

(X) Graduação () Pós-Graduação

**MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR PÓS-PANDEMIA COVID-19
EM ESTUDANTES DE DIFERENTES CURSOS DA UFMS CAMPUS DE NOVA
ANDRADINA**

RAISSA RODRIGUES DA SILVA
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
raissasilva@gmail.com

VANESSA CRISTINA DOS SANTOS SILVA
vanessa.silva@gmail.com

LIA MORETTI E SILVA
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
lia.silva@ufms.br

AMÉLIA DE LORENA STANZANI
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
amelia.stanzani@ufms.br

ALEXANDRE HONIG GONÇALVES
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
alexandrehgongalves@gmail.com

RESUMO

A vida em sociedade foi afetada de forma considerável com o começo da pandemia da covid-19 em 2020, na qual, muitos estudantes tiveram que mudar abruptamente toda a sua vida, devido às restrições de isolamento social realizadas para o enfrentamento do vírus. A partir disso, foi gerado um grande momento de incerteza, estresse, insegurança alimentar, pois muitas pessoas perderam seus empregos, as universidades pararam de funcionar, bem como, o medo de se contaminar e morrer, a falta de informações concretas no início e a circulação de fake news. Com isso, uma das formas utilizadas por alguns estudantes como escape dessa fase, foi comer compulsivamente ou deixar de comer para compensar esse esgotamento emocional. Sabendo disso, objetiva-se, com essa pesquisa, avaliar os principais desafios para a construção do estilo de vida e comportamento alimentar após o período da pandemia COVID-19 de estudantes de diferentes cursos do CPNAUFMS. O estudo teve uma abordagem quantitativa e trata-se de uma pesquisa explicativa e descritiva. Com base na análise dos dados, foi possível compreender que os principais desafios para a construção do estilo de vida pós pandemia dos estudantes de diferentes cursos, são os fatores emocionais, o estresse e a sobrecarga.

Palavras-chave: Covid-19, comportamento alimentar; mudanças alimentares

1 CONTEXTUALIZAÇÃO

A pandemia do SARS-CoV-2, também conhecida como Covid-19, instaurada em todo o mundo, surgiu em 2019 na China, e repercutiu em estado de calamidade social e de saúde pública, representou um dos maiores desafios sanitários mundiais deste século, causando impactos diretos e indiretos no mundo. Mesmo com a chegada das vacinas, uma das melhores formas de se proteger do vírus e diminuir as chances de disseminação foi com as medidas de isolamento social. Essa prática fez com que muitas pessoas mudassem completamente seus hábitos, afetando todos os aspectos da vida, socialmente, economicamente e psicologicamente (ALPINO et al, 2020).

Dessa maneira, os sintomas causados pela COVID-19 incluem: febre, tosse, fadiga, hemoptise e dispneia; em casos mais graves, pode ocorrer: pneumonia, síndrome do desconforto respiratório, problemas cardíacos agudos e falência de vários órgãos. Tem-se como forma de transmissão as gotículas respiratórias (NUNES et al., 2020). Dentre as medidas não farmacológicas para evitar o avanço do novo vírus, a OMS considerou como medida mais eficiente o isolamento social, trazendo novas configurações sociais, permitindo apenas serviços essenciais ou que não gerassem aglomeração (DOS REIS VERTICCHIO; DE MELO VERTICCHIO, 2020).

No entanto, cumpre-se em afirmar que, à mesma medida que o isolamento social contribui para o não avanço da doença, também gera diversas implicações no comportamento social dos isolados, a exemplo de: mudanças no sono; ingestão de bebidas alcoólicas; prática de atividade física ou sedentarismo; mudanças alimentares e dentre outras (DOS REIS VERTICCHIO; DE MELO VERTICCHIO, 2020).

Toda transição da adolescência para a idade adulta jovem é um estágio único em que a maioria das pessoas passa por mudanças no comportamento alimentar. E o ingresso no ensino superior, por exemplo, pode ocasionar a mudança de uma vida de dependência como adolescente para uma vida de completa independência alimentar, de modo que, não raramente, jovens universitários desenvolvem comportamentos alimentares disfuncionais. A nova fase universitária é marcada por mudanças e ciclos diante dos desafios em conciliar a vida diária com as dificuldades e demandas do curso. Todo esse paradigma foi afetado de forma considerável depois do começo da pandemia da covid-19, durante o período de isolamento, várias pessoas adquirirão hábitos alimentares nada saudáveis, principalmente em estudantes que tiveram que mudar abruptamente toda a sua vida devido às restrições de isolamento social

realizadas para o enfrentamento do vírus e a partir disso, foi gerado um grande momento de incerteza, estresse e insegurança alimentar. Por esse motivo, diante da sensação de medo, estresse, tristeza, da ansiedade e das dificuldades que enfrentaram durante o ensino remoto, vários estudantes optaram por descontar toda a incerteza na alimentação. Uma das formas utilizadas por esses estudantes como escape dessa fase, foi a ingestão alimentar desequilibrada e disfuncional para compensar esse esgotamento emocional. A sensação de confinamento pode deflagrar respostas fisiológicas e comportamentais que levam ao aumento despercebido do consumo de alimentos altamente calóricos, como doces e frituras (OLIVER; WARDLE; GIBSON, 2000).

No período de confinamento a única forma de se conectar a outras pessoas fora do lar era online e o uso de redes sociais foi a maior ponte de acesso para isso ocorrer, no decorrer do uso das redes sociais, influências online cresceram durante o período de isolamento, figuras que mostravam o ideal do corpo perfeito e da alimentação saudável. Adolescentes, adultos e jovens universitários que sofreram durante o período de confinamento e a pressão do ensino remoto descontam suas frustrações na alimentação, e junto dos comportamentos alimentares inadequados e níveis de insatisfação com a imagem corporal, a pressão de querer ter o ideal de corpo perfeito afetou cada vez mais o estado psicológico, acarretando transtornos alimentares que afetam mulheres e homens. Comer é um ato social que vai para além das necessidades básicas de alimentação (OGDEN, 2003).

O consumo de alimentos assume frequentemente um papel central nas interações sociais. As refeições são muitas vezes utilizadas para nos conhecermos, convivermos, partilharmos e comemorarmos acontecimentos. A quantidade de comida que ingerimos e as escolhas alimentares que fazemos são influenciadas, quer por fatores internos, como as atitudes face aos alimentos (SHEPHERD, 1999), quer por fatores externos como o contexto social onde ocorre o comportamento (STROEBELE e CASTRO, 2004).

Desta feita, este estudo tem como objetivo levantar e discutir as facilidades e dificuldades apontadas por estudantes de um Centro universitário frente às mudanças na alimentação durante sua formação académica, pós-isolamento social provocado pela pandemia COVID-19.

2 DESENVOLVIMENTO

O estudo teve uma abordagem quantitativa e trata-se de uma pesquisa explicativa e

descritiva, realizada na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campus de Nova Andradina-MS. A amostra foi definida por meio da estratificação, composta por 41 estudantes do ensino superior, e como critérios de inclusão houve a participação de estudantes com acesso à internet e devidamente matriculados do primeiro ao último ano dos cursos do Campus.

Tamanho da população conhecida: $n = N \cdot 1 e 2N+1 e 2$

n : tamanho da amostra;

N : tamanho da população;

e : erro amostral tolerável

Assim sendo:

$$n: 555 \cdot 1/0,15/555 + 0,15^2 =$$

$$n: 555 \cdot 44,44/555 - 44,44 =$$

$$n: 24.664,2/599,44 = 41$$

A margem de erro será de 15%

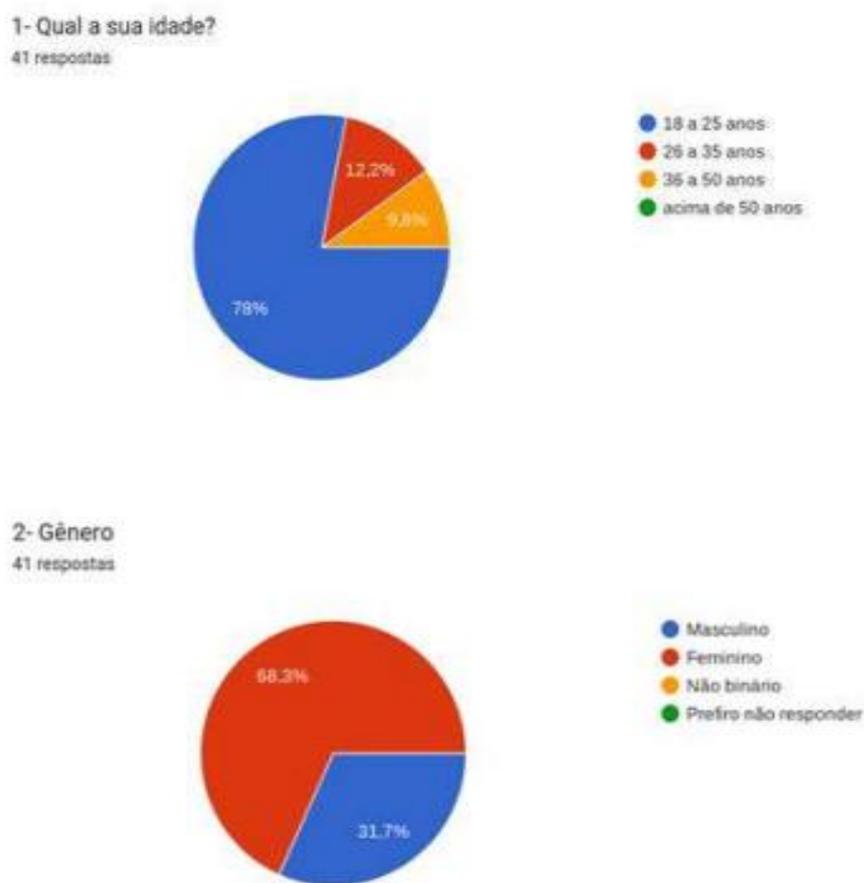
O instrumento de coleta de dados foi um formulário criado por meio da plataforma Google Forms, com perguntas sobre a experiência de sua alimentação durante o pós-pandemia da COVID-19. Cada participante teve acesso a plataforma uma única vez e nenhuma informação a respeito do login ou dados pessoais foi divulgada, seguindo em anonimato.

3 RESULTADOS, DESAFIOS E APRENDIZADO

Participaram da pesquisa 41 pessoas, sendo 27(68,3%) do gênero feminino e 12 (31,7) do gênero masculino, com a faixa etária majoritariamente entre 18 e 25 anos (78%). De acordo com Malloy-Diniz et. al.(2020), o gênero feminino é descrito como fator determinante para escolhas nutricionais. Por terem maior insatisfação em relação à aparência e ao peso, mulheres têm maior tendência a se engajar em hábitos alimentares saudáveis (SILVEIRA, et al.,2020). A idade majoritária foi abaixo dos 25 anos, idade bem inferior aos 60 anos, que é associado ao maior risco de letalidade (DE LIMA BEZERRA et., 2020).

Pessoas mais novas tendem a ter uma pior alimentação e maior frequência de alimentação fora de casa e preferência por fast food (SILVEIRA et al., 2019).

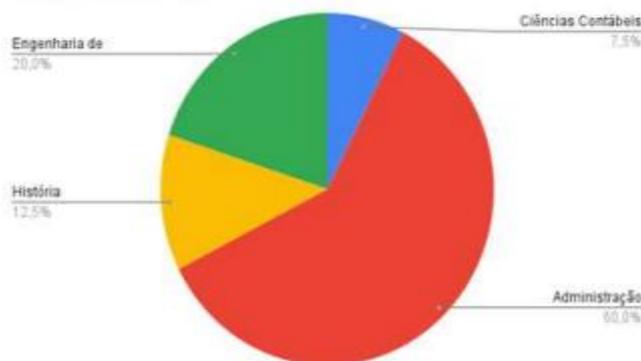
Figura 1- Perfil dos participantes da pesquisa sobre comportamento alimentar pós pandemia Covid-19.



Fonte: elaborado pelos autores

Na figura 2, está apresentada a distribuição ordinal dos participantes da pesquisa de acordo com o curso, 60,0% cursa Administração, 20,0% cursa Engenharia de Produção, 12,5 cursa História e 7,5 cursa Ciências Contábeis.

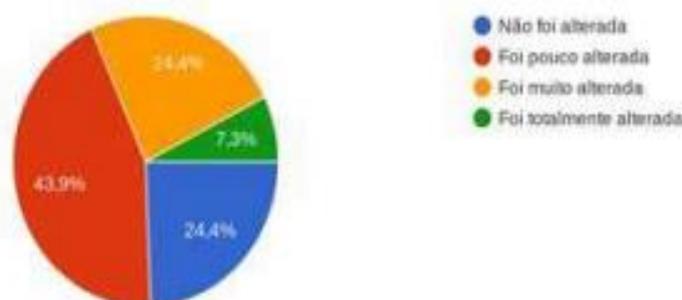
Figura 2 - Distribuição dos cursos cursados pelos participantes da pesquisa.



Fonte: elaborado pelos autores

Em relação à rotina alimentar ser alterada pela pandemia, 24,5% relatam que a alimentação não foi alterada, o que pode ser explicado em razão do decreto de isolamento que implicou no fechamento de vários estabelecimentos comerciais, incluindo restaurantes, o que limitou o consumo de alimentos fora de casa, crescimento do desabastecimento, o que gerou aumento na compra e estocagem de maior volume de alimentos, além de mais tempo em casa, maior disponibilidade de alimentos e ociosidade, o que pode gerar uma adoção de hábitos mais saudáveis, mas, também, pode gerar excessos no consumo de calorias e comer compulsivo (MALLOY-DINIZ et. al., 2020).

Figura 3 - Alimentação alterada pela pandemia Covid -19.

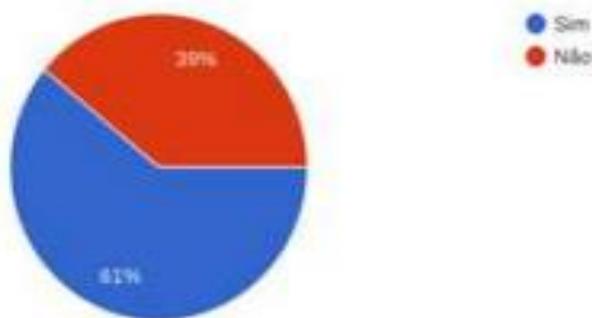


Fonte: elaborado pelos autores

Em relação à preparação dos alimentos em casa, 61% dos participantes disseram preparar os próprios alimentos durante a pandemia. Esse dado confirma a tendência encontrada por Galunion e Qualibest (2020) que, também, perceberam um aumento da alimentação em casa. Os alimentos consumidos no domicílio são em geral mais saudáveis que os consumidos

fora de casa (SICHIERI, 2013).

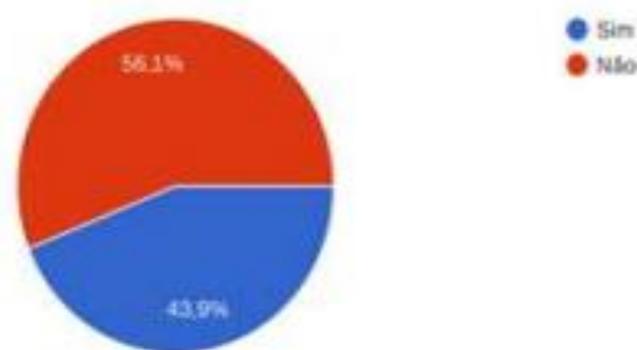
Figura 4 - Preparação dos alimentos em casa durante a pandemia Covid-19.



Fonte: elaborado pelos autores

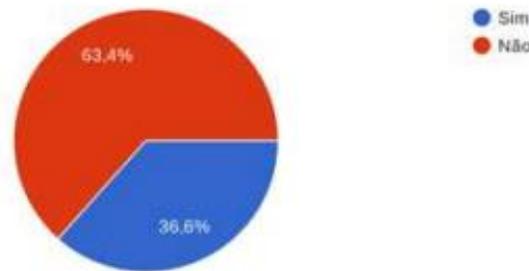
Em relação à alimentação no pós-pandemia 56,1% disseram não ter uma alimentação saudável, por vários motivos, entre eles a volta para trabalho, faculdade (Figura 5).

Figura 5- Alimentação saudável no pós-pandemia



Fonte: elaborado pelos autores

Figura 6 - No pós-pandemia você passou a comer mais alimentos prontos (Ex: marmitas) ou pré-prontos (Ex: pratos congelados).

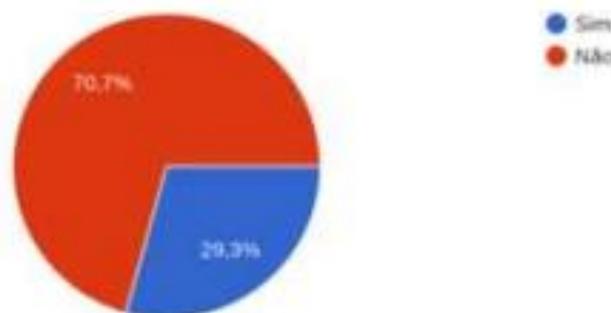


Fonte: elaborado pelos autores

Na figura 6, indica que 63,4 dos participantes alegaram não ter aumentado o consumo de alimentos prontos e pré-prontos, opções em geral mais baratas que os alimentos frescos, que oferecem refeições altamente energéticas e palatáveis e estão associadas com dietas menos saudáveis, o que contribui para o aparecimento de problemas crônicos de saúde (D'AVILA e KIRSTEN, 2017).

Em relação à rotina alimentar (figura 7), 70,7% relataram não ter uma alimentação saudável.

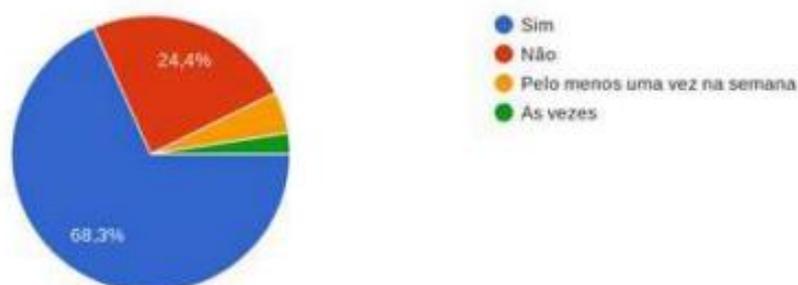
Figura 7- Você acha que sua alimentação estava mais saudável durante a pandemia.



Fonte: elaborado pelos autores

Na figura 8, 68,3% dos participantes disseram que houve mudança na alimentação após começar a cursar a faculdade, isso ocorre por vários motivos entre eles o excesso de trabalhos e de provas durante a graduação, cobranças e preocupação com o futuro profissional.

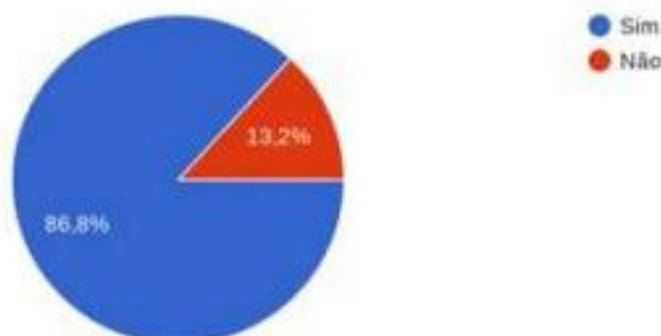
Figura 8 - Após começar a cursar a faculdade a sua alimentação mudou?



Fonte: elaborado pelos autores

Com relação a figura 9, podemos compreender que as demandas pessoais e profissionais, associadas às exigências dos cursos de graduação, impactaram na saúde mental dos discentes, sendo que 86,8% dos entrevistados se sentiam ainda mais ansiosos, em função desta situação.

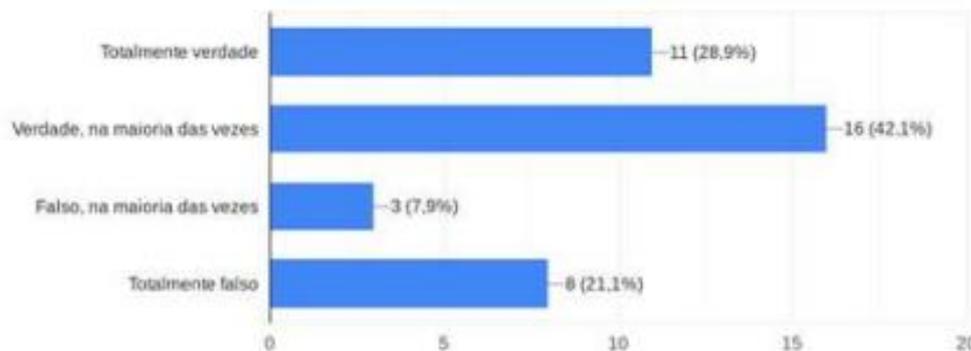
Figura 9 -Com a pressão que o curso exige, você se sente ansioso?



Fonte: elaborado pelos autores

Na figura 10 revelou uma somatória significativa de afirmações para comer demais quando se sentem ansiosos, o estresse da rotina funciona como um gatilho que ativa a vontade de comer mais.

Figura 10- Quando me sinto ansioso, frequentemente como demais.



Fonte: elaborado pelos autores

A pandemia de COVID-19 trouxe impactos significativos nos hábitos alimentares dos brasileiros. As mudanças ocasionadas pelo confinamento, trouxeram um aumento na quantidade de alimentos preparados em casa, em geral mais saudáveis, principalmente nos perfis com maior escolaridade e renda. Porém, o aumento de ansiedade e a incerteza trazido pela pandemia também ocasionou um consumo de alimentos exagerado pela oferta crescente e ociosidade além de um crescente consumo de alimentos indulgentes para lidar com as consequências psicológicas da pandemia dessa forma para minimizar os efeitos psicológicos negativos, são necessárias ações governamentais de promoção da saúde em âmbito populacional.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Andressa Almeida. "Desafios para a construção do estilo de vida e comportamento alimentar saudável pós-período da pandemia Covid-19 de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, Campus Cuité, PB." (2022).

DE LIMA BEZERRA, Polyana Caroline; DE LIMA, Luiz Carlos Ribeiro; DANTAS, Sandro Carvalho. Pandemia da covid-19 e idosos como população de risco: aspectos para educação em saúde. *Cogitare Enfermagem*, v. 25, 2020.

MALLOY-DINIZ, L. F. et al. Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. *Debates em psiquiatria ahead em print*, p. 2-24, 2020.

SICHERI, Rosely. Consumo alimentar no Brasil e o desafio da alimentação saudável. *Com Ciência*, n. 145, p. 0-0, 2013.

SILVEIRA, Brenda Kelly Souza et al. Sociodemographic and lifestyle factors are associated with diet quality in cardiometabolic risk subjects. *J Food Nutr Res*, v. 7, n. 2, p.141-7, 2019.