

Resumo

O objetivo deste trabalho foi analisar a influência do estresse e da ansiedade nos hábitos alimentares de estudantes de nutrição durante a pandemia da COVID-19, identificando como esses transtornos mentais contribuíram no consumo de alguns alimentos específicos e associando com o período pandêmico. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, realizado durante o segundo semestre de 2021, utilizando estudantes de nutrição, de ambos os sexos e idade acima de 18 anos, sua coleta foi feita através do Google Forms e enviada via redes sociais (WhatsApp®). A amostra foi composta por 83 estudantes de nutrição, destes 96,4% (n=80) eram do sexo feminino e 39,8% (n=33) tinham idade entre 18 e 22 anos. Em relação aos hábitos alimentares, 75,9% (n=63) referiram alguma alteração em sua rotina alimentar, 83,1% (n=69) informaram um maior apetite ou vontade de consumir alimentos hipercalóricos e 81,9% (n=68) expuseram que o estresse ou ansiedade do isolamento social podem ter influenciado nas suas escolhas alimentares. Estes resultados são perfeitamente compreensíveis, diante do ambiente estressor e ansiolítico causado pelo isolamento social, mostrando que tais escolhas alimentares independem do nível de escolaridade ou mesmo do curso do indivíduo, mas sim de um conjunto de fatores. Da mesma forma, não se pode ignorar o fato de que muitos referiram dificuldade em relaxar, desânimo e melancolia durante o período pandêmico, condições essas, que favorecem o surgimento de outras doenças de cunho psicológico. Com isso o estresse e ansiedade foram identificados como possíveis influenciadores das escolhas alimentares dos estudantes avaliados.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Transtornos mentais. Nutrição. COVID-19.

INTRODUÇÃO

De acordo com a OPAS¹, COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo Coronavírus, tendo sido identificada em 31 de dezembro de 2019 em Wuhan, China, pela primeira vez. Já levou a óbito, durante a pandemia, mais de 2,5 milhões de pessoas ao redor do mundo. A COVID-19 vem repercutindo não apenas em questões de ordem biomédicas e epidemiológicas em um nível

global, como também tem tido impactos sociais, econômicos, políticos, culturais e históricos nunca antes vistos². Neste contexto, a literatura aponta para uma mudança de comportamento geral das pessoas, que também se reflete no comportamento alimentar. Isto parece estar associado com as restrições estabelecidas em decorrência da pandemia e do isolamento social³.

DOI: 10.15343/0104-7809.202246607619P

Algumas formas de mal-estar são comuns em situações de isolamento, tais como sensação de tédio, solidão, medos diversos e impotência, que podem levar a alterações no apetite e sono⁴. Sentimentos como tristeza, depressão, ansiedade, baixa autoestima, alegria e motivação podem interferir de maneira positiva ou negativa no comportamento alimentar⁵.

O isolamento social provoca alterações socioculturais, pouca disposição à prática de atividades físicas e alterações no consumo e hábitos alimentares, importantes indicadores na determinação do estado nutricional. Evidências mostraram que os hábitos alimentares são influenciados também por condições de

angústia e distúrbios emocionais, em que níveis elevados são associados à má qualidade da dieta⁶.

Os universitários são um grupo suscetível aos maus hábitos alimentares e ao sedentarismo; aliado a isso, a necessidade de isolamento também promove alterações nos comportamentos alimentares. Atualmente, esse público é caracterizado pelo sedentarismo e hábitos alimentares desequilibrados, com um consumo excessivo de alimentos com alta densidade energética⁷.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é avaliar o impacto do estresse e da ansiedade nos hábitos alimentares de estudantes de nutrição durante a pandemia da COVID-19.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de delineamento transversal, quantitativo, descritivo, com estudantes de nutrição de idade superior a 18 anos, de ambos os sexos, em qualquer semestre do curso, que concordassem em participar da pesquisa por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Não houve critério excludente entre os estudantes de nutrição, permitindo a participação de todos. A pesquisa foi realizada entre os meses de setembro e outubro de 2021, sendo o instrumento de coleta utilizado um questionário on-line, elaborado pelo acadêmico pesquisador, contando com 12 perguntas fechadas e duas abertas (tendo estas, seus resultados compilados para uma melhor compreensão), realizado por meio da plataforma Google Forms, de forma objetiva e de fácil compreensão.

O questionário foi enviado via mídia sociais (WhatsApp®, Facebook® e Instagram®) para grupos que continham apenas estudantes de nutrição ou de forma particular para indivíduos identificados pelos pesquisadores como estudantes do curso em questão, ainda assim não é possível garantir com exatidão

de que se tratavam em sua totalidade de estudantes exclusivamente de nutrição. Foram coletados dados gerais dos participantes (idade, escolaridade e sexo) e informações relacionadas às questões alimentares, como por exemplo: tipos de alimentos consumidos (comida caseira, alimentação saudável, fast-foods e hipercalóricos) e rotina alimentar durante a pandemia. Sobre as questões relacionadas às influências do isolamento social durante a pandemia da COVID-19, foram abordadas questões referentes a mudança de hábitos causados pelo estresse e ansiedade, tendo como base o questionário aplicado no estudo de Maia e Dias⁸, que avaliou ansiedade e depressão em estudantes universitários em época de pandemia da COVID-19.

Os dados foram tabulados utilizando-se o software Excel®, versão 2013, e analisados por meio da estatística descritiva e inferencial, ao nível de significância de 5%. A análise estatística se deu através do software *Statistical Package for the Social Science*, versão 26.0 (SPSS). As variáveis contínuas foram descritas por média e desvio padrão e as variáveis cate-

góricas por frequências absolutas e relativas. Para identificar a associação entre as variáveis categóricas, utilizou-se o teste Qui-Quadrado.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Feevale sob o parecer número 4.859.148.

RESULTADOS

No presente estudo foram analisados os hábitos alimentares de 83 estudantes de nutrição durante a pandemia da COVID-19. Em relação aos resultados encontrados, observou-se que 96,4% (n=80) dos indivíduos eram do sexo feminino, com faixa etária preponderante entre 18 e 22 anos, 39,8% (n=33). Quanto à semestralidade do curso, identificou-se como as mais expressivas divididas entre o 4° e 6° semestres 44,6% (n=37) e 7° e 9° semestres 48,2% (n=40), conforme observa-se na Tabela 1.

Ao serem avaliados os hábitos alimentares dos estudantes, 75,9% (n=63) referiram alguma alteração em sua rotina alimentar. Dentre estas, 27% (n=17) optaram por alimentos mais calóricos e 23,8% (n= 15) informaram perda de sua rotina alimentar. Dos indivíduos que referiram ter optado por alimentos mais calóricos, 42,2% (n=35) respondeu ter ficado mais atento às suas escolhas alimentares durante a pandemia, ao passo que 36,1% (n= 30) revelaram não ter se preocupado tanto com sua alimentação, conforme observa-se na Tabela 2.

Com relação à fonte de preparo dos alimentos antes e durante a pandemia, a opção de comida caseira se manteve acima dos 80%, sendo 81,9% (n=68) antes e 80,7% (n=67) durante a mesma. Quanto ao consumo de fast-foods ou lanches rápidos, observou-se um aumento no consumo, uma vez que antes da pandemia apenas 1,2% (n=1) referiram ter este hábito e durante a mesma foi de 10,8% (n=9) dos entrevistados. Na questão que fazia menção ao tipo de alimentos mais consumidos durante o período pandêmico, as opções mais calóricas, que continham entre elas pizza, batata frita, chocolates e sobremesas em geral, foi responsável por 54,2% (n=45) das respostas, ao passo que apenas 21,7% (n=18) relataram ter optado por

alimentos mais saudáveis, como frutas e verduras. Ao todo, 83,1% (n=69) informaram ter tido, em pelo menos uma ocasião durante a pandemia, um maior apetite ou vontade de consumir alimentos hipercalóricos (lanches, chocolates ou refrigerantes), 39,8% (n=33) referiram aumento de peso e 30,1% (n=25) perderam peso. Da amostra avaliada, 43,4% (n=36) informaram que a quantidade de comida ingerida pelos mesmos aumentou. Estes dados podem ser observados na Tabela 3.

Nas questões referentes aos aspectos psicológicos causados pelo isolamento social, 71,1% (n=59) referiram que, em pelo menos em uma ocasião durante a pandemia, se sentiram ansiosos e destes, 51,3% (n=40) afirmaram que este episódio de ansiedade foi de intensidade mediana. Ainda dentro das questões psicológicas, 47% (n=39) disseram ter tido dificuldade de relaxar “algumas vezes”. De acordo com a pergunta que indagava se em algum momento durante o período pandêmico os estudantes haviam se sentido desanimados ou melancólicos, 59% (n=49) afirmaram muitas vezes terem estado nesta condição. Na questão referente à influência do estresse ou ansiedade, decorrente do isolamento social, nas escolhas alimentares, 81,9% (n=68) responderam afirmativamente, conforme Tabela 4.

Ao se relacionar estresse ou ansiedade com alteração da rotina alimentar, não foi encontrada associação estatisticamente significativa (p=0,153), porém, 73% (n=46) dos indivíduos que se identificaram como ansiosos no período da pandemia, relataram alteração na rotina alimentar. Da mesma forma, não foi identificada associação entre estresse e ansiedade com o aumento da preocupação com os alimentos consumidos (p=0,174). No entanto, vale ressal-

tar que 34,3% (n=12) dos estudantes que afirmaram estar estressados, ficaram mais atentos às suas escolhas alimentares.

Apesar de não ter sido observada associação entre fonte de preparo dos alimentos (comida caseira ou fast-food), antes e durante a pandemia, com estresse e ou ansiedade (p=0,432), 100% (n=9) dos estudantes ansiosos relataram ter optado por fast-foods ou lanches rápidos. Também não foi identificada associação entre estresse e ansiedade com o consumo de alimentos hipercalóricos (p=0,294), mas cabe destacar que 75,6% (n=34) dos pesquisados que referiram ansiedade, optaram por alimentos hipercalóricos.

Ao ser analisada a associação entre auto-percepção de estresse e/ou ansiedade com au-

mento do apetite por alimentos hipercalóricos, os indivíduos que não se perceberam estressados ou ansiosos, não aumentaram o apetite por alimentos hipercalóricos (p=0,026), conforme Gráfico 1.

Em relação ao ganho de peso durante a pandemia, 75,8% (n=25) dos que afirmaram ter ganho peso no período, referiram ansiedade (p=0,902). Cabe destacar que 72,2% (n=26) daqueles que relataram ansiedade aumentaram a quantidade da ingesta, porém não se identificou associação estatística (p=0,542). No que diz respeito ao semestre letivo dos estudantes, 81,1% (n=30) daqueles que cursavam entre o 4^o e 6^o semestre e 65% (n=26) entre o 7^o ao 9^o semestre perceberam-se ansiosos.

Tabela 1 – Perfil da população estudada (n = 83). Novo Hamburgo-RS, 2021.

Variável	n	%
Sexo		
Feminino	80	96,4
Masculino	3	3,6
Faixa Etária		
18 - 22 anos	33	39,8
23 - 26 anos	19	22,9
27 - 31 anos	10	12,0
32 - 35 anos	10	12,0
36 - 60 anos	11	13,3
Semestre		
1 ^o ao 3 ^o Semestre	3	3,6
4 ^o ao 6 ^o Semestre	37	44,6
7 ^o ao 9 ^o Semestre	40	48,2
Graduados	3	3,6

Tabela 2 – Autopercepção de padrão alimentar durante a pandemia da COVID-19 (n = 83). Novo Hamburgo-RS, 2021.

Variável	n	%
Alteração da rotina alimentar		
Sim	63	75,9
Não	20	24,1
Motivo da alteração da rotina alimentar		
Passou a optar por alimentos mais calóricos	17	27,0
Perdeu sua rotina alimentar	15	23,8
Aumentou a quantidade ingerida	9	14,3
Começou a preparar as próprias refeições	9	14,3
Aderiu à uma rotina alimentar saudável	8	12,7
Diminuiu a quantidade ingerida	5	7,9
Percepção de alteração das escolhas alimentares		
Fiquei mais atento as minhas escolhas alimentares	35	42,2
Não me preocupei tanto com minha alimentação	30	36,1
Mantive minha rotina alimentar	16	19,3
Outros (oscilou entre se preocupar e não se preocupar tanto com sua alimentação)	2	2,4

Tabela 3 – Perfil das modificações dos hábitos alimentares e de peso (n = 83). Novo Hamburgo-RS, 2021.

Variável	n	%
Fonte de preparo antes da pandemia		
Comida caseira	68	81,9
Comida de restaurante	12	14,5
Outros (oscilou entre 3 opções, conforme horário)	2	18,0
Fast-food (lanches rápidos)	1	1,2
Fonte de preparo durante a pandemia		
Comida caseira	67	80,7
Fast-food (lanches rápidos)	9	10,8
Comida de restaurante	6	7,2
Outros (oscilou entre mais de uma das respostas)	1	1,2
Aumento no consumo alimentar		
Alimentos hipercalóricos (pizza, batata frita, hambúrguer, lasanha, churrasco, refrigerante, chocolate, sobremesas)	45	54,2
Frutas, verduras, saladas em geral ou não alteraram o consumo	18	21,7
Outros (oscilaram entre opções saudáveis e aumento na ingestão)	20	24,1
Maior apetite por hipercalóricos		
Sim	69	83,1
Não	14	16,9
Alteração de peso		
Ganhei peso	33	39,8
Perdi peso	25	30,1
Não	25	30,1

continua...

... continuação tabela 3

Variável	n	%
Quantidade comida ingerida		
Aumentou	36	43,4
Manteve-se igual	32	38,6
Diminuiu	15	18,0

Tabela 4 – Autopercepção de estresse e / ou ansiedade durante a pandemia de COVID-19 (n = 83). Novo Hamburgo-RS, 2021.

PERGUNTAS	n	%
Como os estudantes se sentiram		
Ansioso ^(a)	59	71,1
Estressado ^(a)	19	22,9
Não	5	6,0
^(a) Como foi a intensidade do episódio		
Fraco	14	17,9
Mediano	40	51,3
Forte	24	30,8
Dificuldade de relaxar		
Pouquíssimas vezes	17	20,5
Algumas vezes	39	47,0
Muitas vezes	27	32,5
Desanimado/melancólico		
Poucas vezes	34	41,0
Muitas vezes	49	59,0
Estresse/ansiedade influenciaram escolhas		
SIM, minhas escolhas foram influenciadas	68	81,9
NÃO, minhas escolhas não foram influenciadas	15	18,1

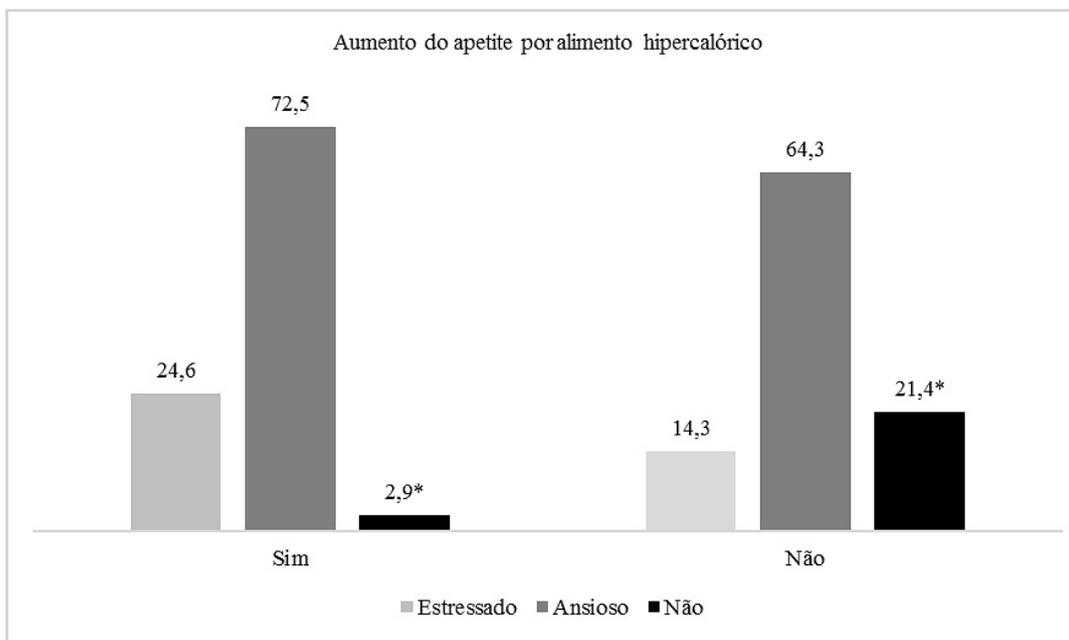


Gráfico 1 – Associação autopercepção de estresse e/ou Ansiedade com aumento de apetite por alimentos hipercalóricos (em %, n=83, p=0,026). Novo Hamburgo-RS, 2021

DISCUSSÃO

No presente estudo, grande parte dos estudantes referiram alteração em sua rotina alimentar durante a pandemia da COVID-19, seja por conta de horários ou por escolha de alimentos de maior densidade calórica. Algo compreensível, diante do estresse e ansiedade causados pelo isolamento social.

Ao serem analisadas as características da população estudada, quase sua totalidade foi de mulheres adultas (96,4%), cursando do primeiro aos últimos semestres da graduação. Entre estas, uma parcela (27%) revelou ter optado por alimentos mais calóricos durante a pandemia da COVID-19, mostrando que tal escolha independe do nível de escolaridade do indivíduo, uma vez que um conjunto de fatores implicam nas escolhas alimentares. Corroborando com estes achados, Berti⁹ em seu estudo que analisou a frequência alimentar de

520 indivíduos, selecionados aleatoriamente em sexo, escolaridade e idade, sendo que metade destes possuía ensino superior completo, identificou que 27,5% da amostra graduada apresentou maior consumo de alimentos ultra-processados, concomitantemente a um menor consumo de alimentos in natura, minimamente processados e refeições à base desses alimentos, resultados semelhantes aos encontrados no estudo em questão, talvez não na amostra pois se tratavam de funcionários técnico-administrativos efetivos de campi universitários do estado do Rio de Janeiro, mas na prevalência dos que optaram por esse tipo de alimento, algo que se mostrou semelhante, mesmo que a amostra do presente trabalho tenha apenas 3,6% de indivíduos graduados.

Na Universidade do Porto, um estudo envolvendo 137 estudantes da instituição encon-

trou algo semelhante, revelando que 77,6% dos participantes da amostra relataram ter tido alguma alteração na sua alimentação durante o período de isolamento social ocasionado pela pandemia, seja em número de refeições ou de horários⁷, prevalência semelhante ao presente estudo que observou uma alteração na rotina alimentar dos pesquisados (75,9%). Por outro lado, a pesquisa conduzida por Stele¹⁰ em todo território nacional, com um total de 10.116 participantes em sua maior parte do sexo feminino (78%) e de pessoas com 12 ou mais anos de escolaridade (85,1%), demonstra achados totalmente diferentes, pois avaliou o consumo de alimentação saudável, tal como frutas, hortaliças e leguminosas e concluiu que houve um aumento, mesmo que modesto, na ingestão desses alimentos durante a pandemia da COVID-19, ao passo que o consumo dos ditos não saudáveis se manteve estável em relação aos números anteriores ao período pandêmico¹⁰, algo que, como dito anteriormente se contrapõe aos achados do presente estudo, no quesito alimentação.

Para pesquisadores que estudaram 30 universitários entre 18 e 30 anos da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), com o objetivo de avaliar a associação entre estresse, comportamento alimentar e consumo alimentar em estudantes universitários, a forma como o indivíduo vivencia as experiências estressoras determina a resposta biológica de seu organismo e o mesmo ainda pode se adaptar de acordo com outras características que podem ser de ordem fisiológica, psicológica ou ambiental, estas interagem entre si para conceber resultados distintos entre as pessoas, como aumento no apetite, por exemplo. Por sua vez, alimentos ricos em gordura e em açúcar geram emoções positivas e prazer, associando a lembrança de seu consumo com a sensação de recompensa¹¹. É possível que esse processo tenha sido vivenciado pelos entrevistados do presente estudo uma vez que (83,1%) relata-

ram, em pelo menos uma ocasião, um maior apetite por alimentos hipercalóricos (lanches rápidos ou sobremesas em geral), considerados confort foods, demonstrando assim, que o apetite por esses alimentos talvez independa do conhecimento acerca do assunto, mas de como o indivíduo se comporta na situação de estresse e ansiedade extremos, tendo em vista que a pesquisa em questão, teve o intuito de ser aplicada somente em estudantes de nutrição.

As empresas de entrega de comida (deliveries) não têm divulgado dados consistentes sobre o impacto da COVID-19 nas vendas. Contudo, a principal empresa do setor, por exemplo, confirmou que houve um aumento na procura por delivery acompanhando a disseminação da COVID-19 no Brasil¹². Estes dados corroboram com as informações colhidas na presente pesquisa, pois identificou-se um aumento no consumo de alimentos do tipo fast-food (entregues em sua maioria por estas empresas) entre os indivíduos (10,8% da amostra). No que diz respeito ao tipo de preparação dos alimentos, identificou-se que a maior parte dos entrevistados continuaram a preparar sua própria refeição (80,7%), sem fazer uso de ferramentas de internet, como aplicativos de entrega de comida, algo classificado como positivo uma vez que podem fazer suas próprias escolhas, buscando opções mais saudáveis.

Em relação a alterações no peso dos pesquisados, identificou-se que boa parte destes apresentaram alteração de peso, tanto ganho (39,8%) quanto perda (30,1%). O mesmo foi observado no estudo de coorte NutriNet Brasil, que tinha o objetivo de descrever modificações no peso corporal dos participantes ocorridas durante a pandemia de COVID-19, que envolveu 14.259 participantes de ambos os sexos, maiores de idade, e escolaridade superior a 12 anos para 85,6% dos entrevistados, pôde observar ganho de peso maior ou igual a 2 kg em 19,4% da amostra feminina dos pesquisa-

dos¹³, Por outro lado, o mesmo estudo mostra que houve perda de peso maior ou igual a 2kg para 14,4% dos estudados do sexo feminino, não havendo associação significativa com a escolaridade do mesmo¹³. Tais resultados se assemelham à presente pesquisa, pois a mesma conta com sua grande maioria de mulheres, com ensino superior em andamento, mas difere na questão da perda ou ganho de peso, onde os percentuais foram superiores (30,1% e 39,8% respectivamente).

Quanto às questões relacionadas com estresse e ansiedade dos participantes, a maioria revelou episódios de ansiedade medianos (51,3%). Porém, não se pode ignorar o fato de que outros tantos referiram dificuldade em relaxar, desânimo e melancolia durante o período de isolamento social, condições que favorecem o surgimento de outras doenças de cunho psicológico. No que diz respeito ao impacto do estresse e/ou ansiedade nas escolhas alimentares, a maioria revelou que estes sentimentos tiveram influência nesses momentos (81,9%), cabendo destacar que a ansiedade, na amostra avaliada, mostrou maior relevância do que o estresse nestas escolhas, trazendo para discussão se somente esses fatores já seriam decisivos e suficientes para tamanhas mudanças na rotina.

A COVID-19 tem trazido uma série de desafios que, talvez pela pouca experiência, não se tem condições de enfrentar, tendo em vista que a humanidade só havia tomado conhecimento de uma pandemia nessa proporção em livros. Contudo, questões psicológicas que levam a tais escolhas alimentares devem ser debatidas e trazidas ao conhecimento de todos, para que seja possível entender um pouco mais do comportamento humano diante dessas situações de estresse e ansiedade extremos. Alguns autores apontam ser possível identificar razões emocionais e psicológicas importantes no surgimento e na evolução da obesidade, por isso são cada vez mais necessá-

rias ações de educação nutricional nas escolas e universidades (independente do curso), para que mesmo em situações de extrema pressão, o indivíduo consiga optar por alimentos saudáveis em detrimento daqueles considerados hipercalóricos, mantendo minimamente sua vigilância sobre o consumo desses alimentos¹⁴.

Um estudo constituído por dois grupos, sendo uma amostra envolvendo 460 indivíduos com idade média de 20,14 anos e outra com 159 indivíduos com idade média de 20,40 anos, que tinha como objetivo analisar se os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários se alteraram no período pandêmico comparativamente a períodos anteriores, confirmou um aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre os mesmos durante a pandemia, quando comparado a um momento antecessor. A conclusão do estudo traz, porém, que não se pode assumir que o aumento nos níveis de ansiedade, depressão e estresse seja somente pela pandemia. Tais condições podem ter vários outros contribuintes (personalidade e/ou apoio social percebido)⁸, sendo assim, na presente análise, também não se pode afirmar que o estresse e ansiedade foram causados pela pandemia da COVID-19. Motivo pelo qual também não se pode responsabilizar estes distúrbios psicológicos pelo aumento no consumo de hipercalóricos por parte dos estudantes, pois a única relação que teve significância estatística foi a que relacionava a não percepção de ansiedade e estresse com o não apetite por hipercalóricos.

Entre as limitações deste estudo, destacam-se o fato de que as informações descritas nos resultados não foram devidamente aferidas e sim informadas pelos participantes da pesquisa, podendo criar um viés de distorção de imagem corporal quanto ao ganho ou perda de peso, pois não era necessário fazer a pesagem e também por não ter um teste específico para nível de estresse ou ansiedade, cabendo ao in-

divíduo apenas se auto avaliar e relatar como estava se sentindo no momento da pesquisa. Da mesma forma a seleção dos participantes se deu por conveniência através da participação dos mesmos em grupos de redes sociais,

como o WhatsApp®, compostos apenas por estudantes de Nutrição, trazendo a possibilidade de inverdade das informações quanto ao curso do respondente do questionário, não podendo ser aferido pelos pesquisadores.

CONCLUSÃO

O estresse e ansiedade foram referidos pelos estudantes como possíveis influenciadores das escolhas alimentares, ocasionando com isso um maior apetite e conseqüente aumento no consumo de hipercalóricos, demonstrando que tal comportamento independe do conhecimento acerca do assunto, logo, mesmo sendo a pesquisa destinada a estudantes de nutrição e estes sabedores dos malefícios de uma alimentação rica nestes alimentos, tratam-se antes disso de seres humanos e como tais eventualmente podem ter tido seu comportamento alimentar ou avaliação da imagem corporal afetados pela pandemia.

Muitos, supostamente optaram pelo bem-estar e conforto proporcionado por alimentos hiperpalatáveis em detrimento de aspectos antes indispensáveis, como o cuidado com a própria saúde. O consumo desses alimentos pouco benéficos parece ter sido usado como um meio de escapar de situações turbulentas,

fato esse que pode ter sido favorecido pelo estresse e ansiedade gerados pela diminuição da convivência entre as pessoas causada pelo isolamento social, mesmo sem um teste específico que pudesse mensurar o nível desses transtornos.

Após análise deste estudo, concluiu-se que a maioria dos estudantes pesquisados aumentaram o consumo de algum tipo de alimento hipercalórico, sendo pizza, batata frita, hambúrguer, refrigerante e sobremesas em geral, elencados como os principais, segundo relato dos mesmos. O momento de grande incerteza e medo pode ter influenciado o comportamento alimentar, na forma de escolhas pouco saudáveis e mais compensatórias. Motivo pelo qual sempre serão necessários mais estudos sobre o tema, a fim de uma melhor compreensão sobre o real impacto dessa pandemia nos estudantes, mas principalmente na sociedade como um todo.

Declaração do autor CRediT

Conceituação: Wüst, M; Osório, DRD. Metodologia: Wüst, M; Osório, DRD. Validação: Wüst, M; Osório, DRD. Análise estatística: Wüst, M; Osório, DRD. Análise formal: Wüst, M; Osório, DRD. Investigação: Wüst, M; Osório, DRD. Recursos: Wüst, M; Osório, DRD. Redação-preparação do rascunho original: Wüst, M; Osório, DRD. Redação-revisão e edição: Wüst, M; Osório, DRD. Visualização: Wüst, M; Osório, DRD. Supervisão: Wüst, M; Osório, DRD. Administração do projeto: Wüst, M; Osório, DRD

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Organização Pan-Americana de Saúde e Organização Mundial da Saúde. Folha informativa sobre COVID-19 [Internet]. Brasília: OPAS/OMS [acesso em 2021 Mar 28]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/COVID19>
2. Fiocruz (Fundação Oswaldo Cruz). Observatório COVID-19: Impactos sociais, econômicos, culturais e políticos da pandemia [Internet]. Rio de Janeiro: FIOCRUZ; [acesso em 2021 Abr 11] 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/impactos-sociais-economicos-culturais-e-politicos-da-pandemia>
3. Bezerra CB, Saintrain MVL, Braga DRA, Santos FS, Lima AOP, Brito EHS, et al. Impacto psicossocial do isolamento durante

- pandemia de COVID-19 na população brasileira: análise transversal preliminar. *Saude Soc* [Internet]. 2020 [acesso em 2021 Abr 25];29. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-1290202000412>
4. Lima RC. Distanciamento e isolamento sociais pela COVID-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis* [Internet]. 2020 [acesso em 2021 Abr 11];30(2). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000200313&lng=en&nrm=iso
5. França CL, Biagini M, Mudesto APL, Alves ED. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estud Psicol (Natal)* [Internet]. 2012 [acesso em 2021 Mar 28];17:337-45. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-294x2012000200019>
6. Ribeiro-Silva RC, Pereira M, Campello T, Aragão É, Guimarães JMM, Ferreira AJ, et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva* [Internet]. 2020 [acesso em 2021 Abr 11];25:3421-30. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020259.22152020>
7. Oliveira ASS. Hábitos alimentares de estudantes universitários em período de contenção social [tese][Internet]. Porto: Universidade do Porto; 2020 [acesso em 2021 Mar 29]. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/127947/2/409895.pdf>
8. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud Psicol (Campinas)* [Internet]. 2020 [acesso em 2021 Set 09];37. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>
9. Berti TL, Rocha TF, Curioni CC, Verly Junior E, Bezerra FF, Canella DS, et al. Consumo alimentar segundo o grau de processamento e características sociodemográficas: Estudo Pró-Saúde. *Rev bras epidemiol* [Internet]. 2019 [acesso em 2021 out 13];22:e190046. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190046>
10. Steele EM, Rauber F, Costa C dos S, Leite MA, Gabe KT, Louzada ML da C, Levy RB, Monteiro CA. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de COVID-19. *Rev. saúde pública* [Internet]. 17 de setembro de 2020 [citado 12 de setembro de 2021];540:91. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/174857>
11. Penaforte FR, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra* [Internet]. 2016 [acesso em 2021 set 12];11(1):15.18592. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/18592/16206>
12. Botelho LV, Cardoso LO, Canella DS. 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* [Internet]. 2020 [acesso em 2021 set 25];36(11):e00148020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/pX8fFSjkVQXLLwFwbhWPYJd/?lang=pt>
13. Costa C dos S, Steele EM, Leite MA, Rauber F, Levy RB, Monteiro CA. Mudanças no peso corporal na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de COVID-19. *Rev. saúde pública* [Internet]. 4 de março de 2021 [citado 12 de outubro de 2021];55:1. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/182843>
14. Cataneo C, Carvalho AMP, Galindo EMC. Obesidade e aspectos psicológicos: maturidade emocional, auto-conceito, locus de controle e ansiedade. *Psicol Reflex Crit* [Internet]. 2005 [acesso em 2021 set 15];18(1):39-46. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/HVBP3vjbQjhNsckmBKJjtWy/abstract/?lang=pt>

Recebido: 11 abril 2022.

Aceito: 10 novembro 2022.

Publicado: 19 dezembro 2022.

Material Suplementar

INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

*Sexo: () Feminino () Masculino

*Idade: _____

*Semestralidade no curso: _____

1. A pandemia de COVID-19 e o consequente distanciamento social, de alguma forma alteraram sua rotina alimentar (sendo em relação aos alimentos ou rotinas alimentares)?

- () Sim
() Não

2. Caso tenha respondido SIM na questão anterior, de que forma sua rotina alimentar se alterou? Explique: _____

3. Você como estudante de nutrição, naturalmente já tem uma maior preocupação com os alimentos consumidos. Durante a pandemia de COVID-19, você percebeu alguma alteração neste sentido?

- () Fiquei mais atento (a) às minhas escolhas alimentares
() Não me preocupei tanto com minha alimentação
() Mantive minha rotina alimentar
() Outros: _____

4. Qual a fonte de preparo de sua alimentação ANTES DA pandemia de COVID-19?

- () Comida caseira
() Comida de restaurante
() Fast foods (lanches rápidos)
() Outros

5. Qual a fonte ou preparo dos alimentos consumidos por você DURANTE A PANDEMIA de COVID-19?

- () Comida caseira
() Restaurantes (tele entrega)
() Fast foods (lanches rápidos)
() Outros

6. Analise os alimentos listados abaixo e marque aqueles que, na sua percepção, aumentou o consumo em razão da pandemia de COVID-19: MARQUE UMA OU MAIS OPÇÕES

- () Pizza
() Batata frita
() Burguer
() Lasanha
() Churrasco
() Refrigerante
() Chocolate
() Sobremesas em geral
() Frutas, verduras e saladas em geral
() Outros _____

7. Você notou ou percebeu, em alguma ocasião, durante o isolamento social, um maior apetite ou vontade de consumir algum alimento hipercalórico (ex: lanches, refrigerante, chocolate ou outros) que o fizesse sair de seu ritmo dietético habitual?

- Sim
- Não

8. Você observou alguma alteração no seu peso usual (seja ela de ganho ou perda), durante a pandemia de COVID-19?

- Ganhei peso
- Perdi peso
- Não

9. Você percebeu alguma alteração na quantidade de comida ingerida por você diariamente, durante a pandemia?

- Manteve-se igual
- Diminuiu
- Aumentou

10. Você sentiu, por pelo menos uma ocasião, estresse e/ou ansiedade, em razão do distanciamento social e consequente confinamento causado pela pandemia de COVID-19?

- Estressado
- Ansioso
- Não

11. Se na pergunta anterior você relatou que teve pelo menos um episódio de estresse ou ansiedade, você entende que ele foi?

- Fraco
- Mediano
- Forte
- Não teve nenhum episódio

12. Em alguma oportunidade senti dificuldade em relaxar e me acalmar durante o isolamento social?

- Pouquíssimas vezes
- Algumas vezes
- Muitas vezes

13. Alguma vez durante a pandemia de COVID-19 você se sentiu desanimado e melancólico com a situação em que se encontrava?

- Nunca
- Poucas vezes
- Muitas vezes

14. Diante disso, você entende que esse estresse ou ansiedade podem ter influenciado suas escolhas alimentares durante o isolamento social na pandemia de COVID-19? Explique brevemente.