

**O IMPACTO DA PANDEMIA POR COVID-19 NOS HÁBITOS ALIMENTARES
DOS ESTUDANTES DE MEDICINA**

Bruna Strube Lima¹, Franciani Rodrigues da Rocha¹, Denis Guilherme Guedert²
Renata Souza e Silva³, Paola de Lima⁴

RESUMO

Uma boa alimentação é um dos pilares para energia e bem-estar geral, bem como para a prevenção de doenças e para o desenvolvimento físico. Este artigo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares dos estudantes de medicina do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí (UNIDAVI) ocorrida entre os períodos pré-pandemia e pós-pandemia por COVID-19. Para a pesquisa foram selecionadas as turmas compreendidas entre o terceiro e oitavo semestre, perfazendo um total de 154 estudantes. Os hábitos alimentares foram avaliados através do questionário “Marcadores do Consumo Alimentar”, disponibilizado pelo Ministério da Saúde. Os resultados apontaram um número de estudantes que avaliaram a sua saúde como boa e uma diminuição naqueles que a avaliaram como muito boa. Houve acréscimo na média de consumo de almoço, lanche da tarde e jantar, e decréscimo na média de ingestão de café da manhã, lanche da manhã e ceia, mantendo-se uma média de quatro refeições diárias em ambos os períodos. Em relação aos alimentos consumidos, houve aumento na ingestão de frutas, legumes e verduras, como também de hambúrgueres/embutidos, bebidas adoçadas, doces e guloseimas e comida congelada/fast food. A redução na ingestão global ficou restrita às alternativas feijão e salgadinhos/biscoitos. Por fim, visualizou-se diminuição quanto à avaliação de distrações como TV e celular permeando as refeições. Em conclusão se auferiu uma piora na percepção de saúde global, aumento no consumo alimentar geral, diminuição na frequência de refeições matinais e aumento das refeições vespertinas e conservação do número médio de refeições diárias.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. COVID-19. Ciências da nutrição e do esporte.

ABSTRACT

The impact of the covid-19 pandemic in medical undergraduates' eating habits

Good nutrition is one of the pillars for energy and general well-being, as well as disease prevention and physical development. This article aimed to evaluate the eating habits of medical students at the University Center for the Development of Alto Vale do Itajaí (UNIDAVI) which occurred between the pre-pandemic and post-pandemic periods caused by COVID-19. For the research, classes comprised between the third and eighth semesters were selected, totaling 154 students. Eating habits were assessed using the questionnaire “Markers of Food Consumption”, made available by the Ministry of Health. The results showed a number of students who rated their health as good and a decrease in those who rated it as very good. There was an increase in the average consumption of lunch, afternoon snack and dinner, and a decrease in the average intake of breakfast, morning snack and supper, maintaining an average of four meals a day in both periods. Regarding the food consumed, there was an increase in the intake of fruits and vegetables, as well as hamburgers/sausages, sweetened drinks, sweets and sweets and frozen/fast food. The reduction in global intake was restricted to the alternatives of beans and snacks/biscuits. Finally, there was a decrease in the evaluation of distractions such as TV and cell phone permeating meals. In conclusion, there was a worsening in the perception of global health, an increase in general food consumption, a decrease in the frequency of morning meals and an increase in evening meals, and conservation of the average number of daily meals.

Key words: Eating behavior. COVID-19. Nutrition and sport sciences.

1 - Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí, Núcleo de Pesquisa em Ciências Médicas, investigações em saúde - NPCMed, Rio do Sul, Santa Catarina, Brasil.

INTRODUÇÃO

Desde 2019, em seu início, a pandemia causada pelo novo coronavírus, o COVID-19, vem abalando a sociedade nas esferas social, econômica e de saúde de maneira holística e dramática (Malta e colaboradores, 2020).

Este artigo, restringindo a avaliação da nova vivência global nos comportamentos alimentares, vem a explicitar dados que sedimentam a magnitude dessas alterações.

Ruiz-Roso e colaboradores (2020) apontam em seu estudo que a demanda por alimentos fritos e ricos em açúcar refinado durante a pandemia foi encorpada: o percentual de adolescentes consumindo esse tipo de produto passou de 14% para 20,7%, representando um aumento de 114 para 169 jovens na amostra total de 820 candidatos.

No entanto, o consumo de alimentos do tipo fast food entre os adolescentes teve uma redução expressiva.

Essa pesquisa, nessa mesma amostra de 820 objetos de estudo, apontou que o número de adolescentes evitando esse tipo de cardápio passou de 365 para 524 jovens.

Um estilo de vida salutar, regido pela execução regular de atividade física e de alimentação saudável e balanceada, age intensamente tanto na prevenção quanto no manejo de doenças.

Além disso, participa no desempenho da qualidade de vida da população, fato confirmado pela relação da prática regular de atividade a números mais baixos de mortalidade e menor desenvolvimento de morbidades (Araújo e Araújo, 2000).

Para expandir essa máxima, vemos que a World Health Organization define qualidade de vida como a percepção própria do indivíduo de sua posição na sociedade dentro dos contextos de cultura e de sistemas de valores numa relação com seus objetivos, expectativas e preocupações (WHO, 1992).

Um grupo de morbidades com variadas etiologias e múltiplos fatores de risco que cursam com longos períodos de latência e evolução prolongada é conhecido como doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sendo essas caracterizadas pela sua origem não infecciosa e pela possibilidade de culminar em incapacidades funcionais (Brasil, 2008).

As alterações nutricionais e alimentares da sociedade atual concebem uma nova realidade marcada por prevalências de excesso de peso e de obesidade

significativamente aumentadas, a quais são entendidas como fatores de risco basais para essas DCNT (Azevedo e colaboradores, 2014).

Dessa forma, a necessidade de estudo da qualidade alimentar da população justifica-se pela relação do aumento da incidência das DCNT com a ingestão de alimentos densamente energéticos e a redução no aporte de alimentos ricos em fibras e vitaminas (Lerario e colaboradores, 2002).

Esta pesquisa, no âmbito dos benefícios, buscou materializar dados sobre as mudanças nos hábitos alimentares de acadêmicos de medicina em período de pandemia.

A partir dessa sedimentação, estamos de posse de materiais mais concretos sobre questões condicionadas a desordens estão esses indivíduos e sobre quanto medidas como distanciamento social e reclusão domiciliar interferiram em seu bem-estar.

A demanda por maiores estudos acerca da evolução desses dados se faz atualmente presente, com especial ênfase no quadro da saúde coletiva.

Por conseguinte, cria-se um melhor entendimento da conjuntura global atual, evitando-se danos inconversíveis em quaisquer das esferas cotidianas e oferecendo-se mais referências de incentivo na criação de políticas públicas para prevenção de doenças e promoção da saúde.

Destarte, a presente investigação teve como objetivo analisar os hábitos alimentares dos acadêmicos de medicina do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí (UNIDAVI) ocorrida entre os períodos pré e pós pandemia por COVID-19.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho se apresentou, nos termos de classificação geral de uma pesquisa, por ser de modalidade exploratória e de abordagem quantitativa.

O delineamento epidemiológico, por sua vez, se caracterizou por ser do tipo transversal e os objetivos se enquadraram como dos gêneros exploratório e descritivo.

Por meio da coleta de dados observáveis, a metodologia quantitativa almeja estruturar desfechos através de parâmetros matemáticos.

O método causal comparativo precisa uma conexão de causa e efeito entre duas ou mais variáveis.

Houve, neste ensaio, como variável autônoma o cenário pandêmico por COVID-19 e como variável subordinada, às alterações nas práticas de vida do grupo observado. Identificou-se, então, o impacto sofrido pela variável subordinada sob as implicações da variável autônoma, o que, neste trabalho, esboçou quão afetados foram os hábitos alimentares dos estudantes de medicina nos períodos pré e pós pandemia causada pelo COVID-19.

O primeiro momento da pesquisa longitudinal que investigou os hábitos nutricionais entre os graduandos do curso de medicina se deu no início do ano de 2021.

À vista disso, os estudantes correntemente matriculados (n=154) nesse curso no Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí (UNIDAVI) foram atendidos como partes do estudo e para a contabilidade da grandeza da amostra utilizou-se o software Epi Info sendo considerado um mínimo de 139 participantes para um intervalo de confiança de 99,9%.

A apuração da amostragem acolheu todos os estudantes que já estavam regularmente matriculados na época de instituição da pandemia por COVID-19, praticada neste estudo como o mês de março de 2020.

Em decorrência desse termo de inclusão, aqueles matriculados no 1º e 2º semestres do curso foram gratificados com o termo de exclusão.

Quanto ao procedimento de coleta de dados, foi utilizado o questionário “Marcadores do Consumo Alimentar” (Brasil, 2008), ferramenta conjecturada pelo Ministério da Saúde, em dois exemplares, com o propósito de abarcar os momentos pré-pandemia e pós-pandemia.

Os estudantes forneceram dados como a idade, fase atual no curso e sexo. Os questionamentos dispostos tratavam da perspectiva pessoal do estudante sobre a forma de realizar suas refeições, quantas e quais refeições eram consumidas diariamente, bem como o tipo de alimento ingerido e sua frequência, como também a avaliação sobre o seu estado de saúde.

Vale ressaltar que os questionários e procedimentos de coleta aplicados foram inaugurados exclusiva e unicamente mediante aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí pelo

parecer (CAAE: 45315721.6.0000.5676). Conforme as exigências éticas, cada objeto de estudo recebeu dois exemplares de igual teor do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (Brasil, 2012), assinando e conservando uma dessas vias no caso de aquiescência livre e espontânea em se envolver no estudo.

Devido ao caráter anônimo da investigação, os indivíduos partícipes da amostra não tiveram necessidade de ter a identidade revelada, suprimindo-se quaisquer riscos de constrangimento.

Sucessivo ao encerramento da coleta, os dados foram transcritos e codificados em formato de planilha utilizando o Microsoft Excel.

A compilação das amostras foi processada através da conversão com a codificação das respostas qualitativas. A primeira seção do questionário inquiria acerca das distrações presentes durante as refeições, às quais foram atribuídas na escala Likert os valores 3, 2 e 1 para sim, não e não sabe responder, respectivamente. Na visão acerca da frequência do consumo dos alimentos listados, cujas alternativas eram sempre, quase sempre, raramente e nunca, atribuíram-se os valores 4, 3, 2, e 1. No espectro de avaliação do próprio estado de saúde, cujas opções eram excelente, muito boa, boa, regular e ruim, atribuíram-se 5, 4, 3, 2, e 1, simultaneamente.

O modelo de distribuição deste trabalho foi estudado explorando-se a normalidade através do teste de Kolmogorov-Smirnov. Posteriormente, optou-se pelo teste estatístico de Wilcoxon para os dados não paramétricos e para dados paramétricos o Test t Student, buscando a verificação da média e desvio padrão das amostras, sendo adotado o valor de $p < 0,001$. O software GraphPad Prism (Prism V.8.2.1, 2019) foi a opção de emprego para esta análise estatística descritiva.

RESULTADOS

Esta pesquisa contou a atuação de 154 acadêmicos, dentro os quais o público feminino representou 64,1% e o masculino constituiu 35,9%, perfazendo 100 e 54 acadêmicos, respectivamente. A média de idade foi 23 anos e a maior parcela dos questionários foi obtida de integrantes do 4º período (18,4%) e a menor parcela, do 7º período (13,3%).

O exame do estado de saúde (Test t Student) percebeu que houve um arrefecimento ($p < 0,001$) no número de acadêmicos cuja

RBNE

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

avaliação era muito boa ($DP \pm 0,94$) e uma ampliação naqueles que passaram a considerá-la como boa ($DP \pm 0,99$).

Numa comparação das refeições consumidas pré e pós pandemia, apurou-se uma preservação no número médio de refeições diárias, passando de 4,24 ($DP \pm 0,97$)

para 4,22 ($DP \pm 1,08$). Nomeadamente quanto às refeições realizadas, conferiu-se um aumento na média de consumo de almoço, lanche da tarde e jantar, e redução na média de ingestão de café da manhã, lanche da manhã e ceia, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 - Comparação do número de refeições pré e pós-pandemia.

	Pré-pandemia	Pós-pandemia
	Média \pm DP	Média \pm DP
Café da manhã	1,24 \pm 0,42	1,22 \pm 0,41
Lanche da manhã	1,56 \pm 0,49	1,52 \pm 0,50
Almoço	1,00 \pm 0,08	1,01 \pm 0,11
Lanche da tarde	1,13 \pm 0,34	1,16 \pm 0,37
Jantar	1,03 \pm 0,18	1,06 \pm 0,24
Ceia	1,77 \pm 0,42	1,76 \pm 0,42

Legenda: DP = desvio padrão; n = número absoluto (141). Tempo de atividade em minutos. Método Estatístico Empregado: Wilcoxon. Foi considerado como estatisticamente significativo ($p < 0,001$).

Em relação especificamente aos alimentos consumidos nos dois intervalos de tempo estudados, ressaltam-se os resultados de aumento na ingestão de frutas, legumes e verduras como também de hambúrgueres/embutidos, bebidas adoçadas,

doces e guloseimas e comida congelada/fast food.

A redução na ingestão ficou limitada a duas alternativas: feijão e salgadinhos/biscoitos. Tais resultados estão discriminados mais detalhadamente na Tabela 2.

Tabela 2 - Comparação da frequência de consumo alimentar.

	Pré-pandemia	Pós-pandemia
	Média \pm DP	Média \pm DP
Feijão	3,02 \pm 0,72	2,97 \pm 0,75
Frutas	2,93 \pm 0,88	3,04 \pm 0,89
Legumes e verduras	2,99 \pm 0,83	3,04 \pm 0,83
Hambúrguer/Embutidos	2,42 \pm 0,72	2,43 \pm 0,73
Bebidas adoçadas	2,21 \pm 0,78	2,24 \pm 0,77
Salgadinhos/biscoitos	2,04 \pm 0,73	2,04 \pm 0,70
Doces e guloseimas	2,26 \pm 0,69	2,29 \pm 0,69
Comida congelada/Fastfood	2,16 \pm 0,73	2,18 \pm 0,68

Legenda: DP = desvio padrão; n = número absoluto (146). Tempo de atividade em minutos. Método Estatístico Empregado: Wilcoxon. Foi considerado como estatisticamente significativo ($p < 0,001$).

DISCUSSÃO

A atual pesquisa tem como encontrados a piora na percepção individual de estado de saúde, a diminuição da presença de distrações durante os momentos de alimentação, constância no número médio de refeições ao dia, redução na frequência das refeições café da manhã, lanche da manhã e ceia e acréscimo na frequência das refeições almoço, lanche da tarde e jantar.

Quanto aos hábitos de ingestão de alimentos específicos, percebeu-se aumento na demanda por frutas, legumes e verduras, hambúrgueres/embutidos, bebidas adoçadas, doces/guloseimas e comida congelada/fast food.

Em contrapartida, a demanda pelos alimentos feijão e salgadinhos/biscoitos despontou queda.

Uma ampliação no número de estudantes que consideravam a sua saúde boa

e uma diminuição naqueles que a consideravam muito boa foi ressaltada.

O conceito de que houve mudanças negativas no quadro de saúde da população brasileira após a instauração da pandemia é solidificado por essa informação, corroborando com Almeida e colaboradores (2020), que expõem que 29,4% da população da amostra (n=45.161) de seu estudo admitiram que a saúde piorou.

A pesquisa, inclusive, aponta que 21,7% dos compartes referiram precisar de atendimento médico ou odontológico no período e que 35,1% dessa parcela o fez por doença ou outros problemas de saúde que não relacionados ao COVID-19 e 3,4% necessitaram de ajuda relacionada à saúde mental.

Em relação aos hábitos alimentares em período de quarentena, esforços têm sido empregados a fim de estimular hábitos nutricionais mais saudáveis, bem como atenção ao tamanho das porções consumidas, limitação das ingestas de sal e açúcar, consumo consciente de gorduras e aporte suficiente de fibras (WHO, 2020).

Documentou-se neste estudo o número médio de quatro refeições ao dia, o que reflete um dado otimista, uma vez que, embora não haja consenso quanto ao número adequado de refeições diárias, há indícios que valores entre quatro e cinco podem afetar positivamente a saúde do indivíduo. Essa conclusão se deve ao fato de que o fracionamento de refeições pode aliviar a sobrecarga digestiva e metabólica que alimentos com maior concentração calórica podem ocasionar (Marangoni e colaboradores, 2019).

Apartando-se o dado de que houve diminuição no consumo de café da manhã, vale advertir que estudos despontam um aumento significativo no risco de desenvolvimento de doenças coronarianas, sobrepeso e obesidade em associação à falha no hábito de ingestão dessa refeição (Takagi e colaboradores, 2019).

Demais estudos identificam que indivíduos que se abstêm dessa refeição demonstram indicadores de qualidade de vida significativamente piores, pior qualidade de dieta geral e uma pior percepção de sua própria saúde (Huang e colaboradores, 2010).

A diminuição no consumo de café da manhã e lanche da manhã pode estar relacionada com o aumento nas taxas de

ingesta das refeições subsequentes – almoço, lanche da tarde e jantar.

Esses hábitos desregulados de alimentação podem distorcer as opções alimentícias, deixando o indivíduo mais suscetível à incidência de distrações à época das refeições, bem como a escolhas dietéticas agravadas e a um superavit calórico, o que se reflete em ganho ponderal e elevações nocivas nas taxas de IMC (Barrington e Beresford, 2019).

O aumento nas taxas de consumo de frutas, legumes e verduras exprime a lapidação de um hábito positivo, porquanto tais classes são fontes abundantes de nutrientes e de complexos bioativos. Frutas e vegetais fazem parte de guias alimentares saudáveis principalmente por sua oferta de vitaminas, principalmente do tipo C e A, minerais e antioxidantes (Slavin e Lloyd, 2012).

Feitosa e colaboradores (2010) demonstram em seu estudo uma correlação entre uma alimentação mais nutritiva e balanceada entre os universitários quando esses estão na presença da família, o que vem ao encontro dos resultados aqui apresentados no formato de acrescentamento de alimentos saudáveis à época da pandemia, período em que muitos estudantes voltaram a seus lares.

Em contrapartida, o aumento na ingestão de doces/guloseimas e comida congelada/fast food denota o adquirento de hábitos potencialmente perniciosos.

Essas são alternativas conhecidamente compostas por alimentos ultra processados e altamente energéticos, com cargas elevadas de açúcar, gorduras saturadas e trans, da mesma forma como não apresentam quantidades significativas de micronutrientes, fibras e proteínas.

Essa combinação de ingredientes já foi há muito associada ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas, síndrome metabólica e obesidade (Srouf e colaboradores, 2019).

O estudo de Souza e colaboradores (2021) apoiam os dados aqui apresentados, em seu estudo houve mostra de aumento significativo no consumo de doces, refeições prontas e fast food.

No que se trata do reconhecimento de distrações ao momento da refeição apresentou-se uma queda.

O episódio pode estar novamente ligado ao fato de que muitos estudantes retornaram para a casa de seus familiares no

período de pandemia, passando a fazer refeições no que é conhecido na atualidade como mindful eating. Mindfulness ou atenção plena é uma prática conhecida por pregar a concentração integral no presente, numa consciência holística do agora, incluindo percepção de sentimentos, sensações e ambiente (Shapiro e colaboradores, 2006).

Aplicando esse exercício no âmbito alimentar, o indivíduo deve ser capaz de distinguir adequadamente indicativos de fome, vontade, saciedade e os estímulos que o levam ao consumo de determinados alimentos (IGESP, 2019).

Quando praticado, o mindful eating deve despontar seus benefícios através da redução do número de calorias ingeridas e do encorajamento por escolhas alimentares mais nutritivas, atitudes que somadas levam a padrões comportamentais mais saudáveis (Jordan e colaboradores, 2014).

A partir dos dados apresentados é possível sinalizar variações significativas de comportamento alimentar entre estudantes de medicina durante a pandemia por COVID-19, nomeadas através da piora na percepção da própria saúde, na diminuição das refeições matinais, aumento no consumo global de alimentos, desde legumes, verduras e frutas até doces, comidas congeladas e fast food.

Na busca por progresso na qualidade de vida dos estudantes de medicina, medidas educativas que influenciem o desempenho alimentar são mandatórias, sendo que essas devem estimular o consumo diário de frutas, verduras, legumes e cereais integrais e desencorajar a busca por alimentos ricos em gorduras, sódio e açúcar. Ressalta-se, inclusive, a importância de incentivar tais práticas sempre ligadas à rotina de exercício físico.

Evidências disso são exaltadas pela própria Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício (Ornell e colaboradores, 2020), que reforça a contribuição de atitudes saudáveis no bom desempenho da barreira imunológica e de defesas do organismo contra vários agentes infecciosos, com relevância especial contra a COVID-19.

Outrossim, é imperativo que esses estudantes possam contar com o apoio da rede familiar, assim como haja o interesse pela implementação de políticas públicas que reforcem comportamentos saudáveis e a continuação do cuidado, sobretudo no que tange à atenção primária.

CONCLUSÃO

Em conclusão, esta pesquisa auferiu uma piora na percepção de saúde global entre os estudantes, com aumento no número nos alunos que a consideravam boa e diminuição naqueles que a qualificaram como muito boa.

Houve aumento no consumo alimentar geral, com ênfase para o incremento na ingestão de frutas, legumes e verduras, como também de hambúrgueres/embutidos, bebidas adoçadas, doces e guloseimas e comida congelada/fast food.

Percebeu-se diminuição na frequência de refeições matinais e aumento das refeições vespertinas, bem como conservação do número médio de quatro refeições diárias.

REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, W.S.; Szwarcwald, C.L.; Malta D.C.; Barros, M.B.A.; Souza Júnior, P.R.B.; Azevedo, L.O.; Romero, D.; Lima, M.G.; Damascena, G.N.; Machado, I.E.; Gomes, C.S.; Pina, M.F.; Gracie, R.; Werneck, A.O.; Silva, D.R.P. Mudanças nas condições socioeconômicas e de saúde dos brasileiros durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 23. p. 1-14. 2020.
- 2-Araújo, D.S.M.S.; Araújo, C.G.S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 6. Núm. 5. p. 194-203. 2000.
- 3-Azevedo, E.C.C.; Diniz, A.S.; Monteiro, J.S.; Cabral, P.C. Padrão alimentar de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal - uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 19. Núm. 05. p. 1447-1458. 2014.
- 4-Barrington, W.E.; Beresford, S.A.A. Eating occasions, obesity and related behaviors in working adults: does it matter when you snack? *Nutrients*. Vol. 11. Núm. 10. p. 1-13. 2019.
- 5-Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 466/12. Trata de pesquisas em seres humanos e atualiza a resolução 196. *Diário Oficial da União*. 12 de dezembro de 2012. Brasília. 2012.
- 6-Brasil. Ministério da Saúde. Diretrizes e Recomendações para o Cuidado Integral de

Doenças crônicas Não-Transmissíveis: promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência. Brasília. 2008.

7-Brasil. Ministério da Saúde. Manual de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN): Marcadores de Consumo Alimentar. Brasília. 2008.

8-Feitosa, E.P.S.; Dantas, C.A.O.; Andrade-Wartha, E.R.S.; Marcellini, P.S.; Mendes-Netto, R.S. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alimentos e Nutrição*. Vol.21. Núm. 2. p. 225-230. 2010.

9-Huang, C.J.; Hu, H.T.; Fan, Y.C.; Liao, I.M.; Tsai, P.S. Associations of breakfast skipping with obesity and health-related quality of life: evidence from a national survey in Taiwan. *International Journal of Obesity*. Vol. 34. p. 720-725. 2010.

10-IGESP. Mindful eating: os benefícios da alimentação consciente. Disponível em <https://hospitaligesp.com.br/mindful-eating-os-beneficios-da-alimentacao-consciente/>. 2019. Acessado em: 30/08/2021.

11-Jordan, C.H.; Wang, W.; Donatoni, L.; Meier, B. P. Mindful eating: trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. Vol. 68. p. 107-111. 2014.

12-Lerario, D.D.G.; Gimeno, S.G.; Franco, L.J.; lunes, M.; Ferreira, S.R.G. Excesso de peso e gordura abdominal para a síndrome metabólica em nipo-brasileiros. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 36. Núm. 1. p. 4-11. 2002.

13-Malta, D. C.; Szwarcwald, C.L.; Barros, M.B.A.; Gomes, C.S.; Machado, I.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.; Azevedo, L.O.; Gracie, R. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. Vol. 29. Núm. 4. p. 1-13. 2020.

14-Marangoni, F. Martini, D.; Scaglioni, S.; Sculati, M.; Donini, L.M.; Leonardi, F.; Agostoni, C.; Castelnovo, G.; Ferrara, N.; Ghiselli, A.; Giampietro, M.; Maffei, C.; Porrini, M.; Barbi, B.; Poli, A. Snacking in nutrition and

health, *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. Vol. 70. Núm. 8. p. 909-923. 2019.

15-Ornell, F.; Schuch, J.B.; Sordi, A.O.; Kessler, F.H.P. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*. Num. 42. Vol. 3. p. 232-235. 2020.

16-Ruiz-Roso, M.B.; Padilha, P.C.; Mantilla-Escalante, D.C.; Ulloa, N.; Brun, P.; Acevedo-Correa, D.; Peres, W.A.F.; Martorell, M.; Aires, M.T.; Cardoso, L.O.; Carrasco-Marín, F.; Paternina-Sierra, K.; Rodriguez-Meza, J.E.; Montero, P.M.; Bernabè, G. Pauletto, A.; Taci, X.; Vsioli, F.; Dávvalos, A. Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*. Vol. 12. Núm. 6. p. 1-18. 2020.

17-Shapiro, S.; Carlson, L.E.; Astin, J.A.; Freedman, B. Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 62. p. 373-386. 2006

18-Slavin, J.L.; Lloyd, B. Health Benefits of Fruits and Vegetables. *Advances in Nutrition*. Vol. 3. Núm. 4. p. 506-516. 2012.

19-Souza, T.C.M.; Oliveira, L.A.O.; Daniel, M.M.; Ferreira, L.G.; Lucia, C.M.D.; Liboredo, J.C.; Anastácio, L.R. Public health nutrition. p. 1-11. 2021.

20-Srour, B.; Fezeu, L.K.; Kesse-Guyot, E.; Allès, B.; Méjean, C.; Andrianasolo, R.M.; Chazelas, E.; Deschasaux, M.; Herberg, S.; Galan, P.; Monteiro, C.A.; Julia, C.; Touvier, M. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study. *BMJ*. Vol. 365. p. 1-14. 2019.

21-Takagi, H.; Hari, Y.; Nakashima, K.; Kuno, T.; Ando, T. Meta-analysis of relation of skipping breakfast with heart disease. *The American Journal of Cardiology*. Vol. 124. Núm. 6. p. 978-986. 2019.

22-WHO. World Health Organization. Food and Nutrition Tips during Self-Quarantine. Regional office for Europe. WHO. 2020.

23-WHO. World Health Organization. Meeting on quality of life. Geneva: WHO. 1992.

2 - Fundação Universidade Regional de Blumenau, Blumenau, Santa Catarina, Brasil; Centro Universitário de Brusque, Brusque, Santa Catarina, Brasil; Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-Graduação em Ciências Morfofuncionais, Fortaleza, Ceará, Brasil.

3 - Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-Graduação em Ciências Morfofuncionais, Fortaleza, Ceará, Brasil.

4 - Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí, Núcleo de Pesquisa em Ciências Médicas: investigações em saúde - NPCMed, Rio do Sul, Santa Catarina, Brasil; Programa de Pós-Graduação em Ciências Morfofuncionais, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

E-mail dos autores:

bruna.strube@unidavi.edu.br

franciani@unidavi.edu.br

denisguedert@gmail.com

renatasosi94@gmail.com

paola.lima@unidavi.edu.br

Autor para correspondência:

Paola de Lima

paola.lima@unidavi.edu.br

R. Guilherme Gemballa, n. 13.

Jardim América, Rio do Sul, Santa Catarina, Brasil.

CEP: 89160-932.

Recebido para publicação em 01/12/2021

Aceito em 05/03/2022