

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

MARIA JÚLIA PEREIRA

MUDANÇAS DO PESO CORPORAL E HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE A
PANDEMIA DA COVID-19

BAURU

2022

MARIA JULIA PEREIRA

MUDANÇAS DO PESO CORPORAL E HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE A
PANDEMIA DA COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição no Centro Universitário Sagrado
Coração – UNISAGRADO.

Orientadora: Prof. Ma. Renata Camilla
Favarin Froes

BAURU

2022

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

P436m	<p>Pereira, Maria Júlia</p> <p>Mudanças do peso corporal e hábitos alimentares durante a pandemia da COVID -19 / Maria Júlia Pereira. -- 2022. 46f. : il.</p> <p>Orientadora: Prof.^aM.^a Renata Camilla Favarin Froes</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP</p> <p>1. Covid-19. 2. Peso Corporal. 3. Hábitos Alimentares. 4. Pandemia. I. Froes, Renata Camilla Favarin. II. Título.</p>
-------	--

MARIA JULIA PEREIRA

MUDANÇAS DO PESO CORPORAL E HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE A
PANDEMIA DA COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição no Centro Universitário Sagrado
Coração – UNISAGRADO.

Aprovado em: __/__/__.

Banca examinadora:

Prof. Ma. Renata Camilla Favarin Froes (Orientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Nutricionista Ma. Fernanda Gasparini Dionizio Dias

Dedico este trabalho a minha família e ao meu namorado que me apoiaram em todos os momentos de dificuldades nesta trajetória acadêmica.

AGRADECIMENTOS

À Deus, por me conceder saúde e guiar os meus passos, iluminando os caminhos percorridos em cada instante desta trajetória.

A minha família, em especial à minha mãe pelo apoio, amor e incentivo nesta jornada. Gratidão por todo esforço e garra na superação de todas as dificuldades para me proporcionar uma boa educação. Amo você e a amarei por todos os dias da minha vida.

Aos professores do Curso de Nutrição que ao longo destes quatro anos de estudo e aprendizagem, fizeram a diferença, contribuindo na construção de conhecimentos e no enriquecimento da bagagem de novos saberes que certamente serão essenciais em minha futura trajetória profissional.

Em especial a minha orientadora Renata Camilla Favarin Froes, pelas correções, suporte e auxílio durante todo o desenvolvimento deste trabalho, me ajudando a conquistar com êxito mais esta vitória.

Aos meus amigos pelos inúmeros conselhos e trocas de experiências que sempre foram muito produtivas e incentivadoras.

Ao meu namorado, Gabriel, por não me deixar desistir, estando sempre ao meu lado, em todos os momentos de desafios e conquistas, dúvidas e certezas, sendo meu ponto de equilíbrio.

A todos, a minha irrestrita gratidão!

RESUMO

Conforme o avanço significativo de indivíduos contaminados pela COVID-19 em todo o mundo, uma das estratégias para conter a disseminação do vírus foi o isolamento social da população, acarretando mudanças em vários aspectos. O objetivo deste trabalho foi verificar a mudança do peso corporal e hábitos alimentares decorrentes da pandemia. O método aplicado foi uma pesquisa quantitativa descritiva e transversal. Os dados obtidos foram coletados por meio de um questionário criado virtualmente através do *Google Forms*, no qual é uma plataforma de gerenciamento de pesquisas do *Google*. A casuística da pesquisa foi composta por 62 participantes, com idade entre 18 e 55 anos, sendo 87% do gênero feminino e 13% do gênero masculino. O estudo demonstrou um aumento do peso corporal em 71% dos participantes, aumento no consumo de alimentos no geral de 55%, bebidas alcólicas 24% e pedidos de alimentos por delivery em 61%. Assim como, um aumento no consumo de alimentos com alta palatabilidade, como doces (50%), industrializados (45%) e frituras (34%), por serem alimentos que em sua composição, apresentam quantidades elevadas em açúcar e gordura, para proporcionarem um alívio emocional. O que pode estar correlacionado com as possíveis consequências emocionais trazidas pela pandemia.

Palavras-chave: COVID-19; Peso Corporal; Hábitos alimentares; Pandemia.

ABSTRACT

As the number of individuals infected with COVID-19 spread around the world, one of the strategies to contain the spread of the virus was the social isolation of the population, leading to changes in several aspects. The objective of this work was to verify the change in body weight and eating habits resulting from the pandemic. The applied method was a descriptive and cross-sectional quantitative research. The data obtained were collected through a questionnaire created virtually through Google Forms, which is a Google research management platform. The research sample consisted of 62 participants, aged between 18 and 55 years, 87% female and 13% male. The study showed an increase in body weight in 71% of the participants, an increase in overall food consumption by 55%, alcoholic beverages by 24% and ordering food for delivery by 61%. As well as an increase in the consumption of foods with high palatability, such as sweets (50%), processed foods (45%) and fried foods (34%), as they are foods that in their composition have high amounts of sugar and fat, to provide an emotional relief. Which may be correlated with the possible emotional consequences brought about by the pandemic.

Keywords: COVID-19; Body Weight; Eating Habits; Pandemic.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Gênero dos participantes da pesquisa.....	17
Gráfico 2. Escolaridade dos participantes da pesquisa	17
Gráfico 3. Isolamento dos participantes da pesquisa	18
Gráfico 4. Consumo de bebidas alcoólicas - participantes da pesquisa.....	19
Gráfico 5. Consumo de alimentos pelos participantes da pesquisa	20
Gráfico 6. Consumo de alimentos - serviço delivery participantes da pesquisa	21
Gráfico 7. Consumo de verduras dos participantes da pesquisa	22
Gráfico 8. Consumo de frutas participantes da pesquisa	22
Gráfico 9. Consumo de legumes dos participantes da pesquisa.....	23
Gráfico 10. Consumo de alimentos industrializados - participantes da pesquisa.....	24
Gráfico 11. Consumo de frituras - participantes da pesquisa.....	25
Gráfico 12. Consumo de doces em geral dos participantes da pesquisa	25
Gráfico 13. Prática de atividades físicas- participantes da pesquisa.....	26
Gráfico 14. Peso corporal dos participantes da pesquisa.....	27

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 JUSTIFICATIVA	13
3 OBJETIVOS	14
3.1 OBJETIVO GERAL.....	14
3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	14
4 MATERIAIS E MÉTODOS	15
4.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA.....	15
4.2 PROCEDIMENTO OPERACIONAL	15
4.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA	16
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	17
6 CONCLUSÃO	29
REFERÊNCIAS	30
APÊNDICE A–TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	34
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO	36
ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA EM SERES HUMANOS	45

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) no ano de 2020 declarou surto do novo coronavírus, constituindo uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), sendo o mais alto nível de alerta. Um vírus que suas primeiras manifestações se apresentaram na China e logo houve um sequenciamento genético do mesmo, concluindo-se que se tratava do SARS-Cov-2 (MUCELIN; D'AQUINO, 2020).

Conforme o avanço significativo de indivíduos contaminados pelo vírus SARS-Cov-2 em todo o mundo, foi traçado estratégias e medidas sanitárias para conter a disseminação, sendo uma das estratégias, o isolamento social da população denominado de quarentena, no qual tinha como objetivo restringir o contato entre as pessoas e garantir adequado serviço de saúde. No Brasil, esta medida foi determinada pelo Ministério da Saúde (MS) em conjunto com Secretarias de Saúde de Estados e Municípios (MARQUES; SILVEIRA; PIMENTA, 2020).

Os dados sobre os casos da COVID-19 no Brasil, são coletados e disponibilizados pelas Secretarias Estaduais de Saúde e, a partir disso, são determinadas as classificações para risco de contaminação, de acordo com a evolução e a capacidade dos sistemas de saúde, sendo divididas em cinco fases: Fase Roxa, representando risco muito alto, Vermelha, com risco alto, Laranja, risco moderado, Amarela, risco baixo e Verde, risco muito baixo (BRASIL, 2021).

Desta forma, devido ao isolamento social obrigatório houve uma mudança na alimentação da população, tanto em relação a quantidade, quanto a qualidade dos alimentos consumidos, podendo ser atribuído as instabilidades emocionais e as mudanças de rotina ocorridas (BORGES, 2020).

Houve um aumento pela procura de alimentos sendo denominados de “*Comfort foods*”, no qual causam a sensação agradável após a ingestão, sendo uma comida escolhida e consumida com o intuito de proporcionar alívio emocional ou sensação de prazer em situações de fragilidade, como o estresse causado pelo isolamento social. Esses alimentos são altamente palatáveis, geralmente não possuem uma composição nutricional adequada, pois são ricos em carboidratos simples, gorduras trans e sódio (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

No estudo de Borges (2020) realizado no período de 12 a 22 de maio de 2020, no qual participaram 371 pessoas com idade entre 18 a 25 anos, demonstrou

mudanças ocorridas na escolha da qualidade dos alimentos mais consumidos durante o isolamento da COVID-19, resultando que 9% das pessoas têm como principal critério nas escolhas dos alimentos o valor nutritivo, sendo a maior parte (49%) pela palatabilidade dos produtos como principal critério, assim os resultados demonstraram um alto índice pela preferência dos alimentos palatáveis, podendo apresentar relação direta com o alívio dos sintomas psicológicos causados pela pandemia (OSHIWA *et al.*, 2017).

Outro estudo realizado no Brasil, em parceria com a Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz), Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), realizou no período de 24 de abril a 24 de maio de 2020, um questionário *online* com 500 pessoas com idade entre 18 a 60 anos ou mais. Os resultados demonstraram que houve uma mudança no estilo de vida e nos costumes alimentares dos indivíduos, no qual o consumo de vegetais e frutas reduziu de 37,3% para 33% e o consumo de produtos industrializados (biscoitos, salgadinhos, bolos, chocolates e entre outros), apresentou aumento de 54,2% para 63% (MALTA *et al.*, 2020).

O álcool é uma substância depressora do sistema nervoso central e seu aumento no consumo é fortemente associado a outros transtornos mentais, quando associado ao isolamento social, pode-se desencadear ou potencializar episódios de alcoolismo, além de apresentar risco para a própria infecção do vírus, através do sistema imunológico ou pelo efeito de estimular a aglomeração de pessoas em eventos sociais (SANCHEZ; GARCIA, 2020).

Essas mudanças alimentares podem apresentar grandes impactos futuramente na saúde da população em geral, posto que os alimentos preferíveis pelas pessoas e demonstrados nas pesquisas, incluindo o álcool, possuem outros malefícios associados como a alta densidade calórica, gordura saturada, sal e açúcar, contribuindo para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DURÃES *et al.*, 2020).

O projeto de extensão universitária realizado por Oliveira *et al.* (2020), analisou questões relacionadas à saúde e qualidade de vida em um momento de pandemia pela COVID-19, contando com 311 participantes, os resultados demonstraram que 146 pessoas (46,9%) aumentaram o peso corporal durante o isolamento social, desta forma pode-se verificar que o aumento no peso corporal durante a pandemia,

aumentou na maioria dos entrevistados, podendo ser devido a uma fuga do isolamento social e ansiedade

De acordo com Morales *et al.* (2020), estar isolado em casa pode acarretar excessos relacionados à alimentação, pois os alimentos ficam disponíveis o tempo todo e se torna mais fácil a ingestão, ao contrário de quando se está no ambiente de trabalho, no qual existe horários determinados para se alimentar e é mantida uma rotina rigorosa.

A alimentação é um indicador da qualidade de vida para os indivíduos, sendo necessário um consumo alimentar adequado em macro e micronutrientes, para um bom funcionamento do organismo. Para isso, a atuação nutricional contribui para evitar o desenvolvimento dessas possíveis doenças e principalmente, em um cenário de pandemia, auxiliar o funcionamento adequado do sistema imunológico, contra a contaminação de doenças infecciosas (BEZERRA, 2021).

Frente a isso, se fazem necessários estudos para verificar as mudanças dos hábitos alimentares e conseqüentemente, o ganho ponderal dos indivíduos devido as circunstâncias do isolamento social, para se obter conhecimento dos mecanismos de causa e assim, traçar condutas terapêuticas adequadas às mudanças no cotidiano da população brasileira que podem acometer a saúde.

2 JUSTIFICATIVA

A pandemia causada pelo vírus da COVID-19 marcou o isolamento social como uma forma de conter a disseminação do vírus no mundo, no entanto esta recomendação acarretou significativas alterações no estilo de vida dos indivíduos, principalmente relacionadas com a qualidade da alimentação, que em consequência, gerou problemas como a disfunção do sistema imunológico, sobrepeso, obesidade e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, contribuindo para o aumento da morbidade e mortalidade.

Mediante estas considerações, a justificativa para este estudo esteve centrada na necessidade de serem conhecidas as alterações dos hábitos alimentares durante a pandemia e suas resultantes, como o ganho de peso, de modo que seja possível identificar as principais implicações e realizar tratamentos adequados, para fins de melhorar o estado nutricional e a ingestão alimentar no período pós-isolamento social.

No que tange a comunidade acadêmica, a abordagem sobre o assunto em questão, é justificável pela oportunidade de fomentar um interesse maior em realizar pesquisas que tratam das especificidades da problemática dos hábitos alimentares construída no decorrer da Pandemia da COVID-19, considerando a necessidade de promover a saúde da população.

Em uma dimensão social, tem-se que a justificativa para este estudo é ainda validada pela possibilidade de mostrar a importância do consumo de alimentos e ou de uma dieta saudável, incentivando a reflexão e posicionamentos positivos em relação à mudança de hábitos alimentares e da reeducação alimentar, principalmente das pessoas que apresentam disfunções nutricionais, advindas do isolamento pós-pandemia.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Verificar a mudança do peso corporal e hábitos alimentares em indivíduos durante o isolamento social devido a COVID-19.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Verificar no período antes e durante a pandemia:
 - Peso corporal;
 - Hábitos Alimentares.
- Analisar os resultados obtidos;

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Foi elaborada uma pesquisa quantitativa descritiva e transversal com o objetivo de analisar a mudança de peso corporal e hábitos alimentares, antes e durante o isolamento social, causado pela COVID-19 na população acima de 18 anos.

4.2 PROCEDIMENTO OPERACIONAL

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário do Sagrado Coração (UNISAGRADO) pelo CAAE: 58957222.9.0000.5502 (ANEXO A).

O estudo foi realizado por meio de um questionário criado virtualmente através do *Google Forms*, no qual é uma plataforma de gerenciamento de pesquisas do *Google*, no período entre 10 de agosto até 05 de setembro de 2022. A seleção dos participantes foi realizada através das redes sociais, sendo enviado o link para todas as pessoas maiores de 18 anos do contato da pesquisadora e da professora orientadora.

Antes de ser realizado o formulário, foi disposto para cada voluntário o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), realizado pela pesquisadora (APENDICE A), onde foi fornecido todas as informações necessárias sobre a pesquisa, como o título, objetivo do estudo, e o telefone para contato da pesquisadora responsável e orientadora. Para que diante disso, o voluntário pode autorizar sua participação na pesquisa e a utilização destas informações para levantamento e comparação de dados.

A pessoa que se negou a participar foi devidamente, esclarecido (a), de que não houve nenhuma penalização com esta escolha e que os riscos apresentados em participar da pesquisa são mínimos, tendo em vista, o incômodo ou desconforto ao responder algumas questões, podendo ser avisado à pesquisadora sobre e desistência em participar, sem problema algum.

Os benefícios por ter participado da pesquisa, será contribuir para a identificação de possíveis prejuízos na saúde que a pandemia pode ter acarretado,

podendo assim os participantes, serem encaminhados para o atendimento nutricional de forma gratuita pela instituição, auxiliando a comunidade. Após abrir o *link*(https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdWq7onoENwh9J0N0VjQOGC3ZId17v0ulJUkSB3nxqVG32LTg/viewform?usp=sf_link), os participantes receberam o questionário (APENDICE B), composto de 2 etapas, a primeira etapa foi constituída por perguntas de identificação, como: idade, data de nascimento, gênero, escolaridade e cidade residencial. A segunda etapa com 13 perguntas, sobre o período anterior e durante a pandemia do peso corporal, utilização de serviços de entrega de comida, ingestão de bebida alcoólica, prática de atividade física e os hábitos alimentares.

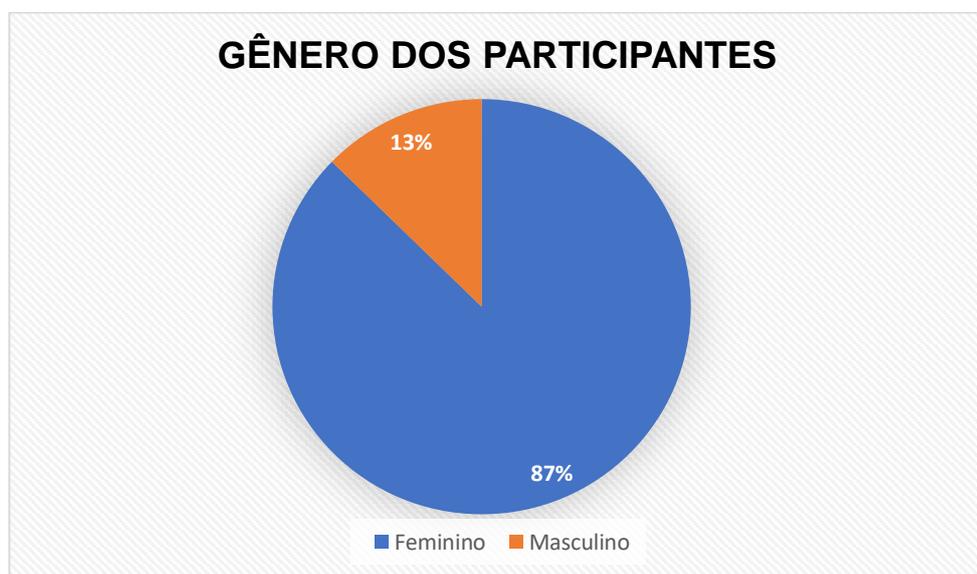
4.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram coletados e tabulados em planilha do *Microsoft Office Excel* 2016, descritos por meio de comparações dos dados demonstrados em porcentagens e frequências, apresentados em formato de gráficos e tabelas.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A casuística da pesquisa foi composta por 62 participantes, com idade média de 29, 135 anos (18 a 55 anos), sendo 87% do gênero feminino e 13% do gênero masculino (Gráfico 1).

Gráfico 1. Gênero dos participantes da pesquisa

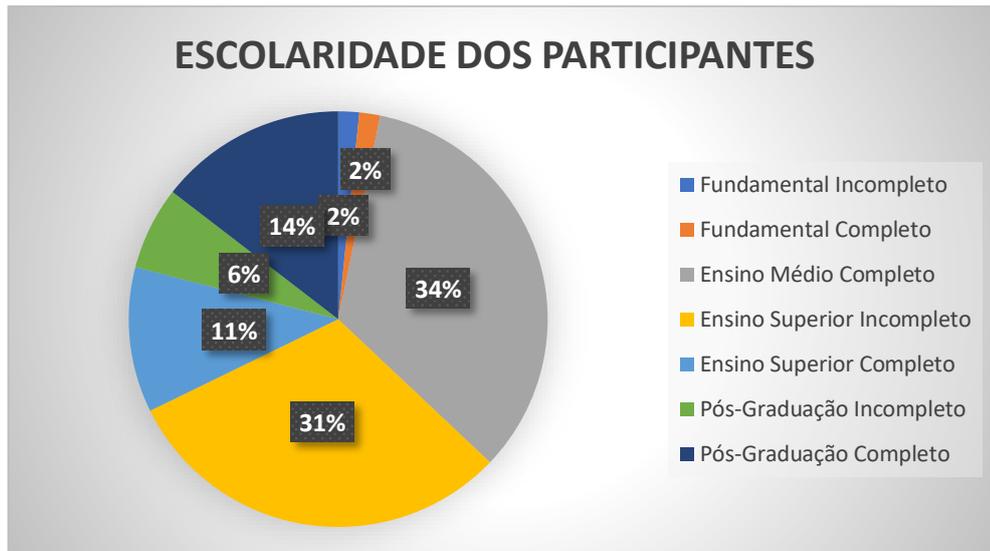


Fonte: Elaborado pela autora (2022).

De acordo com Malloy-Diniz *et. al.* (2020), o gênero feminino é descrito como fator determinante para as escolhas nutricionais durante a pandemia. Conforme Silveira *et al.* (2019), por terem maior insatisfação em relação a aparência e ao peso, mulheres tem maior tendência a se engajar em hábitos alimentares saudáveis.

Quanto, a escolaridade, os participantes que residem no Centro-Oeste Paulista do Estado de São Paulo, em cidades como Jacanga, Bauru, Jaú, Agudos e Pederneiras, em sua maioria (34%), relataram apresentar nível de ensino médio completo (Gráfico 2).

Gráfico 2. Escolaridade dos participantes da pesquisa

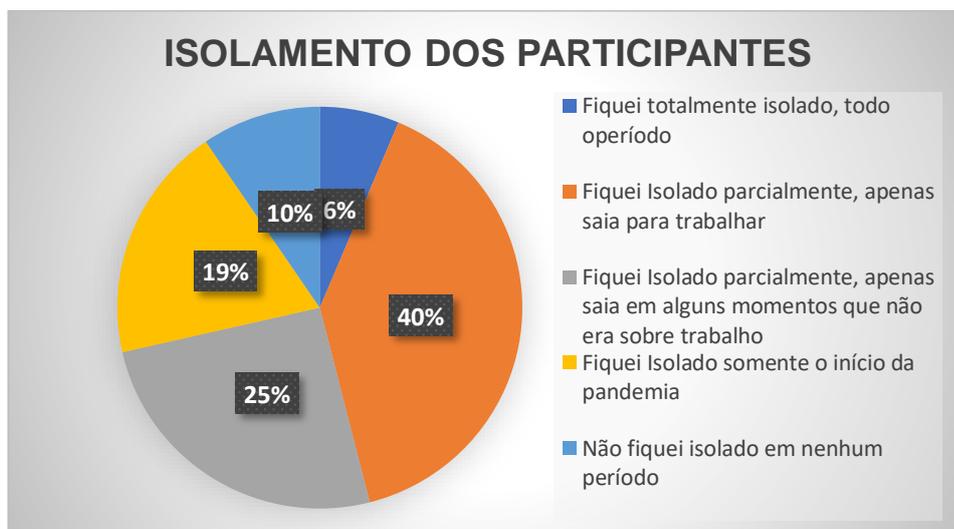


Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Pesquisas da INLOCO (2020) mostraram que o isolamento social chegou a 62,2% no Brasil, e as mudanças incluíram o fechamento de comércios, diminuição na oferta de empregos e serviços, sobrecarga de serviços de saúde e paralisação das atividades escolares (SILVA *et. al.*, 2020; MALTA *et. al.*, 2020).

No gráfico 3, podemos verificar sobre o isolamento dos participantes durante a pandemia, no qual 40% dos participantes relataram que permaneceram isolado de forma parcial, apenas saíam para trabalhar, contrário a 6% dos participantes que permaneceram totalmente isolados em seus domicílios.

Gráfico 3. Isolamento dos participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, no qual pode ser verificado no gráfico 4, demonstra que 24% dos participantes aumentaram o seu consumo durante o isolamento social.

Gráfico 4. Consumo de bebidas alcoólicas - participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Fatos semelhantes foram observados na província de Hubei, China, a partir de pesquisa *on-line* com 1.074 participantes, no qual observou grande incremento no consumo de álcool (30%), como decorrência da restrição e do bloqueio total decretado pelas autoridades da província chinesa, reforçando que podem estar relacionados ao aumento da ansiedade, depressão e redução do bem-estar mental (AHMED *et al.*, 2020).

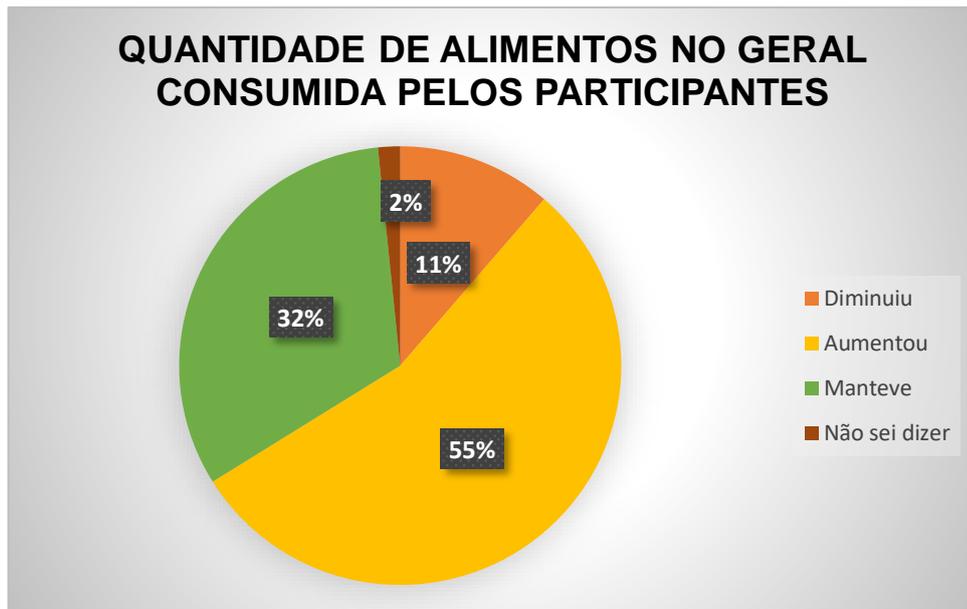
Com este estudo, também ficou demonstrado que o aumento do consumo de bebidas alcoólicas foi relatado por adultos na faixa etária entre de 18 e 55 anos. Este resultado é similar ao constatado no estudo da China, onde os adultos com idade entre 21 e 40 anos tiveram consumo de álcool mais alto que as demais faixas etárias (AHMED *et al.*, 2020). Tal relação pode estar associada ao fato de que na China e no Brasil o consumo de bebidas alcoólicas é liberado para maiores de 18 anos.

Assim, o considerado aumento identificado no presente estudo, pode estar associado aos efeitos estressores, como tristeza, ansiedade, medos relativos ao futuro, insegurança no emprego e risco de morte, ocasionado pela pandemia da

COVID-19, porém é necessária a realização de estudos futuros que abordem sobre esses efeitos.

O gráfico 5 demonstra que 55% dos participantes aumentaram de modo geral, a ingestão de alimentos durante a pandemia e 11% apresentaram redução do consumo alimentar.

Gráfico 5. Consumo de alimentos pelos participantes da pesquisa



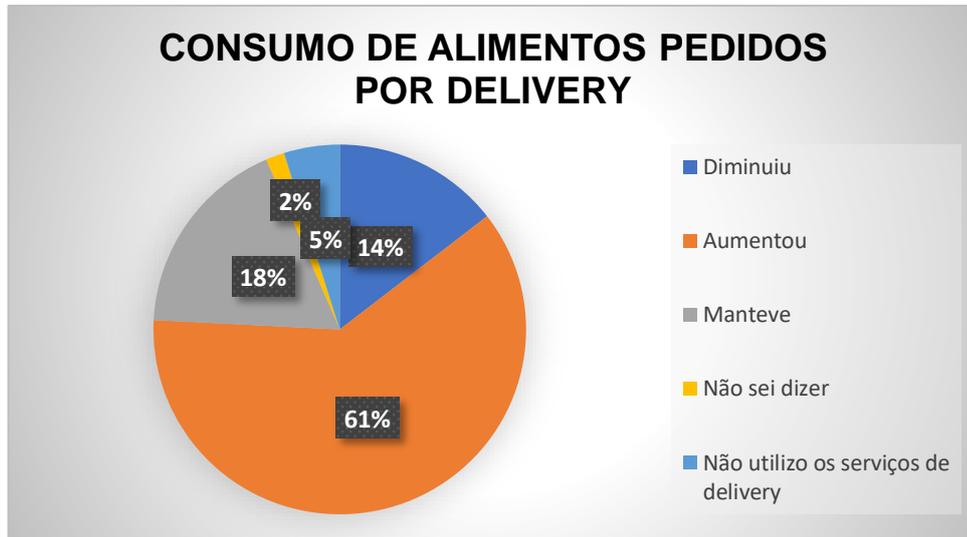
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

O distanciamento social, adotado para reduzir a infecção pelo SARS-CoV-2, provocou grandes mudanças na rotina, na economia e nas relações entre as pessoas. Com o fechamento de fronteiras e de muitos seguimentos comerciais, cresceu o temor pelo desabastecimento de itens essenciais, resultando na compra e estocagem de grande volume de alimentos e produtos. O aumento na disponibilidade de alimentos, somado ao maior tempo em casa, pode ter contribuído para o excesso no consumo de calorias e o comer compulsivo (MALLOY-DINIZ *et. al.*, 2020).

Outro fator que pode ter contribuído para gerar a grande porcentagem dos participantes que aumentaram a ingestão de alimentos, foi o fato de que com o período de quarentena as pessoas deixaram de socializar com amigos, família, e esse fator contribuiu para um tormento psicológico que acaba levando ao aumento na vontade de comer em maior quantidade e com mais frequência com o intuito de tentar lidar com o medo e a ansiedade geradas nesse período (ABBAS; KAMEL, 2020).

Quanto ao consumo de alimentos pedidos por serviços de delivery durante a pandemia, o gráfico 6, demonstra que 61% dos participantes aumentaram as solicitações de alimentos provenientes de delivery.

Gráfico 6. Consumo de alimentos - serviço delivery participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

A expansão do acesso à Internet e aos dispositivos móveis inteligentes e a disseminação da cultura digital são fatores apontados como contribuintes para a popularização do uso de aplicativos de delivery de comida no Brasil (PIGATTO *et al.*, 2017). Além disso, o distanciamento físico pode ter catalisado a adoção do delivery de alimentos nas cidades, usar esta solução tecnológica se tornou mais seguro do que sair para comer, desta forma, mais brasileiros estão optando por receber comida em domicílio (BOTELHO; CARDOSO; CANELLA, 2020).

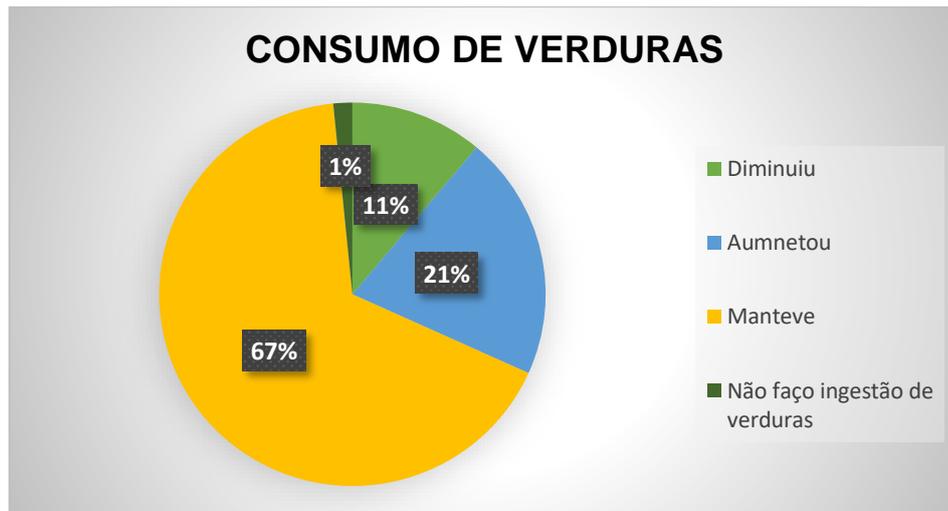
Segundo uma pesquisa realizada em Belo Horizonte, cerca de 80% dos estabelecimentos presentes nos dois aplicativos mais utilizados vendiam bebidas e alimentos ultraprocessados; 38% vendiam lanches ultraprocessados e 33%, produtos de sorveteria. Em contrapartida, menos de 16% comercializavam refeições com predominância de legumes e verduras, e somente 4% vendiam frutas ou preparações baseadas em frutas (HORTA *et al.*, 2021).

Diante dos dados demonstrados, a saúde do consumidor pode ser afetada negativamente, visto que a composição nutricional dos alimentos e bebidas mais pedidos no serviço de delivery, apresenta um perfil nutricional alto em energia e pobre em nutrientes. Com isso, a aquisição de alimentos em aplicativos pode contribuir para

o desenvolvimento de obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis associadas.

Conforme o gráfico 7, verificou-se que 67% dos participantes mantiveram o consumo de verduras como alface, repolho, acelga e rúcula, durante a pandemia; 11% apresentaram redução do consumo e 1% não realizam a ingestão de verduras.

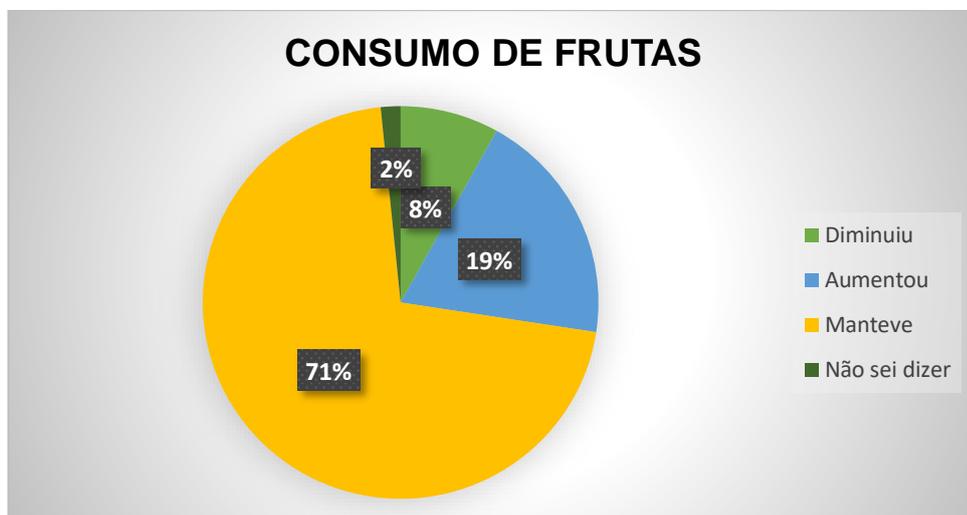
Gráfico 7. Consumo de verduras dos participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Em relação ao consumo de frutas (morango, abacate, amora, banana...) durante a pandemia, 71% dos participantes relataram que mantiveram o consumo e 19% apresentaram redução, como pode ser verificado no gráfico 8.

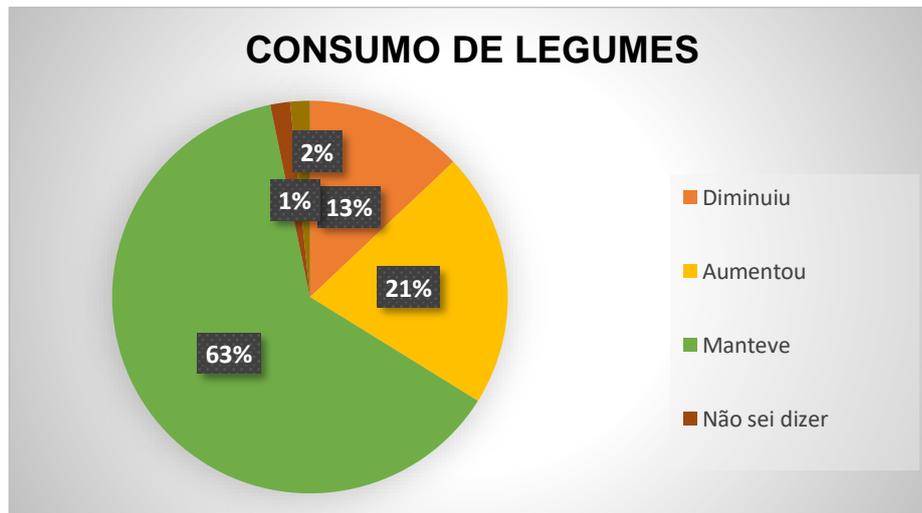
Gráfico 8. Consumo de frutas participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

De acordo com o gráfico 9, 63% dos participantes mantiveram o consumo de legumes (abóbora, abobrinha beterraba, berinjela...) e 13% apresentaram redução do consumo durante a pandemia.

Gráfico 9. Consumo de legumes dos participantes das pesquisas



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

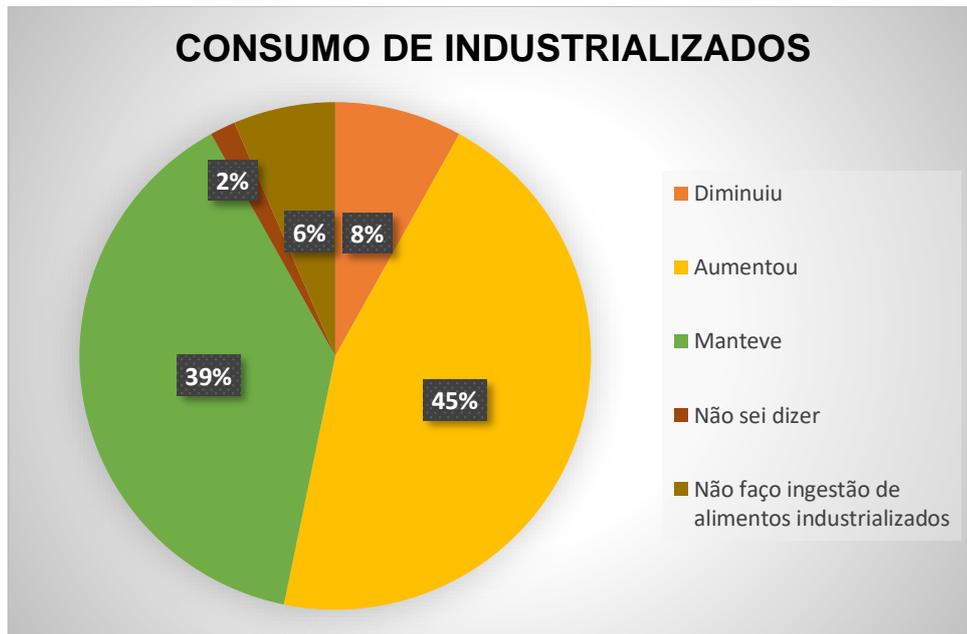
Em relação aos dados demonstrados, os participantes mantiveram o consumo de verduras, frutas e legumes, pode ser explicado pelo fato de que os participantes da pesquisa, em sua maioria mulheres (87%), no qual se importam em manter uma alimentação saudável e aos poucos foram se adaptando ao isolamento e adequando a suas rotinas alimentares com as mudanças que ocorreram.

Em relação ao aumento do consumo de verduras, frutas e legumes, pode ser explicado em razão do decreto do isolamento implicar no fechamento de vários estabelecimentos comerciais, incluindo restaurantes (MALLOY-DINIZ et. al., 2020). Com isso limitou o consumo de alimentos fora de casa, obrigando as pessoas a permanecerem mais tempo em casa, o que pode gerar um aumento do hábito de cozinhar com mais frequência, incentivado a adoção de hábitos mais saudáveis.

A explicação da redução do consumo de verduras, frutas e legumes, pode ser pelo aumento na escolha dos alimentos que está diretamente ligada a palatabilidade (OSHIIWA et. al., 2017), apontando para o consumo de alimentos indulgentes como alívio dos sintomas psicológicos causados pela pandemia.

Quanto aos alimentos industrializados (refrigerantes, bolachas, embutidos, salgadinhos...), 45% dos participantes, afirmou o aumento do consumo deste grupo de alimentos (Gráfico 10).

Gráfico 10. Consumo de alimentos industrializados - participantes da pesquisa



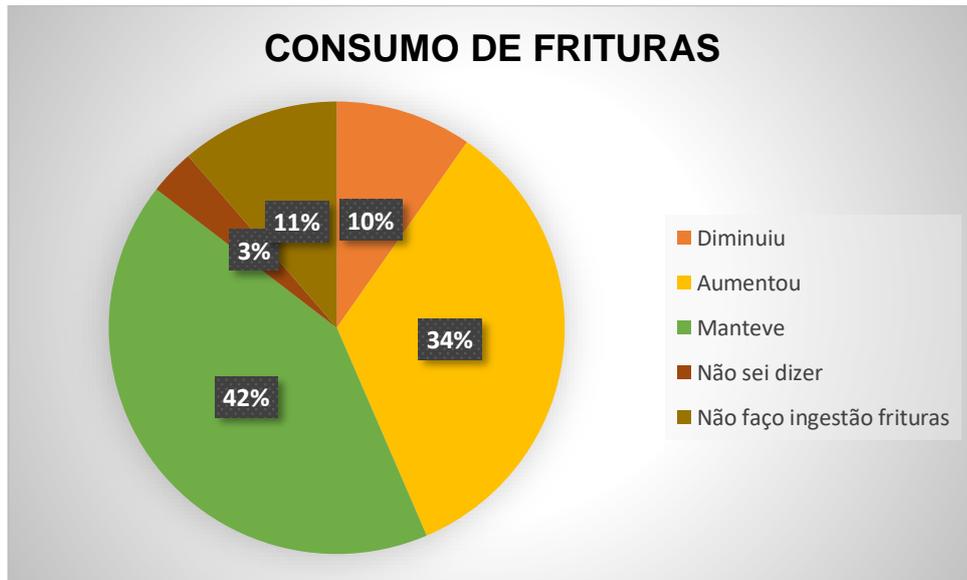
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Conforme um estudo realizado pelo Datafolha, sob encomenda do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, o consumo de ultraprocessados na faixa-etária dos 35 a 55 anos, saltou de 9% em 2019 para 16%, durante a pandemia no ano de 2020. Esse aumento, onde também pode ser verificado na presente pesquisa, pode estar ligado à praticidade de preparo, a busca pela sensação de prazer e até mesmo a alta exposição a propagandas que despertam o desejo por esse tipo de alimento (OLIVEIRA, 2020).

O perfil de uma alimentação rica em alimentos industrializados piora consideravelmente a saúde, quando comparada a uma alimentação rica em alimentos in natura e minimamente processados. O aumento no consumo destes alimentos inclui o aumento da ingestão de açúcares simples, sódio, gorduras e calorias, além de conservantes e estabilizantes (MONTEIRO *et al.*, 2010).

Em relação ao consumo de alimentos preparados fritos (imersos em óleo), 42% dos participantes mantiveram o consumo, porém 34% aumentaram o consumo, como mostra o gráfico 11.

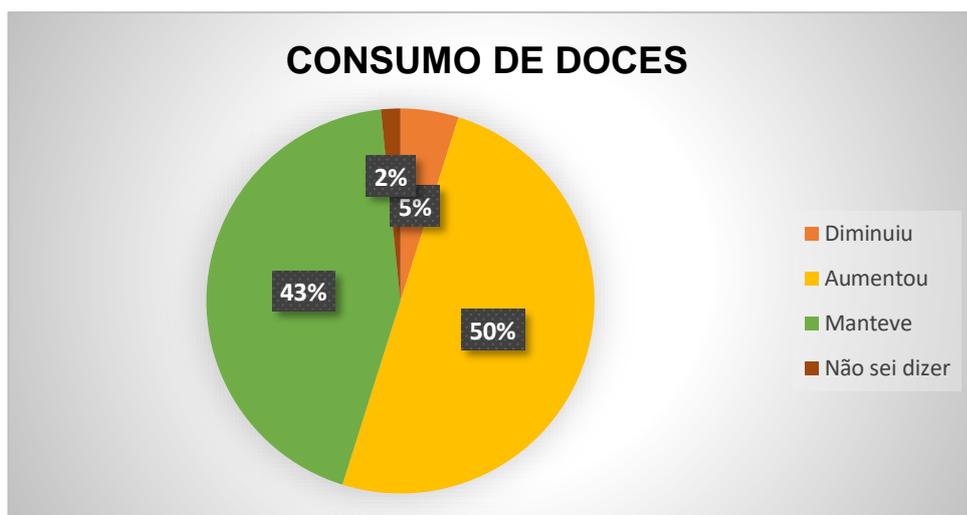
Gráfico 11. Consumo de frituras - participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Sobre o hábito alimentar no período pandêmico relacionado ao consumo de doces, os dados coletados mostraram que este grupo de alimentos teve uma preferência acentuada entre os participantes. De acordo com o gráfico 12, a maioria dos participantes (50%), responderam que a ingestão de doces em gerais (bombas, carolinas chocolates, bolos, sorvete) aumentou no isolamento.

Gráfico 12. Consumo de doces em geral dos participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

A situação pode ser analisada que o fato da pandemia da COVID-19 ter propiciado situações que desencadearam um aumento no número de quadros

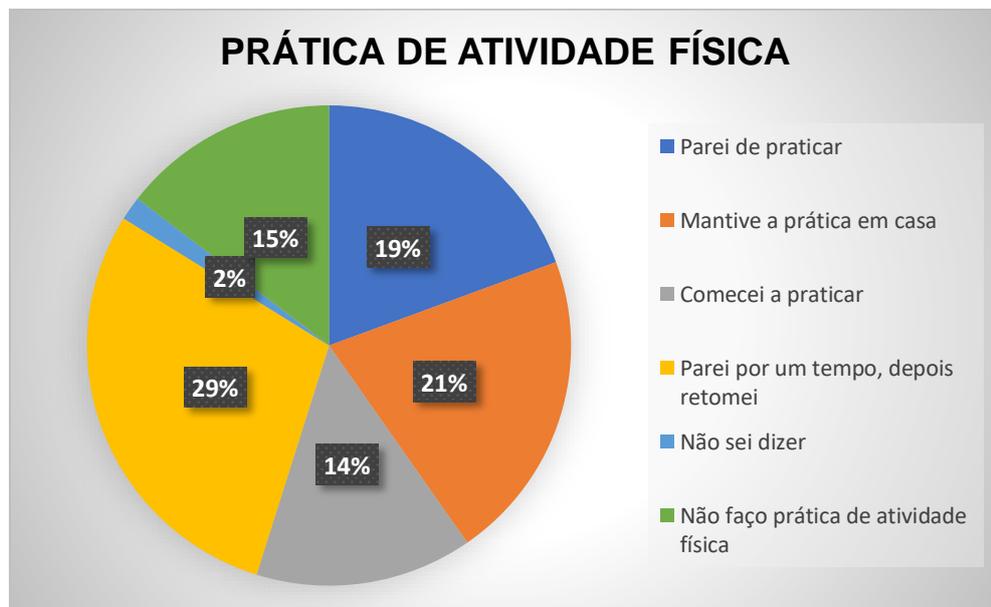
psicológicos de ansiedade (MAYNARD *et al.*, 2020). Logo, o aumento considerável do consumo tanto de doces, como de frituras, demonstrado na presente pesquisa, pode estar relacionado a palatabilidade desses alimentos, por apresentarem uma composição elevada em açúcar e gordura, para proporcionarem o alívio emocional.

A palatabilidade pode ser classificada de acordo com o prazer ou o quanto é agradável o alimento, sendo avaliada por testes de classificação de “agradabilidade” ou de detector de sabor (degustação), contudo, a classificação de agradável não é preditor suficiente do consumo de um produto (SORENSEN *et al.*, 2003).

Outros fatores podem estar implicados neste processo, como o emocional, assim o palatável é definido como sendo algo saboroso que remete bom gosto e que causa bem-estar e prazer, apresentando impacto sobre o comportamento alimentar (BERRIDGE; ROBINSON; ALDRIDGE, 2009 *apud* SILVA, 2015).

Em relação a prática de atividade física dos participantes, 29% relataram que parou um tempo e depois retomou, 29% pararam por um tempo, depois retomou, 19% pararam de praticar e 14% começaram a praticar (Gráfico 13). Vale ressaltar que na pesquisa os participantes não especificaram qual a modalidade da prática e a frequência.

Gráfico 13. Prática de atividades físicas- participantes da pesquisa



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Estudos sobre os impactos da atividade física e exercícios físicos durante o isolamento social, mostra os seus efeitos fisiológicos, como melhoria do sistema

imunológico e prevenção primária e secundária eficaz em mais de 25 doenças crônicas. Além disso, ao ampliar a compreensão do efeito da atividade física, é possível, também, observar os seus efeitos em processos cognitivos, físicos, psicológicos e sociais (LIMA, 2020).

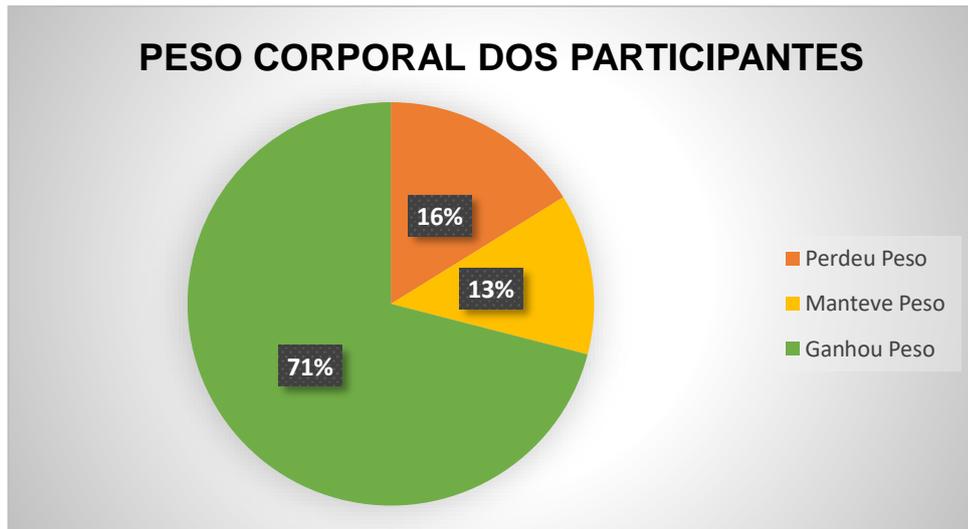
Uma recente pesquisa conduzida no Brasil mostrou que o risco de internação hospitalar por COVID-19 reduz em 34,3% em indivíduos suficientemente ativos, ou seja, que praticam pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa por semana (SOUZA *et al.*, 2020).

No período de pandemia, o mundo como um todo sofreu diversas modificações em seu contexto de vida, o que não foi diferente para aqueles que praticavam exercícios físicos que tiveram de se adaptar as casas e locais sem movimentação (MENEZES, 2021). Ficou demonstrado na presente pesquisa, que 29% dos participantes pararam de praticar por um tempo e depois conseguiram se adaptar à nova rotina e manter a prática de atividades físicas em casa.

Os 19% dos respondentes que pararam de praticar, pode ser explicado pelo fato de que não conseguiram ajustar suas rotinas e se adaptar as condições de realizar a prática de atividade física em casa. Já os 14% que começaram a fazer a prática de atividade física, pode ser explicado pelo fato de que a preocupação com a saúde neste período, fez com que estas pessoas buscassem a prática, como um recurso para minimizar os possíveis riscos causados pelo vírus.

Em relação ao peso corporal dos participantes, a maioria (71%), relatou ganho ponderal, com média de 4,6kg, 16% apresentaram perda ponderal com média de 6,8kg e 13% mantiveram o peso (Gráfico 14). (gráfico)

Gráfico 14. Peso corporal dos participantes da pesquisa



Fonte: elaborado pela autora (2022).

Um estudo apresentado por Costa *et al.* (2021), onde foram selecionados 14 mil participantes que informaram seu peso imediatamente antes do início da pandemia de COVID-19 no Brasil (entre 26/01/2020 e 18/03/2020) e após, cerca de seis meses (entre 14/09/2020 e 19/10/2020), demonstrando a prevalência de ganho de peso excedeu à de perda para o conjunto dos participantes (19,7% e 15,2%, respectivamente).

Outros estudos realizados na Polônia, França e Espanha, também avaliaram modificações no peso corporal durante as medidas de isolamento social, adotadas devido à pandemia, mostrando que a frequência de algum ganho de peso durante o período pandêmico, variou de 25,8% na Espanha a 35% na França, enquanto a frequência de alguma perda de peso, variou de 18,6% na Polônia a 23% na França (SIDOR; RZYMSKI, 2020).

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) demonstrou que cerca de 2,8 milhões de adultos morrem a cada ano como resultado de sobrepeso ou de obesidade. Além disso, 44% dos casos de diabetes tipo 2, 23% dos casos de doenças cardiovasculares e entre 7% e 41% dos casos de câncer estão relacionados ao excesso de peso no mundo (BRASIL, 2018).

De acordo com os estudos demonstrados e a presente pesquisa realizada, a restrição social influenciou no aumento da ingestão de alimentos em geral, frituras, alimentos industrializados, doces e na diminuição do gasto de energético, devido a impossibilidade do deslocamento. Consequentemente acabou gerando um desequilíbrio no balanço energético (relação entre o que é consumido em calorias e o gasto de energia), contribuindo para o ganho de peso.

No entanto, o ganho de peso demonstrado pelos participantes (71%) também pode ser pelo fato de que antes do isolamento social, os mesmos já vinham mantendo uma alimentação desregulada e falta da prática de atividade física, onde não pode ser verificado nas perguntas da pesquisa. Este fator pode ter coincidentemente elevado o peso corporal dessas pessoas neste período.

6 CONCLUSÃO

A pandemia da COVID-19 acarretou o isolamento social que trouxe mudanças nos hábitos alimentares e no peso corporal dos participantes, o presente estudo apresentou aumento do peso corporal, consumo de alimentos no geral, bebidas alcólicas e pedidos de alimentos por delivery. Assim como, um aumento no consumo de alimentos com alta palatabilidade, como doces, industrializados e frituras, o que pode estar correlacionado com as possíveis consequências emocionais trazidas pela pandemia. Dessa forma, para minimizar os efeitos negativos gerados pelo isolamento social, são necessários mais estudos que abordem este tema, associados a ações governamentais de promoção da saúde em âmbito populacional, visando alimentação saudável e reversão de possíveis quadros psicológicos.

REFERÊNCIAS

- ABBAS, A.; KAMEL, M. M. Dietary habits in adults during quarantine in the context of COVID-19 pandemic. **Obesity Medicine**, v. 19, p. 100254, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32427142/>> Acesso em: 17 out. 2022.
- AHMED, M. D. Z. et al. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. **Asian Journal of Psychiatry**, Amsterdam, v. 51, p. 102092, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>>. Acesso em: 17 out. 2022.
- BERRIDGE, K. C. ROBINSON, T. E.; ALDRIDGE, J. W. Dissecting components of reward: 'liking', 'wanting', and learning. **Current Opinion in Pharmacology**, v. 9, n. 1, p. 65–73, 2009. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19162544/>> Acesso em: 19 out. 2022.
- BEZERRA, M. **Isolamento social: o impacto da COVID-19 no comportamento alimentar**. 2021. 58f. Monografia (Nutrição) - Centro Universitário - UniAGES. Paripiranga, BA, 2021.
- BORGES, R. **Mudança de hábitos alimentares durante a pandemia de COVID-19**. 2020. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso (Engenheiro de Alimentos) - Universidade Federal de Goiás Engenharia de Alimentos. Goiânia, GO, 2020.
- BOTELHO, L. V.; CARDOSO, L. O.; CANELLA, D. S. COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de delivery de comida. **Cad. Saúde Pública**, 36(11):e00148020, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00148020>> Acesso em: 13 out. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Orientador para o enfrentamento da COVID-19 na Rede de Atenção à Saúde. **CONASEMS**, 4ª Edição, 36p. Brasília, DF, 2021. Disponível em: <<https://www.conasems.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Instrumento-Orientador-Conass-Conasems-VERS%C3%83O-FINAL-3.pdf>> Acesso em: 10 mai. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório do III Fórum de Monitoramento do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil**, Brasília, DF, ed. 1, 2018. Disponível em:

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_iii_forum_monitoramento_plano.pdf> Acesso em: 20 out. 2022.

COSTA, C. S. et al. Mudanças no peso corporal na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, 55:1, n. 4, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/LJwrrScbh6CRvmSrjCnDfGj/?format=pdf&lang=pt> > Acesso em: 16 out. 2022.

DURÃES, S. A. et al. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. **Revista Unimontes Científica**, v. 22, n. 2, p. 1–20, 2020. Disponível em: <<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/3333/3613>> Acesso em: 18 mai. 2022.

HORTA, P. M. et al. Digital food environment of a Brazilian metropolis: food availability and marketing strategies used by delivery apps. **Public Health Nutrition**, v.54, n.3, 544-548, 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32900419/>> Acesso em: 18 out. 2022.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua trimestral**. Brasília: IBGE, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101760.pdf>. Acesso em: 12 out. 2022.

IN LOCO. **Mapa brasileiro da Covid-19: Índice de Isolamento Social**. 2020. Disponível em: <<https://www.inloco.com.br/>> Acesso em: 16 out. 2022.

LIMA, J. L. C. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura BOCA**, Boa Vista, ano II, v. 3, n. 9, 2020. Disponível em: <<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/62/66>> 19 out. 2022.

MALLOY-DINIZ, L. F. et al. **Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento**. Debates em psiquiatria, v. 10 n. 2 p. 2-24, 2020. Disponível em: <<https://revistardp.org.br/revista/article/view/39/27>> Acesso em: 16 out. 2022.

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**, Brasília, 29(4):e2020407, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvvrx/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 12 mai. 2022.

MARQUES, R. C.; SILVEIRA, A. J. T. ;PIMEMTA, D. N. **A pandemia de Covid-19: intersecções e desafios para a História da Saúde e do Tempo Presente**. Coleção História do Tempo Presente. 3 ed., Roraima: Editora UFRR, 2020, v. 3, p. 1-314.

MAYNARD, D. C. et al. **Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil**. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, p. e4279119905, 2020. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9905>> Acesso em: 18 out. 2022.

MENEZES, S. V. **A Importância da Atividade Física Durante a Pandemia do Coronavírus**. 2021. 14f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande – PB, 2021.

MONTEIRO, C. A. et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. **Public Health Nutrition**, v. 14, n. 1, p. 5–13, 2010. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21211100/>> Acesso em: 18 out. 2022.

MORALES, A. et al. Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain. **Front Psychol**. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33240167/>> Acesso em: 18 out. 2022.

MUCELIN, G.; D'AQUINO, L. S. **O papel do direito do consumidor para o bem-estar da população brasileira e o enfrentamento à pandemia de COVID-19**. **Revista de Direito do Consumidor**, v. 129, p. 17-46, 2020. Disponível em: <<https://revistadedireitodoconsumidor.emnuvens.com.br/rdc/article/view/1311>> Acesso em: 10 mai. 2022.

OLIVEIRA, K. Aumenta o consumo de alimentos ultraprocessados durante a pandemia. **Portal da USP** – Universidade de São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/?p=376882>> Acesso em: 17 out. 2022.

OLIVEIRA, L. V. et al. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8464-8477, 2021. Disponível em: <<https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/28287>> Acesso em: 11 mai. 2022.

OLIVEIRA, M. C. et al. **O impacto da Pandemia na Alimentação e na Saúde**. Universidade Católica Dom Bosco – UCDB. EVETO UFMT, Campo Grande, MS, 2020. Disponível em: <https://evento.ufmt.br/download/sub_ff4b6a8d4a89af59b879afa2cef0528b.pdf> Acesso em: 11 mai. 2022.

OSHIWA, M. et al. Perfil e atributos que influenciam na decisão de compra dos consumidores de carnes em dois supermercados de médio porte na cidade de Marília/SP. **Revista Unimar Ciências**, v. 26, n. 1-2, 2017. Disponível em: <[http://ojs.unimar.br/index.php/ciencias/article/viewFile/517/231#:~:text=Os%20consumidores%20de%20carnes%20entrevistados,\(39%2C47%20anos\).](http://ojs.unimar.br/index.php/ciencias/article/viewFile/517/231#:~:text=Os%20consumidores%20de%20carnes%20entrevistados,(39%2C47%20anos).>)> Acesso em: 11 mai. 2022.

PIGATTO, G. et al. Have you chosen your request? Analysis of online food delivery companies in Brazil. **British Food Journal**, v. 119, n. 3, p. 639-657, 2017. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/159442>> Acesso em: 17 out. 2022.

SANCHEZ, Z.; GARCIA, L. Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. **Cadernos de Saúde Pública** 2020; 36(10):e00124520. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/FbtYqzqTP35S8qhYxqhhhrVc/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 12 mai. 2022.

SIDOR, A.; RZYMSKI, P. **Dietary choices and habits during COVID-19 Lockdown: experience from Poland**. *Nutrients*, 12, 1657, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32503173/>> Acesso em: 19 out. 2022.

SILVA, C. O. R. L. de. **Palatabilidade: da formação à associação com o excesso de peso e possíveis comorbidades associadas**. 2015. 76 f. Dissertação (Pós-Graduação em Nutrição do Centro de Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Pernambuco. Recife, PE, 2015.

SILVA, J.R. de. et al. Impactos da COVID-19 nas cadeias produtivas e no cotidiano de comunidades tradicionais na Amazônia Central. **Mundo Amazônico**, v. 11, n. 2, 2020. Disponível em: <<https://mamiraua.org.br/documentos/5b6dc05ebc459f98aa55293f302e078c.pdf>> Acesso em: 16 out. 2022.

SILVEIRA, B. et al. Sociodemographic and Lifestyle Factors Are Associated with Diet Quality in Cardiometabolic Risk Subjects. **Journal of Food and Nutrition Research** v. 7, n. 2, p. 141-7, 2019. Disponível em: <<http://www.sciepub.com/JFNR/abstract/10169>> Acesso em: 16 out. 2022.

SORESEN, L. M. et al. Effect of sensory perception of foods on appetite and food intake: a review of studies on humans. **International Journal of Obesity**, v. 10, p. 1152-66, 2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14513063/>. Acesso em: 18 out. 2022.

SOUZA, F. R. de et al. Atividade física diminui a prevalência de hospitalização associada à COVID-19: estudo EXTRA no Brasil. **MedRxiv**, n. 1, 2020. Disponível em: <<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.14.20212704v1>> Acesso em: 13 out. 2022.

APÊNDICE A –TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Questionário sobre mudança do peso corporal e hábitos alimentares que ocorreram durante a pandemia, causado pela COVID-19

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “Mudança do peso corporal e hábitos alimentares durante a pandemia da Covid-19”. Nesta pesquisa pretendemos verificar a mudança do peso corporal e hábitos alimentares em indivíduos durante o isolamento social devido a COVID-19. O motivo que nos leva a estudar A pandemia causada pelo vírus da COVID-19, trouxe o isolamento social como uma forma de conter a disseminação do vírus no mundo, no entanto, esse isolamento acarretou implicações no estilo de vida dos indivíduos de maneira inevitável, sendo uma delas as mudanças dos hábitos alimentares, trazendo como consequências disfunção da função imunológica, sobrepeso e obesidade, desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e conseqüentemente o aumento da morbidade e mortalidade. Diante disso, se faz necessário conhecer as mudanças dos hábitos alimentares e o ganho de peso ocorridos durante a pandemia, para identificar as principais alterações e assim realizar tratamentos nutricionais adequadas para a melhora do estado nutricional e ingestão alimentar com o período pós isolamento social.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: após concordar em participar da pesquisa, será enviado via redes sócias o formulário composto de 2 etapas, a primeira composta de perguntas de identificação, como idade, data de nascimento, cidade e estado que reside e escolaridade, já na segunda etapa, composto de 13 perguntas, será realizado perguntas sobre o período anterior e durante a pandemia sobre o peso corporal, utilização de serviços de entrega de comida, ingestão de bebida alcoólica, prática de atividade física e os hábitos alimentares. Os riscos envolvidos na pesquisa são mínimos, tendo em vista o incômodo ou desconforto ao responder algumas questões, podendo ser avisado a pesquisadora sobre e desistência em participar, sem problema algum. Os benefícios em participar da pesquisa será contribuir para a identificação de possíveis prejuízos na saúde que a pandemia pode ter acarretado, podendo assim os participantes serem encaminhados para o atendimento nutricional de forma gratuita pela instituição, desta forma auxiliando a comunidade. A pesquisa contribuirá para a compreensão das mudanças ocorridas no período de isolamento social devido a Covid-19, que pode acarretar os desenvolvimentos de doenças crônicas não transmissíveis futuramente, com a pesquisa poderá ser identificado tais fatores e realizar estratégias nutricionais para auxiliar a comunidade.

Para participar deste estudo o Sr (a) não terá nenhum custo nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito a indenização. O Sr. (a) terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a) pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O (A) Sr (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento através da plataforma do Google forms, será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao Sr. (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Pesquisadora responsável
Maria Julia Pereira
E-mail: maria_julia150@outlook.com.br
Telefone: (14) 99172-4463

Professora responsável pela pesquisa
Renata Camilla Favarin Froes
E-mail: renataffroes@gmail.com
Telefone: (14) 981589171

 mariajuliaperei@gmail.com (não compartilhado)
[Alternar conta](#)

 Rascunho restaurado.

*Obrigatório

*

Concordo com os termos da pesquisa.

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO

IDENTIFICAÇÃO

Gênero: *

- Masculino
- Feminino
- Outro

Data de Nascimento: *

Sua resposta

Idade: *

Sua resposta

Em qual cidade e estado que reside? *

Sua resposta

Escolaridade: *

- Fundamental
- Ensino Médio
- Ensino Superior
- Pós-Graduação
- Incompleto
- Completo

PERGUNTAS SOBRE O ISOLAMENTO SOCIAL:

1- Em relação ao Isolamento Social, causado pela COVID-19: *

- Fiquei totalmente isolado, todo o período
- Fiquei Isolado parcialmente, apenas saia para trabalhar
- Fiquei Isolado parcialmente, apenas saia em alguns momentos que não era sobre trabalho
- Fiquei Isolado somente o início da pandemia
- Não fiquei isolado em nenhum período
- Não sei dizer

2- Qual era seu peso corporal anterior ao isolamento social? *

Sua resposta _____

3- Qual era seu peso corporal após o isolamento social? *

Sua resposta _____

4- Em relação ao consumo de bebidas alcólicas, durante a pandemia: *

- Diminuiu
- Aumentou
- Manteve
- Não sei dizer
- Não faço ingestão de bebidas alcólicas

5- Em relação a quantidade de alimentos (no geral) consumida no dia, durante a pandemia: *

- Diminuiu
- Aumentou
- Manteve
- Não sei dizer

6- Em relação ao consumo de alimentos pedidos pelo serviço de Delivery, durante a pandemia: *

- Diminuiu
- Aumentou
- Manteve
- Não sei dizer
- Não utilizo os serviços de Delivery

7- Em relação ao consumo de verduras (alface, repolho, acelga, rúcula...), *
durante a pandemia:

- Diminuiu
- Aumentou
- Manteve
- Não sei dizer
- Não faço ingestão de verduras

8- Em relação ao consumo de frutas (morango, abacate, amora, banana...), *
durante a pandemia:

- Diminuiu
- Aumentou
- Manteve
- Não sei dizer
- Não faço ingestão de frutas

9- Em relação ao consumo de legumes (abóbora, abobrinha beterraba, berinjela...), durante a pandemia: *

- Diminuiu
- Aumentou
- Manteve
- Não sei dizer
- Não faço ingestão de legumes

10- Em relação ao consumo de frituras (alimentos imersos em óleo), durante a pandemia: *

- Diminuiu
- Aumentou
- Manteve
- Não sei dizer
- Não faço ingestão de frituras

11- Em relação ao consumo de alimentos industrializados (refrigerantes, bolachas, embutidos, salgadinhos...), durante a pandemia: *

- Diminuiu
- Aumentou
- Manteve
- Não sei dizer
- Não faço ingestão desses alimentos

12- Em relação ao consumo de doces em gerais (bombas, carolinas chocolates, * bolos, sorvete), durante a pandemia:

- Diminuiu
- Aumentou
- Manteve
- Não sei dizer
- Não faço ingestão de doces

13- Em relação a prática de atividade física, durante a pandemia: *

- Parei de praticar
- Mantive a pratica em casa
- Comecei a praticar
- Parei por um tempo, depois retomei
- Não sei dizer
- Não faço prática de atividade física

Enviar

Limpar formulário

ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA EM SERES HUMANOS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Mudança do peso corporal e hábitos alimentares durante a pandemia da Covid-19

Pesquisador: Renata Camilla Favarin Froes

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 58957222.9.0000.5502

Instituição Proponente: Universidade do Sagrado Coração - Bauru - SP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.491.799

Apresentação do Projeto:

Pesquisa quantitativa, descritiva e transversal, com coleta de dados por meio da aplicação de questionário via Google Forms, para um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). "A seleção dos participantes será realizada através das redes sociais, sendo enviado o link para todas as pessoas maiores de 18 anos dos contatos da pesquisadora e da professora orientadora".

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO GERAL: Verificar a mudança do peso corporal e hábitos alimentares em indivíduos durante o isolamento social devido a COVID-19.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Verificar no período antes e durante a pandemia: Peso corporal e Hábitos Alimentares.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os autores realizaram todas as adequações sugeridas em relação a esclarecer os riscos mínimos e sua forma de mitigação, assim como, os benefícios.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Foram realizados os ajustes quanto a omissão da identidade do participante no instrumento de pesquisa (questionário), brochura e no TCLE, seguindo a Resolução 466, de 12 de dezembro de 2012, do CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE que orienta não identificar o indivíduo.

Endereço: Rua Irmã Arminda, nº 10-50. Setor: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação.
Bairro: Jd Brasil **CEP:** 17.011-160
UF: SP **Município:** BAURU
Telefone: (14)2107-7350 **E-mail:** cep@unisagrado.edu.br



Continuação do Parecer: 5.491.799

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos obrigatórios foram apresentados.

Recomendações:

Não há recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências e inadequações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Após as adequações realizadas o projeto de pesquisa foi considerado APROVADO.

Ao aceitar a decisão, o pesquisador responsável se responsabiliza por encaminhar os relatórios parcial e final conforme registro no cronograma proposto, via notificação na Plataforma Brasil. Ademais, quaisquer modificações referentes ao projeto apresentado deverão ser comunicadas ao CEP, via notificação na Plataforma Brasil.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1953284.pdf	20/06/2022 17:52:00		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PreProjetoMariaJulia2docx.pdf	20/06/2022 17:51:45	Renata Camilla Favarin Froes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEMariaJuliaPereiradoc.pdf	20/06/2022 17:51:33	Renata Camilla Favarin Froes	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoprojeto.pdf	24/05/2022 13:35:31	Renata Camilla Favarin Froes	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Irmã Arminda, nº 10-50. Setor: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação.
Bairro: Jd Brasil **CEP:** 17.011-160
UF: SP **Município:** BAURU
Telefone: (14)2107-7350 **E-mail:** cep@unisagrado.edu.br



Continuação do Parecer: 5.491.799

BAURU, 27 de Junho de 2022

Assinado por:
Bruno Martinelli
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Irmã Arminda, nº 10-50. Setor: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação.
Bairro: Jd Brasil **CEP:** 17.011-160
UF: SP **Município:** BAURU
Telefone: (14)2107-7350 **E-mail:** cep@unisagrado.edu.br