicações do cenário pandêmico do COVID-19 frente a Segurança Alimentar e Nutricional: uma revisão bibliográfica. **Segur. Aliment. Nutr., Campinas**, v. 28, p. 1-14. fevereiro de 2021.

5 ANEXOS

ANEXO 1

IMPACTOS DA PANDEMIA DE COVID-19 NA ALIMENTAÇÃO

Prezado Senhor (a)

Vimos por meio deste convidá-lo (a) a participar de uma Pesquisa sobre os Hábitos Alimentares durante a Pandemia de Covid-19. Pretendemos com esta pesquisa descrever os impactos da pandemia do novo coronavírus no comportamento alimentar das famílias brasileiras.

Sua participação consiste no preenchimento de um questionário por meio de um celular ou computador com acesso a internet e levará em torno de 5 minutos. As informações serão coletadas diretamente pela internet e armazenadas sem o seu nome ou qualquer outro tipo de identificação.

As informações fornecidas serão totalmente confidenciais e serão analisadas em conjunto com as respostas dos demais participantes. Se o (a) senhor (a) sentir-se constrangido ao responder a alguma pergunta, terá liberdade para não responder ou para interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento.

Esta pesquisa está vinculada à Fatec Marília, sendo de responsabilidade da Professora Dra Silvana Pedroso de Góes-Favoni em colaboração com outros docentes membro do Centro Paula Souza.

Colocamo-nos a disposição para quaisquer dúvidas ou esclarecimentos por meio dos contatos disponibilizados abaixo.

Desde já agradecemos por sua participação.

Coordenação da Pesquisa

Professora Dra Silvana Pedroso de Góes-Favoni

FATEC Marília. Av. Castro Alves, 62. Bairro Somenzari. Marília-SP. CEP. 17506-000.

Telefone: (14) 3454-7540

email: silvana.favoni2@fatec.sp.gov.br