**MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS E IDOSOS DURANTE A PANDEMIA**

**RESUMO**

No final do ano de 2019, com o surgimento de uma nova condição clínica conhecida por Covid-19, a China mudou seu aspecto de vida social, e com a rápida disseminação para diversas localidades, implicaram em mudanças na esfera social também. O presente trabalho objetivou pesquisar sobre as mudanças no comportamento alimentar de adultos e idosos durante o período de quarentena ocasionado pela pandemia de Covid-19. Trata-se de uma revisão narrativa, sobre os aspectos da Covid-19 e sua relação com o comportamento alimentar. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados PUBMED, SCIELO, LILACS e WEB OF SCIENCE, nos meses de setembro e outubro de 2020. Durante as pesquisas conduzidas para observação de mudanças no comportamento alimentar observou-se que a maior parte da amostra desses estudos era composta por pessoas com a faixa etária de 30 a 60 anos de idade, o que configura o padrão desejado de idade do presente estudo. Através dos resultados expostos no presente estudo, observa-se que a maioria das pessoas nos ciclos de vida adulta e na terceira idade, mudaram o comportamento alimentar durante a pandemia de Covid-19, por inúmeros fatores que contribuíram para essas modificações, dentre eles podem ser citados os fatores psicológicos, os de redução dos níveis de atividade física e o acesso limitado a alimentos frescos de qualidade em decorrência do isolamento social imposto na sociedade.

**Palavras-chave:** Nutrição, Hábitos alimentares, Infecções por coronavírus.

**1. INTRODUÇÃO**

No final do ano de 2019, com o surgimento de uma nova condição clínica conhecida por Covid-19, a China inicialmente mudou seu aspecto de vida social, e com a rápida disseminação para diversas localidades, implicaram em mudanças na esfera social também (DI RENZO et al., 2020).

Visto que, com o surgimento de uma nova patologia, sem perspectivas para uma melhora gradual, e com o risco iminente de disseminação através do contato social, as portas de muitos locais foram fechadas (SIDOR; RZYMSKI, 2020). Escolas, igrejas e diversos tipos de estabelecimentos tiveram que encerrar suas atividades para que o risco de propagação diminuísse, e as pessoas tiveram que se manter em isolamento social para essa finalidade (ANMAR et al., 2020).

Dando início ao que foi chamado de quarentena, onde as pessoas precisam ficar isoladas em suas casas, sem muito contato com outras pessoas e com o mundo exterior, diante disso, os idosos acabaram ficando mais distantes, por pertencerem aos grupos de risco (DI RENZO et al., 2020).

Os grupos de risco, são formados por idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas ou infeciosas que impactam na imunidade, por isso era amplamente recomendado que os idosos ficassem em casa e evitassem o contato com o exterior (ANMAR et al., 2020).

Com isso, tanto adultos quanto idosos tiveram mudanças drásticas em suas vidas, visto que essa nova patologia os condicionou a ficarem reclusos, sem contato social o que acabou implicando em mudanças em seu comportamento alimentar (SIDOR; RZYMSKI, 2020). Entende-se por comportamento alimentar aquilo que se faz desde a escolha dos produtos, matérias-primas e ingredientes de uma alimentação, até o consumo desses alimentos em sua forma pronta (PHILLIPOU et al., 2020).

Durante o período de quarentena, os adultos e os idosos tiveram mudanças que implicaram diretamente na escolha desses alimentos, bem como na seletividade dessas escolhas, através de modificações no comportamento alimentar (DI RENZO et al., 2020).

O presente trabalho objetivou pesquisar sobre as mudanças no comportamento alimentar de adultos e idosos durante o período de quarentena ocasionado pela pandemia de Covid-19.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão narrativa pautada nos critérios estabelecidos por Pereira et al. (2018), sobre os aspectos da Covid-19 e sua relação com o comportamento alimentar. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados PUBMED, SCIELO, LILACS e WEB OF SCIENCE, nos meses de setembro e outubro de 2020. As palavras-chave utilizadas foram: Nutrição, Hábitos alimentares, Infecções por coronavírus, selecionadas a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Os descritores foram inseridos no campo de busca sozinhos ou em combinação usando os operadores booleanos *AND* e *OR*.

A seleção dos artigos foi baseada na originalidade e relevância, preferindo artigos mais recentes. Dessa forma, foram selecionados primeiramente os artigos por meio da leitura breve dos títulos e resumos em cada base de dados e, posteriormente, do texto completo. Foram excluídos editoriais, teses e dissertações e textos não relevantes para o estudo ou que não versavam sobre a temática.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Tabela 1 – Estudos originais sobre comportamento alimentar e Covid-19.

|  |  |
| --- | --- |
| Autores | Achados  |
| Phillipou et al., (2020) | 30% |
| Sidor, Rzymski (2020) | 63,3%  |
| Anmar et al., (2020)  | 23,3% |

**Fonte**: Autoria (2020).

De acordo com os resultados apresentados na tabela 1, têm-se que grande parte dos adultos e idosos modificaram os seus hábitos alimentares durante a pandemia, observando-se um aumento expressivo do consumo de alimentos industrializados.

A mudança do padrão alimentar de adultos e idosos se deve a vários fatores implicantes durante o período de quarentena ocasionado pela pandemia, pois muitos acabaram adotando um estilo de vida mais sedentário visto que o engajamento em exercícios físicos e atividades de lazer ao ar livre foram reduzidas (DI RENZO et al., 2020). Levando em consideração que o sistema imunológico necessita de uma boa nutrição, aqueles que mudaram seus hábitos alimentares para a redução de atividades, tiveram um aumento nas chances de agravo da patologia Covid-19 (PHILLIPOU et al., 2020).

 O acesso a alimentos frescos foi reduzido durante o período de quarentena, visto que a acessibilidade aos locais de venda era feita com tempo reduzido, cheio de cuidados e com menor tempo disponível nesses locais, para evitar aglomerações de pessoas (ANMAR et al., 2020).

A ansiedade, estresse, tédio e muitos outros problemas psicológicos também colaboraram negativamente para mudanças no padrão alimentar de adultos e idosos, visto que as notícias veiculadas pela mídia não eram nada favoráveis (SIDOR; ZYMSKI, 2020).

O isolamento domiciliar juntamente com esses fatores psicológicos foram responsáveis por contribuir para o aumento da adesão ao consumo de alimentos industrializados, e alimentos com menor teor nutricional quando comparados ao estilo de vida padrão antes da quarentena (MARTINEZ-FERRAN et al., 2020).

Em estudos com adultos em diversas localidades, relataram que a maioria dos pesquisados tiveram mudanças em seus comportamentos habituais, reduzindo o nível de atividade física (ANMAR et al., 2020).

Di Renzo et al., (2020), em estudo sobre mudanças no padrão alimentar de italianos, encontraram que 37,2% tiveram seus hábitos alimentares alterados durante o período de isolamento social, porém a maioria declarou não haver tido nenhum tipo de mudança no comportamento alimentar, porém mesmo com a maioria não apresentando nenhum tipo de modificação, não se há uma seguridade sobre se o padrão adotado e continuado por eles era de fato, saudável.

Durante as pesquisas conduzidas para observação de mudanças no comportamento alimentar observou-se que a maior parte da amostra desses estudos era composta por pessoas com a faixa etária de 30 a 60 anos de idade, o que configura o padrão desejado de idade do presente estudo (SIDOR; RZYMSKI, 2020).

Martinez-Ferran, et al., (2020), relatam que a modificação da alimentação durante a pandemia afetou negativamente, e aumentou significativamente os quadros de sobrepeso e obesidade, visto que o consumo de alimentos com calorias ditas vazias, que não são benéficas do ponto de vista nutricional foi aumentado.

**4. CONCLUSÕES**

Através dos resultados expostos no presente estudo, observa-se que a maioria das pessoas nos ciclos de vida adulta e na terceira idade, mudaram o comportamento alimentar durante a pandemia de Covid-19, por inúmeros fatores que contribuíram para essas modificações, dentre eles podem ser citados os fatores psicológicos, os de redução dos níveis de atividade física e o acesso limitado a alimentos frescos de qualidade em decorrência do isolamento social imposto na sociedade.

Devido a escassez de estudos com essa temática foram encontradas algumas limitações para a construção desse trabalho, visto que se trata de uma nova patologia, e o período de isolamento social ainda está imposto em alguns locais, sendo assim acredita-se que seja uma temática muito relevante para estudos futuros.

 **REFERÊNCIAS**

ANMAR, A. et al. Effects of Covid-19 home confinement on eating behavior and physical activity: results of the ECLB-Covid-19 international online survey. **Nutrients**. v. 12, n. 1583, 2020.

DI RENZO, L. et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Journal of translational medicine**, v. 18, n. 229, 2020.

MARTÍNEZ-FERRAN, M. et al. Metabolic impacts of confinement during the Covid-19 pandemic due to modified diet and physical activity habits. **Nutrients**, v. 12, n. 1549, 2020.

PEREIRA, A. S. et al. (2018). **Metodologia da pesquisa científica**. [*e-book*]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\_Computacao\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1.

PHILLIPOU, A. et al. Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in AUSTRALIA: initial results from the Collate project. **International Journal of Eating Disorders**, v.1 , n. 8, 2020.

SIDOR, A.; RYZMSKI, P. Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. **Nutrients**, v. 12, n. 1657, 2020.