

COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Mateus Baldo Barichello e Juliana Masami Morimoto

Apoio: PIBIC Mackenzie

RESUMO

Introdução: O isolamento social, proposto pelos países como uma medida de contenção do vírus SARS-CoV-2, impactou diretamente o cotidiano da população coagindo-a a adaptar seu comportamento; a modificação dos hábitos alimentares, frequência da prática de atividades físicas e alterações na ingestão alcoólica são possíveis consequências desse período, especialmente entre jovens universitários. **Objetivos:** Analisar características do estilo de vida (alimentação, atividade física e consumo de bebidas alcoólicas) de universitários antes e durante a pandemia da COVID-19. **Métodos:** Estudo transversal, com questionário aplicado à distância de março a dezembro de 2021, em universitários de ambos os sexos de uma instituição particular da cidade de São Paulo, com idade superior a 18 anos. A alimentação foi avaliada por perguntas baseadas em questionário de frequência de alimentar de Fisberg et al. (2008) e no questionário do VIGITEL Brasil 2019. As questões sobre atividade física também foram baseadas no questionário do VIGITEL Brasil 2019. A frequência de consumo alimentar, prática de exercício físico e ingestão alcoólica antes e durante a pandemia foram comparados pelo teste não paramétrico de Wilcoxon. **Resultados:** Houve redução de 18,80% na média de consumo diário de leite, redução de 10,93% no consumo médio diário de legumes e verduras, houve aumento de 51,72% na média de consumo diária de vinho e aumento de 24,56% da prática de atividade física por semana. **Conclusão:** Houve diminuição no consumo de leite, legumes e verduras; aumento da ingestão de vinho e aumento da prática de atividades físicas durante o período de isolamento social.

Palavras-chave: Pandemia, alimentação, exercício

ABSTRACT

Introduction: Social isolation, proposed by countries as a measure to contain the SARS-CoV-2 virus, directly impacted the daily lives of the population, coercing them to adapt their behavior; changes in eating habits, frequency of physical activities practice, and changes in alcohol consumption are possible consequences of this period, especially in young university students. **Objectives:** To analyze lifestyle characteristics (food, physical activity and alcohol consumption) of university students before and during the COVID-19 pandemic. **Methods:** Cross-sectional study, with a questionnaire applied at a distance from March to December

2021, to university students of both sexes from a private institution in the city of São Paulo, aged over 18 years. Diet was assessed using questions based on the food frequency questionnaire by Fisberg et al. (2008) and the VIGITEL Brasil 2019 questionnaire. The questions about physical activity were also based on the VIGITEL Brasil 2019 questionnaire. The frequency of food consumption, physical exercise and alcohol consumption before and during the pandemic were compared using the non-test Wilcoxon parametric. **Results:** There was a reduction of 18.80% in the average daily consumption of milk, a reduction of 10.93% in the average daily consumption of vegetables and greens, there was an increase of 51.72% in the average daily consumption of wine and an increase of 24.56% of the physical activity practice per week. **Conclusion:** There was a decrease in the consumption of milk, vegetables and greens; increased wine intake and increased physical activity during the period of social isolation.

Keywords: Pandemic, food habits, exercise

1. INTRODUÇÃO

1.1 Problema da Pesquisa

A pandemia da COVID-19, que teve início dia 11 de março de 2020, fez com que os países desenvolvessem estratégias visando a contenção do vírus SARS-CoV-2, dentre elas o isolamento social que foi definido como uma das medidas mais importantes. Nesse contexto, a quarentena teve influência sobre o cotidiano da maioria da população, ocasionando mudanças e adaptações de comportamento, o que pôde propiciar o desenvolvimento de problemas psicológicos, físicos e comportamentais e, dentre os grupos mais afetados, destacam-se os universitários.

Ademais, o nível de atividade física é um fator importante para a saúde dos indivíduos e foi visto que, durante a pandemia, essa prática tornou-se cada vez menor entre os universitários, sendo que estudos comprovam benefícios do exercício físico no sistema imunológico. Ainda, o comportamento alimentar entre esse grupo, de maneira geral, não é adequado e, durante a quarentena, houve um aumento de consumo de ultraprocessados, de *fast-food* e de bebidas alcoólicas, evidenciando esses maus hábitos que tem extrema influência negativa sobre a saúde.

Diante disso, propõem-se ser estudado as diferenças em relação ao nível de atividade física, comportamento alimentar e consumo de bebidas alcoólicas antes e durante a pandemia da COVID-19 em universitários. Conforme estudado, é esperado que, comparando antes e durante o período pandêmico, entre os estudantes haja uma piora no nível de atividade física, nos comportamentos alimentares e que o consumo de bebidas alcoólicas seja maior.

1.2 Justificativa

Este estudo se justifica, primeiramente pelo fato de os universitários serem um grupo que necessita de mais estudos com foco na saúde, não só antes do período de isolamento social, mas também durante ele, e poucos são os trabalhos, por ser um contexto muito recente, que avaliam características do estilo de vida e saúde comparando estes marcadores antes e durante a pandemia. Além disso, o nível de atividade física é um fator de extrema importância pois é um indicador da qualidade de vida do indivíduo, podendo ter efeitos sobre o psicológico e físico da população.

Ainda, o comportamento alimentar mostra-se de extrema importância, uma vez que tem efeito direto sobre a saúde, razão essa pela qual os universitários devem atentar-se à qualidade da dieta, principalmente durante a COVID-19. Por fim, o consumo de bebida alcoólica entre jovens tem uma prevalência alta, mesmo esta tendo efeitos prejudiciais à

saúde, sendo assim seu estudo se torna imprescindível, já que até mesmo durante pandemia esses resultados mostraram-se altos.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo Geral

Analisar características do estilo de vida (alimentação, atividade física e consumo de bebidas alcoólicas) de universitários antes e durante a pandemia da COVID-19.

1.3.2. Objetivos específicos

- Avaliar questões demográficas de universitários da Universidade Presbiteriana Mackenzie.
- Avaliar características da alimentação do comportamento alimentar antes e durante o período pandêmico de universitários.
- Identificar o consumo de bebidas alcoólicas antes e durante o período de isolamento social da Covid-19 de universitários.
- Avaliar a prática de atividade física antes e durante o período da Covid-19 de universitários.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O novo coronavírus foi identificado, inicialmente em Wuhan, China, no final de 2019, sendo antes declarado como a causa de um conjunto de casos de pneumonia (FOGAÇA; AROSSI; HIRDES, 2021). A Covid-19 foi declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como pandemia no dia 11 de março de 2020, tendo assim sua doença definida como infecciosa, causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) e identificada como uma síndrome respiratória aguda grave (EJAZ *et al.*, 2023).

Assim, essa enfermidade tem como sintomas eminentes febre, cansaço e tosse seca, porém em alguns casos o indivíduo apresenta perda de paladar ou olfato, congestão nasal, conjuntivite, dor de garganta, dor de cabeça, dores nos músculos ou juntas, entre outros (OPAS, 2020). Posto isto, para tentar enfrentar a pandemia, diferentes países adotaram algumas medidas, sendo o distanciamento e o isolamento social as providências não farmacológicas mais importantes para controlar a disseminação e contaminação populacional (ALMEIDA *et al.*, 2022).

Segundo Bezerra *et al.* (2020), um estudo evidenciou que no Brasil, no início de abril, 76% dos brasileiros foram a favor do isolamento. Entretanto, estudos mostram que a quarentena tem extrema influência sobre o cotidiano, podendo assim levar a problemas psicológicos, comportamentais e físicos (ALMEIDA *et al.*, 2022). Outrossim, no dia 18 de março de 2020, a pedido da Associação Brasileira de Mantenedoras de Ensino Superior (ABMES), foi publicado pelo Ministério da Educação (MEC) a Portaria nº 343 que ordena a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, para instituições do ensino superior, enquanto houver a pandemia (AMBES, 2020).

Por conseguinte, os universitários sofreram grandes impactos psicológicos, já que as aulas remotas são responsáveis pela falta de interações sociais e físicas (MARTINS *et al.*, 2020). Ademais, a maioria dos jovens teve dificuldade em obedecer às regras adotadas para conter o vírus, e isso mostrou-se tão presente pela necessidade deste grupo em vivenciar novas atividades e ter contato com outras pessoas. Visto isso, esse comportamento mostra-se relevante, pois nessa etapa busca-se viver intensamente e com muita pressa (NASCIMENTO *et al.*, 2020).

Destarte, a população se encontrou obrigada a procurar estabelecer novos padrões comportamentais por conta da situação em que o mundo está, como por exemplo reduzir os níveis de atividade física, levando a um comportamento sedentário, e alterações nos hábitos alimentares (ROCHA *et al.*, 2020).

Estudos demonstram que baixos níveis de atividade física poderiam ser um dos fatores de risco modificáveis que tem associação aos elevados casos de morbidade e mortalidade, aumentando a incidência de diversas doenças crônico-degenerativas, distúrbios mentais e morte prematura. Tendo isso em vista, antes da pandemia um estudo com uma amostra de 178 universitários mostrou que a maioria era classificado como “ativos” ou “muito ativos” (71,1% do sexo masculino e 53,7% do sexo feminino) (CIESLAK, 2012).

Entretanto, dados menos promissores foram observados em por Oliveira *et al.* (2014) e Martins *et al.* (2010). Segundo Oliveira *et al.* (2014), em um estudo com 1.503 jovens da Universidade Federal no Nordeste, notou-se que 31,2% dos estudados apresentou baixo Nível de Atividade Física (NAF). Além disso, um estudo feito com 605 universitários revelou uma prevalência geral de 52% de sedentários, sendo que estes eram classificados pelo NAF em duas categorias: sedentários (sedentários e insuficientemente ativos) e ativos (ativos e muito ativos) (MARTINS *et al.*, 2010).

Nesse contexto, a prática de atividades físicas, especialmente exercícios resistidos anaeróbicos, parece estar diretamente relacionado à prevenção da doença do novo coronavírus. De acordo com uma pesquisa *in vitro* realizada pela Universidade Estadual de

São Paulo, o hormônio irisina, que é produzido pelo tecido muscular esquelético durante a prática de atividade física, reduz a expressão dos genes TLR3, HAT1, HDAC2, KDM5B, SIRT1, RAB1A, FURIN e ADAM10, reguladores do gene ACE2, esse que é fundamental para a replicação do vírus da COVID-19 nas células humanas (OLIVEIRA et al., 2020).

Recentemente, o fechamento de academias, aulas online e o isolamento social trouxeram diversas mudanças no estilo de vida de estudantes. Em um estudo que avaliou a prática de exercício físico antes e durante a pandemia (n=187), demonstrou que antes a maioria dos universitários (58,29%) praticavam alguma atividade física e que após a pandemia essa prevalência diminuiu (49,20%) (OLIVEIRA; PEGORARO, 2021).

Ademais, estudos relatam que assistir TV e jogar videogame está associado com redução da massa cinzenta em até seis regiões do cérebro, além disso o sedentarismo também se mostrou conspirar com o menor volume dessa massa (JÚNIOR; PAIANO; COSTA, 2020). Outro estudo relatou que a prática de atividades físicas, principalmente aeróbicas, sofre impacto positivo no sistema imunológico (OLIVEIRA; PEGORARO, 2021).

Segundo Barazzoni *et al.* (2020), para evitar a contaminação pelo SARS-CoV-2, devem ser feitas atividades físicas dentro de casa e que sejam simples e com fácil execução. Entre esses exercícios, pode se citar os de fortalecimento, equilíbrio, controle, alongamento, ou uma combinação de todos estes. O uso de meios digitais também é mencionado, já que na situação de isolamento social este é um dos caminhos mais viáveis, mantendo assim a função física e a saúde mental de universitários.

O comportamento alimentar é determinado por aspectos nutricionais, demográficos, econômicos, culturais, ambientais, psicológicos e sociais, estando profundamente ligado ao indivíduo e na forma em que ele se alimenta (SANTOS *et al.*, 2021). Outrossim, houve mudanças no estilo de vida e padrão alimentar da população, como por exemplo o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, a diminuição na ingestão de alimentos *in natura* e redução na prática de atividades físicas (BARBOSA *et al.*, 2020).

Nessa perspectiva, estudantes universitários são alvo de preocupação, pois geralmente apresentam maus hábitos alimentares, consequentemente levando ao excesso de peso, podendo desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (SOUZA; BACKES, 2020). Observa-se essas condutas negativas pelo fato desses jovens ingressarem em um novo estágio de sua vida, trazendo assim novos comportamentos e relações sociais (BARBOSA *et al.*, 2020).

Um estudo com 148 universitários evidenciou que a maioria dos indivíduos (75,7%) apresentava práticas alimentares inadequadas, sendo que as mulheres demonstravam ter hábitos mais adequados do que os homens (BARBOSA *et al.*, 2020). De forma semelhante, um estudo que analisou a adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável em universitários, observou uma baixa aderência a essas recomendações, indicando assim uma má alimentação (SOUZA; BACKES, 2020).

No cenário da COVID-19, a ligação entre alimentação e imunidade é de extrema importância para o tratamento e combate dessa infecção viral, o que se evidencia em estudos que mostram o efeito positivo da dieta no sistema imunológico (OLIVEIRA; PEGORARO, 2021). Nesse período houve mudanças comportamentais como o consumo excessivo de bebidas açucaradas e aumento de lanches entre as refeições, por conta do estresse, sofrimento psicológico e sono irregular sofridos por uma grande parte da população (FREIRE *et al.*, 2021).

No estudo de Oliveira e Pegoraro (2021), dentre os 187 universitários estudados 21,93% disseram que melhoraram seus hábitos alimentares, já 43,32% relataram uma piora no período pandêmico, foi observado assim um agravamento no comportamento alimentar durante a COVID-19. Em contrapartida, um estudo evidenciou que a maioria (60%) dos estudantes melhorou seus padrões alimentares (ARAGÃO; SILVA, 2021).

Outro estudo analisou o consumo de ultraprocessados em 857 universitários durante o período pandêmico, e houve uma prevalência superior a 80%, sendo assim um fator sinalizador para condições prejudiciais à saúde (ROCHA *et al.*, 2020). Além disso, um estudo analisou o consumo de fast-food em universitários durante a pandemia da COVID-19 e demonstrou que 60 dos 96 indivíduos estudados aumentaram o consumo deste tipo de comida devido sua praticidade (ARAUJO; BAHOUTH, 2021).

O consumo de bebidas alcoólicas entre os jovens universitários é considerado, entre eles, um hábito normal, sendo que este comportamento é um dos mais prejudiciais à saúde não só dos jovens, mas da sociedade no geral (LIMA *et al.*, 2018). Ademais, com a independência que a maioridade traz a esses universitários, o uso de bebidas alcoólicas se torna comum, podendo trazer prejuízos no desempenho acadêmico, o uso de tabaco e drogas ilícitas, doenças e mortalidade aos órgãos e tecidos advindas da toxicidade do álcool, entre outras consequências (MENDONÇA; JESUS; LIMA, 2018).

Estudo de Lima *et al.* (2018), com 902 universitários, apresentou uma alta prevalência (45,7%) no consumo de bebidas alcoólicas, visto que entre os homens esse comportamento atingiu níveis abusivos (52,9%). Outrossim, um estudo com uma amostra de 1.335 estudantes

relatou que 80,7% desses jovens universitários consumiam algum tipo de bebida alcoólica (MENDONÇA; JESUS; LIMA, 2018).

Uma pesquisa chinesa relatou que durante a pandemia da COVID-19, houve um aumento de 9,5% no consumo prejudicial de álcool, sendo este resultado relacionado a cidades que tiveram mais casos da doença (AHMED *et al.*, 2020). Em vista disso, o aumento do consumo de bebidas alcoólicas pode estar relacionado com a mudança da rotina por conta do isolamento, que trouxe sofrimento psicológico e sintomas emocionais (VIEIRA, 2021).

Em contrapartida, um estudo do Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SINCAD, 2020) com 950 indivíduos, observou que a maioria dos indivíduos (42%) diminuiu o consumo de álcool durante a pandemia.

Diante disso, busca pelo uso de álcool em situações de estresse ocorre, de maneira equivocada, por seu efeito depressor do sistema nervoso central o que provoca uma falsa sensação momentânea de relaxamento. Outro fator que estimulou o consumo alcoólico durante o período pandêmico foi a circulação de notícias falsas de que beber bebidas alcoólicas forneceria alguma proteção contra a COVID-19 ou eliminaria o coronavírus (GARCIA; SANCHEZ, 2020).

No Irã, acreditando nessas informações, mais de 700 pessoas morreram após consumirem álcool de origem desconhecida e contaminado com metanol. Visando proteger a população desse tipo de informação equivocada, a OMS lançou um informe no qual adverte que o consumo de álcool absolutamente não protege contra a COVID-19, ao contrário, pode prejudicar a resposta imunológica (GARCIA; SANCHEZ, 2020).

3. METODOLOGIA

A amostra foi composta por estudantes de uma universidade privada localizada em São Paulo, com idade maior ou igual a 18 anos, de todos os gêneros. Os estudantes foram recrutados para participação na pesquisa por meio de divulgação em redes sociais. Como critério de inclusão, foram incluídos os estudantes regularmente matriculados na instituição de ensino superior, de todos os gêneros e que tenham idade igual ou maior do que 18 anos. Foram excluídos todos os que não estudam em instituição de ensino superior e que tenham idade menor do que 18 anos. A amostra total é composta por 86 estudantes universitários.

O questionário foi disponibilizado de forma on-line na plataforma *Google Forms* e foi composto por questões para caracterização demográfica (idade, gênero, curso e etapa que estuda), socioeconômica (situação de emprego, escolaridade dos pais), estado de saúde (percepção do estado de saúde antes e durante a pandemia, presença de doenças, uso de medicamentos), composição corporal (peso, altura, mudança de peso durante a pandemia).

As questões sobre atividade física foram baseadas no questionário do VIGITEL Brasil 2019 (BRASIL, 2020) com questões sobre realização de atividade física ou exercício, frequência, tempo de realização e tipo, antes e durante a quarentena.

A alimentação foi avaliada por perguntas baseadas em questionário de frequência de alimentar de Fisberg et al. (2008) e no questionário do VIGITEL Brasil 2019 (BRASIL, 2020) referentes ao número de vezes por dia que o grupo alimentar era consumido antes e durante a quarentena. As mudanças na alimentação foram analisadas pela diferença no número de vezes por dia que cada grupo alimentar era consumido antes em relação à durante a quarentena. Também foram questionadas características sobre as refeições, apetite e percepção sobre a qualidade da alimentação em geral. O consumo de bebidas alcoólicas também foi avaliado com questões sobre tipo de bebida consumida, frequência de consumo e momento do consumo antes e durante a quarentena.

Os dados coletados foram organizados no programa Microsoft Excel e depois foram transferidos para o programa IBM SPSS versão 21 para realização das análises estatísticas. As variáveis qualitativas foram apresentadas por meio de frequências (em número e porcentagem) e as quantitativas por medidas de tendência central e de dispersão. As variáveis quantitativas foram analisadas em relação à aderência à distribuição normal e como o resultado foi negativo, foram utilizados testes estatísticos não paramétricos. Para analisar as mudanças relatadas pelos estudantes na alimentação, atividade física e consumo de bebidas alcoólicas, 1) na alimentação, a média do número de vezes por dia de cada grupo alimentar foi comparado antes e durante a pandemia da COVID-19 pelo teste não paramétrico de Wilcoxon ; 2) para atividade física, a média da frequência de realização antes e durante a pandemia da COVID-19 foi comparada pelo teste não paramétrico de Wilcoxon; 3) a frequência do consumo de bebidas alcoólicas foi comparado antes e durante a pandemia da COVID-19 pelo teste não paramétrico de Wilcoxon. Todos os testes estatísticos foram considerados significativos com valor p menor do que 0,05.

Este projeto de pesquisa está incluído em projeto de pesquisa principal cadastrado na Plataforma de Registro de Projetos da Universidade Presbiteriana Mackenzie e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da mesma instituição.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Conforme apresentado na Tabela 1, a amostra do estudo foi composta por 86 discentes da universidade privada sendo, em sua maioria, do sexo feminino (80,23%) de raça branca (90,7%), com média de idade de 22 anos e todos residentes do estado de São Paulo. Dentre esses universitários, a maioria cursava psicologia (47,68%), seguido de nutrição

(27,91%) e ciências biológicas (5,82%), observa-se, portanto, prevalência de cursos da área da saúde. A maior parte de amostra estuda no período matutino (80,23%). Ademais, 48 estudantes (55,81%) não trabalham e 22 (25,58%) são estagiários.

A respeito do grau de escolaridade das mães verifica-se que a maioria (40,70%) possui ensino superior completo, 24 delas são pós-graduadas (27,91%) e 4 não concluíram o ensino médio (4,65%). Sobre os pais, 39 concluíram o ensino superior (45,35%), 20 possuem pós-graduação (23,26%) e 5 não terminaram o ensino médio (5,82%).

Tabela 1 – Distribuição de estudantes universitários segundo características sociodemográficas. São Paulo, 2023.

Características Sociodemográficas	n	%
<i>Sexo</i>		
Feminino	69	80,23
Masculino	17	19,77
<i>Raça</i>		
Branca	78	90,70
Amarela	3	3,49
Parda	5	5,81
<i>Estado</i>		
São Paulo	86	100
<i>Curso</i>		
Psicologia	41	47,68
Nutrição	24	27,91
Ciências Biológicas	5	5,82
Ciências da Computação	2	2,32
Ciências Contábeis	1	1,16
Arquitetura e Urbanismo	3	3,49
Economia	1	1,16
Engenharia Elétrica	1	1,16
Fisioterapia	2	2,32
Comércio Exterior	1	1,16
Publicidade e Propaganda	1	1,16
Direito	4	4,66
<i>Período</i>		
Manhã	69	80,23
Tarde	9	10,47
Noite	8	9,30

*Grau de escolaridade dos pais***Mãe**

Ensino fundamental I incompleto	2	2,33
Ensino fundamental II completo	1	1,16
Ensino médio incompleto	1	1,16
Ensino médio completo	15	17,44
Ensino superior incompleto	8	9,30
Ensino superior completo	35	40,70
Pós-graduação	24	27,91

Pai

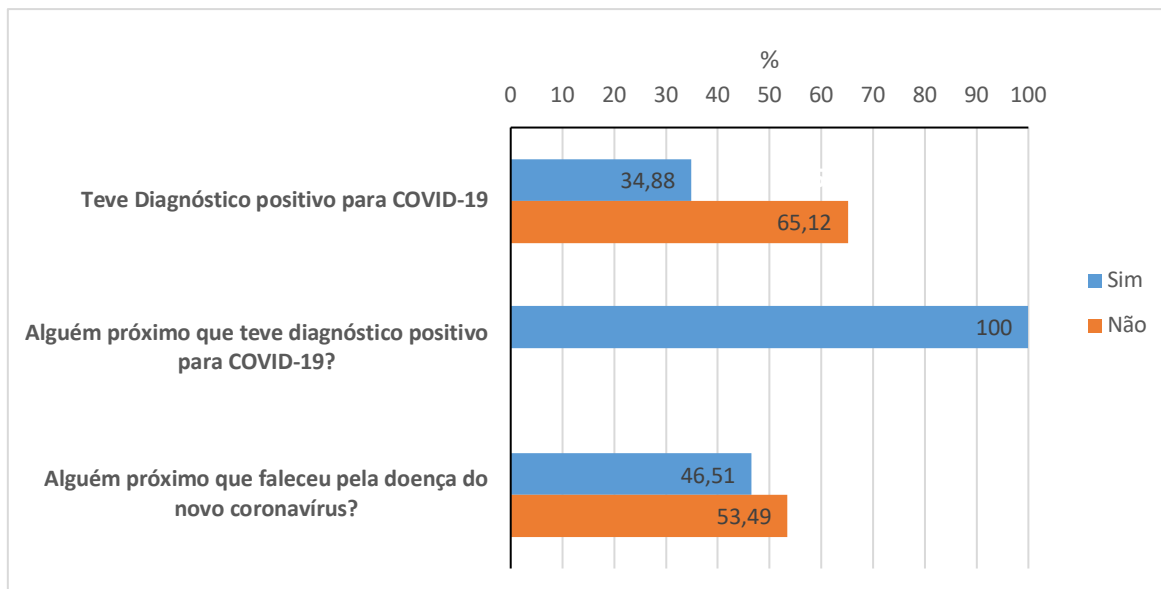
Ensino fundamental II incompleto	3	3,49
Ensino médio incompleto	2	2,33
Ensino médio completo	18	20,93
Ensino superior incompleto	4	4,64
Ensino superior completo	39	45,35
Pós-graduação	20	23,26

Total	86	100
-------	----	-----

Fonte: elaborada pelos autores (2023).

De acordo com o gráfico 1, apenas 30 indivíduos da amostra (34,88%) receberam diagnóstico positivo para COVID-19, porém, todos relataram conhecer alguém próximo que recebeu o diagnóstico positivo para a doença. Ainda, dentre a amostra, 46,51% conheciam alguém próximo que faleceu devido à contaminação pelo vírus.

Gráfico 1 – Distribuição de estudantes universitários segundo percentual de diagnóstico positivo para COVID-19. São Paulo, 2023.



Fonte: elaborada pelos autores (2023)

Nesse contexto, o Brasil encontrava-se entre os três países mais infectados pelo coronavírus, somando aproximadamente 30.943 casos para cada 1 milhão de habitantes

segundo o boletim epidemiológico da COVID-19, publicado em 11 de dezembro de 2020. Entretanto, a doença acomete desproporcionalmente os adultos em relação às crianças e adolescentes, sendo a justificativa ainda desconhecida. Esse dado é uma possível explicação para menos da metade da amostra (34,88%), que é majoritariamente composta por jovens, não ter recebido diagnóstico positivo para COVID-19, mesmo um cenário de crescimento exponencial da doença (MACIEL et al., 2022).

Ademais, sobre a prática de atividades físicas da amostra, houve um aumento de 24,56% desta durante o período de isolamento social totalizando uma média de 2,84 dias da semana com exercício físico sendo que, antes da pandemia, a média totalizava 2,28 dias por semana. Esse aumento representa diferença estatisticamente significativa ($p=0,02$). Tais achados podem ser verificados na tabela 2.

Tabela 2 – Distribuição da prática de atividade física antes e durante o período de isolamento social em dias por semana da amostra de universitários. São Paulo, 2023.

Período da prática esportiva	Média	n	dp	valor p*
<i>Dias com prática de atividades físicas por semana</i>				0,028
Antes do isolamento social	2,28	86,00	2,26	
Durante o isolamento social	2,84	86,00	2,36	

Fonte: elaborado pelos autores (2023). *teste de Wilcoxon.

Sob este prisma, a pandemia de COVID-19 afetou diversas esferas do meio social, inclusive a prática de atividades físicas visto a exigência do isolamento domiciliar. Nesse sentido, de acordo com Costa et al. (2020), houve um aumento significativo da pesquisa pelo termo “treinamento em casa” em mecanismos de busca como “Google”, o que denota uma tentativa de adaptação do comportamento para manter a rotina de exercícios físicos, mesmo que em domicílio.

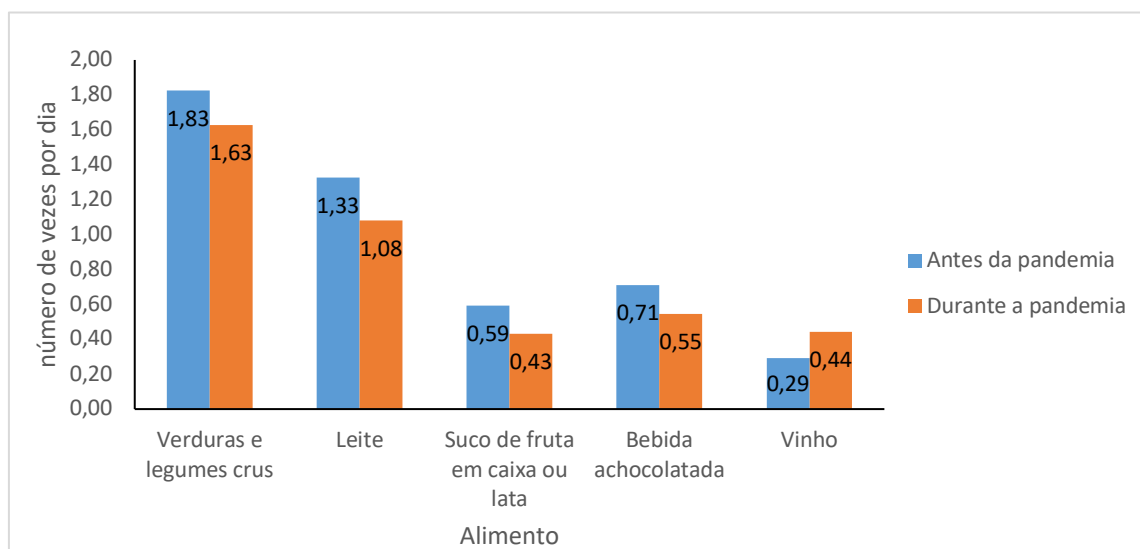
E, ainda segundo a pesquisa realizada nas 5 regiões do Brasil por Costa et al. (2020), embora a média geral do tempo de atividade física dos brasileiros durante o isolamento tenha diminuído, percebeu-se um aumento deste em indivíduos que não pertencem a grupos de risco e residem em regiões metropolitanas. Dado este que se mostra congruente com os achados do presente estudo que evidenciaram um aumento da prática esportiva durante o período de isolamento social, sendo a maior parte de amostra, justamente, composta por jovens, fora do grupo de risco e residentes de região metropolitana.

Além disso, sobre o padrão de consumo alimentar da amostra concluiu-se que houve diminuição de 10,93% no consumo diário de verduras e legumes crus, passando de uma frequência média de 1,83 vezes ao dia antes do período de isolamento social para 1,63 vezes durante a pandemia ($p=0,042$), o que se repetiu com o leite passando de um consumo

diário médio de 1,33 vezes para 1,08 vezes ($p=0,029$), essa diminuição representa 18,80%, diferenças estatisticamente significativas pelo teste de Wilcoxon.

Também houve diminuição do consumo de sucos de fruta em caixas ou latas e de bebidas achocolatadas. Entretanto, constatou-se aumento de 51,72% no consumo de vinho durante o período de isolamento social uma vez que, antes desse período, o consumo médio da amostra era de 0,29 vezes ao dia e passou a ser, durante a pandemia, 0,44 vezes ao dia ($p=0,022$), ou seja, considerando que esse padrão se repita durante 7 dias, o consumo de vinho passou de cerca de dois para três dias semanais.

Gráfico 2 – Distribuição da frequência de consumo alimentar diário dos estudantes universitários antes e durante o período de isolamento social. São Paulo, 2023.



Fonte: elaborado pelos autores (2023).

Diante disso, a redução do consumo dos itens anteriormente descritos também foi verificada na revisão sistemática de Lemes et al. (2023) que utilizou como pergunta norteadora: quais foram as mudanças que ocorreram nos hábitos alimentares durante as restrições da pandemia no Brasil? O estudo revelou redução na frequência de consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados como frutas, verduras, legumes leite e derivados entre população brasileira durante o período de distanciamento social.

Vale ressaltar que a frequência de consumo de verduras, legumes e leite da amostra, mesmo antes do período pandêmico, encontra-se inferior às recomendações vigentes. A recomendação diária para ingestão de hortaliças é de 4 a 5 porções, já para leite e derivados recomenda-se 3 porções ao dia (PHILIPPI et al., 1999).

Sobre o consumo de vinho, o resultado que evidenciou seu aumento é semelhante à pesquisa realizada por Rebelo et al. (2021) durante o período pandêmico, sendo esse aumento justificado, segundo os autores, pela tentativa de amenizar a situação adversa

ocasionada pelo isolamento domiciliar. Desse modo, utilizando do efeito depressor sobre o sistema nervoso central, que é desencadeado pelo consumo alcoólico, como tentativa de escape da situação de estresse.

Ainda sobre bebidas alcoólicas, dentre os 86 constituintes da amostra, 46 (53,48%) afirmaram fazer o consumo delas antes do isolamento social e, durante a pandemia, o consumo alcoólico foi verificado em 51 (59,30%) indivíduos da amostra, conforme demonstrado na tabela 3. Este aumento, entretanto, não representa diferença estatisticamente significativa (valor $p = 0,48$).

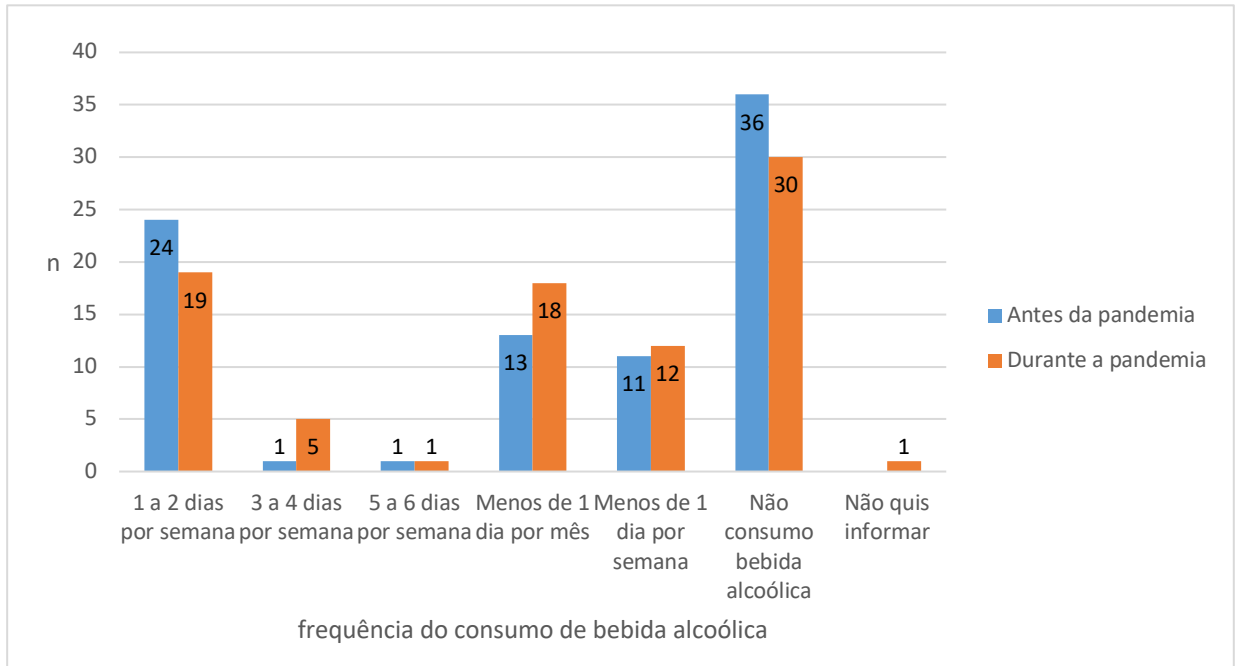
Tabela 3 – Distribuição do consumo de álcool dos estudantes universitários antes e durante o período de isolamento social. São Paulo, 2023.

Consumo de bebida alcoólica		Durante a pandemia			Total
		Não	Não quis informar	Sim	
Antes da pandemia	Não	27	0	11	38
	Não quis informar	1	0	1	2
	Sim	6	1	39	46
Total		34	1	51	86

Fonte: elaborado pelos autores (2023).

Não obstante, a respeito da frequência de consumo de álcool parece-se uma redução no número de indivíduos que consumiam álcool de um a dois dias na semana durante a pandemia, passando de 24, para 19 indivíduos conforme representado no Gráfico 3. Entretanto, antes do isolamento apenas um indivíduo consumia álcool de três a quatro dias na semana enquanto, durante a pandemia, cinco indivíduos relataram consumir bebidas alcoólicas de três a quatro dias na semana.

Gráfico 3 – Distribuição da frequência do consumo de álcool dos estudantes universitários antes e durante o período de isolamento social. São Paulo, 2023.



Fonte: elaborado pelos autores (2023).

Além disso, 13 indivíduos alegaram consumir álcool menos de uma vez no mês antes da pandemia e, durante o isolamento domiciliar, esse número aumentou para 18 indivíduos que consumiam bebidas alcoólicas menos de uma vez no mês. Essa redução na frequência de consumo mensal de álcool entre os jovens pode estar relacionada à proibição, devido à pandemia de COVID-19, de aglomerações e eventos que seriam propícios ao consumo alcoólico (PENA et al., 2021).

Este estudo foi realizado apenas em uma instituição de ensino e por isso não representa a totalidade dos estudantes universitários de São Paulo ou do Brasil. Porém, os resultados desta pesquisa fornecem subsídios para que a universidade estudada possa trabalhar em questões relacionadas à saúde e alimentação com seus estudantes de forma a melhorar sua qualidade de vida em geral, com o objetivo de prevenção de doenças.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A respeito das características demográficas dos universitários componentes da amostra houve prevalência de mulheres de raça branca com média de idade de 22 anos e todos residentes do estado de São Paulo.

Durante o período pandêmico houve uma diminuição no consumo de alimentos importantes na dieta como o leite, verduras e legumes, diante disso recomenda-se um aumento do consumo desses itens, respeitando o número de porções recomendadas.

Houve um aumento do consumo geral de álcool durante a pandemia porém, o aumento do consumo de vinho foi o único que representou diferença estatisticamente significativa.

Além disso, houve aumento da prática de atividades físicas durante o isolamento social, quando comparada ao período pré-pandemia.

6. REFERÊNCIAS

AHMED, Md Zahir et al. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. **Asian J Psychiatr.**, v. 51, 102092, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7194662/>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

ALMEIDA, Isabelle Lina de Laia et al. Isolamento social e seu impacto no desenvolvimento de crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, ee2020385, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/rpp/a/ZjJsQRsTFNYrs7fJKZSggsV/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

ARAGÃO, Pâmela Duarte; SILVA, Maria Cláudia da. MUDANÇA NOS HÁBITOS SAUDÁVEIS DE UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA. **Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Nutrição) - FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**, Brasília, SP, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15387/1/21750825%20%2051700826.pdf>>. Acesso em: 22 mar. 2022.

ARAUJO, Vitoria Milena Mota; BAHOUTH, Viviane Said Maeda. INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS EM TEMPOS DE PANDEMIA. **Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Nutrição) - FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**, Brasília, SP, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15393/1/21953758%20%2021701339%20OK.pdf>>. Acesso em: 21 mar. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MANTENEDORAS DE ENSINO SUPERIOR. **MEC atende solicitação da ABMES e define regras para aulas em meios digitais durante o coronavírus** [Internet]. 2020. Disponível em: <<https://abmes.org.br/noticias/detalhe/3670/mec-atende-solicitacao-da-abmes-e-define-regras-para-aulas-em-meios-digitais-durante-o-coronavirus>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

BARAZZONI, Rocco et al. ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. **Clinical Nutrition**, v.39, n.6, p. 1631-1638, 2020. Disponível em: <<https://www.clinicalnutritionjournal.com/action/showPdf?pii=S0261-5614%2820%2930140-0>>. Acesso em: 18 mar. 2022.

BARBOSA, Bruna Carolina Rafael et al. Práticas alimentares de estudantes universitários da área de saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Demetra**, v. 15, 2020. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/45855>>. Acesso em: 18 mar. 2022.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2411-2421, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsSpggz6rn/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 21 mar. 2022.

CIESLAK, Fabrício et al. ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA E DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS. *Rev. Educ. Fis/UEM*, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/refuem/a/FyyWNHBXrVFMc4czZVd5bpC/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

COSTA, Cicero Luciano Alves; COSTA, Tiago Maia; FILHO, Valter Cordeiro Barbosa; BANDEIRA, Paulo Felipe Ribeiro; SIQUEIRA, Rômmulo Celly Lima. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Brasil, ano 20, n. 0123, 2 set. 2020. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353/11058>>. Acesso em: 28 jun. 2023.

EJAZ, Rabea et al. Gender-based incidence, recovery period, and mortality rate of COVID-19 among the population of district Attock, Pakistan. *Brazilian Journal of Biology*, **vol. 83**, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/bjb/a/tqds3W5tvKsrxJKNfxCrNjR/?format=pdf&lang=en>>. Acesso em: 19 mar. 2022.

FOGAÇA, Priscila Carvalho; AROSSI, Guilherme Anzilero; HIRDES, Alice. Impacto do isolamento social ocasionado pela pandemia COVID-19 sobre a saúde mental da população em geral: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 4, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14411/12956>>. Acesso em: 21 mar. 2022.

FREIRE, Leonel Francisco de Oliveira. Pandemia COVID-19: efeitos do distanciamento social no comportamento alimentar de estudantes do estado do Ceará. *Research, Society and Development*, v. 10, n.11, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19185/17266>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

GARCIA, Leila Posenato; SANCHEZ, Zila M. Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. *Caderno de Saúde Pública*, Brasil, p. 1-6, 1 jul. 2020. DOI 10.1590/0102-311X00124520. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/FbtYqzqTP35S8qhYxqhhrVc/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 13 jul. 2023.

JÚNIOR, Públio Gomes Florêncio; PAIANO, Rone; COSTA, André dos Santos. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*, v. 25, e0115, 2020. Disponível em: <<https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14263/11050>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

LEMES, Natália Cristaldo; MORENO, Karyne Garcia Tafarelo; LUZ, Verônica Gronau; ROCHA, Liane Murari. O que aprendemos sobre consumo alimentar durante a pandemia de COVID-19 no Brasil?. *Segur. Aliment. Nutr.*, Campinas, v. 30, p. 1-17, 8 mar. 2023. DOI <http://dx.doi.org/10.20396/san.v30i00.8671092>. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8671092/32023>>. Acesso em: 11 jul. 2023.

LIMA, Celina Aparecida Gonçalves et al. Prevalência de comportamento de risco em uma população de universitários brasileiros. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 19, n. 2, p. 278-292, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862018000200010&lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2022.

MACIEL, Ethel Leonor Noia; JABOR, Pablo Medeiros; JR, Etereldes Goncalves; SOARES, Karllian Kerlen Simonelli; PRADO, Thiago Nascimento do; ZANDONADE, Eliana. COVID-19 em crianças no Estado do Espírito Santo – Brasil. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.**, Recife, ano 22, n. 2, p. 423-430, 22 jun. 2022. DOI <https://doi.org/10.1590/1806-9304202200020012>. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/mBkVfchRhZMHpgMms9VSYgF/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 28 jun. 2023.

MARTINS, Aline Barbosa Teixeira et al. Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 33, 11444, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/11444/pdf>>. Acesso em: 19 mar. 2022.

MARTINS, Maria do Carmo de Carvalho e et al. Pressão Arterial, Excesso de Peso e Nível de Atividade Física em Estudantes de Universidade Pública. **Arq Bras Cardiol**, v. 95, n. 2, p. 192-199, 2010. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/abc/a/kkqV7GHpwVcThN4jTxZfYZJ/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 18 mar. 2022.

MENDONÇA, Ana Karina Rocha Hora; JESUS, Carla Viviane Freitas de; LIMA, Sonia Oliveira. Fatores Associados ao Consumo Alcoólico de Risco entre Universitários da Área da Saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 1, p. 205-213, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/m53KVgW4d67MWDQfLyFyNwr/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 22 mar. 2022.

NASCIMENTO, Elaine Ferreira do et al. Juventude universitária e o isolamento social na pandemia COVID-19: Emprego, Sociabilidade e Família. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 12, 2020. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10995/9787>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

OLIVEIRA, Cristiano de Souza et al. ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS: UMA REVISÃO DA LITERATURA. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 12, n. 42, p.71-77, 2014. Disponível em: <https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2457/1659>. Acesso em: 19 mar. 2022.

OLIVEIRA, Letícia da Silva Ferreira de; PEGORARO, Vanessa Alvarenga. Consumo Alimentar de Universitários de Enfermagem em Tempos de Pandemia por Covid-19. **Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Enfermagem) - FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**, Brasília, SP, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15507/1/21851639.pdf>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

OLIVEIRA, Miriane de; SIBIO, Maria Teresa De; MATHIAS, Lucas Solla; RODRIGUES, Bruna Moretto; SAKALEM, Marna Eliana; NOGUEIRA, Célia Regina. Risin modulates genes associated with severe coronavirus disease (COVID-19) outcome in human subcutaneous adipocytes cell culture. **Molecular and Cellular Endocrinology**, Brasil, v. 515, p. 1-9, 15 set. 2020. DOI <https://doi.org/10.1016/j.mce.2020.110917>. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0303720720302173>>. Acesso em: 13 jul. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Folha informativa – COVID-19**. 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

PENA, Bruna Calado; FRANCO, Fabrícia Pinheiro; FERREIRA, Laura Maciel de Vasconcellos; SAMPAIO, Matheus Fram Lima. Impacto da pandemia do COVID-19 no consumo de bebidas alcoólicas entre estudantes de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Brasil, v. 13, p. 1-10, 1 mar. 2021. DOI <https://doi.org/10.25248/reas.e6510.2021>.

Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/6510>>. Acesso em: 14 jul. 2023.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; LATTERZA, Andrea Romero; CRUZ, Ana Teresa Rodrigues; RIBEIRO, Luciana Cisotto. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Rev. Nutr.**, Campinas, p. 65-80, 1999. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/hvvYpQQRf9zb3ytTpsrVTQh/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 10 jul. 2023.

REBELO, João; COMPÉS, Raúl; FARIA, Samuel; GONÇALVES, Tânia; PINILLA, Vicente; SIMÓN-ELORZ, Katrin. Covid-19 lockdown and wine consumption frequency in Portugal and Spain. **Spanish Journal of Agricultural Research**, Espanha, p. 1-15, 12 jul. 2021. DOI <https://doi.org/10.5424/sjar/2021192R-17697>. Disponível em: <<https://revistas.inia.es/index.php/sjar/article/view/18579/5215>>. Acesso em: 11 jul. 2023.

ROCHA, Josiane Santos Brant et al. FATORES ASSOCIADOS AO AUMENTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL PANDEMIA COVID-19. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 90, p. 1222-1230, 2020. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1542/1058>>. Acesso em: 18 mar. 2022.

SANTOS, Mariana Martins dos et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 2, p. 126-133, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/YrHxTkrV7kqkFXySDQNzt7J/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 22 mar. 2022.

SERVIÇO DE INTERVENÇÃO NOS COMPORTAMENTOS ADITIVOS E NAS DEPENDÊNCIAS (SICAD). **Comportamentos Aditivos em Tempos de COVID-19: Álcool**. 2020. Disponível em: <[https://www.sicad.pt/BK/EstatisticalInvestigacao/EstudosConcluidos/Lists/SICAD_ESTUDO S/Attachments/209/covid_alcool.pdf](https://www.sicad.pt/BK/EstatisticalInvestigacao/EstudosConcluidos/Lists/SICAD_ESTUDO%20S/Attachments/209/covid_alcool.pdf)>. Acesso em: 19 mar. 2022.

SOUZA, Rosenir Korpalski de; BACKES, Vanessa. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4463-4472, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/ZzMLsShvSMNPwPttjKqtGSC/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 17 mar. 2022.

VIEIRA, Diego Pereira. PANDEMIA DE COVID-19, PERFIL DE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS E SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS. **Dissertação (Mestrado em educação e saúde na infância e na adolescência) - Universidade Federal de São Paulo**, Guarulhos, SP, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/62543/Dissertac%cc%a7a%cc%83o%20mestrado_Diego%20Pereira%20Vieira.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 18 mar. 2022.

Contatos: mateusbaldo100@gmail.com e juliana.morimoto@mackenzie.br