

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO  
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

**O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NOS HÁBITOS  
ALIMENTARES DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO  
INTEGRATIVA**

**VITOR DANIEL PINTO OLIVEIRA<sup>1</sup>; EMANUELE BARROS DOMINGOS<sup>2</sup>;  
CRISTHYANE COSTA DE AQUINO**

<sup>1</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; vitor.oliveira01@aluno.unifametro.edu.br;  
<sup>2</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; [emanuele.barrosnutri@gmail.com](mailto:emanuele.barrosnutri@gmail.com); <sup>3</sup>Centro  
Universitário Fametro - Unifametro; cristhyane.aquino@professor.unifametro.edu.br

**Área Temática:** Nutrição Clínica

## RESUMO

**Introdução:** A COVID-19 é uma doença respiratória que se espalhou rapidamente pelo mundo. Durante o pico da crise, foram adotadas medidas preventivas, como o isolamento social. Isso afetou a vida dos estudantes universitários, que tiveram que se adaptar, causando impactos em seus hábitos de vida, incluindo a alimentação. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é compreender, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre os hábitos alimentares dos estudantes universitários. **Métodos:** Esta revisão de literatura integrativa. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados PUBMED, SCIELO e CAPES no período de outubro e novembro de 2022. **Resultados:** Foram analisados 10 artigos, em que, relacionaram os hábitos alimentares com aspectos de acesso de informações, qualidade socioeconômica e saúde mental, onde os cuidados com eles se tornam necessários para as escolhas alimentares dos estudantes. **Conclusão/Considerações finais:** Este estudo é relevante tanto para o contexto social quanto para a instituição de ensino superior e profissionais de saúde, especialmente nutricionistas.

**Palavras-chave:** COVID-19; Estudantes universitários; Hábitos Alimentares.

## INTRODUÇÃO

## **IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**

### **CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

No final de 2019, uma nova variante de coronavírus surgiu em Wuhan, na China, causando a síndrome respiratória aguda denominada COVID-19, que rapidamente se espalhou pelo mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a partir do seu surgimento até abril de 2023, foram registrados 763 milhões de casos confirmados de infecções por COVID-19 e mais de 6 milhões de óbitos em todo o mundo. No Brasil, foram identificadas cerca de 37 milhões de pessoas infectadas e mais de 700 mil mortes causadas pela doença (ZHANG et al., 2020).

A transmissão do vírus ocorre por meio de gotículas respiratórias, que podem ser liberadas por uma pessoa infectada quando ela tossir, espirrar, falar ou cantar e inaladas por pessoas próximas ou depositar-se em objetos e superfícies próximas, que podem ser tocados por outras pessoas. (MORAWSKA; CAO, 2020).

Devido à ausência de conhecimento acerca da doença e de uma cura efetiva, durante o pico da crise, representantes da sociedade adotaram estratégias de isolamento social e medidas preventivas com o objetivo de reduzir a circulação de pessoas e conter a propagação do vírus (HOUVÈSSOU; SOUZA; SILVEIRA, 2020). O distanciamento social causou modificações na vida das pessoas, especialmente dos estudantes universitários, que tiveram que se adaptar às aulas online, o que teve efeitos significativos em seus hábitos de vida, como a diminuição da interação social, a inatividade física e a alimentação (ALAIMO et al., 2021).

Entretanto, poucos estudos têm investigado de forma abrangente o impacto da pandemia nos hábitos alimentares de estudantes universitários. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é compreender, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre os hábitos alimentares dos estudantes universitários.

## **METODOLOGIA**

Esta revisão de literatura integrativa utiliza uma abordagem metodológica ampla para investigar o impacto da COVID-19 nos hábitos alimentares dos estudantes universitários. As etapas foram seguidas na seguinte sequência: pergunta norteadora do projeto: "Qual foi o impacto da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares dos estudantes universitários?", busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos,

## **IX JORNADA DE NUTRIÇÃO CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

discussão dos resultados e a apresentação da revisão. Foram considerados para este estudo pesquisas envolvendo seres humanos realizadas no período de 2020 a 2022.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados PUBMED, *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) no período de outubro e novembro de 2022, nas línguas inglesas e portuguesa. Utilizaram-se dos Descritores para estratégia de busca: “estudantes”, “COVID-19”, “Comportamento Alimentar”, “Hábitos Alimentares”, “students”, “SARS-CoV-2”, “Eating Habits”, “Feeding Behavior” e “eating”.

Foram estabelecidos critérios de inclusão para este estudo, que consistiram em trabalhos científicos observacionais transversais e longitudinais, que abordaram a temática dos hábitos alimentares em estudantes do ensino superior. Por outro lado, foram utilizados critérios de exclusão, tais como trabalhos não originais, artigos duplicados, resultados inconclusivos e trabalhos de conclusão de curso, dissertação e tese.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Inicialmente, foram encontrados 277 estudos na busca, dos quais 10 foram incluídos na análise final. A maioria dos estudos foi publicada em 2022 (n=5), seguido de 2021 (n=4) e 2020 (n=1). As amostras dos estudos variaram de 154 a 1.602, totalizando 4.386 indivíduos, sendo que 60,23% (n=2.642) eram do sexo feminino, o qual foi mais prevalente na maioria dos estudos (n=8). A idade dos participantes variou de 18 a 29 anos. Os estudos foram conduzidos predominantemente na Europa (n=6), seguidos por países da Ásia (n=3), África (n=1) e América do Sul (n=1).

Estudos como o de Bağcı *et al.* (2021), Monteiro e Pêgo (2022) e Baceviciene e Jankauskiene (2021) mostraram que durante o confinamento houve uma melhora nos hábitos alimentares, contradizendo os padrões desses indivíduos já que o período universitário é crucial para a adoção de hábitos de vida, pois a rotina universitária pode ser estressante devido a situações como provas e apresentações e é esperado que as práticas alimentares saudáveis sejam negligenciadas (OLIVEIRA, 2021).

A pandemia trouxe consigo uma maior disseminação de informações relacionadas à nutrição, o que destacou a importância da alimentação como uma aliada durante o período

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

de isolamento. Além disso, os estudantes tiveram mais tempo em suas residências para se dedicar à preparação de refeições e ao consumo de alimentos in natura (SERIN; KOÇ, 2020). Além disso, foi constatada uma maior frequência no consumo de frutas e verduras durante o período de isolamento em comparação ao período anterior, bem como uma redução do consumo de fast food e menores pedidos de delivery em alguns estudos analisados (BAGCI *et al.*, 2021; MONTEIRO; PÊGO, 2022; LIMA *et al.*, 2022; KOSENDIAK; WYSOKI, KRYSINSKI, 2022; MAZZA *et al.*, 2021).

Uma outra perspectiva sobre o aumento no consumo de frutas e vegetais com o objetivo de melhorar a imunidade e reduzir o risco de adoecer ou diminuir os sintomas do COVID-19 em caso de contaminação, algumas pesquisas concluíram que o aumento da alimentação saudável foi influenciado pelo contexto pandêmico e não pelo benefício individual dos estudantes (FREIRE *et al.*, 2021).

Por outro lado, há estudos que mostram que o isolamento pode ter impactado o acesso a alimentos frescos devido a problemas no transporte, distribuição, entrega e compra, o que pode ter levado a um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, conforme constatado por Boukrim *et al.* (2021), Lima *et al.* (2022) e Mazza *et al.* (2021). Em outros estudos mostraram que as condições socioeconômicas estão fortemente relacionadas às mudanças nos hábitos alimentares. Em áreas vulneráveis, a falta de acesso a alimentos saudáveis e a dependência de alimentos prontos e ultraprocessados podem piorar a qualidade da dieta. A perda de empregos e a instabilidade financeira também podem influenciar escolhas alimentares menos saudáveis. Por outro lado, em áreas com maior poder aquisitivo, a pandemia gerou maior conscientização sobre a importância da alimentação saudável, levando a um aumento no consumo de frutas, verduras e alimentos frescos preparados em casa (SILVA *et al.*, 2020).

Na literatura, a conexão entre emoções e comportamento alimentar é mencionada, com a distância social e a grande quantidade de informações sobre COVID-19, sendo estressores e agravam o desenvolvimento de compulsão alimentar ou restrição, resultando no aumento do peso corporal e do IMC dos indivíduos (FLAUDIAS *et al.*, 2020). Estudos indicam que a qualidade e a duração do sono têm um papel crucial no aumento do estresse,

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

ingestão alimentar elevada e ganho de peso. De acordo com Bağcı *et al.* (2021) e Hossain *et al.* (2022), estudantes universitários apresentaram uma piora na qualidade do sono durante a pandemia, o que pode levar à ativação do sistema de recompensa e conseqüentemente ao descontrole alimentar.

Como observado nos estudos de Boukrim *et al.* (2021), Lima *et al.* (2022) e Mazza *et al.* (2021), que mostraram um aumento na ingestão de alimentos classificados como "comfort foods" (BROUSSARD *et al.*, 2016). Esses alimentos são ricos em carboidratos, sais, gorduras e açúcares, elevando os níveis de serotonina e proporcionando bem-estar para lidar com o estresse. É importante destacar que esses alimentos podem levar ao ganho de peso e prejudicar a saúde se consumidos em excesso (SPENCE, 2017).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO**

Durante a pandemia, os hábitos alimentares dos estudantes universitários foram afetados significativamente em vários países. Houve uma onda de melhora dos hábitos alimentares em alguns indivíduos, influenciados pelo medo de contrair a COVID-19, o desejo de melhorar a saúde e o tempo passado. No entanto, em outros casos, a piora dos hábitos alimentares foi observada devido a dificuldades socioeconômicas que impediram o acesso a alimentos saudáveis, bem como ao aumento dos níveis de ansiedade, estresse e medo da contaminação por COVID-19, levando ao consumo excessivo de alimentos considerados "Comfort foods".

Este estudo é relevante tanto para o contexto social quanto para a instituição de ensino superior e profissionais de saúde, especialmente nutricionistas. Esses profissionais podem desempenhar um papel importante na melhoria da qualidade de vida e da saúde dos estudantes universitários, que já apresentam risco para hábitos alimentares inadequados.

### **REFERÊNCIAS**

ALAIMO, L. *et al.* The Impact of COVID-19 on the Habits and Lifestyle of University Students. **Sustainability**, v.13, n.4, p.1934, 2021.

BACEVICIENE, M.; JANKAUSKIENE, R. Changes in sociocultural attitudes towards appearance, body image, eating attitudes and behaviours, physical activity, and quality of life in students before and during COVID-19 lockdown. **Appetite**, v. 166, p. 1-9, 2021.

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666321003597?via%3Dihub#section-cited-by>. Acesso em: 09 out. 2022.

BAĞCI, B. *et al.* “Impact of COVID-19 on eating habits, sleeping behaviour and physical activity status of final-year medical students in Ankara, Turkey.” **Public health nutrition**, v. 24, n. 18, p. 6369-6376, Sept. 2021. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8505814/>. Acesso em: 06 out. 2022

BOUKRIM, M. *et al.* “Covid-19 and Confinement: Effect on Weight Load, Physical Activity and Eating Behavior of Higher Education Students in Southern Morocco.” **Annals of global health**, v. 87, n. 1, p. 1-11, Jan. 2021. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7792464/>. Acesso em: 06 out. 2022.

BROUSSARD, J. L. *et al.* Elevated ghrelin predicts food intake during experimental sleep restriction. **Obesity**, Silver Spring, 2016, v. 24, n. 1, p. 132-138, Jan. 2016. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26467988/>. Acesso em: 28 nov. 2022

FLAUDIAS, V. *et al.* COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 9, n. 3, p. 826-835, 2020.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32976112/>. Acesso em: 26 nov. 2022.

FREIRE, L. F. O. *et al.* Pandemia COVID-19: efeitos do distanciamento social no comportamento alimentar de estudantes do estado do Ceará. **Research, Society and Development**, v.10, n. 11, p. 1-10, 2021. Acesso em: 28 nov. 2022.

HOSSAIN, M. J. *et al.* “Impact of Prolonged COVID-19 Lockdown on Body Mass Index, Eating Habits, and Physical Activity of University Students in Bangladesh: A Web-Based Cross-Sectional Study.” **Frontiers in nutrition**, v. 9 p. 1-17, May. 2022. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9165530/>. Acesso em: 11 out. 2022.

HOUVÈSSOU, G. M.; SOUZA, T. P.; SILVEIRA, M. F. Medidas de contenção de tipo lockdown para prevenção e controle da COVID-19: estudo ecológico descritivo, com dados da África do Sul, Alemanha, Brasil, Espanha, Estados Unidos, Itália e Nova Zelândia, de fevereiro a agosto de 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 30, n. 1, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/svBDXkw7M4HLDCMVDxT835R/?lang=pt>. Acesso em: 20 set. 2022.

KOSENDIAK, A. A.; WYSOCKI, M. P.; KRYSIŃSKI, P. P. “Lifestyle, Physical Activity and Dietary Habits of Medical Students of Wrocław Medical University during the COVID-19 Pandemic.” **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 12, p. 1-17, Jun. 2022, Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9223718/>. Acesso em: 11 out. 2022.

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

LIMA, B. S. *et al.* O Impacto da Pandemia por COVID- 19 nos Hábitos Alimentares dos Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 16, n. 97, p. 135-142, mar./abr. 2022. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1978/1276> . Acesso em: 09 out. 2022.

MAZZA, E. *et al.* “Homemade food, alcohol, and body weight: Change in eating habits in young individuals at the time of COVID-19 Lockdown.” **Journal of education and health promotion**, v. 10, n. 427, p. 1-8, Nov. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8719549/>. Acesso em: 11 out. 2022.

MONTEIRO, M.; FERREIRA-PÊGO, C. “University Students Eating Habits: Normal Semester vs. Lockdown Period Caused by COVID-19 Pandemic.” **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 19, p. 1-8, Oct. 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9565997/>. Acesso em: 08 out. 2022.

MORAWSKA, L.; CAO, J. Airborne transmission of SARS-CoV-2: The world should face the reality. **Environment International**, v. 139, p. 105730, 2020.

OLIVEIRA, V. H. N. Desafios para a Pesquisa no Campo das Ciências Humanas em Tempos de Pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)** , Boa Vista, v. 5, n.14. 2021. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/211/221> Acesso em: 13 out. 2022.

SERIN, E.; KOÇ, M. C. Examination of the eating behaviours and depression states of the university students who stay at home during the coronavirus pandemic in terms of different variables. **Progress in Nutrition**, v.22, n.4, p.33-43, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/en/covidwho-599393>. Acesso em: 28 out. 2022.

SPENCE, C. Comfort food: A review. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, v. 9, p. 105-109, Oct. 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X16300786>. Acesso em: 30 out. 2022.

TAN, M.; HE, FENG, J.; MACGREGOR, G. A. Obesity and covid-19: the role of the food industry. **BMJ (Clinical research ed.)**, v. 369, p. 1-2, 10 jun. 2020. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/369/bmj.m2237>. Acesso em: 27 out. 2022.

ZHANG, F. *et al.* Obesity predisposes to the risk of higher mortality in young COVID-19 patients. **Journal of medical virology**, v. 92, n. 11, p. 2536-2542, 19 jun. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32437016/>. Acesso em: 27 out. 2022.