

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

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E ESTRESSE NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS EM TEMPOS DE PANDEMIA**

Vitoria Milena Mota Araujo

Viviane Said Maeda Bahouth

Professor Orientador

Ana Cristina de Castro Pereira Santos

Brasília, 2021

Data de apresentação:

Local:

Membro da banca:

RESUMO

O Novo Coronavírus, surgiu na China no segundo semestre de 2019 e muito rapidamente se espalhou por todo o mundo. No Brasil, o primeiro caso confirmado aconteceu em fevereiro de 2020, no estado de São Paulo. Logo os casos começaram a aumentar aceleradamente e, diante a esta pandemia, os estados tomaram medidas de isolamento social. Sendo assim, as aulas em universidades passaram a ser transmitidas de forma remota em todo Brasil. Com a mudança na rotina e o medo da doença, os universitários, nesse período, passaram a desenvolver um transtorno de ansiedade e estresse, que pode causar descontrole alimentar. O estudo teve como principal objetivo compreender o comportamento alimentar de universitários em período de pandemia. O trabalho foi realizado com universitários de todo o Brasil. A coleta foi realizada em maio de 2021 por meio de um questionário online, divulgado através de redes sociais, com participação de 96 universitários, por critérios de exclusão. Observou-se a influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar dos universitários com a pandemia, pois houve o aumento (20,8%) no consumo de alimentos açucarados e 62,5% passaram a consumir mais fast-foods e, de forma contrária, diminuiu o consumo de frutas (5,2%) e legumes e/ou verduras (4,2%) entre a amostra.

Palavras-chave: Comportamento alimentar, pandemia, ansiedade, estresse, universitários.

INTRODUÇÃO

O cenário mundial enfrenta uma grave emergência de saúde pública, pertinente à pandemia do COVID-19, causado pelo vírus SARS-CoV-2 (WALKER; WHITTAKER; WATSON, *et. al.*, 2020), que pode haver sintomas leves ou graves. Devido à alta taxa de contaminação, os representantes dos estados decidiram seguir as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e tomar medidas de isolamento social para combater a pandemia. Pois, considera que a forma de transmissão da doença acontece de forma direta, por meio de gotículas respiratórias de pessoas já contaminadas, ou por contato indireto (DEMOLINER; DALTOÉ, 2020).

As universidades optaram pelas aulas a distância, por meio online, e fez com que os universitários se adaptassem em suas rotinas, o que pode influenciar, diretamente, na saúde e no estilo de vida. Assim, causando uma grande vulnerabilidade nos estudantes, acarretando problemas psicológicos, e sendo responsável por alterações em seu comportamento alimentar e desenvolvendo distúrbios como ansiedade e estresse (DOURADO, 2018).

As alterações no estado emocional são conhecidas como ansiedade, depressão e estresse, responsáveis por sensibilizar o organismo e a saúde emocional, assim, afetando e/ou comprometendo a atenção, o humor, o estado físico e a concentração, os quais são fatores que podem influenciar no rendimento acadêmico (CERTO, 2016).

A ansiedade e o estresse são patologias que podem ser classificadas por aguda ou crônica e estão cada vez mais presentes no cotidiano das pessoas. Esses fatores influenciam nas alterações comportamentais quanto à alimentação ou quanto às emoções. Conforme o nível dos sintomas, na qual se encontram elevados, podem ser capazes de sensibilizar a qualidade de vida (LANTYER; VARANDA; PADOVANI, *et.al*, 2016).

Os hábitos alimentares formam princípios que determinam a situação da saúde dos indivíduos, com a finalidade de prevenir doenças crônicas não transmissíveis e capazes de evitar o agravamento de doenças preexistentes (ALVES; PRECIOSO, 2017). Assim, uma alimentação adequada e equilibrada, em constante evolução, é de

extrema importância para uma boa saúde e qualidade de vida do universitário (LIMA; SOARES, 2020).

O isolamento social pode interferir na escolha das compras domésticas e na alimentação. A procura de praticidade e menos tempo para o preparo das refeições, durante a pandemia, pode interferir nas escolhas das pessoas, que tendem a consumir mais alimentos açucarados e fast-food (OLIVEIRA; ABRANCHES; LANA, 2020).

O consumo excessivo de alimentos industrializados, processados e ultraprocessados, que possuem uma baixa quantidade de micronutrientes, e grande quantidade de açúcar e sal, pode gerar, como consequência, o aumento do índice de casos de obesidade no Brasil (MUNHOZ; OLIVEIRA; ANJOS; GONÇALVES, *et al*, 2017).

Com base no que foi apresentado, é de suma importância avaliar os efeitos causados pela ansiedade ou estresse, e entender se esses agravos psicológicos podem ocasionar alterações no comportamento alimentar dos universitários, afetando a saúde, desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

Diante do exposto, este estudo teve por objetivo compreender a influência da ansiedade e do estresse no comportamento alimentar de universitários, no período de
pandemia.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Compreender a influência que a ansiedade e o estresse podem causar no comportamento alimentar de universitários em período de pandemia.

Objetivos secundários

- Explicar a importância da alimentação em relação a ansiedade e estresse
- Relacionar o comportamento alimentar com a ansiedade e estresse
- Analisar se, devido ao isolamento social, houve o aumento de consumo de alimentos industrializados ricos em açúcares, gorduras e sal.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Neste estudo participaram 96 universitários de todo o Brasil, acima de 18 anos, de todos os gêneros.

Desenho do estudo

Foi realizado um estudo do tipo transversal e descritivo.

Metodologia

A pesquisa foi realizada com universitários acima de 18 anos, de todos os gêneros, de todo o Brasil e de forma online. A amostra foi coletada por meio de divulgação em mídias sociais (facebook, whatsapp, instagram, dentre outros) e do tipo bola de neve.

A pesquisa ficou dividida em duas grandes etapas, a primeira: preenchimento do questionário online (APÊNDICE A) com assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e a segunda: coleta e análise de dados.

A coleta de dados foi realizada em maio de 2021, por meio de um questionário com 23 perguntas online, divulgado nas redes sociais. A plataforma para a criação e aplicação do questionário utilizada foi do Google Forms®, com perguntas sobre a idade, gênero, estado que habita, qual curso está se especializando, níveis de ansiedade e estresse, escolaridade, comportamento alimentar, hábitos alimentares antes e durante a pandemia, se devido a pandemia desenvolveram transtornos de ansiedade e estresse, e sobre a experiência de estudo remoto durante o isolamento.

Análise de dados

Os dados foram analisados com o auxílio do programa Excel (versão 20.1), com cálculos de média simples, e expostos por meio de figuras.

Critérios de Inclusão

Foram incluídos estudantes de universidades em todo Brasil acima de 18 anos, de todos os gêneros, durante o período de pandemia que estiveram de acordo com o TCLE.

Critérios de Exclusão

Foram excluídos os participantes que não preencheram por completo os questionários, menores de 18 anos ou que já possuíam diagnóstico de Transtorno de ansiedade ou estresse comprovado por um médico.

Riscos

O risco da pesquisa foi considerado mínimo por se tratar apenas da aplicação de questionário online, sendo que o voluntário pode abandonar a pesquisa a qualquer momento sem prejuízo ao mesmo.

Benefícios

A pesquisa teve como objetivo analisar possíveis mudanças no comportamento alimentar dos universitários quando em situações de estresse e ansiedade, como a pandemia. Assim, este trabalho buscou conscientizar sobre estratégias que melhorem

as intercorrências alimentares que podem surgir nesses momentos, melhorando o hábito alimentar e a qualidade de vida dos indivíduos.

Aspectos Éticos

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 somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (número do parecer 4.684.543) e ciência dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados foi 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.

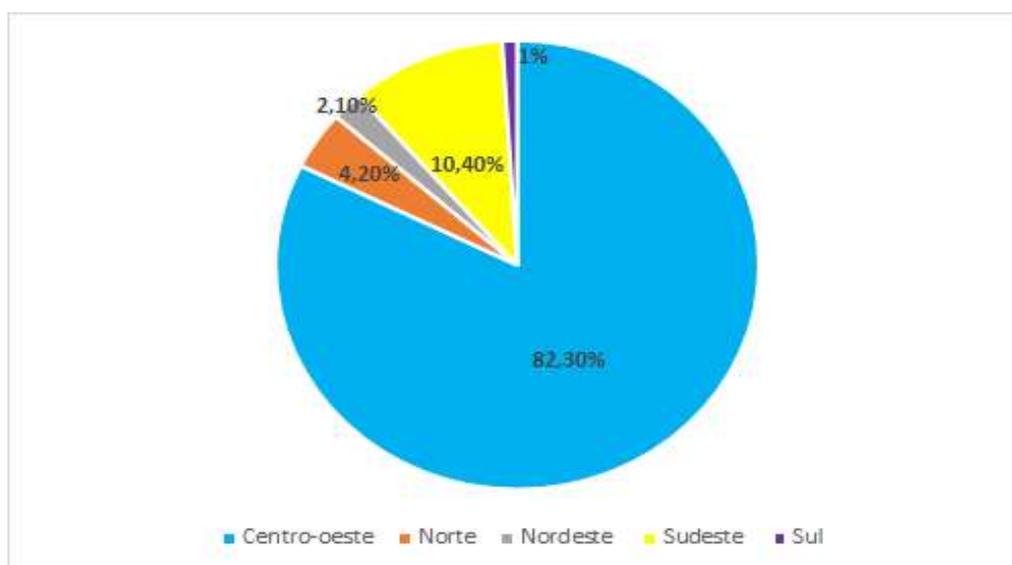
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo teve como finalidade explorar a influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar de universitários em tempos de pandemia, causado pela COVID-19, que chegou ao Brasil em Março de 2020.

Devido às circunstâncias para tentar controlar a proliferação do vírus, vários países entraram em *lockdown* fazendo com que comércios, escolas, universidades e entre outras, ficassem fechados, exceto serviços essenciais que permaneceram abertos com cuidados especiais, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020). Com isso, várias empresas, escolas e universidades adotaram o *home office*, ou seja, trabalhadores e estudantes tiveram que continuar suas atividades em suas residências.

A análise foi realizada com universitários de vários cursos, sendo 94,8% (n=91) matriculados em graduação e 5,2% (n=5) em pós graduação, envolvendo as seguintes áreas: humanas, exatas e biológicas. As redes sociais foram fundamentais para que a pesquisa alcançasse várias regiões conforme a Figura 1, sobressaindo a região Centro-Oeste no estudo em questão.

Figura 1. Porcentagens referentes às regiões brasileiras onde residem os universitários do estudo, Brasília-DF, 2021.

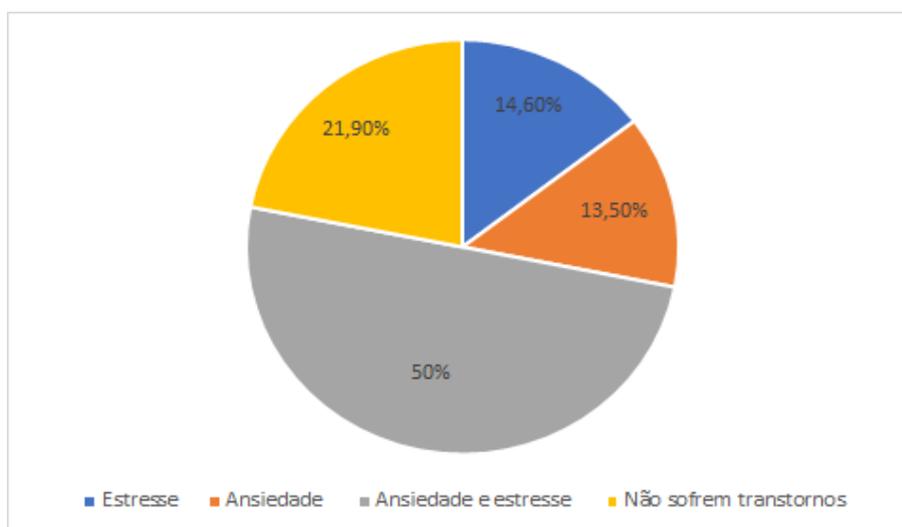


Fonte: Dados dos pesquisadores.

A maioria dos universitários que preencheram o formulário era composto por mulheres (77,1%, n=74) e homens (22,9%, n=22), entre 18 a 55 anos que não foram diagnosticados com ansiedade e/ou estresse por um médico.

Na pesquisa, dos 161 universitários, 65 foram excluídos de acordo com os critérios metodológicos do estudo, por já apresentarem o diagnóstico de algum transtorno psicológico por um médico. Dos 96 estudantes que permaneceram nessa pesquisa, a maioria 78,1% (n=75) se auto declararam com crises de ansiedade e/ou estresse, mas sem diagnóstico médico conclusivo, conforme demonstrado na Figura 2.

Figura 2. Porcentagens referentes aos universitários que começaram ou não a ter crises de ansiedade e/ou estresse durante a pandemia, Brasília-DF, 2021.



Fonte: Dados dos pesquisadores.

O estudo de Correia et al (2020) corrobora com os achados nesta pesquisa, pois verificaram que houve o aumento expressivo de perturbações psicológicas (ansiedade e estresse) entre universitários durante o período acadêmico em tempos de pandemia. Essa pesquisa foi realizada com 77 estudantes do curso de Fonoaudiologia, de uma universidade Pernambucana, que relataram a prevalência de sintomas de estresse em 73,4% dos respondentes e ansiedade em 74,7%.

Transtornos de ansiedade e estresse vêm aumentando no meio acadêmico, devido a mudança de rotina, frustrações, provas, estágios e trabalho de conclusão de

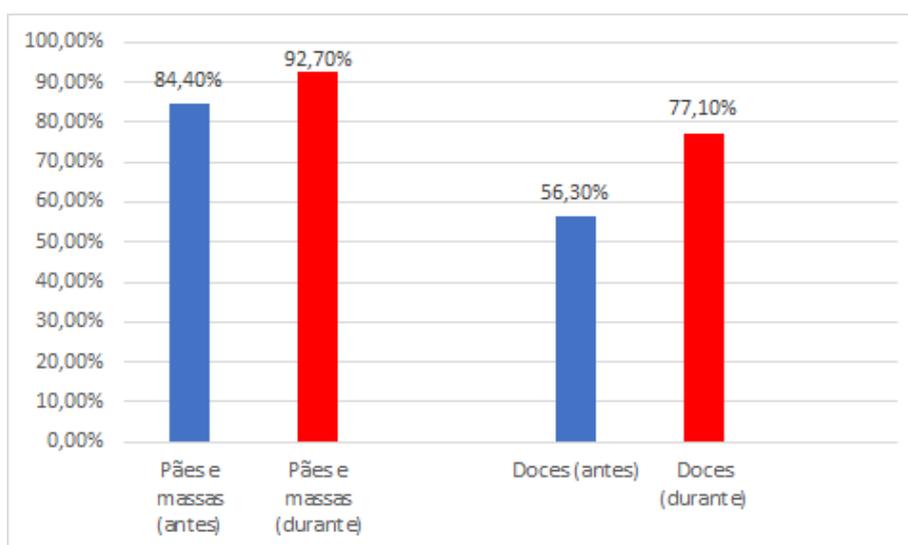
curso, os quais podem influenciar no aumento desses transtornos (BRITO; FERREIRA, 2020).

Com base nas respostas coletadas sobre a nova metodologia de ensino remoto, 76% (n=73) responderam que se sentiram mais estressados com as aulas a distância, 15,6% (n=15) acharam melhor e 8,3% (n=8) não perceberam diferença. Em relação à ansiedade, 62,5% (n=60) se declararam mais ansiosos com o novo método de ensino, os demais, 37,5% (n=36) não observaram diferença.

Na tentativa de aliviar o estresse e a ansiedade, pode haver o aumento no consumo de alimentos ricos em açúcares, já que a ingestão de doces gera sensação de prazer e melhora do humor (PENAFORTE; MATTA e JAPUR, 2016). São alimentos nutricionalmente desbalanceados, com muitos conservantes e ingredientes como sal, açúcar, gorduras que são prejudiciais à saúde (BHUTANI; COOPER, 2020) e, por serem muito calóricos, contribuem para o ganho de peso.

Na presente pesquisa, notou-se o aumento no consumo de doces, pães e massas. Quanto ao consumo de doces, os resultados mostraram que houve um aumento considerável de 20,8% (n=20) de universitários que passaram a comer mais alimentos açucarados durante a pandemia, conforme a Figura 3.

Figura 3. Porcentagens referentes ao consumo de pães/massas e doces, antes e durante a pandemia, por universitários brasileiros, Brasília-DF, 2021.

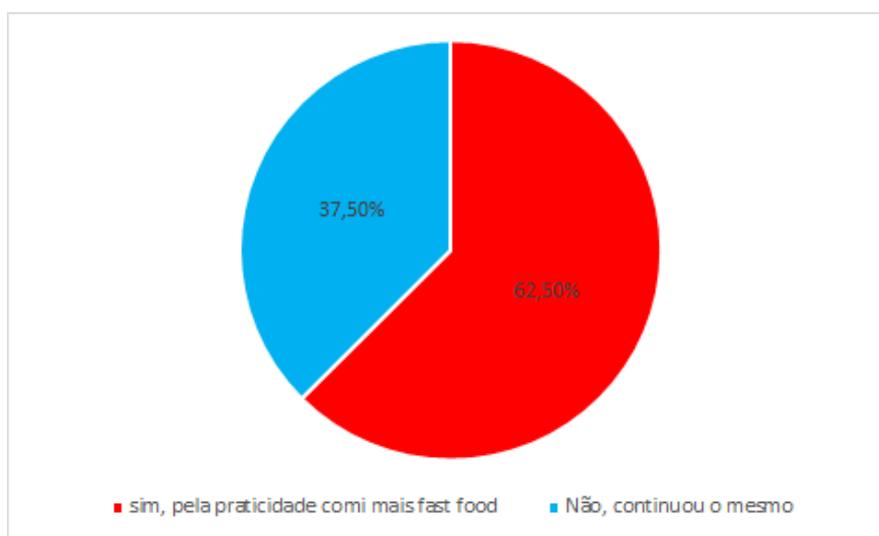


Fonte: Dados dos pesquisadores.

Dentro da pesquisa, quando questionados sobre o consumo de fast-food, 60 universitários afirmaram que passaram a consumir mais alimentos prontos durante a

pandemia, devido à praticidade, e 36 disseram que o consumo não aumentou, conforme a Figura 4. Alimentos como fast-foods e lanches prontos são mais palatáveis e práticos, então em momentos de estresse e ansiedade, são muito consumidos em busca da tentativa de amenizar esses transtornos psicológicos (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016).

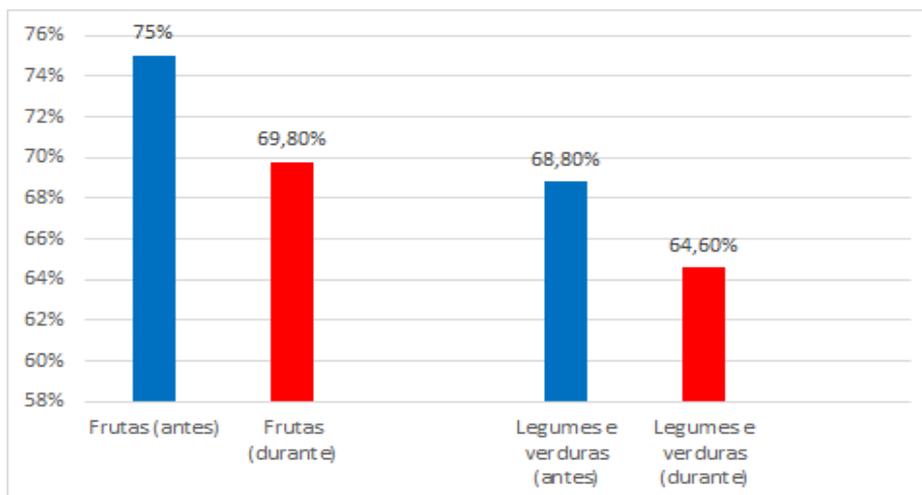
Figura 4. Porcentagens referentes ao consumo de fast-food durante a pandemia, por universitários, Brasília-DF, 2021.



Fonte: Dados dos pesquisadores.

O estudo realizado por Werneck *et al* (2020) foi feito de forma online em todo o Brasil e foi divulgado por meio de comunicados à imprensa, comunicações sociais das instituições de pesquisa participantes, departamentos estaduais de saúde e mídias sociais, essa pesquisa teve o alcance de 33.901 adultos, na qual foi relatado que 17,6% começaram a ter baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Dados semelhantes podem ser vistos nessa pesquisa, conforme a figura 5.

Figura 5. Porcentagens referentes ao consumo de frutas, legumes e verduras, antes e durante a pandemia, por universitários, Brasília-DF, 2021.



Fonte: Dados dos pesquisadores.

O consumo de frutas, legumes e verduras é essencial na alimentação humana. O Guia Alimentar Para População Brasileira (2014) recomenda que alimentos in natura sejam priorizados, uma vez que são ricos em vitaminas, minerais, fibras e devem ser consumidos rotineiramente nas refeições, pois auxiliam para uma vida saudável e contribuem na prevenção de várias doenças.

A importância da suplementação de alimentos ricos em zinco, vitaminas A, C, D, magnésio e complexos B, ômega 3 e triptofano, são alimentos benéficos e que podem ajudar a controlar transtornos de ansiedade, estresse e depressão (ROCHA; MYVA e ALMEIDA, 2020).

CONCLUSÃO

O resultado deste estudo mostrou que durante a pandemia os universitários começaram a ter crises de ansiedade e/ou estresse, o que influenciou no comportamento alimentar, havendo uma redução no consumo de frutas e vegetais e, em contrapartida, um aumento no consumo de alimentos calóricos como os fast food, doces e industrializados, os quais são ricos em açúcares, sódio e gorduras.

Em momentos de estresse e/ou ansiedade as pessoas têm o hábito de procurar algo para comer, na maioria das vezes a opção mais desejada são por alimentos açucarados. A escolha desses alimentos pode estar associada à tentativa de aliviar suas emoções.

Com o estudo, pode-se observar a importância do acompanhamento de um nutricionista auxiliando em uma alimentação saudável, adequada, variada e equilibrada, compostas por macronutrientes e micronutrientes, pois, uma alimentação balanceada e individualizada, é fundamental para o aumento da imunidade, para evitar doenças crônicas e também auxiliar no controle da ansiedade e estresse. Lembrando que comer mais saudável não imuniza as pessoas do COVID-19, apenas pode ajudar a evitar uma piora do estado clínico do paciente.

No entanto, há a necessidade de se realizar outros estudos a fim de investigar a correlação entre estresse, ansiedade e alimentação dos universitários, bem como, avaliar os possíveis agravos à saúde, a longo prazo, diante do momento pandêmico em que se vive hoje.

REFERÊNCIAS

ALVES, R; PRECIOSO, J. **Hábitos Alimentares dos/as Estudantes do Ensino Superior**. REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN. Vol. Extr., No. 14, 2017.

BHUTANI,S; COOPER, J.A.**COVID-19 related home confinement in adults: weight gain risks and opportunities**. Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA, 19 de maio, 2020.

BRITO, L.K.F; FERREIRA, J.B. **Nível de ansiedade e stress em estudantes universitários: Uma revisão integrativa**. V.13, N. 48 p. 852-861, Dezembro/2019

CERTO, A.C. **Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e estresse nos estudantes do ensino superior**. 2016.189 f. Tese (Mestrado em enfermagem) Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, Universidade Federal de Portugal, Portugal, 2016.

CORREIA, A.K.S; CAMELO, E.M.A; MELO, T.C.F; OLIVEIRA, E.K. S; SILVA,T.P.S. **Ansiedade e estresse em tempos de pandemia: Uma análise a partir dos relatos de estudantes universitários**. SOCIEDADE 5.0: EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMOR. RECIFE. II COINTER PDVS, 2020.

DEMOLINER, F; DALTOÉ, L. **COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia**. Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, v.5, p.15, Ago, 2020.

DOURADO, E.P. **Influência dos sintomas de ansiedade na aptidão aeróbia, humor e percepção de estresse em estudantes universitários**. 2018. 63 f. Dissertação (Pós graduação em Ciências Aplicadas à Saúde) Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2018.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr.

– Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

LANTYER, A.S; VARANDA, C.C; PADOVANI, et.al. **Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 18, n.2, p. 16, Fev, 2016.

LIMA, M.R.S; SOARES, A.C.N. **Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber?**. Brazilian Journal of health Review, v.3, n 3, p 3980-3992, May/Jun, 2020.

MAIA, B.R; DIAS, P.C. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. Seção temática, Campinas, 2020.

MALTA, D.C; SZWARCOWALD, C.L; BARROS, M.B.A; GOMES, C.S; 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, 2020.

MUNHOZ, M.P; OLIVEIRA, J; ANJOS, J.C; GONÇALVES,R.D; et al. **Perfil nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição**. Revista saúde, v. 01,n. 02,p. 68-85, set/nov. 2017

OLIVEIRA, T.C; ABRANCHES, M.V; LANA, R.M. **(In)Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2**. Caderno de saúde pública, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 1-6, 2020.

PENAFORTE, F.R.O; MATTA, N.C; JAPUR, C.C. **Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários**. Demetra: alimentação, nutrição & saúde, v.11, n. 1, p.14, out, 2016.

RAMOS, F.P; KUSTER, N.S; RAMALHETE, J.N.L; NASCIMENTO, C.P. **Oficina de controle de ansiedade e enfrentamento do estresse com universitários**. Edunisc, v.3, n.1, p. 121-140, jan./jun, 2019.

ROCHA, A.C.B; MYVA, L.M.M; ALMEIDA, S.G. **O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão**. Research, Society and Development, v. 9, n.9, e724997890, 2020.

WALKER, P. GT; WHITTAKER, C. WATSON, O; et. al. **The Global Impact of COVID19 and Strategies for Mitigation and Suppression.** 2020. 16 f. Dissertação (Graduação em Medicina) UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ CAMPUS TOLEDO, Paraná, 2020.

WERNECK, A.O; SILVA, D.R; MALTA, D.C; GOMES, C.S; et al. **Associations of sedentary behaviours and incidence of unhealthy diet during the COVID-19 quarantine in Brazil.** 2020. Public Health Nutrition. Accepted 16 October 2020.

Apêndice A

Coleta de Dados (formulário online - Google Formulário)

Seção 1 - INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS EM TEMPOS DE PANDEMIA

Você está sendo convidado (a) a responder um questionário que faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso das alunas Vitória Milena Mota Araujo e Viviane Said Maeda Bahouth, sob orientação da professora Ana Cristina de Castro Pereira Santos, cujo título é: “INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS EM TEMPOS DE PANDEMIA”. Não haverá

nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo e, caso queira desistir a qualquer momento, isso não lhe causará nenhum prejuízo. Os dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido acesso a outras pessoas. Sua participação é voluntária e sua colaboração será de muita importância para nós. A pesquisa tem como objetivo analisar possíveis mudanças no comportamento alimentar dos universitários quando em situações de estresse e ansiedade como durante a pandemia. Sendo possível observar que o consumo excessivo de alimentos industrializados ricos em açúcares, gorduras e sal poderá acarretar futuras enfermidades ou agravar doenças crônicas já existentes.

Ao clicar no botão abaixo, o(a) Senhor(a) concorda em participar da pesquisa nos termos deste TCLE. Caso não concorde em participar, apenas feche essa página no seu navegador.

Você concorda em responder ao questionário a seguir?

- Li e aceito participar da pesquisa.
- Não aceito participar da pesquisa.

Seção 2 - Questionário

Qual seu gênero?

- Feminino
- Masculino

() Outros

Quantos anos você tem?

- 18 a 25 anos
- 26 a 35 anos
- 36 a 45 anos
- 46 a 55 anos
- 56 a 65 anos
- 66 anos ou mais

Você já possui o diagnóstico de ansiedade e/ou estresse comprovado por um médico (a) ?

- Sim, diagnóstico de ansiedade
- Sim, diagnóstico de estresse
- Sim, diagnóstico de ansiedade e estresse
- Não

Você começou a ter crises de ansiedade e/ou estresse durante o isolamento social?

- Sim, ansiedade
- Sim, estresse
- Sim, ansiedade e estresse
- Não

Em que região você mora?

- Norte
- Nordeste
- Sul
- Sudeste
- Centro-Oeste

Você é estudante de graduação ou de pós-graduação? *

- Graduação
- Pós graduação
- Não sou estudante

Qual curso você estuda?

- Nutrição
- Direito
- Engenharia
- Medicina
- Enfermagem
- Psicologia

outros

Quantas refeições você fazia durante o dia (antes da pandemia/isolamento social)?

1 a 2 refeições.

3 a 4 refeições.

5 a 6 refeições.

7 a mais refeições.

Quantas refeições você faz durante o dia (durante o período da pandemia/isolamento social)?

1 a 2 refeições.

3 a 4 refeições.

5 a 6 refeições.

7 a mais refeições.

Quantas vezes você comia doce por dia, (antes da pandemia/isolamento social)?

1 a 2

3 a 4

5 a 6

7 ou mais

Quantas vezes você come doce por dia, durante a pandemia/isolamento social?

1 a 2 vezes por dia.

3 a 4 vezes por dia.

5 a 6 vezes por dia.

7 ou mais vezes por dia.

Nenhuma vez.

Questão 5- Quando você faz pequenos lanches ao longo do dia, costuma comer frutas? Se caso a resposta for sim, marque a opção com a quantidade.

1 a 2 frutas.

3 a 4 frutas.

5 a 6 frutas.

7 a mais frutas.

Nenhuma fruta.

Questão 6- Sua alimentação mudou durante a pandemia/isolamento social?

- Sim, comecei a comer em maior quantidade
- Sim, comecei a comer em menor quantidade
- Não, minha alimentação continua a mesma

Questão 7- Quando você está com fome, se sente estressado?

- Sim
- Não

Questão 8- Quando você se sente ansioso, qual sua primeira ação?

- Procuo algo para comer
- Procuo ouvir uma música e relaxar
- Não faço nada

Questão 9- Você se sentiu estressado com as aulas on-line?

- Sim, mudou a rotina, estudar em casa me deixou estressado
- Não, achei melhor
- Não senti mudança

Questão 10- Você se sentiu ansioso com as aulas on-line?

- Sim, devido à mudança, me sinto ansioso
- Não, me senti normal
- Não senti mudança

Questão 11- Durante a pandemia/isolamento social, você passou a trocar refeições por sanduíches, salgados, pizza?

- Não
- Muitas vezes
- Algumas vezes
- Sempre

Questão 12- Durante a pandemia/isolamento social, seu consumo de fast food aumentou?

- Sim, pela praticidade comi mais fast food
- Não, continuou o mesmo

Questão 13- Durante a pandemia/isolamento social, seu consumo de bebida alcoólica aumentou?

- Sim
- Não, continuou o mesmo
- Não consumo bebida alcoólica

Questão 14- Durante a pandemia/isolamento social, seu consumo de alimentos industrializados (ex: refrigerantes, macarrão, macarrão instantâneo) aumentou?

- Sim
- Não

Questão 15- Quais desses alimentos você consumia rotineiramente ANTES da pandemia/isolamento social (pode marcar mais de uma opção):

- Frutas
- Legumes/verduras
- Carnes/ovos/frango/peixe
- Pães e massas
- Cereais
- Leguminosas
- Leite e derivados
- Oleaginosas
- Doces industrializados
- Refeições prontas industrializadas
- Biscoitos e lanches prontos

Questão 16- Quais desses alimentos você tem consumido durante esse período de pandemia/isolamento social (pode marcar mais de uma opção)

- Frutas
- Legumes/verduras
- Carnes/ovos/frango/peixe
- Pães e massas
- Cereais
- Leguminosas
- Leite e derivados
- Oleaginosas
- Doces industrializados
- Refeições prontas industrializadas
- Biscoitos e lanches prontos