



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – CEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**MUDANÇA NOS HÁBITOS SAUDÁVEIS DE UNIVERSITÁRIOS
DURANTE A PANDEMIA**

**Pâmela Duarte Aragão
Maria Cláudia da Silva**

Brasília, 2021

**Data da Apresentação: 05/07/2021
Local: Campus de Taguatinga I
Banca Examinadora: Marina de Oliveira Vieira
Andréa Gonçalves de Almeida**

Resumo

A pandemia do coronavírus se iniciou e vem sendo caracterizada por diversas mudanças, inclusive mudanças relacionadas a hábitos alimentares, comprovadas por estudos que apresentam resultados explicitando uma maior procura e compra de alimentos com elevado teor de açúcar, sal, valores calóricos e pobres em nutrientes benéficos. Devida atenção deve ser voltada para estudantes acadêmicos que permanecem mais tempo em frente a computadores, tablet e outros aparelhos eletrônicos o que pode influenciar no comportamento alimentar inadequado. Em suma, a presente pesquisa visou analisar as mudanças alimentares e prática de atividade física dos jovens universitários durante a quarentena, através da aplicação de um questionário que continha perguntas sobre o local e quantidades de refeições feitas no dia, antes e durante a pandemia, consumo alimentar de frutas, verduras, legumes, cereais, leguminosas e industrializados, e sobre a prática de atividades físicas antes da pandemia e se houve mudança ou se permaneceu durante esse momento ainda vivenciado. Resultando em 50 questionários respondidos, dos quais 30% realizavam refeições fora de casa antes da pandemia e 70% em casa. Sobre a quantidade de refeições diárias a maioria (36%) responderam que realizavam de três a quatro refeições. Em relação ao consumo alimentar, 74% responderam que aumentou a ingestão alimentar, mas 60% afirmaram que melhoram sua alimentação. Quando questionados sobre a prática de atividade física, 30% responderam que pararam e 12% disseram que diminuíram, entretanto 40% continuaram e 18% aumentaram as práticas físicas, a mudanças no consumo de frutas, verduras, legumes, grãos integrais e leguminosas também se mostraram positivas, superior ao consumo de refeições entregues por aplicativos. Diante disso conclui - se que o isolamento social trouxe também mudanças positivas em relação a busca e resgate de hábitos saudáveis, se tornando importante novas pesquisas para aprofundar o tema.

Palavras - chave: Pandemia. Comportamento alimentar. Atividade Física. Hábitos Saudáveis.

INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo corona vírus (COVID-19) foi admitida pela OMS (Organização Mundial de Saúde) no dia 11 de março de 2019 no Brasil. A confirmação do primeiro caso ocorreu no dia 26 de fevereiro, e em 1° de junho já havia 374.898 casos registrados e 23.485 óbitos. O vírus possui uma alta velocidade de propagação e ausência de vacinas para a população, fator que resultou no aumento de casos até os dias atuais. Medidas preventivas foram adotadas individualmente, como: lavagem das mãos, uso do álcool em gel, uso de máscaras, restrição social, restrições no funcionamento de comércios e lugares que pode haver aglomerações, fechamento de escolas e universidades, orientaram trabalhadores para realizar as atividades em casa, caso as medidas preventivas não interferissem na diminuição da transmissão do vírus, as autoridades locais deveriam decretar bloqueio total (MALTA et al, 2020).

Entretanto, não houve a diminuição da distribuição alimentar, conseqüentemente resultando na maior procura e compra de alimentos com elevada quantidade de açúcar, sal e valor energético, levando ao consumo excessivo de energia. O isolamento promove o sedentarismo e diminuição da prática de atividade física ocasionando o balanço energético positivo e o armazenamento de massa gorda, ou seja o maior consumo de energia e o menor gasto (OLIVEIRA,2020).

A restrição social pode levar a redução de atividade física moderada e intensa e aumentar o sedentarismo aumento no tempo em frente à televisão e internet, os hábitos alimentares também são outros fatores que podem ser alterados, o aumento das compras em supermercados e estoque de alimentos ultra processados, com alta quantidade calórica estão associados aos efeitos negativos gerados durante a quarentena (MALTA et al,2020).

Embora a estratégia de distanciamento social seja necessária, preocupam estudiosos, pois os níveis de prática física podem ficar reduzidos entre a população, resultando em perda de condição física e funcional. A prática de exercícios físicos fortalece o sistema imunológico e são amplamente conhecidos pela literatura como uma medida não - farmacológica para o tratamento e prevenção de algumas

doenças físicas, articulares, doenças metabólicas e/ou psicológicas, além de diminuir a ocorrência de infecções virais transmissíveis, como o SARS - CoV- 2 causadores da COVID 19 (RAIOL, 2020).

O público de estudantes universitários é caracterizado pelo sedentarismo e hábitos alimentares desequilibrados sendo esses fatores de grande relevância no estado de saúde em relação à população em geral, podem ainda estar relacionado com o stress acadêmico exacerbado em período de provas, apresentações e situações atuais como a pandemia. A mudança drástica na rotina dos estudantes aumenta ainda mais os riscos para o comportamento alimentar inadequado e sedentarismo, e merece receber interesse para a avaliação do impacto das principais alterações no período de isolamento neste grupo populacional (OLIVEIRA, 2020).

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo avaliar a mudança dos hábitos saudáveis de universitários que envolvem os hábitos alimentares e de prática de atividade física durante o período de pandemia e discutir os resultados que essas mudanças causaram na vida destes indivíduos.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Avaliar se ocorreram mudanças de hábitos saudáveis entre estudantes universitários durante pandemia.

Objetivos secundários

- ✓ Avaliar a mudança na alimentação dos estudantes universitários no período de pandemia.
- ✓ Investigar se houve mudanças nas práticas de atividades físicas no período da pandemia.
- ✓ Discutir as conseqüências das possíveis mudanças nos hábitos alimentares e de práticas de atividade física para a saúde durante a pandemia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Neste estudo participaram aproximadamente 50 alunos do gênero feminino e masculino, com faixa etária entre 18 a 45 anos, que pertencem ao grupo de estudantes universitários de variadas instituições de Brasília - DF.

Desenho do estudo

Foi realizado um estudo do tipo transversal e descritivo.

Metodologia

A pesquisa foi realizada com um grupo de estudantes universitários que fazem parte de variadas instituições matriculados em variados cursos, sendo estes não divulgado na pesquisa e faixa etária entre 18 a 45 anos, neste estudo foi realizada a coleta de dados com aproximadamente 50 alunos do sexo feminino e masculino.

Os alunos que participaram da coleta de dados precisaram estar aptos a responder os questionários que foram enviados via WhatsApp e através do link do do Google Forms nas redes sociais, sendo esses alunos de diversos cursos e compartilhados pelo autor da pesquisa (Apêndice A).

Foi realizada uma pesquisa descritiva com os alunos, através de um questionário que aborda as mudanças dos hábitos saudáveis incluindo hábitos alimentares e prática de atividade física.

A partir da produção do questionário, o mesmo foi enviado para os estudantes, preenchido e avaliado sobre o que mudou nos hábitos alimentares e prática de atividades físicas durante o período de isolamento devido à pandemia. O questionário é composto pelo TCLE no início do questionário para autorizar a continuidade dele, apresentação do autor do questionário e dados dos estudantes que não serão divulgados, como e-mail, idade e gênero, após isso o questionário foi composto por dez perguntas sobre alimentação e atividade física.

Foram designados sete dias para o envio e preenchimento do questionário e sete dias para a junção da coleta dos dados que foi realizada entre os meses de maio e junho de 2021.

Análise de dados

Os dados foram analisados com o auxílio da ferramenta Google Formulários, e foram apresentados por meio de médias em gráficos e tabelas.

Critérios de Inclusão

Como critério de inclusão, os alunos deveriam estar na faixa etária de 18 a 45 anos, e estar com matrícula ativa. Além de estarem aptos a assinarem o termo de consentimento livre esclarecido TCLE presente no questionário. (Apêndice B)

Critérios de Exclusão

Foram excluídos os participantes que não estavam matriculados nos cursos ou que não preencheram por completo os questionários enviados. Ou aqueles que se recusaram a assinar ao termo de consentimento livre esclarecido- TCLE.

Riscos

O estudo contém riscos que foram considerados mínimos por expor alunos apenas ao preenchimento dos questionários, sendo que os mesmos podem se retirar do qualquer momento da pesquisa.

Benefícios

O estudo terá como benefício abranger o conhecimento sobre o tema mudança dos hábitos saudáveis durante a pandemia. Além de abordar como o isolamento causou conseqüências para a saúde e quais foram estas e abordar sobre estes impactos no meio dos estudantes universitários.

Aspectos Éticos

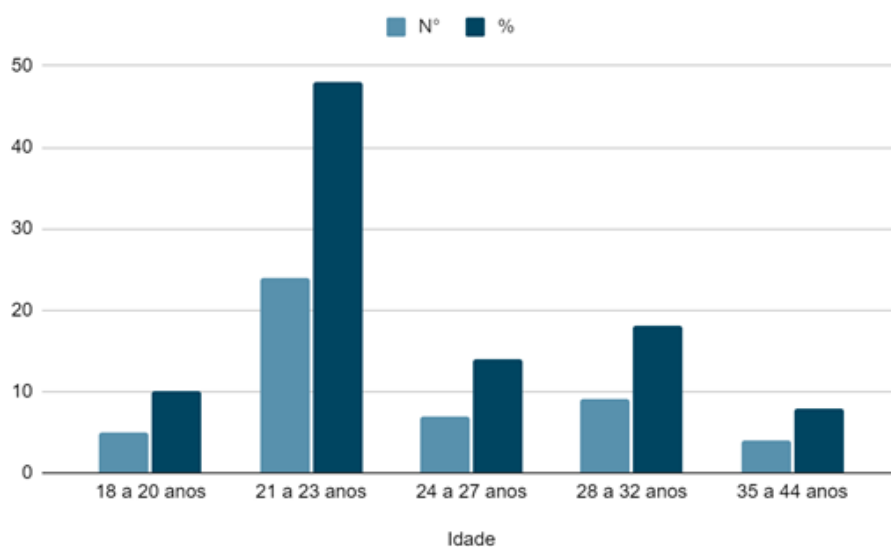
Este projeto passou pelo comitê de ética de pesquisa do (Centro Universitário de Brasília), UniCeubCAEE: 44793321.0.0000.0023. Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido Comitê de Ética em Pesquisa e assinatura dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados será garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS

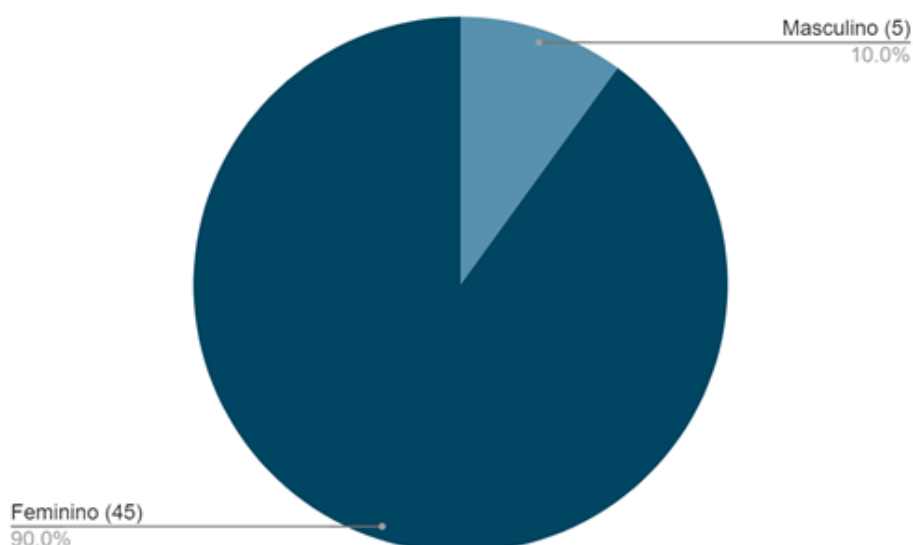
A presente pesquisa utilizou uma amostra de 50 estudantes universitários com faixa etária de 18 à 44 anos, que estavam com matrícula ativa e aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido, representado pela figura 01.

Figura 01 - Faixa etária dos estudantes universitários do Distrito Federal.



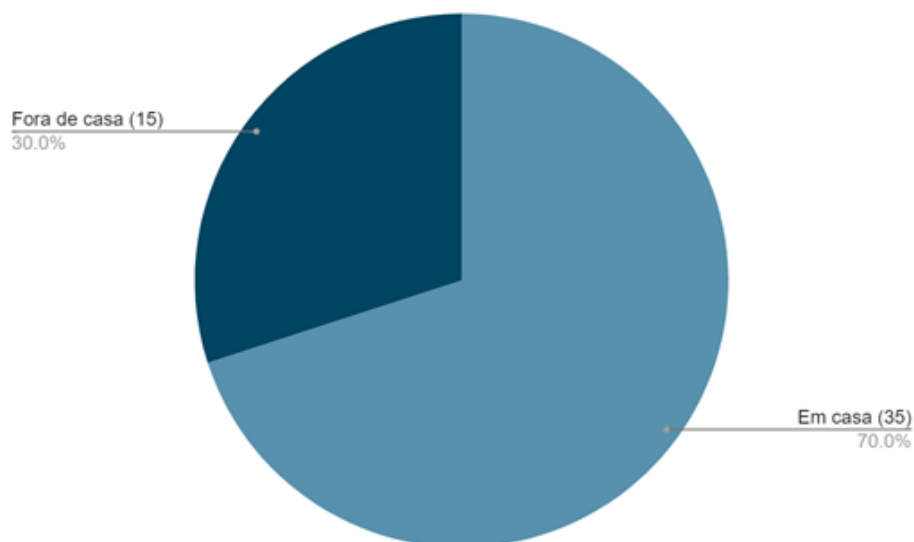
A partir dos dados apresentados na figura 02, percebe - se que participaram 90% (45) dos universitários do gênero feminino e 10% (5) do gênero masculino.

Figura 02 - Porcentagem dos gêneros de universitários participantes de pesquisa, Brasília- DF.



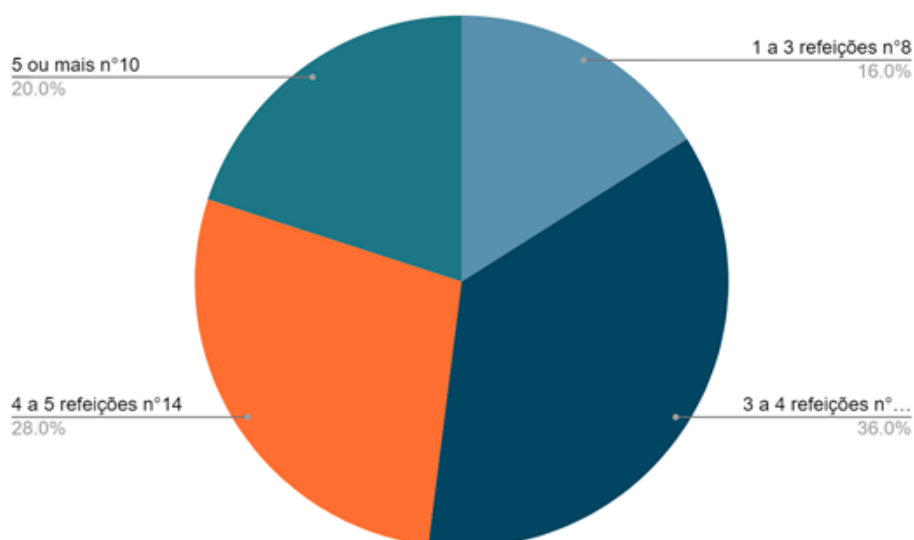
Como ilustrado na figura 03 na pesquisa percebeu - se que antes da pandemia 30% (15) dos estudantes realizavam as refeições fora de casa e 70% (35) em casa.

Figura 03 - Local que os estudantes entrevistados realizavam as refeições antes da pandemia, DF.



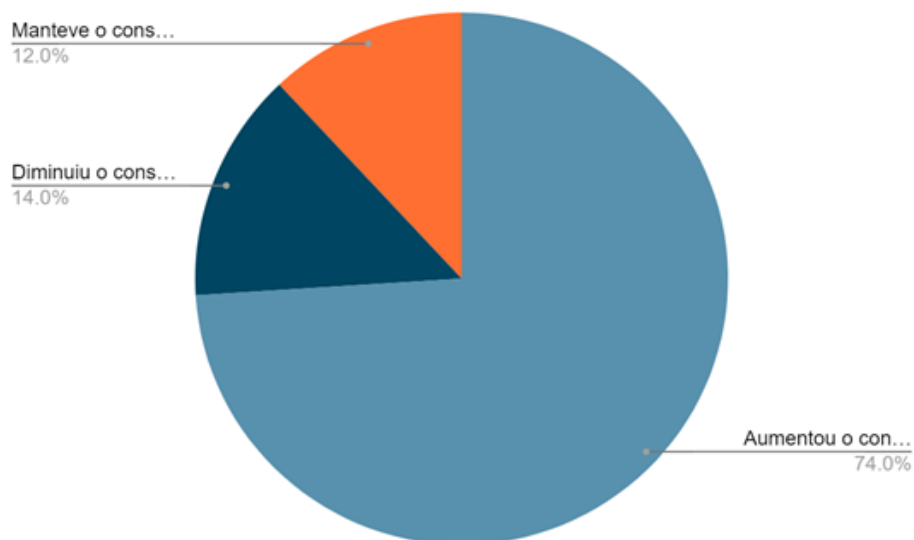
A partir da figura 04, nota- se a quantidade de refeições que eram realizadas pelos estudantes, sendo que 36% (18) realizavam 3 a 4 refeições diárias.

Figura 04 - Quantidade de refeições que os entrevistados realizavam antes da pandemia, no DF:



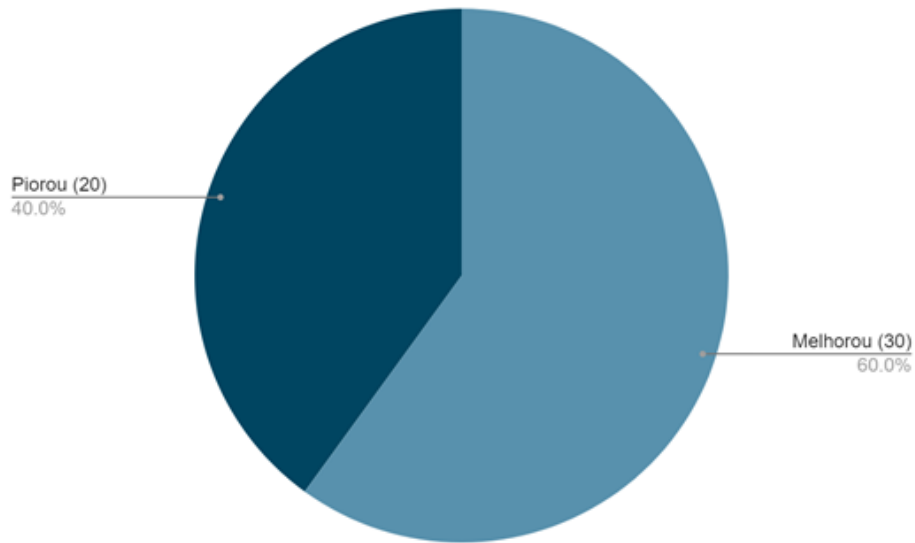
A partir da figura 05, é possível relacionar o isolamento com a mudança de o consumo alimentar para o aumento de 74% (37)

Figura 05 - Relação entre o isolamento e a mudança no consumo alimentar dos estudantes,DF:



Dentre as mudanças na qualidade da alimentação dos estudantes, 60% (30) obteve melhora representada pela figura 06.

Figura 06 - Mudança na qualidade da alimentação dos estudantes de Brasília, DF.



Em relação a percepção corporal vista na figura 07 44% (22) demonstra que mantiveram o peso, enquanto 38% (19) ganharam peso durante o período de quarentena.

Figura 07 - Percepção de mudança no aspecto corporal dos estudantes do Distrito Federal:

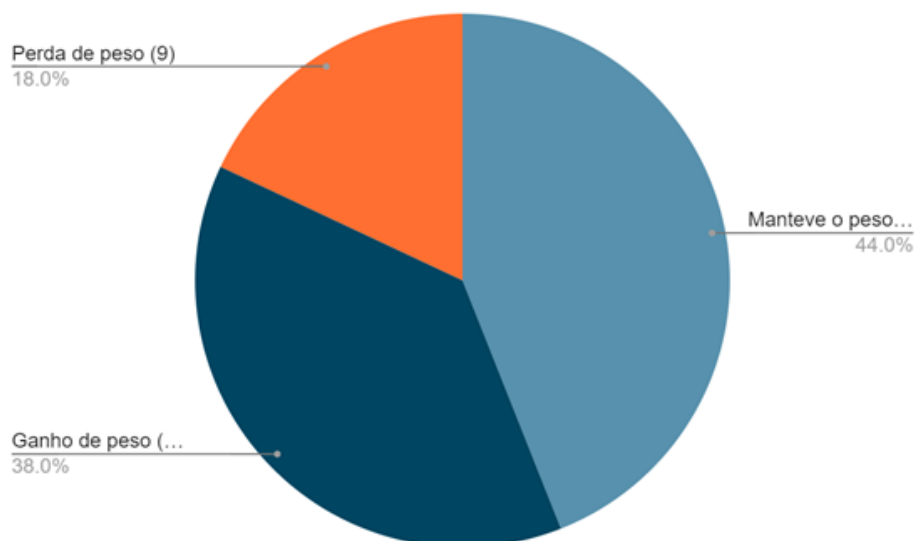
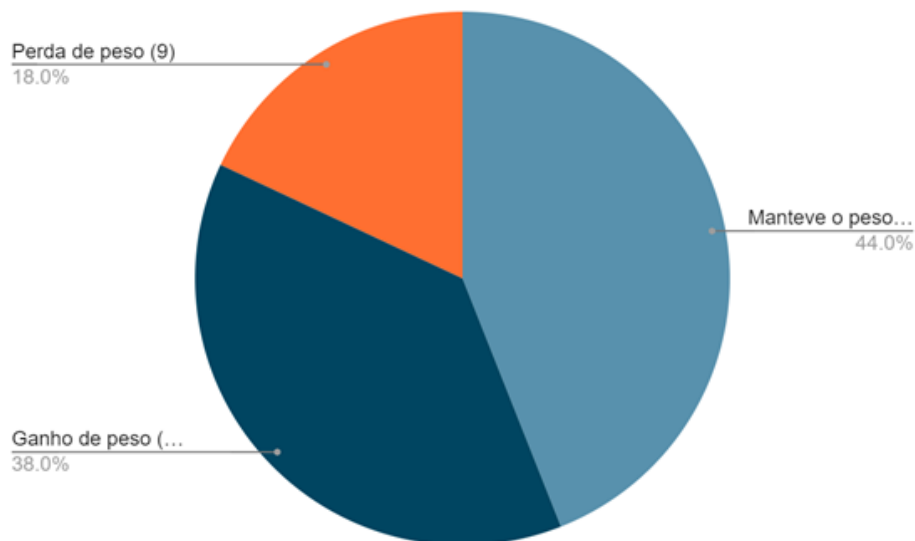
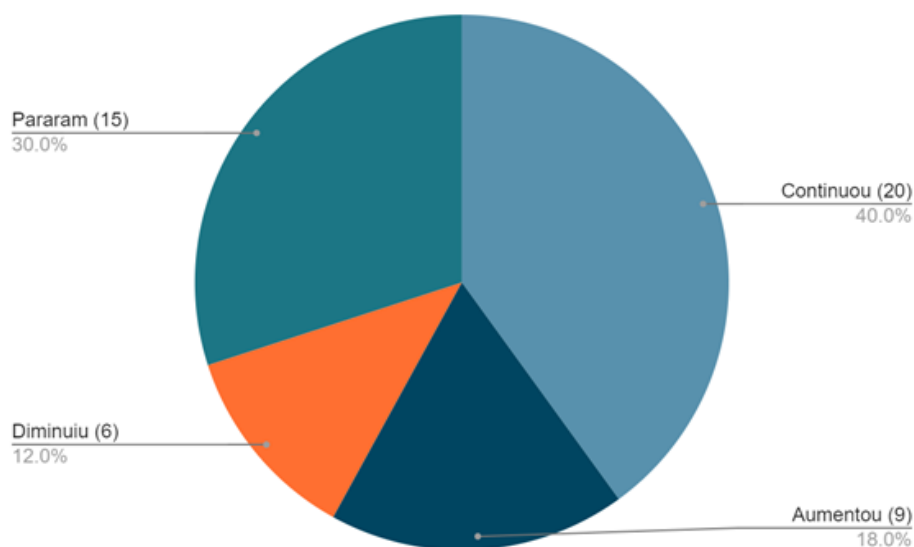


Figura 07 - Percepção de mudança no aspecto corporal dos estudantes do Distrito Federal:



De acordo com a figura 09, avalia - se que a atividade física durante o isolamento passou por mudanças, sendo que 30% (15) pararam de praticar, 12% (6) diminuiram a prática, entretanto 18% (9) aumentaram a prática e 40% (20) continuaram a prática de atividade física.

Figura 09 - Resultado relacionada a prática de atividade física durante o isolamento entre os universitários de Brasília - DF:



Conforme proposto no questionário foi visto na tabela 01 que o consumo de alimentos sugeridos no questionário, alcançou um aumento significativo de 58% (29) de frutas, 56% (28) de legumes e 54% (27).

Tabela 01 - Aumento no consumo dos grupos de alimentos citados pelos universitários de Brasília - DF, 2021:

Alimentos:	Nº	%
Frutas	29	58
Legumes	28	56
Verduras	27	54
Grãos integrais como arroz integral, chia, linhaça, aveia e quinoa...	20	40
Alimentos industrializados como miojo, biscoitos, refrigerantes e sucos de caixinha...	16	32
Leguminosas como feijão, grão de bico, soja, amendoim...	19	38

Em relação às mudanças nas refeições dos estudantes, a tabela 02 traz resultados que 32% (10) aumentaram o consumo de refeições entregues por aplicativo, entretanto 56% (28) aumentaram o preparo de refeições em casa.

Tabela 02 - Mudança relacionada às refeições dos estudantes de Brasília - DF, 2021:

	0	2
Aumentou o consumo de refeições entregues por aplicativos	0	2
Aumentou o preparo de refeições em casa	8	6
Diminuiu o consumo de refeições entregues por aplicativos de entrega		0
Diminuiu o preparo de refeições em casa		

Em relação à prática de atividade física, a tabela 03 demonstra relatos dos motivos para o aumento da prática de atividade física.

Tabela 03 - Resultados do aumento da prática de atividade física dos estudantes de Brasília -DF, durante o isolamento, 2021:

Mudança:	Motivos relevantes para o aumento da prática de atividade física:
Aumentou a prática de atividade física:	8
	“Passei a praticar atividade física para diminuir ociosidade e ansiedade;
	“Com a pandemia passei a treinar intensamente para a performance de corrida”
	“Passei a pedalar 1hora e meia por dia”
	“Aumentar a disposição e ter um

momento meu”

“Consciência da importância na saúde física e mental”

“Os benefícios que o esporte trás, contra a covid”

Na tabela 04 estão relatos do motivo para continuidade da prática de atividade física.

Tabela 04 - Resultados da continuidade da prática de atividade física dos estudantes de Brasília - DF, 2021:

Mudança:	Motivos relevantes para a continuidade da prática de atividade física:
Continuou a prática de atividade física mesmo em casa:	<ul style="list-style-type: none"> • “Controle da ansiedade”

Os relatos da diminuição da prática de atividade física representados na tabela 05.

Tabela 05 - Resultados da diminuição da prática de atividades físicas dos universitários de Brasília - DF, 2021:

Mudança:	Motivos relevantes para a diminuição da prática de atividade física:
Diminuiu a prática de atividade física:	<ul style="list-style-type: none"> “Mudança de rotina e o medo do possível contágio nas academias” “Diminuição do ânimo por não ser presencial”

Relato dos estudantes que pararam de praticar atividades físicas durante a pandemia representada pela tabela 06.

Tabela 06 - Resultados dos estudantes que pararam de praticar atividades físicas durante o isolamento em Brasília - DF, 2021:

Mudança:	Relatos dos motivos relevantes para parar
Parou a prática de 50 atividades físicas:	a prática de atividade física: <ul style="list-style-type: none"> ● “Pouco tempo e pouca motivação” ● “Parei de praticar quando os parques fecharam” ● “Fechamento das academias e perda de vontade de fazer atividade em casa” ● Cansaço e falta de tempo devido as aulas online”

Discussão

O presente estudo teve como objetivo associar mudanças de hábitos saudáveis com a pandemia com estudantes universitários de instituições diferentes de Brasília-DF, através da avaliação na mudança da alimentação e investigação na mudança da prática de atividade física, tendo em vista que as informações discutidas sobre as mudanças nos hábitos saudáveis possam contribuir para novas pesquisas.

A partir dos resultados coletados na presente pesquisa percebe - se que 30% dos estudantes realizavam suas refeições fora de casa (figura 03), similar ao estudo transversal observacional realizado em 2010 que verificou a frequência de consumo fora do domicílio em 35% em várias regiões do Brasil (BEZERRA et al,2010).

Segundo Malta et al. (2020) em seu estudo sobre a pandemia da COVID e as mudanças do estilo de vida de adultos brasileiros, foi observado o aumento do consumo alimentar e sedentarismo, assim como resultado da presente pesquisa que foi visto a relação do consumo alimentar (figura 05), com o aumento de 74% (37), tal mudança pode estar ligada a alimentação emocional, em um estudo transversal com universitários publicado em 2016, foi observado que o nível de estresse estava diretamente relacionado com o aumento de pontuação de alimentação emocional, já esperado devido ao cenário atual da pandemia (PENAFORTE et al, 2016).

Dentre as mudanças na qualidade da alimentação (figura 06) 60% (30) dos acadêmicos afirmaram que houveram melhoras, confirmado a partir da tabela 01 que obteve - se resultados positivos do aumento do consumo de frutas 58% (29), legumes 56% (28), verduras 54% (27), grãos integrais como arroz integral, chia, linhaça, aveia e quinoa 40% (20),leguminosas como feijão, grão de bico, soja, amendoim 38% (19), sendo maiores do que os alimentos industrializados como miojo, biscoitos, refrigerantes e sucos de caixinha 32% (16), tais resultados equivalem ao estudo de corte realizado em 2020 que validou aumentos estatísticos no consumo de hortaliças, frutas, feijões e outras leguminosas de 40,2 % para 44,6% dos três grupos alimentares (STEELE et al., 2020).

Visto que 82% (41) praticavam atividade física antes da pandemia, é possível afirmar que o isolamento provocou mudanças nas práticas de atividades físicas dos universitários (figura 9), dentre elas a pausa de 30% (15) e diminuição de 12% (6), conseqüentemente ligada ao ganho de peso (figura 07) de 38% (19) estudantes

visto o balanço energético positivo. Entretanto 40% (20) continuaram a prática de atividade física e até mesmo 18% (9) aumentaram as práticas durante o isolamento, esses resultados podem ser encontrados de forma similar em uma pesquisa opinião realizada no Brasil em 2020 através de um questionário online com mais de 16 mil pessoas, em que 40% dos indivíduos estavam realizando alguma prática de atividade física sem somar as atividades domésticas (BEZERRA et al, 2020).

A prática regular de exercícios físicos recomendada pelo colégio americano de medicina do esporte (Joy, 2020) tem como objetivo melhorar o sistema imunológico, diminuir a ansiedade consequentemente o estresse, aplicando -se em população de risco ou não, diante disso é possível relacionar com os relatos de aumento e continuidade da prática de atividade física (tabela 03 e 04) em que uma das justificativas era o benefícios do esporte contra a covid e o controle da ansiedade, respectivamente (RAIOL, 2020).

A partir da limitação de estabelecimentos como bares, lanchonetes e restaurantes a presença de aplicativos de delivery, suspende qualquer etapa de preparo pelo consumidor auxiliando acessibilidade e praticidade, porém essa aquisição também contribui para o consumo de alimentos que podem não ser saudáveis e afetar na saúde e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, diante disso a presente pesquisa teve como resultados o aumento de 32% (10) do aumento do consumo de refeições entregues por aplicativo, sendo negativa para o estado de saúde desses indivíduos (BOTELHO et al, 2020).

Apesar dos resultados anteriores a pesquisa trouxe dados positivos em relação ao aumento do preparo de refeições em casa que subiram para 56% (28), a mudança na rotina nas residências também pode resgatar alguns princípios presentes no guia alimentar como realizar as refeições em horários semelhantes, comer em companhia e em um ambiente tranquilo, favorável para a alimentação saudável e adequada (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Conclusão

A pandemia da covid - 19 trouxeram como consequência o isolamento social como uma das medidas para o controle da transmissão do vírus, que apesar de necessária causaram mudanças nos hábitos saudáveis dos estudantes, sendo estas positivas e negativas na saúde dos universitários.

Com este estudo pode - se observar, as mudanças positivas para o comportamento alimentar e práticas de atividade física demonstra que retenção social pode ter sido positiva para buscar e até mesmo resgatar novos hábitos, indicado pelos resultados de melhora na qualidade da alimentação, aumento de frutas, verduras, legumes, grãos integrais e leguminosas, aumento e continuidade da prática de atividades físicas, sendo estas maiores do que os resultados negativos da pesquisa.

Considerando estes resultados é importante ressaltar a importância do nutricionista, profissional capacitado e autorizado pelo Conselho Regional de Nutrição para adequar a alimentação saudável de forma individualizada, para um público em geral, inclusive jovens universitários que já possuem histórico de comportamento alimentar inadequado. Tendo em vista estes resultados se torna necessárias pesquisas futuras para aprofundar este tema.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, I. N et al. Características e gastos com alimentação fora do domicílio no Brasil. **Revista Saúde Pública**, Rio de Janeiro, p. 221 - 229, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/DY33jrwYqYtm5RqZ5R7RyhF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 21 de junho de 2021.

BORINE, Rita de Cássia Calderani; WANDERLEY, Kátia da Silva; BASSITT, Débora Pastore. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina, v. 6, n. 1, p. 100-118, jun. 2015. Disponível em: Acesso em: 13 abril 2020.

BOTELHO V. L. et al. COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de delivery de comida. **Cadernos de saúde pública**, Rio de Janeiro, p 36, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/pX8fFSjkVQXLLwFwbhWPYJd/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 22 de junho de 2021.

CAVESTRO, Júlio de Melo; ROCHA, Fabio Lopes. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 4, p. 264-267, 2006.

CESTARI, Virna Ribeiro Feitosa et al. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta paul. enfermagem*, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 190-196, 2017. Disponível em: Acesso em 07 maio de 2020.

DIAS, Ana Cristina Garcia et al. Dificuldades percebidas na transição para a universidade. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Florianópolis, v.20, n. 1, p. 19-30, 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v20n1/03.pdf>. Acesso em 05 de maio 2020.

MAIA, R. B et al. Ansiedade, Depressão e Estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID - 19. **Estud. psicol**, Campinas, vol. 37, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&tlng=pt . Acesso em: 16 de março de 2021.

MALTA, C. D et al. A pandemia da COVID - 19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal 2020. **Epidemiol Serv. Saúde**, Brasília p 1- 13, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/ress/2020.v29n4/e2020407/pt/> . Acesso em 16 de março de 2021

Ministério da Saúde. **Guia alimentar** para a população brasileira: promovendo a **alimentação** saudável. Brasília: Ministério da Saúde, p. 210,2006.

MONDARDO, A. H et al. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de ciências humanas**, Rio Grande do Sul, v.6, n.6, p 1-21, 2005. Disponível em:<http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/262>. Acesso em: 21 maio 2020.

OLIVEIRA, A. S.S. Hábitos alimentares de estudantes universitários em período de contenção social. **TC PORTO**,p 1-47, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/127947/2/409895.pdf>. Acesso em: 07 de junho de 2021.

PADOVANI, Riccardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Disponível em. acessos em 06 maio 2020. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>.

PENAFORTE. F.R.O et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra**, Minas Gerais, v.11, n 1 p. 1-14, 2016. Disponível em: <https://www.e->

publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592/16206. Acesso em 22 junho de 2021.

PENAFORTE, F.R.O et. al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra**, Minas Gerais, v.11, n 1 p. 1-14, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592/16206>. Acesso em 21 maio 2020.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a pandemia da COVID - 19. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.3, n. 2, p 2804 - 2813, 2020. Disponível em: [file:///C:/Users/Pamela%20Duarte/Downloads/8463-22238-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Pamela%20Duarte/Downloads/8463-22238-1-PB%20(2).pdf)
Acesso em: 07 junho de 2020.

REIS, Jeudi Aguiar et al. Fatores associados ao risco de transtornos alimentares entre acadêmicos da área de saúde. **Rev. Gaúcha Enfermagem**. Porto Alegre, v. 35, n. 2, p. 73-78, jun. 2014. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/42441/29926>. Acesso em: 06 maio 2020.

STEELE, E. M. et al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de saúde pública.**, São Paulo, p. 1 - 8,2020. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/rsp/2020.v54/91/pt>. Acesso em: 22 junho 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Questionário de Hábitos Saudáveis e Prática de atividade física

Olá, meu nome é Pâmela, sou estudante de nutrição do oitavo semestre do Uniceub e estou realizando uma pesquisa para avaliar a mudança de hábitos alimentares e atividade física durante a pandemia.

E-mail:

Idade:

Gênero:

1. Antes da pandemia você fazia suas refeições:

- Em casa Fora de casa

2. Quantas refeições você fazia antes da pandemia?

- 1 a 3 refeições
 3 a 4 refeições
 4 a 5 refeições
 5 ou mais refeições

3. Durante o isolamento sente que aumentou ou diminuiu o consumo alimentar?

- Manteve
 Aumentou
 Diminuiu

4. Houve aumento do consumo de alguns desses alimentos:

- Frutas
 Legumes
 Verduras
 Grãos integrais como arroz integral, chia, linhaça, aveia, quinoa, gergelim...
 Alimentos industrializados como miojo, biscoitos, refrigerantes, sucos de caixinha...
 Leguminosas como feijão, grão de bico, soja, amendoim...

5. Durante o isolamento, o que mudou em relação às suas refeições?

- Aumentou o consumo de refeições entregues pelo ifood, ubereats e outros aplicativos de entrega
 Aumentou o preparo de refeições em casa
 Diminuiu o consumo de refeições entregues pelo ifood, ubereats e outros aplicativos de entrega
 Diminuiu o preparo de refeições em casa

6. Durante o isolamento você sente que sua alimentação:

- Melhorou Piorou

7. Houve mudança no aspecto corporal?

- Permaneceu o mesmo peso
- Ganho de peso
- Perda de peso

8. Antes da pandemia você praticava alguma atividade física (caminhada, natação, musculação, yoga, natação, luta (jiu jitsu, boxe, muay thai)?

- Sim
- Não

Outros: _____

9. No período de isolamento a prática de atividade física:

- Continuou mesmo em casa
- Aumentou mesmo em casa
- Diminuiu
- Parou de praticar

10. Se houve mudança na prática de atividade física cite (o) s motivo (s):

Apêndice B

Questionário do google forms sobre hábitos saudáveis durante a pandemia.

Link do formulário:

<https://docs.google.com/forms/d/1YxMnCKeFPZpiARGrXKiCvcHy-KJq8iQg2xRpAUau1u4/edit>