

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

JONAS MARINHO DA COSTA FILHO

**AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE
ESTUDANTES DA UFCG/CES, CAMPUS CUITÉ, PB
DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA COVID-19**

Cuité- PB

2022

JONAS MARINHO DA COSTA FILHO

**AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DA
UFCG/CES, CAMPUS CUITÉ, PB DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA COVID-**

19

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde do centro de educação e saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em consumo e comportamento Alimentar

Orientadora: Prof.^a M.a Rita de Cássia Araújo Bidô

Coorientador: Ronny Dhayson da Costa Gonçalves

Cuité- PB

2022

C837a Costa Filho, Jonas Marinho da.

Avaliação do comportamento alimentar de estudantes da UFCG/CES, Campus Cuité, PB durante o período da pandemia Covid-19. / Jonas Marinho da Costa Filho. - Cuité, 2022.

46 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2022.

"Orientação: Profa. Rita de Cássia de Araújo Bidô; Prof. Ronny Dhayson da Costa Gonçalves".

Referências.

1. Transtorno alimentar. 2. Comportamento alimentar. 3. Comportamento alimentar - Covid-19. 4. Comportamento alimentar - estudantes - UFCG - CES. 5. Isolamento social - Comportamento alimentar. 6. Distanciamento social - alimentação. 7. Distúrbios nutricionais. I. Bidô, Rita de Cássia de Araújo. II. Gonçalves, Ronny Dhayson da Costa. III. Título.

CDU 616.39(043)

JONAS MARINHO DA COSTA FILHO

**AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DA
UFCG/CES, CAMPUS CUITÉ, PB DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA COVID-**

19

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em consumo e comportamento Alimentar

Orientadora: Prof.^a M.a Rita de Cássia Araújo Bidô
Coorientador: Ronny Dhayson da Costa Gonçalves

Aprovado em 22 de Julho de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Ma. Rita de Cássia de Araújo Bidô
Universidade Federal de Campina Grande
Orientadora

Prof.^a Dra. Ana Cristina Silveira Martins
Universidade Federal de Campina Grande
Examinadora

Nutricionista e Mestranda Maria Elizângela Ferreira Alves
Examinadora

Cuité- PB

2022

Dedico esse trabalho de conclusão de curso à
minha mãe, Juraci Marinho e a minha irmã,
Janaracy Marinho que sempre me apoiaram e
estiveram do meu lado em todos os momentos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente a Deus por sempre guiar os meus passos, independentemente dos caminhos, ele nunca me deixou só.

À minha mãe, Juraci Marinho, que sempre cuidou de mim e esteve do meu lado em todos os momentos, e que independentemente de qualquer coisa, sempre foi a minha maior fonte de inspiração. A minha irmã, Janaracy Marinho, que me apoiou e apesar de qualquer coisa, sempre será minha fonte de inspiração e orgulho.

Agradeço também ao meu pai Jonas Marinho, que por mais que não esteja mais presente, sempre se fará presente em minhas memórias.

Agradeço às minhas tias, Maria do Carmo e Lourdes Sena que nunca me deixaram desistir, e sempre cuidaram de mim, agradeço a Deus por ter vocês como parte da minha família. À Andressa Almeida por sempre estar presente ao meu lado, sem dúvidas também é uma das minhas maiores fontes de orgulho.

À minha orientadora e professora Rita de Cássia, por sua disposição, calma e paciência durante todos os momentos, sempre me apoiando em todo o processo.

À minha banca examinadora, Ana Cristina Silveira Martins e Maria Elizangela Ferreira Alves pelo aceite em participar, pela disponibilidade e contribuições para o aprimoramento desse trabalho.

Aos meus professores e professoras que fizeram parte da minha caminhada, em especial, a professora Vanessa Bordin Viera, por sua disponibilidade e apoio.

Agradeço a todos os meus amigos que também me apoiaram durante o curso.

*“Tudo o que podemos decidir, é o que fazer com o tempo que nos é dado”
- Gandalf, O cinzento – O senhor dos anéis.*

FILHO, J. M. C. **Avaliação do consumo e do comportamento alimentar de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, Campus Cuité, PB durante o período da pandemia covid-19.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2022.

RESUMO

O distanciamento social acarretado pela pandemia do Covid-19 trouxe consigo alterações no estilo de vida e comportamento alimentar, influenciando na saúde da população. O isolamento tem resultado direto no aumento da ansiedade e consequentemente alterações nos hábitos alimentares, constituindo fatores que influenciam nas escolhas dos alimentos e na qualidade de vida. O consumo de uma dieta nutricionalmente inadequada e a redução de atividades físicas resultantes de fatores sociais e culturais estão comumente associados ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis e na diminuição da imunidade. O período de isolamento tem afetado negativamente os jovens estudantes, com a redução das atividades presenciais. Este fator quando associado à insegurança e a ansiedade traz consigo um aumento na vulnerabilidade de distúrbios nutricionais. Desse modo, objetivou-se, com esse projeto, avaliar as principais mudanças no estilo de vida e no comportamento alimentar durante o período da pandemia em estudantes de diferentes cursos da Universidade Federal de Campina Grande, campus Cuité, por meio de um estudo transversal de caráter exploratório que foi direcionado aos estudantes da instituição. Para tanto, foi avaliado o comportamento alimentar por meio da aplicação do *Three Factor Eating Questionnaire-21*, na versão traduzida para o português. Bem como, foi avaliado o consumo alimentar, por meio de um questionário personalizado de consumo de grupos alimentares. E por fim foi analisado os níveis de estresse, utilizando a Escala de Estresse Percebido (PSS) na sua versão traduzida e adaptada. Os resultados encontrados demonstraram que a maioria dos participantes não restringiram sua alimentação, embora uma parcela tenha afirmado que quando se sentiam estressados passavam a comer mais, indicando também, padrões de excessos alimentares. Além do mais, durante a pandemia, o consumo de alimentos ricos em açúcar e salgados/lanches prontos/*fast food* aumentou quando comparado à frequência do consumo alimentar antes do período pandêmico. Assim, os resultados encontrados no presente estudo permitiram concluir que as alterações no comportamento e nos hábitos alimentares se deram, em sua maioria, pela mudança de estilo de vida associados ao aumento nos níveis de estresse e ansiedade.

Palavras-chaves: Comportamento alimentar; Estudantes universitários; Período pandêmico.

ABSTRACT

The social distance caused by the Covid-19 pandemic brought with it changes in lifestyle and eating behavior, influencing the health of the population. Isolation has directly resulted in increased anxiety and consequently changes in eating habits, constituting factors that influence food choices and quality of life. The consumption of a nutritionally inadequate diet and the reduction of physical activities resulting from social and cultural factors are commonly associated with the emergence of chronic non-communicable diseases and reduced immunity. The period of isolation has negatively affected young students, with a reduction in face-to-face activities. This factor, when associated with insecurity and anxiety, brings with it an increase in vulnerability to nutritional disorders. Thus, the objective of this project was to evaluate the main changes in lifestyle and eating behavior during the period of the pandemic in students from different courses at the Federal University of Campina Grande, Cuité campus, through a cross-sectional study of exploratory character that was directed to the students of the institution. Therefore, eating behavior was evaluated through the application of the Three Factor Eating Questionnaire-21, in the version translated into Portuguese. As well as, food consumption was evaluated, through a personalized questionnaire of consumption of food groups. Finally, stress levels were analyzed, using the Perceived Stress Scale (PSS) in its translated and adapted version. The results found showed that most participants did not restrict their diet, although a portion stated that when they felt stressed, they started to eat more, also indicating patterns of overeating. Furthermore, during the pandemic, consumption of high-sugar and salty foods/ready-to-eat snacks/fast food increased when compared to the frequency of food consumption before the pandemic period. Thus, the results found in the present study allowed us to conclude that changes in behavior and eating habits were mostly due to lifestyle changes associated with increased levels of stress and anxiety.

Keywords: Feeding behavior; University students; Pandemic period.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Padrão de comportamento alimentar com base na amostra, de acordo com o questionário TEFQ-21.....	24
Tabela 2 -	Frequência do consumo de alimentos ricos em açúcares, salgados e lanches, frutas e vegetais e bebidas alcoólicas.....	29
Tabela 3 -	Frequência do consumo de alimentos ricos em açúcares, salgados e lanches, frutas e vegetais e bebidas alcoólicas, durante o momento de pandemia.....	30
Tabela 4 -	Escala de estresse percebido dos participantes durante o momento de pandemia.....	31

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Distribuição da quantidade de participantes por curso.....	22
Figura 2 - Distribuição da quantidade de participantes de acordo com o período de graduação.....	23
Figura 3 - Distribuição de participantes de acordo com a faixa etária.....	23
Figura 4 - Frequência com que participantes cometiam excessos alimentares durante o período de pandemia, mesmo quando não estavam com fome.....	27
Figura 5 - Frequência com que os participantes sentiram sensação de fome.....	27
Figura 6 - Escala de percepção dos participantes quanto a restrições alimentares.....	28

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 OBJETIVO.....	14
2.1 OBJETIVO GERAL.....	14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
3 REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	15
3.1 PANDEMIA E A ALIMENTAÇÃO.....	15
3.2 COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	16
3.3 A INFLUÊNCIA DO ISOLAMNETO SOCIAL NOS HÁBITOS ALIMENTARES.....	16
3.4 COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁTIOS.....	18
4 MATERIAIS E MÉTODOS.....	20
4.1 TIPO DE ESTUDO.....	20
4.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	20
4.3 AVALIAÇÃO DO PADRÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	20
4.4 AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR.....	20
4.5 AVALIAÇÃO DO ESTRESSE.....	21
4.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	21
4.7 ASPECTOS ÉTICOS.....	21
5 RESULTADOS.....	22
5.1 DESCRIÇÃO DA AMOSTRA.....	22
5.2 COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	23
5.3 CONSUMO ALIMENTAR.....	27
5.4 AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE.....	28
6 DISCUSSÃO.....	30
7 CONCLUSÃO.....	32
REFERÊNCIAS.....	33
ANEXO.....	35
ANEXO A.....	35
ANEXO B.....	40
ANEXO C.....	41
ANEXO D.....	43

1 INTRODUÇÃO

Durante anos diversas doenças conseguiram chegar ao patamar pandêmico, afetando pessoas em vários lugares do mundo ao mesmo tempo, seja por sua forma de infecção ou por sua facilidade de transmissão, como é o caso da gripe espanhola em 1918 e a gripe suína em 2009, para as quais a nutrição se mostrou um ponto de fundamental importância, uma vez que a maior prevalência de mortes durante esses períodos estavam relacionados a uma má condição de vida e índices nutricionais inadequados, o que está diretamente relacionado a baixa imunidade e uma maior vulnerabilidade de contágio (MONTEIRO; JORGE, 2020). Não muito divergente encontra-se o novo coronavírus SARS-CoV-02, que dentre as características que o tornam de difícil contenção, se destacam sua atuação no sistema respiratório, assim como sua rápida propagação e contágio, tornando o distanciamento e isolamento social uma das medidas mais eficazes contra sua propagação (PIRET; BOIVIN, 2021).

O distanciamento social e a ansiedade associados ao aumento dos índices de desemprego e ao aumento nos preços dos alimentos naturais ou minimamente processados tem ampliado o consumo de alimentos de baixo valor nutricional, o que eleva a insegurança alimentar da população geral, podendo vir a ser um fator de risco, tendo em vista que o estado nutricional influencia diretamente não somente a imunidade, que quando alta, ajuda na prevenção e no combate aos sintomas do corona vírus, mas também na promoção de saúde e bem estar social (CARVALHO; VIOLA; SPREANDIO, 2020).

O comportamento alimentar, que se caracteriza como ações necessárias para o ato de alimentar-se, ou seja, as atitudes relacionadas às práticas alimentares, possui papel importante na qualidade de vida do ser humano. Essas atitudes sofrem influência de aspectos socioculturais e estão diretamente ligadas à prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis. O consumo de dietas de baixo valor nutricional associado ao sedentarismo está intimamente ligado ao aumento dos índices de obesidade e comorbidades, que teve aumento durante o período pandêmico, visto que o isolamento social foi um dos empecilhos para a prática de atividades físicas e para a construção de hábitos alimentares saudáveis (HUBER; *et al.*, 2020).

Simultaneamente, o período de isolamento social afetou negativamente os jovens estudantes, uma vez que muitas instituições reduziram suas atividades presenciais. Este fator quando associado à insegurança e a ansiedade demonstram um ponto preocupante a ser levado em consideração, uma vez que estes elementos trazem consigo um aumento na vulnerabilidade a distúrbios nutricionais, assim como na prevalência de doenças crônicas não

transmissíveis e a diminuição da imunidade. Desse modo, tendo em vista a pequena quantidade de estudos que buscam investigar as alterações nos aspectos alimentares em estudantes durante a pandemia, propõe-se com o presente estudo, avaliar as principais mudanças no estilo de vida e no comportamento alimentar durante o período da pandemia COVID-19 de estudantes de diferentes cursos da Universidade Federal de Campina Grande, campus Cuité, localizado na Paraíba.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar as principais modificações/mudanças no estilo de vida e no comportamento alimentar durante o período da pandemia COVID-19 de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, campus Cuité, PB.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Avaliar mudanças no estilo de vida dos estudantes universitários da UFCG Campus Cuité-PB durante a pandemia;

Analisar alterações no comportamento alimentar dos estudantes durante a pandemia;

Contribuir para o conhecimento e elaboração de novos estudos do estilo de vida dos universitários.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 PANDEMIA E A ALIMENTAÇÃO

A alimentação tem se mostrado cada vez mais eficaz na prevenção e combate das mais variadas doenças ao longo dos anos, uma vez que manter uma boa nutrição é essencial para preservar a imunidade e o bom funcionamento do organismo, diminuindo assim as chances de manifestação de patologias. Além disso, fatores socioeconômicos e culturais também influenciam diretamente na manifestação de doenças, podendo comprometer o acesso a uma alimentação de qualidade e em quantidades suficientes, esses fatores que se mostram em evidencia durante períodos de pandemia (MONTEIRO; JORGE, 2020).

Em 2019 a China informou á organização Mundial da Saúde (OMS) o surgimento de uma doença de atuação pulmonar, com um aumento significativamente rápido no número de casos, causados pelo novo coronavírus. Já em 2020 a OMS declarou a denominada COVID-19 como um problema de saúde pública global, tendo em vista seus sintomas que a configuram como uma doença semelhante a uma pneumonia, de rápida propagação e com sintomas facilmente agravados quando na presença de outras patologias como a obesidade, hipertensão e diabetes, acarretando em piores prognósticos hospitalar e com uma maior taxa de mortalidade (MONTEIRO; JORGE, 2020; BEZERRA; SILVA; SOARES; SILVA, 2020). Alguns indicadores também apontam que os índices de insegurança alimentar têm crescido significativamente no mundo todo desde 2020 devido surgimento da pandemia do novo coronavírus, esse parâmetro se mostra relevante uma vez que está intimamente associado a taxa de disseminação e de morte pela doença (CARVALHO; VIOLA; SPERANDIO, 2020) No Brasil observa-se que a distribuição geográfica de insegurança alimentar se mantém alta principalmente nas regiões Norte e Nordeste, quando comparado com o resto do país indicando uma maior suscetibilidade a doença pelo menor acesso a serviços básicos e essenciais (CARVALHO; VIOLA; SPERANDIO, 2020).

Dentre os fatores que tornam a COVID-19 uma doença de difícil contenção, se da pela sua rápida transmissão, o que configura o distanciamento e isolamento social como uma das melhores formas de se combater a disseminação do vírus, no entanto, essa medida apesar de eficaz, também acaba por diminuir a atividade comercial entre outros setores, propiciando um déficit econômico, evidenciado no aumento do preço de produtos naturais ou minimamente processados, e uma elevação dos índices de desemprego, o que por sua vez, dificulta o acesso

a uma alimentação de qualidade, que consiga suprir a necessidades individuais, fator esse que acaba influenciando diretamente no aumento da insegurança alimentar, propiciando uma maior incidência de acometimento e conseqüentemente do número de mortes pela doença (CARVALHO; VIOLA; SPERANDIO, 2020).

3.2 COMPORTAMENTO ALIMENTAR

O comportamento alimentar está intimamente associado aos aspectos culturais e sociais, englobando as ações e propósitos no ato de se alimentar, em outras palavras, são todos os fatores externos e internos que envolvem o processo de alimentação, influenciado por inúmeros aspectos, como hábitos sociais e culturais (HUBER; *et al.*, 2020). O ato de se alimentar por exemplo, é considerado diferente quando se come sozinho de quando se come com outras pessoas, esse, entre outros fatores pode influenciar diretamente na alimentação, implicando na saúde dos envolvidos, uma vez que esses hábitos podem interferir na manutenção da saúde. Uma alimentação adequada é essencial para prevenir o surgimento de patologias. Esses elementos acabam influenciando no consumo, englobando quantidade e qualidade das refeições, podendo estar associados a ingestão de dietas com baixo valor nutricional, que por sua vez estão entre as principais causas do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão arterial (HUBER; *et al.*, 2020).

Outro fator que possui influencia no comportamento alimentar, tendo crescimento considerável nos últimos anos, são as redes sociais, que acabam criando um espaço de marketing, onde o profissional da saúde tem por muitas vezes que competir contra campanhas de marcas e indústrias alimentícias, que expõem imagens vendendo um padrão de saúde e beleza, levando ao público a insatisfação pela diferença entre seu corpo e o considerado perfeito. Essa influência está por muitas vezes ligadas ao risco do desenvolvimento de problemas como baixo autoestima e depressão, levando ao aumento na probabilidade de gerar distúrbios alimentares, constituindo riscos à saúde de médio a longo prazo (ROUNSEFELL, *et al.*, 2020). Dessa maneira, um comportamento alimentar saudável influi em uma dieta melhor, sendo fundamental na diminuição do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e outros tipos de distúrbios (HUBER; *et al.*, 2020).

3.3 A INFLUÊNCIA DO ISOLAMNETO SOCIAL NOS HÁBITOS ALIMENTARES

As medidas de saúde pública como o isolamento social adotado na maioria dos governos a nível federal e estadual tem mostrado sua eficácia, embora também tragam consigo um enorme impacto não só no quesito socioeconômico com a diminuição das atividades comerciais, fechamento de escolas, mercados, locais públicos e universidades, mas no comportamento e estilo de vida da população, além disso as normas de distanciamento e isolamento, tem gerando uma redução na atividade física, uma vez que evita o transitar das pessoas nas ruas, o que pode estar relacionado a fatores como o aumento da ansiedade, sedentarismo, estresse, maior consumo de alimentos processados e o aumento na ingestão de bebidas alcoólicas, condições essas que geram uma maior suscetibilidade ao surgimento de distúrbios alimentares e doenças crônicas não transmissíveis, assim como uma diminuição da resposta imune do corpo e conseqüentemente uma maior vulnerabilidade ao vírus (BEZERRA; SILVA; SOARES; SILVA, 2020);(CARVALHO; VIOLA; SPERANDIO, 2020). Além disso, distúrbios psicológicos causados pelo isolamento podem acabar desencadeando mudanças nos padrões e hábitos. O estresse pode afetar a quantidade e influenciando também na preferência por alimentos menos saudáveis (KAYA, *et al.*, 2020).

Existe ainda a preocupação com relação a população com menor renda, pois estes estão menos suscetíveis a seguir as medidas adotadas para evitar a disseminação do vírus, como o isolamento, pois as tarefas e atividades que permaneceram ou se mantiveram de forma remota estão em sua maioria relacionadas a pessoas com renda mais elevada, deixando a população mais pobre vinculadas as atividades essenciais que tiveram de ser interrompidas, onde esse grupo ainda precisa se deslocar e realizar atividades para se manter, levando a uma situação maior de vulnerabilidade, ficando ainda suscetível ao vírus (BEZERRA; SILVA; SOARES; SILVA, 2020).. Esses fatores podem afetar diretamente no número de casos de acometimento e morte pelo COVID-19

De acordo com Bezerra, *et al* (2020), o estresse foi analisado com um dos principais fatores causados pela pandemia, onde grande parte da população abordada em sua pesquisa relataram algum grau desse problema em decorrência do isolamento social, o que está associado a perda de rotina, redução do contato físico, tédio e frustração, causando impactos na saúde mental, onde outros estudos apontaram que essas alterações psicológicas são maiores quando há um aumento no espaço de tempo de quarentena em comparação com um isolamento por um longo período já de início. Outra variável do mesmo estudo, mostrou que a prática de atividade física tem sido maior nos grupos com renda mais altas quando em comparação as pessoas com renda menor e em habitações precárias, demonstrando uma discrepância entre os grupos analisados. Tal diferença pode estar associar á falta de espaço

físico para as pessoas com menor poder aquisitivo ou a falta de tempo, visto que estes estão menos suscetíveis a seguir o isolamento, dado as suas atividades que em sua maioria se mantiveram, mesmo no período da quarentena.

3.4 COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Os protocolos de distanciamento social, como forma de conter a disseminação do vírus, trouxe consigo a redução das atividades presenciais das universidades, onde em sua maioria adotaram o ensino remoto como melhor forma de manter suas funções, o que afeta diretamente na vida dos estudantes, que devido a nova rotina, estão mais propícios a uma alimentação menos saudável e a falta de realização de atividades físicas. Pesquisas realizadas no Canadá demonstraram que os estudantes universitários em sua maioria são grupos vulneráveis a uma alimentação nutricionalmente inadequada, onde as medidas de saúde pública que foram adotadas visando diminuir a transmissão do vírus, como o distanciamento social, acabam por favorecer a ingestão de dietas inadequadas e o sedentarismo entre os estudantes, além da alteração nas práticas de atividades físicas (BERTRAND, *et al.*, 2021).

As medidas de adaptação do processo de aprendizagem adotadas nas universidades seguindo as recomendações sanitárias da OMS, como o ensino remoto tem se mostrado um desafio tanto para os alunos quanto para os professores, embora também evidenciou um ponto negativo, pois o poder aquisitivo representa um acesso melhor as tecnologias e a internet, consequentemente um melhor ajuste as ferramentas adotadas de ensino a distância. Dessa maneira, estudantes que possuem uma menor renda, principalmente devido a diminuição das atividades comerciais, ficam em sua maioria sujeitos a uma desigualdade na qualidade de ensino, deixando lacunas nos meios de aprendizado (D'AVILA; MACHADO; RADEL, 2020). Os estudos sobre da ingestão, consumo e comportamento com os estudantes universitários diante do período de quarentena demonstram determinada importância, dado a relevância da manutenção da saúde dos mesmos durante o momento, visto os fatores que tornam um grupo de vulnerabilidade ao desenvolvimento de alterações em seus hábitos, e os aspectos que tem mudado com a adaptação das atividades das universidades para o modelo remoto, assim como os possíveis impactos psicológicos causados pelo isolamento (BERTRAND, *et al.*, 2021).

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 TIPO DE ESTUDO

O presente projeto trata-se de um estudo exploratório do tipo transversal, desenvolvido com estudantes de graduação da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) do Campus Cuité/PB. A seleção dos voluntários foi feita por meio de convites divulgado nas redes sociais e páginas eletrônicas. Os voluntários interessados em participar da pesquisa responderam os questionários aplicados sobre a avaliação do Comportamento Alimentar e Consumo Alimentar de antes e durante o período de pandemia.

4.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA

Participaram da pesquisa estudantes de graduação de ambos os cursos da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) do Centro de Educação e Saúde – CES, Campus Cuité/PB, que estiveram interessados em participar da pesquisa.

4.3 AVALIAÇÃO DO PADRÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

A avaliação do comportamento alimentar foi realizada através da aplicação do *Three Factor Eating Questionnaire-21*, em versão traduzida para o português (NATACCI, 2011). O questionário (ANEXO A) tem questionamentos que possibilitam avaliar padrões alimentares como: restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA). A RC traz seis itens que identifica o controle alimentar com objetivo de reduzir o peso e/ou alterar o formato corporal. Este consiste de uma condição mental que é adotada pelo indivíduo em relação aos alimentos, tendo como objetivo a redução da ingestão calórica. A escala AE também possui seis itens e medirá a propensão do comer excessivo em resposta a prováveis estados emocionais negativos. Já a escala DA possui nove itens e verificou a tendência a perder o controle alimentar na presença da fome ou de outros estímulos (NATACCI, 2011).

4.4 AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

A avaliação do consumo alimentar foi realizada por meio de um questionário personalizado (ANEXO B), que consta a frequência/ regularidade de consumo de alguns grupos de alimentos. Os grupos de alimentos de interesse do estudo que foram considerados para esta análise são: (1) grupo dos alimentos ricos em açúcar (achocolatados, chocolates, doces e guloseimas em geral, biscoitos e bebidas açucaradas), (2) grupo dos salgados e lanches prontos para consumo/tipo fast food, (3) grupo das frutas e vegetais e (4) grupo de bebidas alcoólicas. A obtenção do valor numérico correspondente à frequência/regularidade do consumo foi feita por meio da contagem do número de vezes que os alimentos que compunham cada um destes grupos que são consumidos pelos participantes. O interesse central desta avaliação é verificar a frequência/ regularidade do consumo destes alimentos.

4.5 AVALIAÇÃO DO ESTRESSE

Para a avaliação dos níveis de estresse, foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale - PSS) na versão traduzida e validada para o português. Esta escala visa mensurar o estresse percebido durante os últimos anos, ou seja, quanto os indivíduos percebem as situações como algo estressante.

A PSS é uma escala geral podendo ser utilizada em diversas faixas etárias, não contendo questões específicas do contexto. Ela avalia 14 itens, que foram criados para verificar o quão imprevisível, incontrolável e sobrecarregado o participante avalia sua vida. As perguntas possuem opções de resposta que variam de zero a quatro (0= nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre e 4=sempre).

4.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os gráficos utilizados foram gerados a partir do próprio google form. Após a coleta, os dados foram inseridos e analisados através das planilhas do programa Excel.

4.7 ASPECTOS ÉTICOS

O presente projeto foi submetido à apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP da Universidade Federal de Campina Grande, tendo em vista a aplicação de questionário com humanos. Este procedimento está baseado na Resolução Nº 466, que aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, a qual

estabelece que toda pesquisa que envolve seres humanos deverá ser submetida à apreciação de um Comitê de Ética em Pesquisa (BRASIL, 2012).

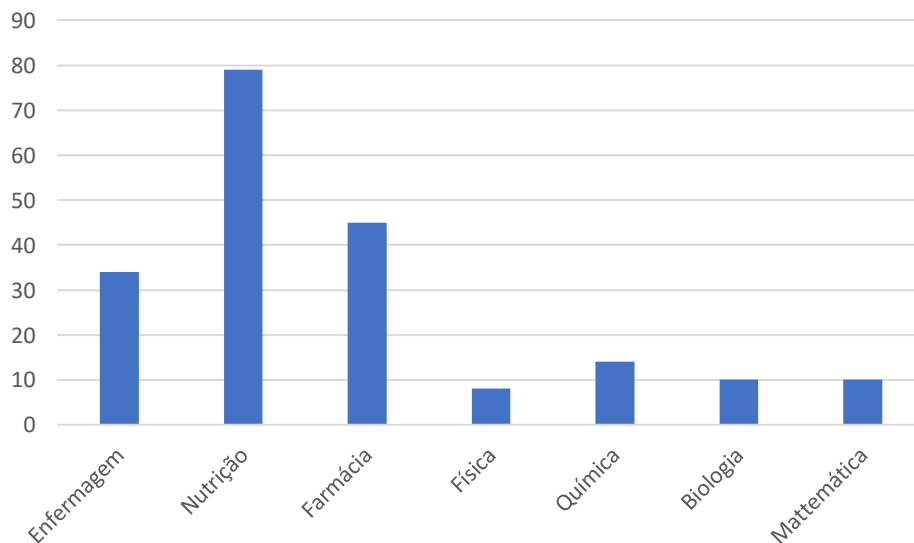
5 RESULTADOS

5.1 DESCRIÇÃO DA AMOSTRA

Foram avaliados 200 formulários online no total, por meio da ferramenta *Google Forms*, distribuídos entre os alunos de graduação de diferentes cursos da Universidade Federal de Campina Grande, dentro do período de junho e julho de 2022. Os estudantes foram convidados a responder os formulários por livre e espontânea vontade, respeitando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A figura 1 aponta a quantidade de resposta, com base no número de participantes de cada curso, no qual a maioria foram, respectivamente, dos cursos de Nutrição, Farmácia e Enfermagem.

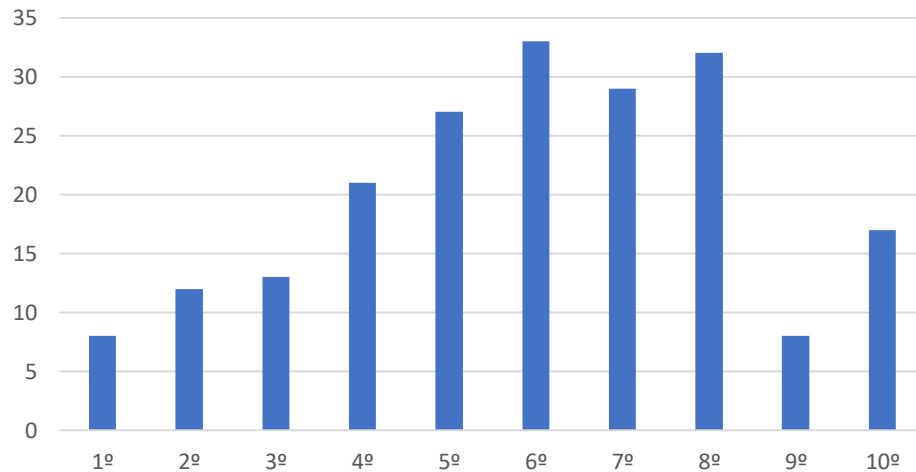
Figura 1 – Distribuição da quantidade de participantes por curso.



Fonte: próprio autor (2022).

A figura 2 apresenta a prevalência de distribuição de cada participante da pesquisa de acordo com o período de graduação. De acordo com o gráfico, é possível observar que a maioria dos alunos participantes se encontram, respectivamente, no 6º, 8º e 7º período.

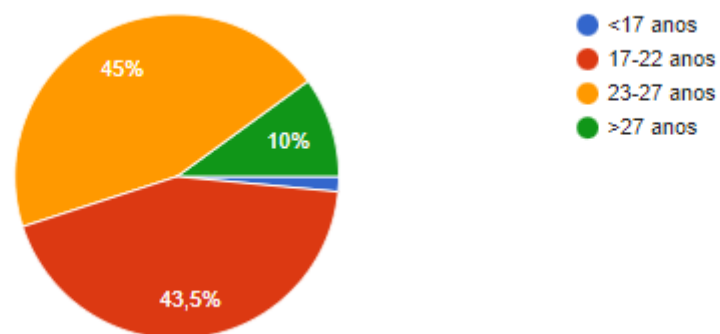
Figura 2 – Distribuição da quantidade de participantes de acordo com o período de graduação.



Fonte: próprio autor (2022).

A figura 3 ilustra a distribuição dos participantes da pesquisa pela faixa etária, para a qual foram divididos em grupos, sendo eles: <17; 17 a 22; 23 a 27 e >27 anos. É possível observar que a maioria dos participantes se encontra dentro da faixa etária de 23 a 27 e 17 a 22 anos.

Figura 3 – Distribuição de participantes de acordo com a faixa etária.



Fonte: próprio autor (2022).

5.2 COMPORTAMENTO ALIMENTAR

É possível observar que as respostas relacionadas às restrições cognitivas (RC): 1, 5, 8, 11 prevaleceram em “Falso, na maioria das vezes”. Com relação à alimentação emocional (AE): 2, 4, 7, 10, 14 e 16, foi observado a mesma prevalência de respostas, com exceção das questões 2 e 16 que apresentaram predominância em “Verdade, na maioria das vezes”. Para o descontrole alimentar (DA): 3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, a maior parte das respostas se encontraram em “Falso, na maioria das vezes” e “Verdade, na maioria das vezes”, expondo que os participantes mantiveram certo controle sobre o consumo, embora as questões (6) e (19) indiquem padrões de excessos alimentares.

Tabela 1 - Padrão de comportamento alimentar de alunos de graduação de diferentes cursos da UFCG/CES Campus Cuité, de acordo com o questionário TEFQ-21.

QUESTIONÁRIO TFEQ-R21 - VERSÃO EM PORTUGUÊS (NATACCI, 2011)				
	Totalmente verdade	Verdade, na maioria das vezes	Falso, na maioria das vezes	Totalmente falso
1. Eu conscientemente consumia pequenas porções de comida para controlar meu peso	28	40	84	48
2. Eu começava a comer quando me sentia ansioso	40	84	49	27
3. Às vezes quando comia, parecia que não conseguiria parar	32	52	73	43
4. Quando me sentia triste, frequentemente comia demais	28	57	68	47
5. Eu não comia alguns alimentos porque eles me engordavam	27	39	78	56
6. Estar com alguém que estava comendo, me dava frequentemente vontade de comer	33	70	67	30
7. Quando me sentia tenso ou estressado, frequentemente sentia que precisava comer	32	60	71	37
8. Frequentemente sentia tanta fome que meu estômago parecia um poço sem fundo	25	41	78	56
9. Eu sentia tanta fome, que era difícil parar de comer antes de	24	39	85	52

QUESTIONÁRIO TFEQ-R21 - VERSÃO EM PORTUGUÊS (NATACCI, 2011)

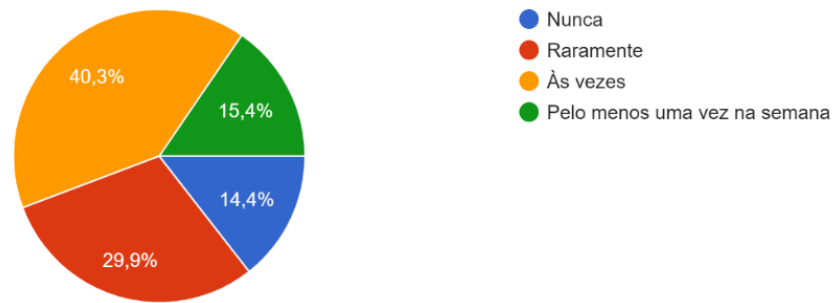
	Totalmente verdade	Verdade, na maioria das vezes	Falso, na maioria das vezes	Totalmente falso
terminar toda a comida do prato				
10. Quando me sentia solitário me consolava comendo	30	57	67	46
11. Eu conscientemente me controlava nas refeições para evitar ganhar peso	27	48	75	50
12. Quando eu sentia o cheiro de um bife grelhado ou de um pedaço suculento de carne, achava difícil evitar de comer, mesmo que eu já tenha terminado de comer há muito pouco tempo	31	60	68	41
13. Estava sempre com fome o bastante para comer a qualquer hora	27	59	66	48
14. Se eu me sentia nervoso(a) me acalmava comendo	29	49	76	46
15. Quando eu via algo delicioso, ficava com tanta vontade que tinha que comer imediatamente	31	60	77	32
16. Quando me sentia depressivo queria comer	35	71	51	43

Fonte: próprio autor (2022).

Na figura 4 se evidencia a frequência com que os participantes realizaram excessos alimentares durante o momento de pandemia, mesmo quando não estavam com fome, na qual é possível observar que 40,3% relataram que as vezes excederam a quantidade da alimentação, e apenas 14,4% indicaram não terem cometido nenhum excesso durante o período avaliado.

Figura 4 – Frequência com que os participantes cometeram excessos alimentares durante o período da pandemia, mesmo quando não estavam com fome.

19. Você cometeu excessos alimentares, mesmo quando não estava com fome?
200 respostas

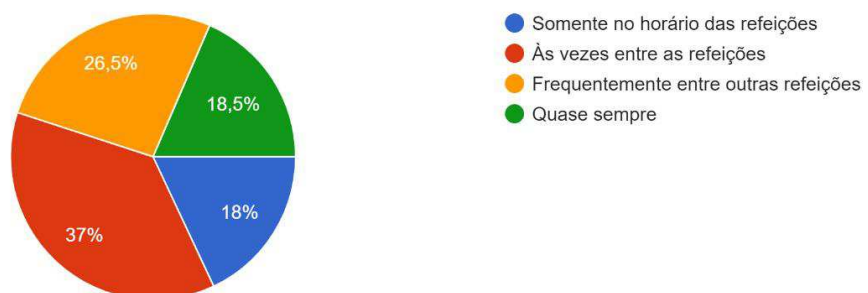


Fonte: próprio autor (2022).

Na figura 5 é demonstrado a frequência com que os participantes sentiam fome durante o dia, apontando que 37% deles sentiram fome entre as principais refeições, 26,5% entre as outras refeições, 18,5% quase sempre, e 18% apontaram sentir fome apenas no horário das refeições.

Figura 5 – Frequência com que os participantes sentiram sensação de fome.

20. Com qual frequência você ficava com fome?
200 respostas



Fonte: próprio autor (2022).

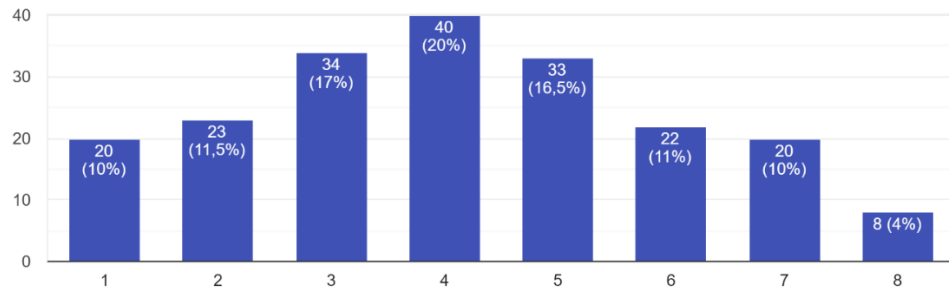
A figura 6 representa a escala de restrição alimentar, na qual 1 significa nenhuma restrição e 8 significa restrição total, com base na percepção de cada participante. O gráfico indica que houve um equilíbrio entre as respostas, embora a maioria ainda se encontre entre o

número 4, 3, 5 e 2, demonstrando que os participantes não mantiveram muita restrição quanto à alimentação durante o período avaliado.

Figura 6 – Escala de percepção dos participantes quanto às restrições alimentares.

21. Em uma escala de 1 a 8, onde 1 significa nenhuma restrição alimentar, e 8 significa restrição total, qual número você daria para si mesmo?

200 respostas



Fonte: próprio autor (2022).

5.3 CONSUMO ALIMENTAR

A partir da aplicação dos questionários de consumo alimentar, é possível analisar a ingestão de quatro grupos de alimentos: alimentos ricos em açúcar (1), salgados e lanches prontos para consumo/tipo *fast food* (2), frutas e vegetais (3) e bebidas alcoólicas (4).

Os participantes da pesquisa apontaram, em sua maioria, possuir o hábito de consumir alimentos ricos em açúcar ao menos 1 vez por semana. Quanto à frequência de consumo de alimentos salgados, lanches prontos ou *fast food*, a maioria indicou o consumo de 2 a 4 vezes na semana. Com relação ao consumo de frutas e vegetais, a maioria afirmou consumir 1 vez ao dia. Já com relação a ingestão de bebidas alcoólicas, a maior parte dos participantes apontou nunca consumir ou apenas 1 vez ao mês, como representado na Tabela 2.

Tabela 2 - Frequência do consumo de alimentos ricos em açúcares, salgados e lanches, frutas e vegetais e bebidas alcoólicas pelos participantes.

FREQUÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR ANTES DA PANDEMIA							
ALIMENTOS	>2/dia	1/dia	2 a 4/semana	1/semana	2 a 3/mês	1/mês	Nunca
Alimentos ricos em açúcar	18	27	33	50	23	41	8
Salgados e lanches prontos/<i>fast food</i>	5	18	50	48	48	18	13
Frutas e vegetais	35	89	43	12	11	9	1
Bebidas alcoólicas	1	1	9	15	32	67	75

Fonte: próprio autor (2022).

Na Tabela 3 está demonstrado a frequência do consumo de grupos de alimentos durante a pandemia, para a qual observa-se um aumento na frequência de consumo de alimentos ricos em açúcar e salgados/lanches prontos/*fast food* quando comparado à frequência do consumo alimentar antes da pandemia. Observa-se que o consumo de frutas e vegetais manteve semelhante e o de bebidas alcoólicas teve um leve aumento.

Tabela 3 - Frequência do consumo de alimentos ricos em açúcares, salgados e lanches, frutas e vegetais e bebidas alcoólicas durante o momento de pandemia pelos participantes.

FREQUÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA							
ALIMENTOS	>2/dia	1/dia	2 a 4/semana	1/semana	2 a 3/mês	1/mês	Nunca
Alimentos ricos em açúcar	24	46	76	36	11	7	0
Salgados e lanches prontos/<i>fast food</i>	5	51	80	43	12	9	0

Frutas e vegetais	49	73	57	15	5	1	0
Bebidas alcoólicas	0	3	12	38	38	48	61

Fonte: próprio autor (2022).

5.4 AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE

A tabela 4 apresenta as respostas com base na escala de estresse percebido pelos participantes durante o período da pandemia. As respostas do questionário se concentraram, em sua maioria, nas alternativas que apontam para uma maior percepção de situações estressantes por parte dos participantes durante o período avaliado.

Tabela 4 – Escala de estresse percebido dos participantes durante o momento de pandemia.

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (ADAPTADO) (LUFT et. al, 2007)					
	0 – Nunca	1 – Quase nunca	2 – Às vezes	3 – Quase sempre	4 - Sempre
1- Você ficou triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	24	28	62	49	37
2- Você se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	23	49	52	44	32
3- Você se sentiu nervoso e “estressado”?	22	34	56	53	35
4- Você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tinha que fazer?	28	43	64	41	24
5- Você ficou irritado porque as coisas que aconteceram estavam fora do seu controle?	25	42	57	50	26
6- Você sentiu que as dificuldades se acumularam a ponto de você acreditar que não poderia superá-las?	28	45	62	38	27
7- Você tratou com sucesso os problemas difíceis da vida?	23	51	67	40	19
8- Você sentiu que estava lidando bem com as mudanças importantes que estavam ocorrendo em sua vida?	33	44	59	41	23
9- Você se sentiu confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	30	50	60	40	20

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (ADAPTADO) (LUFT et. al, 2007)

	0 – Nunca	1 – Quase nunca	2 – Às vezes	3 – Quase sempre	4 - Sempre
10- Você sentiu que as coisas estavam acontecendo de acordo com a sua vontade?	35	55	53	41	16
11- Você conseguiu controlar as irritações em sua vida?	39	48	56	37	20
12- Você sentiu que as coisas estavam sob o seu controle?	34	54	65	27	20
13- Você se encontrou pensando sobre as coisas que deveria fazer?	24	29	63	48	36
14- Você conseguiu controlar a maneira como gastava seu tempo?	31	44	63	36	26

Fonte: próprio autor (2022).

5 DISCUSSÃO

Este é o primeiro trabalho que dispôs avaliar as principais mudanças no estilo de vida e no comportamento alimentar durante o período da pandemia covid-19 de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, Campus Cuité/PB.

Observamos que durante o período da pandemia a maioria dos participantes desta pesquisa não restringiram sua alimentação, porém, uma parcela destes afirmou que quando se sentiam estressados passavam a comer mais e, embora, a maior parte deles tenha conseguido manter o controle e o equilíbrio alimentar, alguns deram respostas que indicam padrões de excessos alimentares. Além do mais, durante a pandemia, o consumo de alimentos ricos em açúcar e salgados/lanches prontos/*fast food* aumentou quando comparado à frequência do consumo alimentar antes do período pandêmico.

Ao decorrer da pandemia, os estudantes universitários tiveram que se adaptar à nova realidade, com o isolamento social e o aumento das atividades de forma remota. Esses fatores, quando associados à ansiedade e alterações emocionais, acabam por tornar os alunos um grupo vulnerável às alterações de comportamento alimentar, como evidenciado pelo estudo de Bertrand (2021). Essa associação é evidente no nosso trabalho, uma vez que, foi possível observar que os estudantes demonstraram ter uma percepção de estresse elevada, com a maioria indicando que se sentiam estressados e com dificuldade de resolverem as coisas que tinham que fazer, evidenciando um aumento na sensação de ansiedade, nervosismo e frustração por diversos fatores que não estavam sob seu controle durante o período da pandemia. A alteração nos níveis de estresse está ligada à diminuição na qualidade do sono, como descrito no estudo de Bezerra (2020), sendo esse um indicador que influencia diretamente na saúde mental, física e em muitos casos, o modo de se alimentar do indivíduo.

O questionário TFEQ-R21 torna possível a investigação de 3 tipos diferentes de alterações no comportamento alimentar, a saber: a RC, AE e o DA. Ao analisarmos o descontrole alimentar, observamos que a maioria dos participantes demonstraram que praticaram excessos alimentares, corroborando com os resultados que encontramos na Figura 4, na qual questionamos se os participantes cometeram excessos alimentares durante o período de pandemia, mesmo quando não estavam com fome, para qual a maioria (40,3%) afirmaram que sim “às vezes”. Esse excesso alimentar pode estar correlacionado com o aumento da sensação de ansiedade e níveis elevados de estresse, como indicado no estudo de Huber (2020), decorrentes do distanciamento social.

Quanto à alimentação emocional foi possível observar que os participantes apontaram sentirem vontade de comer, principalmente nos momentos em que se estavam ansiosos ou depressivos, como é apresentado na Tabela 1 (questão 2), o que segundo Cecchetto (2021), representa uma resposta ao estado de excitação. Vale salientar que sensações como alegria ou medo podem desencadear o aumento de consumo de alimentos em algumas pessoas.

Observamos também que ocorreram mudanças na frequência de consumo de determinados grupos alimentares. Nossos dados indicaram uma maior incidência no consumo de alimentos ricos em açúcar, salgados e lanches prontos. O consumo de frutas e vegetais manteve-se semelhante ao de antes da pandemia (Tabela 3). Essas alterações se tornam relevantes quando se leva em consideração que durante o período pandêmico os participantes se sentiam mentalmente estressados, além de que o consumo elevado de alimentos açucarados, lanches prontos está intimamente ligado ao aumento da obesidade, este que é um fator de risco para o agravamento de casos de infecção por Covid-19, como citado no estudo de Huber (2020).

Outro indicador importante é o aumento da frequência da ingestão de bebidas alcoólicas pelos estudantes durante a pandemia, no nosso trabalho, a ingestão desse tipo de bebida teve um leve aumento. De acordo com o estudo de Malta (2020), a ingestão de bebidas alcoólicas aumentou entre brasileiros adultos durante a pandemia, estando associado a fatores emocionais, como: o sentimento de tristeza, ansiedade, estresse e medo relativo ao futuro. Essa elevação nos níveis de consumo de álcool também pode estar associada a piora do curso clínico da infecção por Covid-19, uma vez que a ingestão crônica do álcool pode aumentar a suscetibilidade a infecção viral.

Nossos resultados apontaram para uma maior percepção de situações estressantes por parte dos participantes durante o período avaliado. Segundo Malta (2021), o isolamento social desencadeado pela pandemia é considerado um evento estressante, aumentando o consumo de determinados grupos alimentares, uma vez que ficar em quarentena pode ser tedioso, fator esse que quando ligado aos sentimentos de ansiedade e estresse podem levar ao aumento do consumo de alimentos, principalmente os ricos em açúcar, pois estes estimulam a produção de serotonina, causando um efeito positivo no humor. Outro estudo de Malta (2020), sobre as mudanças no estilo de vida, apontou um aumento no consumo de alimentos ultra processados e de alta densidade energética, como batatas fritas, chocolates e sorvetes, entre os adultos durante o período da pandemia. Essa mudança no consumo ocasionou alterações na ingestão de calorias, interferindo no balanço energético e contribuindo para o ganho de peso, além de

estarem relacionados a outros prejuízos à saúde, como o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis.

7 CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos da aplicação da escala de estresse percebido, observou-se que os alunos universitários participantes desta pesquisa apresentaram alto nível de estresse durante o período da pandemia e dificuldade para lidar com as funções do dia-a-dia.

Os estudantes avaliados apresentaram pouca restrição alimentar, não possuindo grande preocupação com relação ao que consumiam durante o período de pandemia. As alterações mais evidentes foram com relação ao aumento da sensação de fome quando os participantes se sentiam ansiosos ou estressados. Esse descontrole emocional, se deu provavelmente devido ao distanciamento social e a sensação de incerteza com relação ao futuro. Quanto às desordens alimentares, a maioria dos participantes apontaram que “às vezes” cometiam excessos, que podem ter sido influenciados por situações estressantes, uma vez que os participantes demonstraram altos níveis de estresse durante o período pandêmico.

Acerca do consumo alimentar, houve um aumento na frequência de ingestão de alimentos ricos em açúcar, salgados ou prontos para consumo, quando comparado com o período de antes da pandemia. Já com relação ao consumo de frutas e vegetais não houveram alterações significativas, uma vez que o consumo se manteve semelhante ao de antes da pandemia.

Por fim, nota-se a necessidade do desenvolvimento de atividades terapêuticas ou instrumentos, remotos e/ou presenciais, que possibilitem tratar questões emocionais, como: rodas de conversa e grupos de arte ou musicoterapia, voltados aos estudantes universitários, dado que, alterações emocionais podem desencadear mudanças nos padrões de comportamento e consumo alimentar, como o descontrole e o comer emocional, resultando em possíveis agravos na saúde dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- BERTRAND, Leandy et al. The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 46, n. 3, p. 265-272, 2021.
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. suppl 1, p. 2411-2421, 2020.
- CECCHETTO, Cinzia et al. Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. **Appetite**, v. 160, p. 105122, 2021.
- D'ÁVILA, Cristina; MACHADO, Roberto; RADEL, Daniela. O olhar de estudantes de licenciatura da Universidade Federal da Bahia sobre EaD e ensino de Didática no contexto da pandemia pela COVID-19: "The view of education degree students at the Federal University of Bahia on distance education and teaching in the context of the pandemic by COVID-19". **Revista Cocar**, n. 9, 2021.
- DE CARVALHO, Carolina Abreu; VIOLA, Poliana Cristina de Almeida Fonseca; SPERANDIO, Naiara. How is Brazil facing the crisis of Food and Nutrition Security during the COVID-19 pandemic?. **Public Health Nutrition**, v. 24, n. 3, p. 561-564, 2021.
- DELIENS, Tom *et al.* Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. **BMC public health**, v. 15, n. 1, p. 1-9, 2015.
- GONÇALVES, R. D. C. **Estado nutricional e do comportamento alimentar dos estudantes dos cursos da saúde do centro de educação e saúde da UFCG – Cuité/PB.** 2019. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2019.
- HUBER, Bruno C. *et al.* Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. **European journal of nutrition**, v. 60, n. 5, p. 2593-2602, 2021.
- JAIME, Patricia Constante. Pandemia de COVID19: implicações para (in) segurança alimentar e nutricional. 2020.
- KAYA, Seda; UZDIL, Zeynep; CAKIROĞLU, Funda Pinar. Evaluation of the effects of fear and anxiety on nutrition during the COVID-19 pandemic in Turkey. **Public Health Nutrition**, v. 24, n. 2, p. 282-289, 2021.
- LUFT, Caroline Di Bernardi et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, p. 606-615, 2007.
- MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, 2020.
- MALTA, Deborah Carvalho et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde em debate**, v. 44, p. 177-190, 2021.

- MONTEIRO, Catarina; JORGE, Rui. Hábitos alimentares em distintos períodos pandémicos ao longo da história: uma revisão narrativa da literatura. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 23, p. 40-44, 2020.
- NATACCI L. C.; FERREIRA M. J. **The Three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras**. *Rev. Nutr.* 2011; 24(3):383-394.
- NILES, Meredith T. et al. The early food insecurity impacts of COVID-19. **Nutrients**, v. 12, n. 7, p. 2096, 2020.
- PIRET, Jocelyne; BOIVIN, Guy. Pandemics throughout history. **Frontiers in microbiology**, v. 11, 2020.
- RIBEIRO-SILVA, Rita de Cássia et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3421-3430, 2020.
- ROUNSEFELL, Kim *et al.* Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. **Nutr Diet**. 2020.
- VISSER, Marjolein; SCHAAP, Laura A.; WIJNHOVEN, Hanneke AH. Self-reported impact of the COVID-19 pandemic on nutrition and physical activity behaviour in Dutch older adults living independently. **Nutrients**, v. 12, n. 12, p. 3708, 2020.

ANEXOS

ANEXO A

Nome: _____ Matrícula: _____

Sexo: F () M () Idade: _____ Altura: _____ Peso: _____

Curso _____

QUESTIONÁRIO TFEQ-R21 - VERSÃO EM PORTUGUÊS (NATACCI, 2011)

Esta seção contém declarações e perguntas sobre hábitos alimentares e sensação de fome. Leia cuidadosamente cada declaração e responda marcando a alternativa que melhor se aplica a você.

1. Eu deliberadamente consumo pequenas porções para controlar meu peso.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

2. Eu começo a comer quando me sinto ansioso.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

3. Às vezes, quando começo a comer, parece-me que não conseguirei parar.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

4. Quando me sinto triste, frequentemente como demais.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

5. Eu não como alguns alimentos porque eles me engordam.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

6. Estar com alguém que está comendo, me dá frequentemente vontade de comer também.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

7. Quando me sinto tenso ou estressado, frequentemente sinto que preciso comer.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

8. Frequentemente sinto tanta fome que meu estômago parece um poço sem fundo.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

9. Eu sempre estou com tanta fome, que me é difícil parar de comer antes de terminar toda a comida que está no prato.

Totalmente verdade

Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

10. Quando me sinto solitário (a), me consolo comendo.

Totalmente verdade

Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

11. Eu conscientemente me controlo nas refeições para evitar ganhar peso.

Totalmente verdade

Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

12. Quando sinto o cheiro de um bife grelhado ou de um pedaço suculento de carne, acho muito difícil evitar de comer, mesmo que eu tenha terminado de comer há muito pouco tempo.

Totalmente verdade

Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

13. Estou sempre com fome o bastante para comer a qualquer hora.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

14. Se eu me sinto nervoso(a), tento me acalmar comendo.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

15. Quando vejo algo que me parece muito delicioso, eu frequentemente fico com tanta fome que tenho que comer imediatamente.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

16. Quando me sinto depressivo(a), eu quero comer.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

17. O quanto frequentemente você evita “estocar” (ou se aprovisionar de) comidas tentadoras?

- Quase nunca
- Raramente

Frequentemente

Quase sempre

18. O quanto você estaria disposto(a) a fazer um esforço para comer menos do que deseja?

Não estou disposto(a)

Estou um pouco disposto(a)

Estou relativamente bem disposto(a)

Estou muito disposto(a)

19. Você comete excessos alimentares, mesmo quando não está com fome?

Nunca

Raramente

Às vezes

Pelo menos 1 vez por semana

20. Com qual frequência você fica com fome?

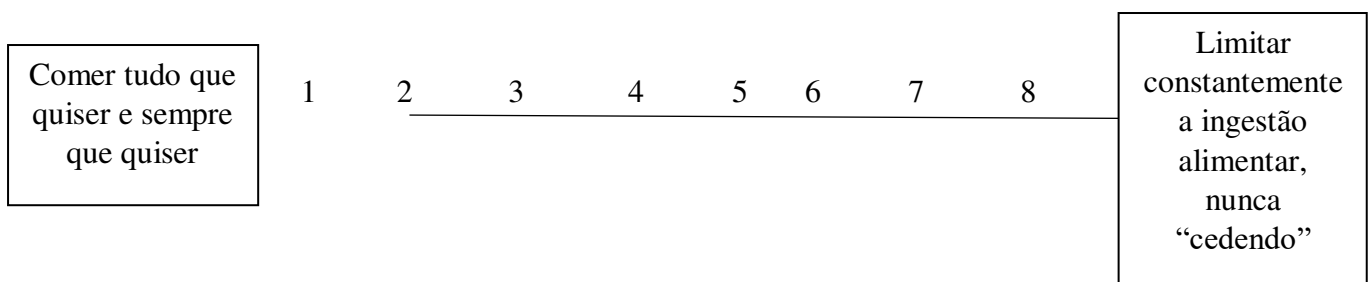
Somente nos horários das refeições

Às vezes entre as refeições

Frequentemente entre as refeições

Quase sempre

21. Em uma escala de 1 a 8, onde 1 significa nenhuma restrição alimentar, e 8 significa restrição total, qual número você daria para si mesmo?



ANEXO B

QUESTIONÁRIO DE CONSUMO ALIMENTAR (GONÇALVES, 2019) (ADAPTADO)

Questionário personalizado, onde nele consta a frequência/ regularidade de consumo de alguns grupos de alimentos antes e durante a pandemia. Os grupos de alimentos de interesse do estudo que foram considerados para esta análise são: (1) grupo dos alimentos ricos em açúcar (achocolatados, chocolates, doces e guloseimas em geral, biscoitos e bebidas açucaradas), (2) grupo dos salgados e lanches prontos para consumo/tipo fast food, (3) grupo das frutas e vegetais e (4) grupo de bebidas alcoólicas.

QUANTAS VEZES VOCÊ CONSUMIA ESSES ITENS ALIMENTARES?							
ALIMENTOS	>2/dias	1/dia	2 a 4/semanas	1/semana	2-3/mês	1/mês	Nunca
Ricos em açúcar (achocolatados, chocolates, doces e guloseimas em geral, biscoitos e bebidas açucaradas).							
Salgados e lanches prontos para consumo (tipo fast-food).							
Frutas e Vegetais							
Bebidas Alcoólicas							

ANEXO C

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (ADAPTADO) (LUFT et. al, 2007)

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o período de pandemia. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0= nunca

1= quase nunca

2= às vezes

3= quase sempre

4= sempre

DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA, COM QUE FREQUÊNCIA					
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	1	2	3	4

10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	1	2	3	4

ANEXO D

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Avaliação das principais mudanças no estilo de vida e no comportamento alimentar durante o período da pandemia COVID-19 de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, campus Cuité, PB

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado, desenvolvido sob responsabilidade Rita de Cássia de Araújo Bidô (Universidade Federal de Campina Grande). O presente documento contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo a você.

Eu, _____, nascido(a) em ____/____/____, abaixo assinado(a), concordo de livre e espontânea vontade em participar como voluntário(a) do estudo “avaliação das principais mudanças no estilo de vida e no comportamento alimentar durante o período da pandemia COVID-19 de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, campus Cuité, PB”. Declaro que obtive todas as informações necessárias, bem como todos os eventuais esclarecimentos quanto às dúvidas por mim apresentadas.

Estou ciente que:

- I) A pesquisa tem como objetivo avaliar os principais desafios para a construção do estilo de vida e comportamento alimentar saudável durante o período da pandemia COVID-19 de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, campus Cuité, PB.
- II) A pesquisa seguirá as recomendações da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde (CNS/MS). Sendo disponibilizado na tela principal do formulário o Termo de Consentimento e Livre Esclarecido (TCLE) aos participantes o qual deverá ser lido e assinalado a opção correspondente ao seu aceite em participar da pesquisa. A

recusa do participante em não assinalar seu aceite, impede imediatamente que prossiga respondendo as demais perguntas.

III) Os riscos ao responder o questionário seriam mínimos como constrangimento e extravio de dados, porém as respostas serão mantidas em total anonimato, não sendo possível identificar o autor da resposta, todos os dados serão armazenados em um dispositivo eletrônico local, sendo excluídos de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem” após a conclusão da pesquisa.

IV) Para melhor acompanhamento da pesquisa, se faz necessário que os participantes guardem as cópias dos documentos eletrônicos respondidos.

V) O participante possui o direito e a liberdade de desistir ou de interromper a colaboração na pesquisa no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação ou penalização, cancelando apenas o preenchimento das perguntas do questionário.

VI) O participante possui total direito de não responder qualquer questão do formulário de coleta (Item 2.2.1 do OFICIO CIRCULAR Nº 2/2021/SECNS/MS).

VII) As respostas serão mantidas em total anonimato, não sendo possível identificar o autor da resposta, todos os dados serão armazenados em um dispositivo eletrônico local, sendo excluídos de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem” após a conclusão da pesquisa.

VIII) Os resultados da pesquisa serão mantidos em sigilo, exceto para fins de divulgação científica

IX) Fica garantido ao participante, o recebimento de uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, com todas as páginas rubricadas e aposição de assinatura na última página, pelo pesquisador responsável

XI) Não haverá benefício financeiro pela sua participação e nenhum custo para você, entretanto, ajudará a comunidade científica na construção do conhecimento sobre o tema e os resultados auxiliaram pesquisas futuras ligadas aos desafios alimentares e comportamentais dos estudantes pós pandemia.

XII) Garantia de indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa;

XIII) Caso me sinta prejudicado(a) por participar desta pesquisa, poderei recorrer ao CEP/HUAC - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Rua: Dr. Carlos Chagas, s/n, São José. Campina Grande- PB. E-mail: cep@huac.ufcg.edu.br/ huaccep@gmail.com. Telefone: (83) 2101-5545.. Site do CEP: <https://cephuac.ufcg.edu.br/>

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, por favor entre em contato com os pesquisadores:

Jonas Marinho da Costa Filho (Graduando do curso de Nutrição - UFCG - CES)
jonas.costa@estudante.ufcg.edu.br e

Prof.^a Rita de Cássia Araújo Bidô (Professora Pesquisadora UFCG - CES)
rita_decassia_ita@hotmail.com

Ronny Dhayson da Costa Gonçalves (Coorientador pesquisador UFCG- CES)

Ronny.dhaysoncg@gmail.com

Cuité, Paraíba, (__/__/__)

() Participante da pesquisa / () Responsável

Pesquisador responsável pelo projeto

(Jonas Marinho da Costa Filho - 518120329)