

# O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 NOS HÁBITOS ALIMENTARES

## AUTOR

**MOREIRA, Felipe Franco**

Discente do Curso de Nutrição – UNILAGO

**TEIXEIRA, Carla Somaio**

Docente do Curso de Nutrição – UNILAGO

## RESUMO

O isolamento social imposto a fim de conter o avanço da pandemia de COVID-19 mudou drasticamente a rotina da população, podendo afetar o comportamento físico, emocional e social dos indivíduos, favorecendo o surgimento de sentimentos de tristeza, ansiedade e depressão, que estão relacionados com alterações alimentares aumentando as chances do surgimento de quadros de sobrepeso e obesidade. Diante disso o presente estudo teve como objetivo analisar as implicações do isolamento social nos hábitos alimentares e suas inferências no peso corporal, avaliando o nível de ansiedade dos participantes através do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), bem como a coleta de dados socioeconômicos, de estilo de vida, do estado clínico, antropométrico e dietético por meio de questionário, e posterior cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Dos participantes analisados pelo presente estudo, 27% apresentaram nível de ansiedade moderado e 12% nível severo. Houve mudanças negativas nos hábitos alimentares apresentado pelo aumento no consumo de bebidas alcoólicas (41%), bebidas adoçadas (50%) e guloseimas (62%), bem como o aumento do sedentarismo caracterizado pelo uso exagerado de eletrônicos como TV e computador/tablet, e pela redução da prática de atividade física, favorecendo o aumento da obesidade de 18% para 30%. Os resultados sugerem que as alterações sociais e emocionais causadas pelo confinamento desencadearam alterações negativas nos hábitos alimentares, concomitantemente com o aumento do sedentarismo, contribuindo para o ganho de peso.

## PALAVRAS - CHAVE

Isolamento Social. Alimentação. Estado Nutricional. Universitários.

## 1. INTRODUÇÃO

Diante da atual pandemia do novo coronavírus (COVID-19) reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em março de 2020, onde o Brasil foi considerado um dos países mais afetados no mundo, com uma grande quantidade de pessoas infectadas e alta taxa de mortalidade (OPAS, 2020; OMS, 2020). O isolamento social foi implantado como uma das medidas preventivas no combate à disseminação do vírus, promovendo alterações no padrão da vida social no qual o ser humano estava habituado, afetando o comportamento físico e emocional dos mesmos.

Fatores psicológicos e psiquiátricos como sentimentos de tristeza, ansiedade e depressão, e fatores sociais estão entre aqueles que desencadeiam e/ou mantem o quadro de obesidade (KLOBUKOSKI; HÖFELMANN, 2017). A exposição ao estresse por longos períodos, consequentemente aumentando os níveis de cortisol, induz ao aumento da fome e o interesse por alimentos açucarados (DURÃES *et al.*, 2020). A Obesidade vem se tornando um dos maiores problemas de saúde pública, devido ao crescente número de pessoas obesas no Brasil e no mundo, definida como excesso de gordura corporal, que acontece como consequência do consumo crônico de calorias superior ao gasto calórico, também está associada com doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e dislipidemias (BARROSO *et al.*, 2017), e também favorece o desenvolvimento de pelo menos 13 tipos de câncer (INCA, 2018).

Aproximadamente 13% dos casos de câncer no Brasil estão relacionados ao sobrepeso e obesidade (OMS, 2018); além disso, é estimado que 33% dos casos mais comuns de câncer no Brasil podem ser prevenidos com a implementação de bons hábitos como manter uma alimentação saudável, praticar regularmente atividade física e manter o peso corporal adequado (MARTINS, 2018).

Um episódio de transtorno de compulsão alimentar tem como característica:

- [...] 1. Ingestão, em um período determinado (p. ex., dentro de cada período de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes.
  - 2. Sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que e o quanto se está ingerindo).
- (DSM-5, 5ª Ed, p. 350).

O isolamento social também pode resultar na redução dos níveis e intensidade na prática de atividade física, bem como no aumento do sedentarismo (MALTA *et al.*, 2020). Além destes já mencionados, outros hábitos como tabagismo e o consumo de álcool, estão relacionados com bem-estar físico, doenças crônicas e mortalidade (ARORA; GREY, 2020).

De acordo com o Guia Alimentar Para a População Brasileira, a escolha dos alimentos é fundamental para garantir uma alimentação nutricionalmente balanceada. Deve-se dar preferência aos alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, legumes e verduras, proporcionando maior proteção contra doenças do coração e certos tipos de câncer. Esses efeitos benéficos são provenientes do alimento propriamente dito, e das combinações de nutrientes e outros compostos químicos que estão presentes em sua composição. Uma dieta variada traz mais benefícios à saúde do que o consumo de nutrientes isolados (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). O Guia também estimula a preparação dos próprios alimentos, desenvolvendo as habilidades culinárias entre família e amigos, e estimulando jovens e crianças sem distinção de gênero. O desincentivo no desenvolvimento e transmissão das habilidades culinárias entre as gerações têm favorecido o aumento do consumo de alimentos ultra-processados (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Devido à estreita relação entre o contexto social e o comportamento do indivíduo, este trabalho visa analisar as possíveis alterações nos hábitos alimentares e no estilo de vida durante o isolamento social na pandemia de COVID-19 nos voluntários analisados, e suas implicações no peso corporal.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo aplicado *online*, o que garantiu as recomendações de distanciamento social, impostas devido à pandemia de COVID-19. Teve sua amostra composta por 51 indivíduos, sendo todos estudantes universitários. Foram elegíveis para participar do estudo alunos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, com comorbidade ou saudáveis e matriculados na União das Faculdades dos Grandes Lagos, na cidade de São José do Rio Preto, São Paulo. Os participantes receberam o link de acesso ao questionário que foi elaborado e hospedado no Google Forms. Tiveram acesso ao questionário somente aqueles que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, caso contrário a pesquisa era finalizada. O TCLE ficou disponível para download durante a coleta dos dados dos voluntários. Foi utilizada a técnica de pesquisa Survey, método para coletar dados e opiniões de um grupo específico da população a ser estudado (VERTICCHIO; VERTICCHIO, 2020). O questionário incluiu dados socioeconômicos, de estilo de vida, do estado clínico, antropométrico e dietético. Através dos dados antropométricos fornecidos pelos participantes (peso e altura), foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) dividindo o peso em kg pela altura ao quadrado em metros ( $IMC = \text{Peso} \div \text{Altura}^2$ ), e classificado seguindo as recomendações da OMS (OMS, 2000). Para mensurar o nível de ansiedade dos participantes foi aplicado o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), composto por 21 questões relativas aos sintomas comuns de ansiedade, com quatro alternativas de resposta correspondente à presença e intensidade de sintoma. Cada item continha uma pontuação que ao final foi somada e então classificada em grau mínimo, grau leve, grau moderado e grau severo de ansiedade (ARAUJO, 2017).

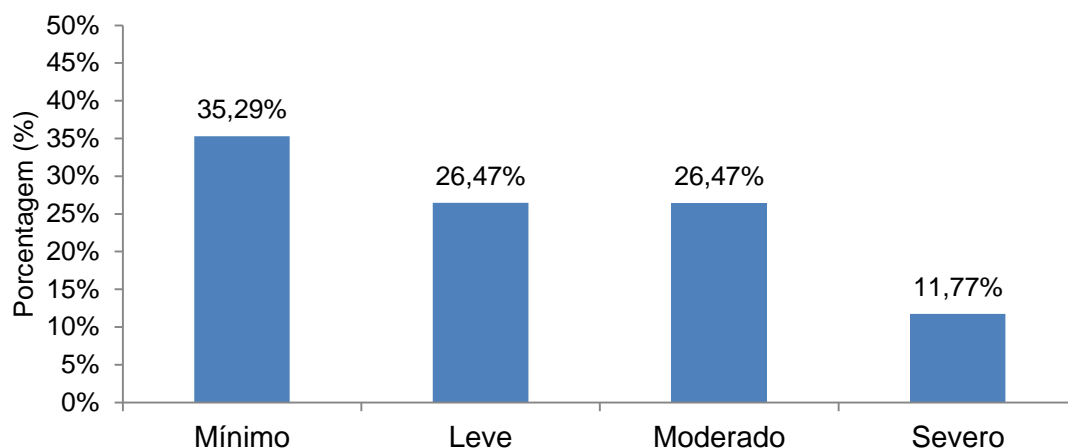
Os dados coletados foram transcritos em planilhas no software Microsoft Excel, analisados e avaliados estatisticamente por porcentagem, e apresentados na forma de gráficos para facilitar a interpretação. Todas as respostas tiveram garantido o anonimato, sem qualquer identificação dos participantes. A pesquisa foi aprovada pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), e no Conselho Nacional de Saúde (CNS): Parecer nº 4.995.990, emitido em 24 de setembro de 2021.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aceitaram participar da pesquisa e iniciaram o preenchimento do questionário 51 pessoas. No entanto, foram excluídos 17 (33,3%) questionários, cujas informações necessárias não haviam sido completamente preenchidas. A amostra final foi composta por 34 indivíduos, dos quais 82,4% do sexo feminino e 17,6% do sexo masculino. Em relação à faixa etária, foi observado que 50,0% da amostra estudada tinha entre 18 e 23 anos, 32,4% entre 24 e 29 anos, 2,9% entre 30 e 35 anos e 14,7% entre 36 e 41 anos.

Em relação ao nível de ansiedade dos participantes (Figura 1), a maior parte dos indivíduos apresentou nível mínimo (35,29%), seguido pelos níveis leve e moderado (26,47% cada) e, por fim, o nível severo (11,77%). Uma pesquisa aplicada na Espanha e Grécia avaliou mais de 1800 pessoas e encontrou uma alta frequência de sintomas depressivos e de ansiedade nos dois países, durante a fase de confinamento (PAPANDREOU, 2020).

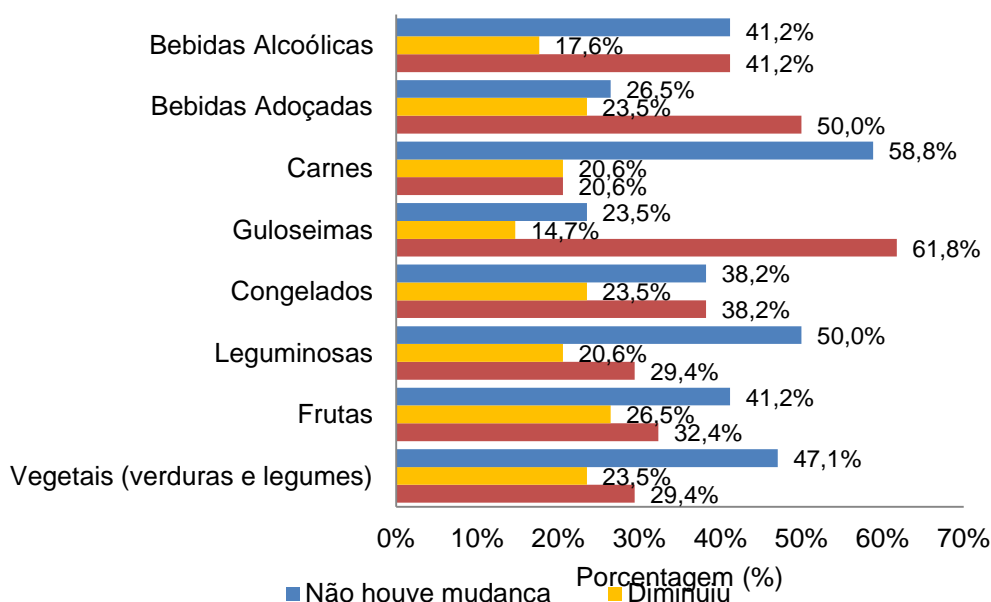
**Figura 1** – Nível de ansiedade – Segundo protocolo de Beck (BAI) dos participantes do estudo.



Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

No que se refere aos hábitos alimentares durante o período analisado (Figura 2), foi possível notar um aumento significativo no consumo de guloseimas (chocolates, biscoitos doces, pedaços de torta, etc.) aumentou 61,8%, o de bebidas adoçadas (refrigerantes, sucos de pacotinho, suco pronto de caixinha, chás prontos, etc.) aumentou 50,0%. Papandreou *et al.* 2020, concluíram com seus achados a prevalência de maus hábitos alimentares e a alta frequência de sintomas de ansiedade e depressão nos indivíduos que passaram por medidas de restrição social durante a pandemia de COVID-19. A serotonina está diretamente ligada a sintomas de ansiedade e depressão, e os alimentos que estimulam sua produção no organismo, que geralmente são hipercalóricos ricos em açúcar e gordura, costumeiramente são mais baratos, práticos e mais palatáveis propiciando um prazer imediato consequentemente melhorando o humor (ARAUJO, 2017). O consumo de bebidas alcoólicas também aumentou durante o período analisado (41,2%). Este aumento também se relaciona ao bem estar mental, e a restrição social se mostrou um fator de risco para o aumento do consumo de bebidas alcoólicas (MALTA, 200). Foi possível notar um aumento menos expressivo no consumo de frutas (32,4%), verduras e legumes (29,4%), leguminosas (29,4%), alimentos congelados como pizza, lasanha, etc. (38,2%) e carnes (20,6%).

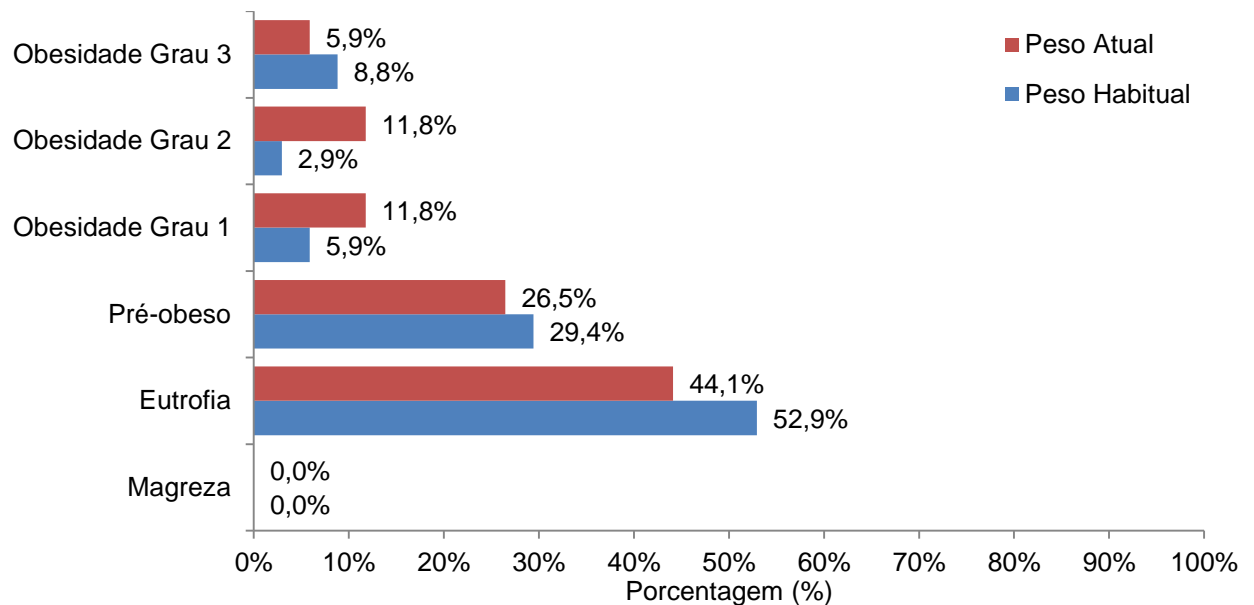
**Figura 2** – Consumo alimentar durante o confinamento



Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

De acordo com a Figura 3, mais da metade dos participantes (55,9%) estavam acima do peso quando calculado o IMC usando o peso atual, sendo 26,5% pré-obeso, 11,8% para obesidade grau 1 e 2 e 5,9% obesidade grau 3.

**Figura 3** - Comparação do Índice de Massa Corporal (IMC)

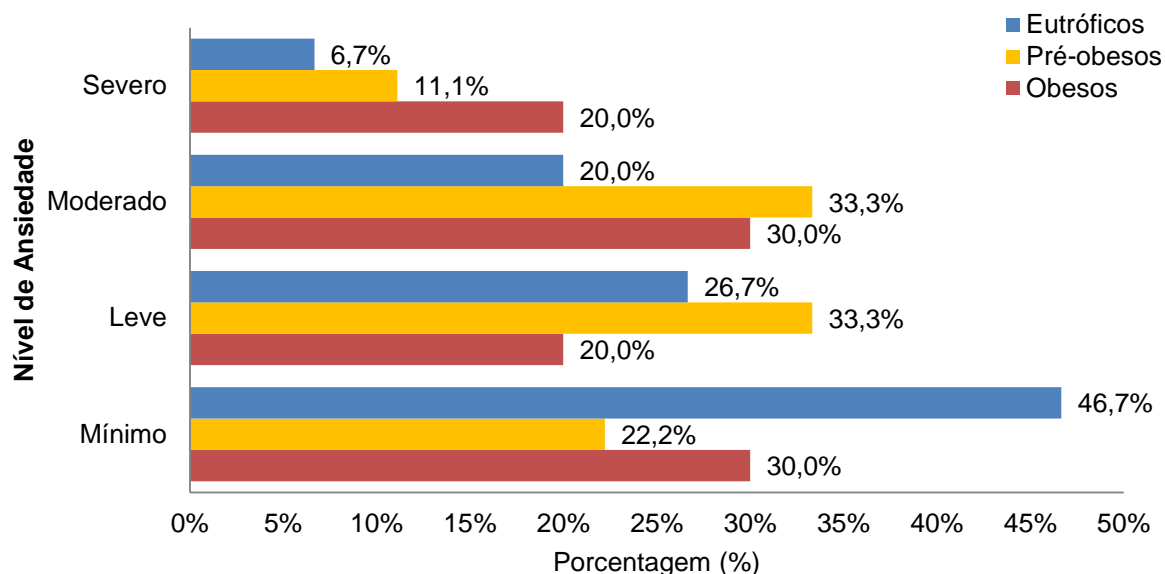


Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Classificação do IMC de acordo com a OMS, 1995 a 1997.

Quanto ao IMC antes (peso habitual) e durante o confinamento (peso atual), pode-se observar na Figura 3 que o percentual de indivíduos eutróficos caiu de 53% para 44%, e indivíduos acima do peso saltou de 47% para 56%. De acordo com a classificação do IMC, as alterações percentis para pré-obesos foi de 29,4% para 26,5%, obesidade grau 1 dobrou durante o período (5,9% para 11,8%), obesidade grau 2 aumentou mais de 4 vezes (2,9% para 11,8%) e obesidade grau 3 de 8,8% para 5,9%. Apesar dos percentis de pré-obeso e obesidade grau 3 terem diminuído durante o isolamento, a obesidade grau 1 e 2 juntas somaram 23,5% enquanto que antes do confinamento estas somavam 8,8%. Estes valores são corroborados pelos achados de Papandreou *et al.* (2020) e de Malta *et al.* (2020), que concluíram que alterações negativas no bem estar mental e social estão relacionados ao ganho de peso, como mostra a Figura 4 a seguir.

**Figura 4 - Nível de Ansiedade versus Classificação do Índice de Massa Corporal (IMC)**

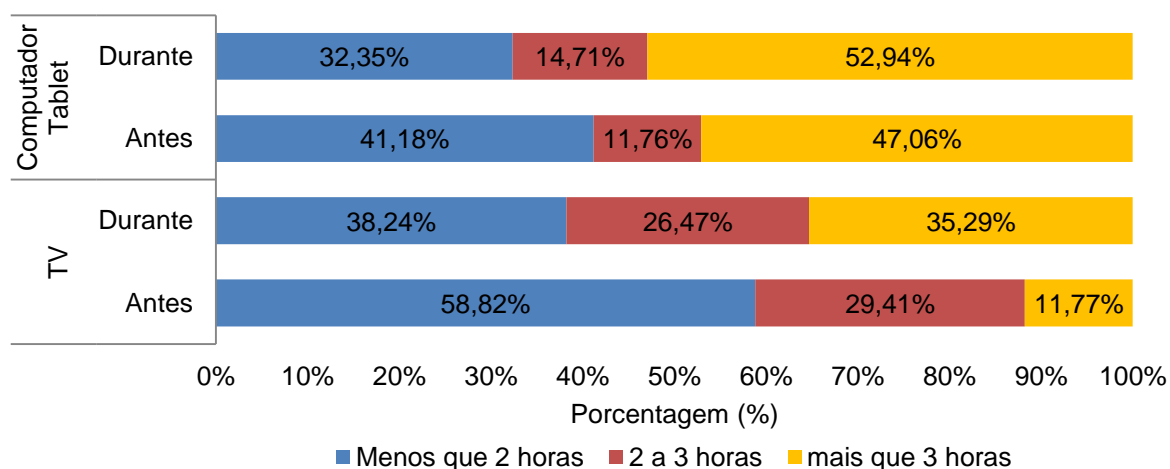


Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

A Figura 4 mostra que o nível de ansiedade é mais intenso no grupo com o IMC mais elevado. Quando somados os níveis de ansiedade moderado e severo, no grupo do obesos representa cerca de 50% do grupo em questão, para o grupo de pré-obesos representa 44% e para os eutróficos representa 27% do grupo.

Como já mencionado anteriormente, o sedentarismo também é um fator vem contribuindo para o aumento da obesidade. O tempo que os participantes passaram utilizando aparelhos eletrônicos como TV e computador aumentou (Figura 5). Antes do confinamento 11,77% relataram que permaneciam por mais que 3 horas em frente à TV, durante o período de confinamento este percentual subiu para 35,29%. Com o computador e/ou tablet não foi diferente, antes do confinamento o consumo de mais de 3 horas foi relatado por 47,06% dos participantes, e subiu para 52,94% durante o confinamento.

**Figura 5 - Tempo de uso de eletrônicos – Antes pandemia (Antes) / Durante pandemia (Durante)**

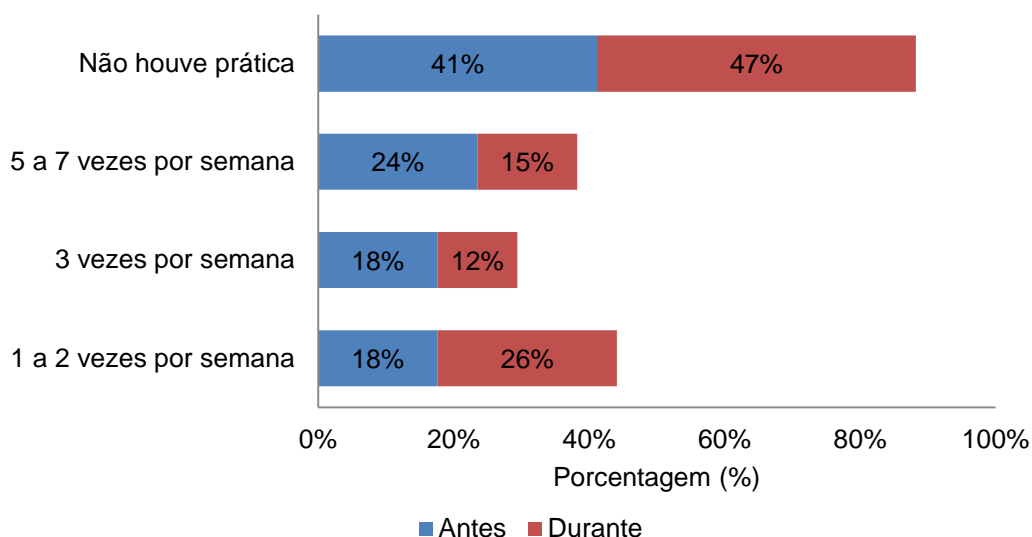


Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Com a impossibilidade de sair de casa, de acordo com a Figura 6, os indivíduos que não praticaram atividade física aumentaram de 41% para 47%. Mesmo dentre os que se mantiveram ativos, houve redução nos dias em que se praticou atividade. Os participantes que praticavam atividade física de 5 a 7 dias por semana caiu

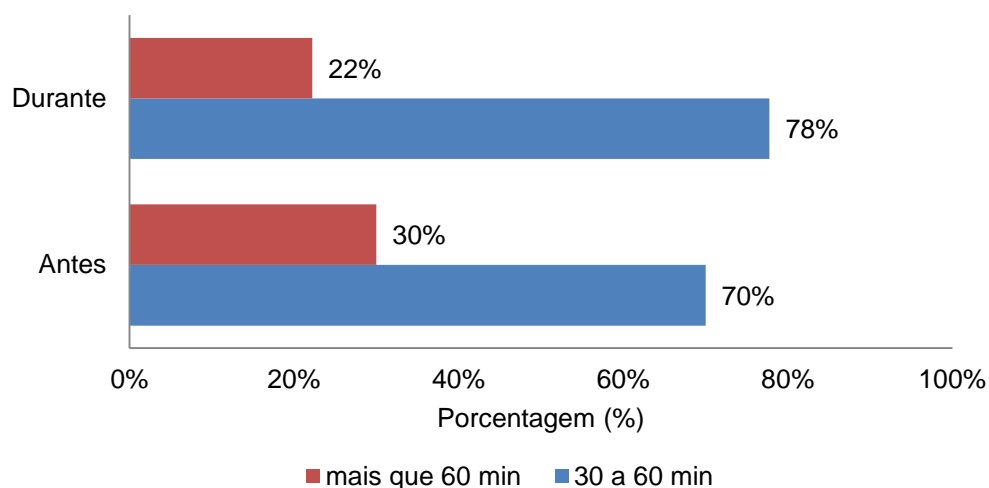
de 24% para 15%, os que praticavam 3 vezes por semana caiu de 18% para 12% e os que praticavam de até 2 vezes por semana aumentou de 18% para 26%.

**Figura 6** – Dias de prática de atividade física – Antes pandemia (Antes) / Durante pandemia (Durante)



Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

**Figura 7** – Tempo de prática de atividade física – Antes pandemia (Antes) / Durante pandemia (Durante)



Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Além da redução dos dias de prática de atividade física, os indivíduos que praticavam por mais tempo (mais que 60 minutos) também reduziu de 30% para 22%, consequentemente aumentando de 70% para 78% os indivíduos que praticavam por menos tempo (de 30 a 60 minutos), como mostra a Figura 7.

O confinamento social estimula o sedentarismo, de acordo com os achados de Caetano *et al.* (2021), nos estudos realizados com estudantes universitários, durante o período de confinamento foram observados impactos negativos nos indivíduos como queda no desempenho estudantil, aumento de sintomas depressivos e maiores taxas de sedentarismo e redução na prática de exercícios, que podem ser notados nas Figuras 5 e 6 deste estudo.

Mesmo nos que se mantiveram minimamente ativos, talvez o estímulo de treino não tenha sido suficiente a ponto de manter a aptidão física de antes do confinamento (ISCPSI, 2021).

## 5. CONCLUSÃO

Durante o confinamento, houve o aumento do sedentarismo dos participantes, bem como a alteração dos hábitos alimentares. Os níveis ansiedade dos envolvidos também se mostraram elevados no período.

Foi possível notar o aumento significativo no consumo de doces, guloseimas e bebidas açucaradas, o que corrobora com outros achados que os níveis de ansiedade estimula a procura de alimentos açucarados, que estão envolvidos com o sistema serotoninérgico, aumentando a sensação de recompensa e bem estar. Notou-se também a elevação do consumo de álcool.

Os achados mostram que os níveis de ansiedade durante o período de confinamento, podem ter contribuído com as mudanças negativas dos hábitos alimentares do grupo analisado, e quando combinados ao aumento do sedentarismo, contribuiu para o ganho de peso dos envolvidos.

## 6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5: **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**, 5. ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.

ARORA, T.; GREY, I. Health behaviour changes during COVID-19 and the potential consequences: A mini-review, **Journal of Health Psychology**, v. 25, n. 9, p. 1155 –1163. 2020.

BARROSO, T. A. *et al.* Associação Entre a Obesidade Central e a Incidência de Doenças e Fatores de Risco Cardiovascular, **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 30, n. 5, p. 416-424, 2017.

DURÃES, S. A. *et al.* Implicações da Pandemia da Covid-19 nos Hábitos Alimentares, **Unimontes Científica**, v. 22, n. 2, p. 1-20, 2020.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER – INCA. **INCA lança posicionamento com indicações para evitar sobrepeso e obesidade, relacionados a 13 tipos de câncer**. 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/noticias/inca-lanca-posicionamento-com-indicacoes-para-evitar-sobrepeso-e-obesidade-relacionados-13>. Acesso em: 05 mar. 2021.

KLOBUKOSKI, C.; HÖFELMANN, D. A. Compulsão alimentar em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados, **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 25, n. 4, p. 443-452, 2017.

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, p. 1-13, 2020.

MARIN, G. A. *et al.* Depressão e efeitos da COVID-19, **Inter American Journal of Medicine and Health**, v. 4, n. 3, p. 1-9, 2021.

MARTINS, A. P. B. É Preciso Tratar A Obesidade Como Um Problema De Saúde Pública, **Revista de Administração de Empresas**, v. 58, n. 3, p. 337-341, 2018.



MELO, P. G. *et al.* Prevalência de compulsão alimentar periódica conforme grau de obesidade e fatores associados em mulheres, **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 64, n. 2, p. 100-106, 2015.

MONTEIRO, C. A. *et al.* **Guia Alimentar Para A População Brasileira, Brasília**: Ministério da Saúde, 2014.

OPAS, **Folha informativa sobre COVID-19**, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 05 mar. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, **Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 51**. 2020. Disponível em <https://apps.OMS.int/iris/handle/10665/331475>. Acesso em: 05 mar. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, **Obesity and overweight**. 2020. Disponível em <https://www.OMS.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 05 mar. 2021.

PAPANDREOU, C. *et al.* Comparing eating behaviours, and symptoms of depression and anxiety between Spain and Greece during the COVID-19 outbreak: Cross-sectional analysis of two different confinement strategies, **Eating Disorders Association and John Wiley & Sons Ltd**, v. 28, n. 6, p. 836-846, 2020.

VERTICCHIO, D. F. R.; VERTICCHIO, N. M. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil, **Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1-13, 2020.