

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE INDIVÍDUOS DURANTE A PANDEMIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Yohanna Sousa Ribeiro

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

yohanna.ribeiro@aluno.unifametro.edu.br

Camila Mota Albino

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

camila.albino@aluno.unifametro.edu.br

Francisca Daniela Soares Lima de Aquino

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

francisca.aquino@aluno.unifametro.edu.br

Sabryna Yohanne Albuquerque do Nascimento

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

sabryna.nascimento@aluno.unifametro.edu.br

Camila Pinheiro Pereira

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

camila.pereira@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: IX Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

No ano de 2020, a doença Covid-19 foi caracterizada como uma pandemia a nível mundial afetando significativamente toda a população que passou a mudar alguns hábitos de sua rotina, devido às diferentes medidas impostas para minimizar o contágio do novo coronavírus (SARS-COV-2). Dentre as precauções sanitárias aplicadas à população, foi recomendado o isolamento social, indivíduos que antes trabalhavam, estudavam, se deslocavam para qualquer lugar a qualquer momento do dia, e faziam atividades simples do dia a dia como ir ao mercado fazer as compras, se viam isolados em suas próprias resistências. Conforme aumento do estresse, da ansiedade e da preocupação das pessoas em relação à pandemia, e ao aumento de infecções, observou-se altas nos índices de estresse e ansiedade que juntamente com a má qualidade do sono alteraram os comportamentos e hábitos alimentares dos indivíduos. **Objetivo:** Revisar na literatura as alterações no comportamento alimentar que ocorreram na população durante o isolamento social referente a vivência da pandemia de Covid-19. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica embasada a partir da seleção de artigos científicos em provedores de dados, considerando o período de publicação de 2020 a 2022. **Resultados:** Os estudos mostraram uma relação entre o isolamento social e as alterações no comportamento alimentar devido, principalmente, às alterações emocionais e aos índices de estresse, ansiedade derivados desse isolamento. **Considerações Finais:** Conclui-se que em sua maioria, as pessoas sofreram

influência em seus comportamentos alimentares dos fatores estresse, ansiedade, medo e pânico relacionados ao isolamento decorrente de uma crise sanitária.

Palavras-chave: Pandemia; Comportamento alimentar; Covid-19.

INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2021), a Covid-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave e altamente transmissível, sendo o 7º coronavírus conhecido a infectar humanos. Em 2020, com inúmeros casos detectados e confirmados em diferentes partes do globo, a OMS (Organização Mundial da Saúde) caracterizou a doença como uma pandemia a nível mundial.

Durante a primeira onda de covid-19, com a finalidade de reduzir a taxa de contaminação, foram adotadas medidas de isolamento como *lockdown* -confinamento- e quarentena, tendo em vista que a maior forma de contágio e propagação da doença ocorria de forma direta e por superfícies, como por exemplo: contato pessoal, espirros, tosses, superfícies contaminadas, etc.

Com as medidas de isolamento social em vigor, crianças, adolescentes, adultos e idosos tiveram que abrir mão de suas rotinas tradicionais e se reinventar e adaptar a uma nova realidade de isolamento em um contexto sanitário desconhecido e preocupante. Como consequência houve um alarmante crescimento nos níveis de estresse, ansiedade, medo —sobre o agravamento da pandemia de Covid-19— e outros sofrimentos psicológicos além da qualidade do sono, que foi muito comprometida nesse período (FREIRE *et al.*, 2021).

É de extrema importância reforçar que com o receio da população acerca do novo coronavírus, houve uma maior busca por meios para aumentar a imunidade, principalmente por meio de uma alimentação e nutrição adequadas. Todavia, tal conjuntura se torna de difícil acerto, por conta, justamente, das dificuldades impostas pela pandemia (DEMOLIER; DALTOÉ, 2020).

Assim, o isolamento social foi peça chave para uma mudança na rotina e nos padrões de alimentação da população e no seu comportamento alimentar, principalmente pela fome emocional, gerada pelos altos níveis de estresse psíquico. Além disso, é válido notar que o fator exposição à internet aumentou a sensação de isolamento, piorando ainda mais a situação descrita (SOARES *et al.*, 2022).

Deste modo, o presente estudo teve como objetivo reunir estudos bibliográficos que investigam a influência do isolamento social vivido durante a pandemia por COVID-19 no comportamento alimentar.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica feita a partir de estudos e artigos relacionados à mudança no comportamento alimentar no período de isolamento ocasionado pela Pandemia. Para reunir as publicações pertinentes ao presente estudo, as pesquisas foram efetuadas através de busca eletrônica em provedores de dados como REDIB. Foram selecionados artigos em língua portuguesa, publicados entre os anos de 2020 a 2022.

As pesquisas para o presente trabalho foram realizadas entre os meses de agosto e setembro de 2022. Foram usados os seguintes descritores, que constam no DeCS (Descritores em ciência da saúde), para a busca dos estudos: Covid-19, isolamento social e comportamento alimentar, onde ao todo 5 artigos pertinentes ao tema estudado. Foram selecionados tendo como critério de inclusão pesquisas originais, envolvendo os estudos que abordam o comportamento alimentar durante o período de isolamento pela pandemia da Covid-19.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As alterações no comportamento alimentar devido ao isolamento pela pandemia do Covid-19 é um tema recente que vem sendo frequentemente estudado por alunos e profissionais da área da nutrição e psicologia. O fator pandemia juntamente com o agravamento do isolamento, representa um desafio para os profissionais da saúde e para a população em geral.

Em um estudo realizado em Belo Horizonte durante a pandemia do Covid-19 foram obtidas 700 amostras de pesquisa utilizando a técnica Survey *on-line* – técnica utilizada para a obtenção de informações quantitativas sobre um determinado grupo de pessoas - que incluíam apenas pessoas acima de 18 anos que residem em Belo Horizonte e região metropolitana. A pesquisa foi feita *on-line* por Google Formulário, em que foram feitas sete perguntas acerca do consumo, comportamento e hábitos alimentares além dos sentimentos que imperavam no período de pandemia. Acerca dos sentimentos das pessoas que fizeram isolamento social, da ansiedade relacionada ao hábito alimentar e a relação entre qualidade da alimentação e ganho de peso observou-se que: em relação aos sentimentos, os maiores índices foram de medo (de amigos e familiares ou si próprio contrair a doença), ansiedade, incerteza, seguidos de preocupação e outros sentimentos considerados negativos. Em relação ao ato de comer e a ansiedade, 55% das pessoas afirmaram ter comido com maior frequência durante esse período,

além de 44% relataram ter mudado sua alimentação para pior durante o isolamento (VERTICCHIO; VERTICCHIO, 2020).

Em outro estudo, os resultados foram semelhantes, tornando perceptível a influência do isolamento no comportamento alimentar dos indivíduos. Como resultado foi percebido que durante o período de pandemia e isolamento houve um aumento no consumo de alimentos, incluindo o consumo em quantidade exagerada em determinados momentos. Isso se deve ao fato de que o alimento foi usado como uma compensação para os sentimentos negativos que as pessoas sentiram durante essa 1ª e 2ª onda de pandemia, em que o isolamento era mais rigoroso e a situação mais alarmante (ARO; PEREIRA; BERNARDO, 2021).

No estudo de Soares *et al.* (2022) foi realizada uma pesquisa do tipo descritiva, com abordagem quantitativa através de um questionário online anônimo (*google forms*) sobre comportamento alimentar e percepção da imagem corporal, público-alvo – estudantes – foi convidado a participar das pesquisas através das redes sociais. Como resultado, a pesquisa obteve 268 participantes, dos quais 50% identificaram sentimento de tristeza ou frustração por causa do peso corporal, 52,6% relataram o desejo de comer por ansiedade, preocupação ou tensão, 47,8% associaram o período de quarentena como um fator para piora na qualidade de vida e 82,1% dos participantes relataram ter dificuldades para seguir a rotina habitual.

O comportamento em relação aos alimentos tem uma ligação forte com as emoções durante o período de isolamento, os sentimentos de tédio, tristeza e ansiedade geraram diversas alterações alimentares. Essa procura por alimentos em momentos de sentimentos negativos pode ser explicada por fatores inerentes ao ser humano como, por exemplo, alterações nos níveis de serotonina, um neurotransmissor com funções e finalidades ligadas ao apetite, humor, sono, entre outros. As mudanças nos níveis de serotonina em momentos em que os sentimentos de ansiedade, tristeza e tensão imperam estão associadas a um aumento na vontade de consumir alimentos ricos em carboidratos (FREIRE *et al.*, 2021; SOARES *et al.*, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo permite concluir que o isolamento social decorrente da pandemia do Covid-19 levou a alterações nas práticas alimentares da sociedade. O consumo de alimentos como “escape emocional” aumentou drasticamente devido aos transtornos psicológicos enfrentados por boa parcela da população durante esse período.

Apesar da preocupação existente em relação à imunidade, apenas uma pequena parcela revela ter como resultado do isolamento uma melhora nos hábitos alimentares e um maior consumo de alimentos *in natura*. Em sua maioria, as pessoas foram afetadas com estresse, ansiedade, medo e pânico relacionados à crise sanitária, entre outros fatores, que acarretaram em uma má alimentação, além do ganho de peso.

Assim, no que tange este trabalho, é de se constatar que, apesar dos dados e discussões supracitados, há limitações nestes estudos. Isso se deve pela própria pandemia e seus fatores, que resultaram em uma quebra na linearidade de tudo, isto inclui os estudos em inúmeras áreas.

Por se tratar de algo muito recente, é possível que haja uma falta quantitativa de estudos sobre essa temática, tornando-se necessário, um maior tempo de análise da mesma. Portanto, se faz necessário propiciar novas pesquisas, com maior tempo de observação, um maior número de indivíduos e diferentes métodos.

REFERÊNCIAS

ARO, F. de; PEREIRA, B. V.; BERNARDO, D. N. D´A. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, ano 2021, p. p.59736-59748, 17 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é a Covid-19?** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>. Acessado em 17.10.2022.

DEMOLIER, F.; DALTOÉ, L. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, Osório, ano 2020, p. p.36-50, agosto 2020.

FREIRE, L. F. de O., *et al.* Pandemia COVID-19: efeitos do distanciamento social no comportamento alimentar de estudantes do estado do Ceará. **Research, Society and Development**, [s. l.], ano 2021, p. p.1-10, 22 ago. 2021.

SOARES, B. E. A. S., *et al.* Implicações da pandemia do COVID-19 no comportamento alimentar de estudantes universitários. **Research, Society and Development**, [s. l.], ano 2022, p. p.1-10, 24 jul. 2022.

VERTICCHIO, D. F. dos R.; VERTICCHIO, N. de 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. **Research, Society and Development**, [s. l.], ano 2020, p. p.1-13, 26 ago. 2020.