

**O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 PARA O AUMENTO DA
OBESIDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Odaisa Alexandre de Oliveira¹, Maria Eduarda Leal Silva², Rhuan Ferreira da Silva²
Jennifer Cantanhede Nunes Pinto², Rafaella Maria Monteiro Sampaio^{1,2}

RESUMO

Introdução: A pandemia de Covid-19 e as medidas restritivas para desacelerar a transmissão do coronavírus levaram a mudanças sociais importantes, podendo influenciar e modificar hábitos alimentares em função de novos comportamentos, contribuindo para o aumento da obesidade. **Objetivo:** Analisar o impacto da pandemia de COVID-19 no aumento da obesidade em estudantes universitários. **Materiais e métodos:** Estudo transversal, descritivo, quantitativo, de amostra por conveniência, com estudantes universitários de um centro universitário na cidade de Fortaleza-CE. A coleta de dados foi realizada através de um questionário online semiestruturado composto por perguntas relacionadas a aspectos sociodemográficos, hábitos de vida e condições de saúde. **Resultados:** Os resultados sugerem um aumento de comportamentos de risco à saúde. Foi relatado diminuição de prática de atividade física, um aumento considerável no tempo em frente às telas e no consumo de alimentos ultraprocessados. Em relação a situação atual de saúde 61,8% dos estudantes apresentavam excesso de peso (sobrepeso e obesidade), 29,6% informaram possuir algum tipo de comorbidade e 61,7% perceberam uma piora no estado de saúde durante a pandemia. **Conclusão:** A prevalência de práticas alimentares inadequadas, comportamentos sedentários e inatividade física nos universitários aumentou durante a pandemia de COVID-19.

Palavras-chave: Práticas alimentares. Pandemia. Covid-19. Obesidade.

ABSTRACT

The impact of the covid-19 pandemic on the increase in obesity among university students

Introduction: The Covid-19 pandemic and restrictive measures to slow coronavirus transmission have led to important social changes that may influence and modify eating habits due to new behaviors contributing to the increase in obesity. **Objective:** To analyze the impact of the COVID-19 pandemic on increased obesity in university students. **Materials and methods:** Cross-sectional, descriptive, quantitative, convenience sample study with university students from a university center in the city of Fortaleza-CE. Data collection was performed through a semi-structured online questionnaire composed of questions related to sociodemographic aspects, life habits and health conditions. **Results:** The results suggest an increase in health risk behaviors. A decrease in physical activity practice was reported, a considerable increase in time in front of screens and consumption of ultra-processed foods. Regarding the current health situation, 61.8% of the students were overweight (overweight and obese), 29.6% reported having some type of comorbidity and 61.7% noticed a worsening in health status during the pandemic. **Conclusion:** The prevalence of inadequate eating practices, sedentary behaviors and physical inactivity in university students increased during the COVID-19 pandemic.

Key words: Dietary practices. Pandemic. Covid-19. Obesity.

E-mail dos autores:
odaisaalexandre@gmail.com
eduardaleal2404@gmail.com
rhuan.ferreira61@gmail.com
jennifercantanhede@gmail.com
rafaellasampaio@yahoo.com.br

1 - Centro Universitário Estácio do Ceará.
Fortaleza, Ceará, Brasil.
2 - Centro Universitário Christus. Fortaleza,
Ceará, Brasil.

Autor correspondente
Rafaella Maria Monteiro Sampaio
rafaellasampaio@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença que envolve o excesso de gordura corporal em quantidades prejudiciais à saúde. Essa condição reflete em diversas funções corporais, como variações metabólicas e sistêmicas, além de facilitar o aumento de um estado inflamatório crônico.

Dessa forma, a obesidade é considerada uma doença crônica (Marçal e Rabelo, 2021). É importante lembrar que a obesidade é responsável por milhões de óbitos no mundo, estando associada a outras comorbidades como diabetes, hipertensão, dislipidemia, doenças respiratórias e cardiovasculares (Nogueira e colaboradores, 2020).

Em dezembro de 2019 a Organização Mundial da Saúde (OMS) recebeu uma notificação da China sobre o surto de uma nova doença similar a pneumonia. Essa doença, transmitida pelo novo coronavírus, recebeu o nome de Covid-19 e espalhou-se rapidamente pelo mundo (Bezerra e colaboradores, 2020).

A OMS, em março de 2020, declarou o novo coronavírus como sendo uma pandemia. Indivíduos contaminados com a Covid-19 podem apresentar sintomas como falta de ar, febre, dor abdominal, vômitos, tosse e náuseas. Nos casos mais complicados da doença, o indivíduo pode desenvolver Síndrome Respiratória Aguda Grave podendo avançar ao óbito (Durães e colaboradores, 2020).

Evidências científicas associam a obesidade direta e indiretamente aos fatores de risco elevados para Covid-19. Estudos apontam as comorbidades mais consideráveis em casos de Covid-19 que levaram a internação, sendo que a obesidade aparece em 48,3% dos casos. E levando-se em conta as outras comorbidades como hipertensão (49,7%), diabetes mellitus (28,3%), doenças cardiovasculares (27,8%) e doenças pulmonares crônicas (34,6%) constatando-se que todas elas têm uma forte coexistência com a obesidade (Silveira e colaboradores, 2021).

Essa nova crise de saúde pública causada pelo novo coronavírus está marcando a história, acarretando várias mudanças no cenário mundial.

Devido a esta situação os governos adotaram estratégias visando a redução de transmissão da doença. Medidas preventivas como o fechamento de comércios não essenciais e isolamento social tem sido a

solução mais eficiente a tal situação (Leão e Ferreira, 2021).

Os efeitos positivos dessas medidas puderam ser comprovados através da diminuição do contágio da Covid-19 ao longo do tempo.

Foram essenciais para conter a propagação da doença e minimizar a sobrecarga do sistema de saúde. Embora fundamental para contenção da pandemia, o distanciamento social desencadeou mudanças no contexto socioeconômico, receio de adoecer, isolamento de familiares, sentimentos de solidão, estresse, distúrbios do sono e alterações alimentares (Almeida e colaboradores, 2020).

Pesquisas desenvolvidas recentemente mostraram uma mudança de comportamentos, durante a pandemia (Malta e colaboradores, 2020).

As pessoas passaram a diminuir o consumo de alimentos saudáveis, aumentando a preferência por ultraprocessados, o tempo utilizando equipamentos eletrônicos (computadores, tablets, celulares e TV) aumentou consideravelmente, como também o consumo de bebidas alcoólicas e cigarros (Oliveira e colaboradores, 2021).

Nesse contexto, estamos diante de uma perspectiva onde a pandemia de Covid-19 pode influenciar e modificar hábitos alimentares em função de novos comportamentos contribuindo para o aumento da obesidade (Pitanga, Beck e Pitanga, 2020).

Dessa forma entender a importância de uma alimentação saudável e adequada e compreender as mudanças de comportamento e estilo de vida dos estudantes durante a pandemia é de extrema relevância no cenário atual.

Assim, esse estudo teve como objetivo analisar o impacto da pandemia de COVID-19 no aumento da obesidade em estudantes universitários.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo transversal e descritivo, com abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada no Centro Universitário Estácio do Ceará na sede Via Corpvs, na cidade de Fortaleza, Ceará, nos meses de fevereiro e março de 2022.

A amostra foi composta por todos os estudantes adultos, de ambos os sexos, matriculados no semestre 2022.1, na sede Via

Corpvs do Centro Universitário Estácio do Ceará, localizada na cidade de Fortaleza e que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão.

Desta forma a amostra do estudo foi por conveniência e totalizou 81 estudantes que aceitaram participar da pesquisa, que estiveram na faixa etária entre 18 e 60 anos e que responderam ao questionário online. Foram excluídos os estudantes que não preencheram todo o questionário, gestantes, lactantes ou deficientes físicos.

A técnica de coleta de dados foi realizada através de um questionário online semiestruturado desenvolvido pela própria pesquisadora. As informações coletadas foram anônimas, não existindo a possibilidade de identificação dos participantes e o questionário preenchido pelo próprio indivíduo através de um tablet, celular ou computador com acesso à internet.

O formulário foi constituído de anamnese e medidas antropométricas básicas autorreferidas. No questionário foram investigados diversos aspectos com perguntas relacionadas ao perfil socioeconômico, identificação dos hábitos alimentares, frequência de atividade física, grau de estresse, adesão às medidas de restrição social, estilo de vida antes e no decorrer da pandemia, estado de ânimo, peso, altura do indivíduo e idade. A altura e peso autorreferido possibilitaram o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) utilizado como indicador de fator de risco à saúde.

O programa utilizado para realizar o levantamento dos dados foi o Microsoft Excel. No qual foram adotadas técnicas quantitativas simples, tais como percentual, tabelas e gráficos, os quais permitiram caracterizar e reunir os dados obtidos, possibilitando uma análise e avaliação concreta dos dados coletados.

A participação foi voluntária e expressa por meio do aceite ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido contendo informações claras sobre o objetivo da pesquisa, o termo atende aos critérios científicos e éticos recomendados e garante o sigilo das informações do indivíduo, obedecendo aos preceitos éticos de sigilo, privacidade e individualidade dos participantes do estudo.

Todas as fases da pesquisa respeitaram os preceitos éticos de acordo com a resolução 466/12. Esta pesquisa faz parte de um projeto maior que foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Estácio do Ceará, segundo parecer nº 2.249.963.

RESULTADOS

Do total de 81 respostas válidas da amostra, 29,6% dos estudantes eram do sexo masculino, enquanto 70,4% do sexo feminino. Em relação à faixa etária, observou-se que 29,2% tinham entre 18 e 29 anos, 26,7% entre 30 e 40 anos e 9,7% entre 41 e 60 anos.

Tabela 1 - Características da amostra e indicadores relacionados à renda familiar, Fortaleza-CE, 2022.

Variável	n	%
Sexo		
Masculino	24	29,6
Feminino	57	70,4
Idade		
18 a 29 anos	36	29,2
30 a 40 anos	33	26,7
41 a 60 anos	12	9,7
Renda total da família antes da pandemia (SM = R\$ 1.212,00)		
Até 1 salário-mínimo	11	13,6
Entre 1 e 2 salários-mínimos	36	44,4
Entre 2 e 3 salários-mínimos	19	23,5
Mais de 3 salários-mínimos	15	18,5
Impacto da pandemia na situação de trabalho		
Começou a trabalhar durante a pandemia ou continuou trabalhando	47	58,0
Não trabalhava antes e continuo sem trabalhar	15	18,5
Perdeu o emprego	19	23,5
Impacto da pandemia na renda total da família		
Manteve-se	28	34,6
Diminuiu pouco	14	17,3
Diminuiu muito	27	33,3
Aumentou pouco	8	9,9
Aumentou muito	4	4,9

Com base na renda total da família, observou-se que 13,6% da amostra tinha uma renda familiar de até 1 salário-mínimo, 44,4% ganhavam entre 1 e 2 salários-mínimos, 23,5% entre 2 e 3 salários-mínimos e 18,5% ganhavam mais de 3 salários-mínimos.

Por meio dos resultados sobre a situação de trabalho durante a pandemia, constatou-se que 18,5% não trabalhava antes da pandemia ou continuou trabalhando, enquanto 58,0% iniciaram um novo trabalho ou seguiram trabalhando durante a pandemia, no entanto 23,5% perderam o emprego.

Quando inquiridos se situação da pandemia causou algum impacto na renda familiar, 34,6% disseram que a renda

continuava a mesma, 17,3% informaram que diminuiu pouco, 33,3% relataram que a renda diminuiu muito, 9,9% afirmaram que a renda aumentou pouco e 4,9% que aumentou muito (Tabela 1).

Quanto ao estado nutricional, apenas 2,5% dos estudantes estavam abaixo do peso, 35,8% eram eutróficos e 61,8% dos estudantes apresentavam excesso de peso (sobrepeso e obesidade), com uma prevalência de 42,0% para o sobrepeso e 19,8% para obesidade. Apesar de 70,4% da população da amostra não possuir nenhuma doença crônica não transmissível (DCNT), 29,6% informaram que possuíam algum tipo de comorbidade (Tabela 2).

Tabela 2 - Classificação nutricional e presença de doenças crônicas não transmissíveis, Fortaleza-CE, 2022.

Variável	n	%
IMC (Kg/m ²)		
Abaixo do peso	2	2,5
Eutrófico	29	35,8
Sobrepeso	34	42,0
Obesidade	16	19,8
Doenças crônicas não transmissíveis		
Diabetes Mellitus	1	1,2
Doenças respiratórias (Ex. Asma, Bronquite, Pneumonia)	9	11,1
Hipertensão arterial (Pressão alta)	3	3,7
Doenças autoimunes (Ex. Lúpus)	1	1,2
Obesidade	5	6,2
Outras	5	6,2
Não possuo nenhuma doença crônica	57	70,4

Em relação aos efeitos da pandemia no estado de saúde dos estudantes, 61,7% relataram piora durante a pandemia, enquanto apenas 6,2% observaram melhora e 32,1% não notaram mudanças no estado de saúde. Um fator que merece destaque é a relação entre a percepção da qualidade do sono e os níveis de estresse, ambos podem ser um indício de impacto na saúde durante a pandemia. 48,1% relataram piora na qualidade do sono. Mais da metade (63,0%) relataram que muitas vezes ou sempre se sentiram isolados dos amigos e familiares, 53,1% sentiram-se tristes ou deprimidos e 67,9% ansiosos ou nervosos durante a pandemia (Tabela 3). Os resultados sugerem que o consumo regular de alimentos saudáveis diminuiu durante a pandemia. A maior diminuição observou-se no consumo de arroz e feijão em 5 dias ou mais da semana,

que de 76,5% passou a 49,4%. Não houve mudanças significativas no consumo de frutas. Entretanto o consumo regular de verduras e legumes sofreu alterações, sendo maior no período de 0 a 1 dia, sendo de 23,5% antes da pandemia passando para 34,6% depois da pandemia, de 2 a 4 dias o consumo diminuiu de 59,3% antes para 46,9 durante a pandemia.

A frequência de consumo dos alimentos não saudáveis aumentou em maior proporção, destacando-se os pedidos de fast food em 5 dias ou mais da semana, de 6,2% antes da pandemia para 33,3% durante a pandemia, o consumo dos salgadinhos de pacote passou de 4,9% para 17,3% e chocolates ou doces de 7,4% para 21,0%, enquanto o consumo de pizza ou lasanha teve uma prevalência maior de 2 a 4 dias, de 29,6% para 50,6% (Tabela 4).

Tabela 3 - Efeitos no estado de saúde e ânimo, Fortaleza-CE, 2022.

Variável	n	%
Percepção de mudanças no estado de saúde durante a pandemia		
Melhorou	5	6,2
Piorou	50	61,7
Ficou igual	26	32,1
Qualidade do sono durante a pandemia		
Não afetou	39	48,1
Os problemas com sono diminuíram	3	3,7
Os problemas com sono pioraram	39	48,1
Sentiu-se isolado durante a pandemia		
Nunca	3	3,7
Poucas vezes	27	33,3
Muitas vezes	50	61,7
Sempre	1	1,2
Sentiu-se triste ou deprimido durante a pandemia		
Nunca	7	8,6
Poucas vezes	31	38,3
Muitas vezes	37	45,7
Sempre	6	7,4
Sentiu-se ansioso ou nervoso durante a pandemia		
Nunca	6	7,4
Poucas vezes	20	24,7
Muitas vezes	46	56,8
Sempre	9	11,1

Tabela 4 - Hábitos de consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis antes e durante a pandemia de COVID-19, Fortaleza-CE, 2022.

Variável	Antes da pandemia		Durante a pandemia	
	n	%	n	%
Consumo de verduras e legumes				
0 a 1 dia	19	23,5	28	34,6
2 a 4 dias	48	59,3	38	46,9
5 dias ou mais	14	17,3	15	18,5
Consumo de frutas				
0 a 1 dia	17	21,0	21	25,9
2 a 4 dias	45	55,6	46	56,8
5 dias ou mais	19	23,5	14	17,3
Consumo de arroz e feijão				
0 a 1 dia	5	6,2	5	6,2
2 a 4 dias	14	17,3	36	44,4
5 dias ou mais	62	76,5	40	49,4
Consumo de pizza ou lasanha				
0 a 1 dia	54	66,7	32	39,5
2 a 4 dias	24	29,6	41	50,6
5 dias ou mais	3	3,7	8	9,9
Consumo de salgadinho de pacote				
0 a 1 dia	62	76,5	44	54,3
2 a 4 dias	15	18,5	23	28,4
5 dias ou mais	4	4,9	14	17,3
Consumo de chocolate ou doce				
0 a 1 dia	41	50,6	32	39,5
2 a 4 dias	34	42,0	32	39,5
5 dias ou mais	6	7,4	17	21,0
Consumo de fast food				
0 a 1 dia	55	67,9	30	37,0
2 a 4 dias	21	25,9	24	29,6
5 dias ou mais	5	6,2	27	33,3

Além disso, os resultados também sugerem que a rotina de atividade física apresentou alterações significativas devido à pandemia. Antes 23,5% da amostra praticava algum tipo de atividade física com uma regularidade de pelo menos 5 dias na semana,

durante a pandemia a quantidade caiu para 7,4%. Enquanto 48,1% da amostra não praticava nenhum tipo de atividade física antes da pandemia, esse número aumentou para 60,5% durante a pandemia (Tabela 5).

Tabela 5 - Prática e duração de atividade física e tempo médio de uso da televisão e computador antes e durante a pandemia, Fortaleza-CE, 2022.

Variável	Antes da pandemia		Durante a pandemia	
	n	%	n	%
Prática de exercício físico				
De 1 a 2 dias	4	4,9	13	16,0
De 3 a 4 dias	19	23,5	13	16,0
5 dias ou mais	19	23,5	6	7,4
Não praticava atividade física	39	48,1	49	60,5
Duração da atividade física				
Até 50 minutos	27	33,3	22	27,2
Entre 1 e 2 horas	14	17,3	8	9,9
Mais de 3 horas	2	2,5	1	1,2
Não praticava atividade física	38	46,9	50	61,7
Horas por dia de uso da televisão				
Menos de 1 hora	32	39,5	8	9,9
Entre 1 e menos de 2 horas	25	30,9	21	25,9
Entre 2 e menos de 3 horas	10	12,3	30	37,0
Mais de 4 horas	6	7,4	16	19,8
Não assistia televisão	8	9,9	6	7,4
Horas por dia de uso do computador				
Menos de 1 hora	12	14,8	7	8,6
Entre 1 e menos de 2 horas	17	21,0	4	4,9
Entre 2 e menos de 3 horas	14	17,3	13	16,0
Mais de 4 horas	28	34,6	47	58,0
Não utilizava computador	10	12,3	10	12,3

Investigou-se também os hábitos de sedentarismo, antes apenas 7,4% passavam de 4 horas ou mais assistindo televisão, durante a pandemia esse percentual aumentou para 19,8%.

Em relação ao uso de computador antes da pandemia, o tempo de utilização de 4 horas ou mais atingia um total de 34,6%, o uso dessa tecnologia aumentou para 58,0% durante a pandemia representando um aumento de 23,4% em relação ao uso antes da pandemia (Tabela 5).

DISCUSSÃO

Esse estudo apresenta evidências sobre mudanças nos hábitos alimentares, estado de ânimo e saúde dos estudantes universitários diante da pandemia de COVID-19. Os achados apontam para um aumento de comportamentos de risco à saúde.

A influência da pandemia de Covid-19 na economia mundial é bastante expressiva. Um estudo realizado em 2020 mostra que 19% dos entrevistados afirmaram que já estavam desempregados antes da pandemia. Um percentual muito próximo ao encontrado pelos respondentes desta pesquisa. Somado a isso,

é importante destacar que durante a pandemia muitas empresas fecharam, o que pode ter contribuído para a alteração na dinâmica familiar e social dos indivíduos (Oliveira, 2021).

No tocante ao nível socioeconômico dos estudantes, identificou-se que mais de 50% mostraram uma redução de renda familiar durante a pandemia.

Esse impacto parece ocorrer em várias regiões do Brasil, visto que outros estudos têm mostrado reduções consideráveis na renda dos brasileiros, cerca de 55% relataram diminuição no rendimento enquanto 7% da população ficou totalmente sem rendimentos no período pandêmico (Moraes e colaboradores, 2022).

Nesse estudo, nota-se número maior de estudantes com sobrepeso e obesidade, 61,8% apresentaram algum grau de excesso de peso. Resultado semelhante ao encontrado no estudo de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel, 2020), onde a prevalência de excesso de peso e obesidade foi de 57,5% (Ministério da Saúde, 2021). A população da amostra segue uma tendência de aumento da obesidade.

De fato, estudos anteriores alertavam para o aumento da obesidade na população,

ênfatisando que essa ocorrência tem graves implicações socioeconômicas, de insegurança alimentar e para a saúde pública (Santos e colaboradores, 2021).

No ano de 2020 a Fundação Oswaldo Cruz realizou um estudo (ConVid) em colaboração com a Universidade Federal de Minas Gerais, e a Universidade Estadual de Campinas, com o objetivo de descrever as mudanças nas atividades de rotina, no estilo de vida e na situação de trabalho que podem ter afetado a saúde de adolescentes e adultos durante a pandemia.

Entre as variáveis estudadas, estava o diagnóstico de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, que foi presente em 34% dos adultos. No nosso estudo, foram encontrados valores menores, cerca de 29%. Uma pesquisa realizada com estudantes em um centro universitário na cidade de Teresópolis-RJ, no ano de 2021, cerca de 10% dos universitários apresentavam alguma doença respiratória (Oliveira, 2021).

No presente estudo, esta foi a DCNT mais presente representando cerca de 11% da amostra.

Embora fundamental para a contenção da pandemia, o distanciamento social também trouxe transtornos psicológicos relevantes, relacionados ao sentimento de tristeza, solidão, depressão e ansiedade (Almeida e colaboradores, 2020).

Os resultados do presente estudo confirmam que mais da metade da amostra (63,0%) relataram que muitas vezes ou sempre tiveram sentimentos de solidão, tristeza, depressão ou ansiedade durante a pandemia.

Os resultados estão em consonância com achados de um estudo sobre a saúde mental de universitários, 53,8% da amostra relatou sintomas severos ou moderados de estresse, depressão ou ansiedade (Maia e Dias, 2020).

Um outro estudo brasileiro inferiu que indivíduos que já apresentavam algum transtorno psicológico foram mais propensos a adotar hábitos menos saudáveis (Oliveira e colaboradores, 2021).

Outro dado relevante é a qualidade do sono. Uma das consequências do estresse na vida das pessoas refere-se às modificações no sono (Bezerra e colaboradores, 2020). No universo amostrado 48,1% dos estudantes relataram piora na qualidade do sono durante o período de pandemia.

Um setor fortemente abalado pela pandemia foi o de alimentação. A produção, comercialização e o consumo dos alimentos sofreram alterações significativas dificultando a aquisição de determinados alimentos (Marçal e Rabelo, 2021).

Analisando as práticas alimentares dos estudantes, pode-se comprovar que houve um aumento de consumo de alimentos ultraprocessados e de alta densidade calórica, como doces, chocolates e pizzas em função da pandemia.

Esse comportamento pode ser explicado pelo excesso de informações sobre a doença, como sequelas e quantidade de mortos, provenientes da situação de pandemia que gera uma sobrecarga de estresse emocional aos indivíduos favorecendo a preferência por alimentos ricos em açúcares e gorduras que estimulam sensações positivas e prazerosas (Oliveira e colaboradores, 2021).

Um estudo realizado na Universidade Federal do Amazonas que envolvia analisar o comportamento alimentar de universitários caracterizou a alimentação da amostra como predominantemente descontrolada, ou seja, os estudantes não apresentaram autocontrole para uma alimentação saudável, consumindo alimentos exageradamente em situações de estresse, muitas vezes sem apetite ou imposição orgânica (Câmara e Resende, 2021).

Esse padrão é preocupante, uma vez que a elevada ingestão de alimentos ricos em açúcares e gorduras reduzem ou substituem o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, que são alimentos essenciais para uma alimentação adequada e saudável (Barbosa e colaboradores, 2021).

Logo, as práticas alimentares dos estudantes universitários verificadas nesse estudo não condizem com as recomendações do Guia Alimentar Para a População Brasileira que incentiva a adoção de práticas alimentares saudáveis (Ministério da Saúde, 2014).

Analisando a tendência dos dados apresentados, pode-se destacar outra possível justificativa para a procura maior por alimentos industrializados, sejam os altos índices de inflação em alimentos básicos como arroz (13% de inflação), feijão (27%), raízes, tubérculos e legumes (50%) e frutas (9%).

O Brasil é um dos maiores produtores de alimentos do mundo, mas os dados revelam fragilidades no sistema alimentar brasileiro com baixa resistência para garantir segurança

alimentar à população diante de uma crise sanitária mundial como a pandemia de Covid-19 (Proença e colaboradores, 2021).

A insegurança alimentar pode diminuir a variedade e a qualidade da alimentação (Santos e colaboradores, 2021).

O hábito de consumir alimentos ultraprocessados associados à vida sedentária favorecem o aumento do peso corpóreo e podem induzir ao desenvolvimento de problemas de saúde, como diabetes, obesidade, hipertensão e outras doenças cardiovasculares.

No que diz respeito à atividade física, uma das medidas de contenção contra a Covid-19 adotadas pelos governos em relação ao distanciamento social foi o fechamento de academias e espaços públicos destinados a realização de atividades.

Esse fato pode ter colaborado para o aumento do sedentarismo, tendo como resultado a probabilidade de ganho de peso corpóreo (Pitanga, Beck e Pitanga, 2020).

Apesar de que estudos com outras perspectivas demonstram que a atividade física pode ser efetiva no desenvolvimento do bem-estar, prevenção de sintomas relacionados a transtorno de saúde mental, como ansiedade e depressão, e é uma medida favorável para fortalecer a imunidade ajudando contra doenças como a Covid-19 (Cukier, Silva e Silveira, 2022).

No presente estudo verificaram-se níveis de hábitos negativos potencializados pela pandemia. Mais de 60% da amostra não praticou atividade física. Um estudo realizado em uma universidade em Minas Gerais avaliou o estilo de vida dos acadêmicos no período da pandemia de Covid-19 e os resultados são ainda maiores. Cerca de 91,7% praticavam uma quantidade insuficiente de atividade física, indicando comportamentos sedentários (Souza, Santos e Pinho, 2021).

As tecnologias como televisão, computadores e celulares permitem momentos de lazer mais envolventes, porém sedentários (Figueiredo e colaboradores, 2021).

Quando analisado o tempo gasto em frente ao computador ou televisão, observaram-se aumentos significativos, principalmente no tempo despendido em computador por mais de 4 horas durante a pandemia, que passou de 34,6% para 58,0%. Um estudo desenvolvido pela Universidade Pública em Teresina-PI corrobora com os achados nesta pesquisa indicando a

prevalência de comportamentos sedentários e inatividade física (Ribeiro e colaboradores, 2022).

Uma notável pesquisa de inquérito retrospectivo online, de base nacional, com 39.693 adultos brasileiros, realizado no período de pandemia de Covid-19, revelou alterações expressivas de inatividade física, tempo de uso do computador e televisão, os valores aumentaram 26%, 38% e 226%, respectivamente, durante a pandemia.

Esses achados vão ao encontro do nosso estudo, no entanto, os aumentos não foram tão expressivos, talvez pela diferença de quantidade do universo amostrado (Silva e colaboradores, 2021).

Em outros países, como Itália e Canadá, estudos que avaliavam o tempo de práticas de esportes e o tempo de uso de computadores, também em período de pandemia de Covid-19, apresentaram repercussões parecidas.

Demonstraram que a população da amostra teve níveis reduzidos de atividade física e o tempo de tela aumentou significativamente (Pietrobelli e colaboradores, 2020).

Como limitações podemos citar a avaliação do estado nutricional, foram utilizados dados autorrelatados pelos estudantes e não aferidos pelos pesquisadores. Toda a divulgação da pesquisa foi realizada de forma virtual, o que pode ter limitado o alcance e ampliação dele no público-alvo.

Todavia, cabe ressaltar, que no contexto da pandemia a coleta de dados via internet é mais seguro para os participantes e pesquisadores.

Também o fato de a amostra ser de uma única cidade, em apenas uma sede de uma instituição privada, limita a generalização dos resultados e demanda cautela na interpretação deles.

Desse modo, ponderando as limitações, ressaltamos a importância do estudo em analisar as mudanças que ocorreram na alimentação dos universitários, pois é um grupo que teve a rotina vigorosamente modificada pela pandemia de Covid-19.

Portanto, pretende-se compreender melhor o cenário atual e, conseqüentemente, contribuir com a formulação de estratégias voltadas para a implementação de ações de promoção de saúde, alimentação adequada e saudável voltadas para o âmbito universitário

reduzindo os impactos da pandemia de Covid-19.

CONCLUSÃO

Os achados do estudo permitem concluir que houve um aumento de práticas alimentares inadequadas, inatividade física e comportamentos sedentários que tendem a favorecer o ganho de peso corpóreo colaborando para o aumento da obesidade e o surgimento ou agravamento de outras doenças crônicas não transmissíveis.

É importante a investigação de novas pesquisas para analisar os efeitos da pandemia na alimentação, principalmente dos estudantes, que foram bastante impactados pelas medidas governamentais de restrições sociais.

Entretanto, acredita-se que os resultados obtidos nesse estudo possam auxiliar na elaboração de ações de promoção da saúde e alimentação adequada voltadas para a esfera universitária.

REFERÊNCIAS

1-Almeida, W.D.; Szwarcwald, C.L.; Malta, D.C.; Barros, M.B.; Souza Júnior, P.R.; Azevedo, L.O.; Romero, D.; Lima, M.G.; Damacena, G.N.; Machado, Í.E.; Gomes, C.S.; Pina, M.D.; Gracie, R.; Werneck, A.O.; Silva, D.R. Mudanças nas condições socioeconômicas e de saúde dos brasileiros durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 23. Num. 1. 2020. p.1-14.

2-Barbosa, B.C.; Guimarães, N.S.; De Paula, W.; Meireles, A.L. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*. Vol. 15. Num. 1. 2020.

3-Bezerra, A.C.; Silva, C.E.; Soares, F.R.; Silva, J.A. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 25. suppl. 1. 2020. p. 2411-21.

4-Câmara, T.; Resende, G. Indicadores de comportamento alimentar e qualidade de vida entre estudantes universitários. *Amazônica -*

Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação. Vol. 13. Num. 1. 2021.

5-ConVid Pesquisa de Comportamentos. ConVid pesquisa de comportamentos. Disponível em: <https://convid.fiocruz.br/>.

6-Cukier, M.; Silva, M.; Silveira, B. Editora da Universidade de Vassouras [Internet]. Complicações psicológicas na saúde mental e os benefícios da atividade física: uma revisão da literatura durante a pandemia de COVID-19. *Revista Mosaico*. Vol. 13. Num. 1. 2022.

7-Durães, S.A.; Souza, T.S.; Gomes, Y.A.; Pinho, L.D. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. *Revista Unimontes Científica* Vol. 22. Num. 2. 2021. p. 1-20.

8-Figueiredo, B.Q.; Souto, B.O.; Nogueira, C.F.; Silva, I.T.; Bernardes, L.B.; Peres, M.L.; Oliveira, R.C. O enorme custo da obesidade para a saúde pública brasileira: uma breve revisão de literatura. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 9. 2021.

9-Leão, G.D.; Ferreira, J.C. Nutrição e mudanças alimentares em meio a pandemia COVID-19. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 7. 2021.

10-Maia, B.R.; Dias, P.C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia*. Vol. 37. Num. 1. 2020.

11-Malta, D.C.; Szwarcwald, C.L.; Barros, M.B.; Gomes, C.S.; Machado, Í.E.; Souza Júnior, P.R.; Romero, D.E.; Lima, M.G.; Damacena, G.N.; Pina, M.D.; Freitas, M.I.; Werneck, A.O.; Silva, D.R.; 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. Num. 4. 2020.

12-Marçal, T.A.; Rabelo, D.M. Reflexos da pandemia de COVID-19 e do distanciamento social sobre o peso corpóreo da população. *Brazilian Journal of Health Review*. Vol. 4. Num. 3. 2021. p. 11666-79.

13-Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2021: 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 2021. Brasília: Ministério da Saúde. 2021.

14-Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde. 2014.

15-Moraes, G.V.; Rocha, N.P.; Gabriel, E.F.S.; Silva, Q.C.G.; Castro, S.S. A pandemia covid-19 e mudanças no estilo de vida de acadêmicos e funcionários de uma universidade pública federal. *Saúde Coletiva*. Vol. 12. Num. 2. 2022. p. 9533-44.

16-Nogueira, E.; Nascimento, F.D.; Lima de Souza, R.; Silva, W.M. A obesidade infantil no Brasil e fatores associados: desafios para os professores de educação física. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*. Vol. 6. Num. 1. 2020. p. 13-24.

17-Oliveira, L.V.; Rolim, A.C.; Silva, G.F.; Araújo, L.C.; Braga, V.A.; Coura, A.G. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. *Brazilian Journal of Health Review*. Vol. 4. Num. 2. 2021. p. 8464-77.

18-Oliveira, N. Avaliação das mudanças no estilo de vida e consumo de alimentos de universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista da JOPIC*. Vol. 7. Num. 11. 2021.

19-Pietrobelli, A.; Pecoraro, L.; Ferruzzi, A.; Heo, M.; Faith, M.; Zoller, T.; Antoniazzi, F.; Piacentini, G.; Fearnbach, S.N.; Heymsfield, S.B. Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity*. Vol. 28. Num. 8. 2020. p. 1382-5.

20-Pitanga, F.J.; Beck, C.C.; Pitanga, C.P. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 25. Num. 1. 2020. p. 1-4.

21-Proença, R.P.; Kraemer, M.V.; Rodrigues, V.M.; Proença, L.C.; Camargo, R.G.; Domene, S.M. Cenário e perspectivas do sistema alimentar brasileiro frente à pandemia de Covid-19. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*. Vol. 16. Num. 1. 2021.

22-Ribeiro, B.F.; Silva, J.F.; Silva, S.F.; Linhares, J.N.; Lima, M.B.; Rebêlo, V.C.; Madeira, F.B.; Cabral, P.U. O impacto da pandemia da COVID-19 no comportamento sedentário e inatividade física em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 21. Num. 1. p. 26-35. 2022.

23-Santos, L.P.; Schäfer, A.A.; Meller, F.D.; Harter, J.; Nunes, B.P.; Silva, I.C.; Pellegrini, D.D. Tendências e desigualdades na insegurança alimentar durante a pandemia de COVID-19: resultados de quatro inquéritos epidemiológicos seriados. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 37. Num. 5. 2021.

24-Silva, D.R.; Werneck, A.O.; Malta, D.C.; Souza Júnior, P.R.; Azevedo, L.O.; Barros, M.B.; Szwarcwald, C.L. Changes in the prevalence of physical inactivity and sedentary behavior during COVID-19 pandemic: a survey with 39,693 Brazilian adults. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 37. Num. 3. 2021.

25-Souza, E.C.; Santos, R.M.; Pinho, L.D. Estilo de vida dos universitários do curso de Nutrição. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN*. Vol. 12. Num. 1. 2021. p. 16-25.

Recebido para publicação em 18/09/2024
Aceito em 07/11/2024