

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

**ANDRESSA ALMEIDA BARBOSA**

**DESAFIOS PARA A CONSTRUÇÃO DO ESTILO DE VIDA E  
COMPORTAMENTO ALIMENTAR SAUDÁVEL PÓS-  
PERÍODO DA PANDEMIA COVID-19 DE ESTUDANTES DE  
DIFERENTES CURSOS DA UFCG/CES, CAMPUS CUITÉ, PB**

Cuité- PB

2022

ANDRESSA ALMEIDA BARBOSA

**DESAFIOS PARA A CONSTRUÇÃO DO ESTILO DE VIDA E COMPORTAMENTO  
ALIMENTAR SAUDÁVEL PÓS-PERÍODO DA PANDEMIA COVID-19 DE  
ESTUDANTES DE DIFERENTES CURSOS DA UFCG/CES, CAMPUS CUITÉ, PB**

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.<sup>a</sup> M.a Rita de Cássia Araújo Bidô

Coorientador: Ronny Dhayson da Costa Gonçalves

Cuité- PB

2022

B238d Barbosa, Andressa Almeida.

Desafios para a construção do estilo de vida e comportamento alimentar saudável pós-período da pandemia Covid-19 de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, Campus Cuité, PB. / Andressa Almeida Barbosa. - Cuité, 2022.

56 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2022. "Orientação: Profa. Me. Rita de Cássia de Araújo Bidô".

Referências.

1. Nutrição humana. 2. Alimentação saudável. 3. Alimento - pandemia - Covid-19. 4. Insegurança alimentar. 5. Esgotamento emocional. 6. Alimentação - distúrbio - Covid-19. 7. Comportamento alimentar saudável. 8. Coronavírus - alimentação - distúrbio. I. Bidô, Rita de Cássia de Araújo. II. Título.

CDU 612.3(043)

ANDRESSA ALMEIDA BARBOSA

**DESAFIOS PARA A CONSTRUÇÃO DO ESTILO DE VIDA E COMPORTAMENTO  
ALIMENTAR SAUDÁVEL PÓS-PERÍODO DA PANDEMIA COVID-19 DE  
ESTUDANTES DE DIFERENTES CURSOS DA UFCG/CES, CAMPUS CUITÉ, PB**

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

Aprovado em 11 de setembro de 2022

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>ª</sup>. Me. Rita de Cássia de Araújo Bidô  
Universidade Federal de Campina Grande  
Orientadora

---

Prof<sup>ª</sup>. Ana Cristina Silveira Martins  
Universidade Federal de Campina Grande  
Examinadora

---

Nutricionista. Helena Cristina Moura Pereira  
Examinadora

Cuité- PB

2022

A minha Mãe e rainha, Maria José Almeida Josué, a mulher mais incrível do mundo, que me inspira a ser melhor todos os dias e que nunca me deixou desistir.

**Dedico.**

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeira instância, quero agradecer a Deus por me permitir chegar até aqui e concluir mais uma etapa da vida. A minha mãe que sozinha batalhou por mim e meus irmãos, sempre nos apoiando e guiando na melhor direção, obrigada por ser a luz da minha vida e me criar com muito amor no coração. E por mais que a senhora seja pequena de altura és a mulher mais grande e forte do mundo, a quem me inspira todos os dias.

Aos meus irmãos Alessandra e Lucas, por serem os melhores irmãos que alguém poderia ter nesse mundo, sempre me protegendo e vivendo muitas aventuras comigo.

A minha querida orientadora Rita de Cássia, que é a melhor orientadora que alguém poderia ter, sempre doce, atenciosa e gentil. Obrigada por ser tão incrível, uma mulher que eu possa me espelhar profissionalmente e como pessoa.

A professora Vanessa Bordin, por ser uma mulher cativante e exemplo de profissional.

A Ronny Dhayson, meu coorientador.

A Helena que é uma nutricionista que inspira a todos ao seu redor.

A minha amiga Geovanna Pedroza por me ajudar na construção do meu TCC.

A meu melhor amigo e namorado Jonas Marinho, por sempre me incentivar e me ajudar em todas as situações da minha vida.

A todos os meus amigos da universidade e da vida, que sempre me apoiaram e me fizeram mais forte.

E a todos os professores da UFCG, que me guiaram para esse momento e me impulsionaram minha vida acadêmica.

Meu sincero muito obrigada!

*“Não importa o que aconteça, continue a nadar”*

*(WALTERS, GRAHAM; PROCURANDO NEMO, 2003)*

BARBOSA, A. A. **Desafios para a construção do estilo de vida e comportamento alimentar saudável pós-período da pandemia covid-19 de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, campus cuité, PB.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2022.

## RESUMO

O período universitário é marcado por transições atreladas aos desafios em conciliar a rotina diária com o fluxograma e demandas do curso. Todo esse paradigma foi afetado de forma considerável depois do começo da pandemia da covid-19 em 2020, na qual, muitos estudantes tiveram que mudar abruptamente toda a sua vida, devido às restrições de isolamento social realizadas para o enfrentamento do vírus. A partir disso, foi gerado um grande momento de incerteza, estresse, insegurança alimentar, pois muitas pessoas perderam seus empregos, as universidades pararam de funcionar, bem como, o medo de se contaminar e morrer, a falta de informação concretas no início e a circulação de fake news, gerou um colapso na sociedade. Com isso, uma das formas utilizadas por alguns estudantes como escape dessa fase, foi comer compulsivamente ou deixar de comer para compensar esse esgotamento emocional. Sabendo disso, objetiva-se, com essa pesquisa, avaliar os principais desafios para a construção do estilo de vida e comportamento alimentar saudável pós o período da pandemia COVID-19 de estudantes de diferentes cursos da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde, campus Cuité, PB. O estudo é de caráter exploratório, do tipo transversal e foi direcionado a estudantes de graduação de todos os cursos do campus Cuité/PB, da UFCG – CES. A pesquisa foi embasada por meio de questionários. O primeiro modelo analisou e mensurou o estresse percebido mediante a percepção dos indivíduos a situações estressantes a partir da utilização da *Perceivde Stres Scale* - PSS, traduzida do inglês (Escala de Estresse Percebido). O segundo modelo avaliou os desafios na construção do estilo de vida saudável, o qual foi estabelecido por meio do *Tree Factor Eating Questionnaire-21* (adaptado). Já o terceiro e último questionário analisou o comportamento alimentar saudável, por meio de um questionário personalizado, constando a frequência e/ou regularidade de consumo de certos grupos alimentares. Com base na análise dos dados, foi possível compreender que os principais desafios para a construção do estilo de vida pós pandemia dos estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES são os fatores emocionais, o estresse, a tristeza, a sobrecarga. E por meio dos achados, faz se necessário promover recomendações e estratégias alimentares para melhorar os hábitos alimentares e estilo de vida, promulgando, assim, a saúde, por meio de grupos atuantes da universidade, como também, pela criação de espaços e aulas terapêuticas que ajudem os estudantes a entenderem e processarem seus sentimentos.

**Palavras-chave:** Alimentação; Ansiedade; Estilo de vida saudável.



## ABSTRACT

The university period is marked by a transition to a new reality, which there are many challenges for students to reconcile the daily routine with the university curriculum and course demands. This whole paradigm was considerably affected after the beginning of the Covid-19 virus pandemic in 2020, so that many students had to abruptly change their lives due to the social isolation restrictions adopted to face the virus. *Consequently*, a great moment of uncertainty, stress and food insecurity was generated, as many people lost their jobs, the universities stopped working and, linked to this, the fear of contamination and death due to the virus. In addition, there was the initial problem of lack of concrete information and the circulation of fake news, resulting in a collapse in society. Thus, during this period, one of the escapes to compensate emotional exhaustion used by many university students was to eat compulsively or stop eating at all. Then, the objective of this research is to evaluate the main challenges for the construction of a healthy lifestyle and eating behavior after the period of the Covid-19 pandemic for students from different courses at the Federal University of Campina Grande/Education Center and Health, campus Cuité, PB. This study is exploratory, cross-sectional and it will be directed to undergraduate students from all courses on the Cuité/PB campus of UFCG – CES. The research for the future evaluation of the data will be based on questionnaires. The first model will analyze and measure the stress that was observed through the perception of individuals to stressful situations from the use of the Perceived Stress Scale - PSS. The second model will assess the challenges in building a healthy lifestyle, which will be established through the Tree Factor Eating Questionnaire-21 (adapted). The third and final questionnaire will analyze healthy eating behavior through a personalized questionnaire, which will include the frequency and/or regularity of consumption of certain food groups. Based on data analysis, the courses comprise the main challenges for building the post-pandemic life of students in different ways UFCG/CES are the determining factors of UFCG/CES are the factors that make it difficult, stress, overload of overload. And through the findings, it is necessary to promote and dietary strategies to improve eating habits and lifestyle, thus enacting health, through active university groups, as well as classes to create spaces and therapies that students understand and help their feelings.

**Keywords:** Food; Anxiety; Healthy lifestyle.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1 -</b>	Aceitação de participação da pesquisa.....	26
<b>Figura 2 -</b>	Distribuição percentual da amostra de acordo com a faixa etária.....	28
<b>Figura 3 -</b>	Distribuição percentual da amostra de padrões do comportamento alimentar sobre comidas tentadoras.....	31
<b>Figura 4 -</b>	Distribuição percentual da amostra de padrões do comportamento alimentar sobre esforço para comer menos do que deseja.....	32
<b>Figura 5 -</b>	Distribuição percentual da amostra de padrões do comportamento alimentar sobre excessos alimentares.....	32
<b>Figura 6 -</b>	Distribuição percentual da amostra de padrões do comportamento alimentar sobre frequência da percepção da fome.....	33
<b>Figura 7 -</b>	Distribuição percentual da escala de restrição alimentar.....	33
<b>Figura 8 -</b>	Frequência de hábitos de consumo de alimentos ricos em açúcares, salgados e lanches, frutas e vegetais e bebidas alcoólicas.....	35

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> -	Nível de estresse percebido dos alunos do CES.....	28
<b>Tabela 2</b> -	Padrões do comportamento alimentar da amostra estudada de acordo com o questionário TEFQ-21.....	30
<b>Tabela 3</b> -	Frequência de hábitos de consumo de alimentos ricos em açúcares, salgados e lanches, frutas e vegetais e bebidas alcoólicas.....	34

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> - Distribuição numeral de estudantes de acordo com o curso.....	27
<b>Gráfico 2</b> - Distribuição numeral de estudantes de acordo com o período.....	27

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>14</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>16</b>
2.1 OBJETIVO GERAL.....	16
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	16
<b>3 REFERÊNCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>17</b>
3.1 PANDEMIA E HÁBITOS ALIMENTARES.....	17
3.2 INSEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....	18
3.3 COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	19
3.4 DESAFIOS DO CONSUMO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM TEMPOS PANDEMICOS.....	20
3.5 DESAFIOS UNIVERSITÁRIOS FRENTE A NOVA ROTINA.....	21
<b>4 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>23</b>
4.1 TIPO DE ESTUDO.....	23
4.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	23
4.3 AVALIAÇÃO DO ESTRESSE.....	23
4.4 AVALIAÇÃO DO PADRÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	24
4.5 AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS DE CONSUMO ALIMENTAR.....	24
4.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	24
4.7 ASPECTOS ÉTICOS.....	24
<b>5 RESULTADOS.....</b>	<b>26</b>
5.1 DESCRIÇÃO DA AMOSTRA.....	26
5.2 AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE.....	28
5.3 COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	29
5.4 CONSUMO ALIMENTAR.....	34
<b>6 DISCUSSÃO.....</b>	<b>36</b>
<b>7 CONCLUSÃO.....</b>	<b>41</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>42</b>
<b>ANEXO I.....</b>	<b>47</b>
<b>ANEXO II.....</b>	<b>49</b>
<b>ANEXO III.....</b>	<b>53</b>
<b>ANEXO IX.....</b>	<b>54</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A pandemia do SARS-CoV-2, também conhecida como Covid-19, instaurada em todo o mundo, surgiu em 2019 na China, e repercutiu em estado de calamidade social e de saúde pública. Mesmo com a chegada das vacinas, uma das melhores formas de se proteger do vírus e diminuir as chances de disseminação foi com as medidas de isolamento social. Essa prática fez com que muitas pessoas mudassem completamente seus hábitos, afetando todos os aspectos da vida, socialmente, economicamente e psicologicamente (ALPINO *et al*, 2020).

Dentre as variações negativas resultantes da pandemia, a insegurança alimentar foi um dos marcos, pois a demanda e oferta de alimentos, o poder aquisitivo e de compra foram afetadas, prejudicando a capacidade de produção e distribuição de alimentos, principalmente para as pessoas em estado de vulnerabilidade. Esses aspectos agravaram ainda mais a desigualdade social, como também, a saúde psicológica de boa parcela da sociedade, com aumento de casos de ansiedade e depressão, incluindo os transtornos comportamentais e alimentares, que podem proporcionar o desenvolvimento de problemas importantes de saúde como a desnutrição, sobrepeso e obesidade (MARÇAL; RABELO, 2021).

Muitos brasileiros passaram a depender mais dos aparelhos eletrônicos e do meio virtual para realizarem suas atividades acadêmicas e de trabalho, como reuniões, aulas remotas e até os momentos de lazer (séries, filmes, novelas). Essas atividades demandam boa parte do tempo, restringindo o tempo destinado para a prática de atividades físicas e para o preparo de refeições caseiras, propiciando, dessa forma, o aumento do consumo de refeições industrializadas e fast-food, por causa de sua praticidade e facilidade de acesso. Porém, vale salientar que esses alimentos são de alta densidade calórica e pobres nutricionalmente e quando associados à falta de exercícios físicos, leva a baixa da imunidade e a uma maior propensão ao contágio pelo novo coronavírus (ABRANCHES; OLIVEIRA; SÃO JOSÉ, 2021).

Dentre os grupos sociais afetados pela Covid-19, os universitários se destacam, por serem uma das parcelas que sofrem mais com os transtornos, devido a transição da faixa etária de adolescentes para adultos, resultando em constantes trocas de humor e ansiedade, o que foi agravado com o fechamento dos locais de socialização pública e pela obrigação/recomendação legal do isolamento social. Esses fatores favorecem o surgimento ou o agravamento dos transtornos alimentares que propiciam o consumo excessivo de alimentos ricos em carboidratos e lipídeos por ativarem o ciclo de recompensa do cérebro, liberação da serotonina e dopamina, proporcionando, dessa forma, um bem-estar momentâneo (FREIRE *et al*, 2021).

Levando em consideração esses aspectos e de que há poucos estudos sobre os universitários, seus comportamentos e os desafios alimentares pós o período pandêmico, propõe-se, como o presente estudo, avaliar os principais desafios enfrentados por universitário de diferentes cursos da UFCG/CES, campus Cuité, PB para a construção do estilo de vida e comportamento alimentar saudável pós-período da pandemia COVID-19.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar os principais desafios para a construção do estilo de vida e comportamento alimentar saudável pós-período da pandemia COVID-19 de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, campus Cuité, PB.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Aplicar questionário eletrônico aos alunos de diferentes cursos da UFCG/CES, campus Cuité-PB;
- ✓ Avaliar os desafios na construção do estilo de vida saudável dos estudantes;
- ✓ Analisar os desafios da formação do comportamento alimentar saudável;
- ✓ Contribuir com o conhecimento acerca das principais mudanças do estilo de vida e comportamento alimentar dos alunos de diferentes cursos da UFCG/CES, campus Cuité-PB pós-período da pandemia COVID-19.



### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 PANDEMIA E HÁBITOS ALIMENTARES

De todas as pandemias existentes ao longo dos anos, a que teve maior repercussão mundial foi a do COVID-19, também conhecida como (Sars-cov-2), teve origem na cidade de Wuhan, China em dezembro de 2019, chegando ao Brasil em meados de janeiro, mas foi apenas em fevereiro, que se obteve o decreto de paralisação das atividades presenciais em todos os estabelecimentos comerciais, industriais, escolas, universidades, restaurantes, bares, academias, funcionando apenas os serviços essenciais como farmácia e supermercado. A rotina de milhares de pessoas foi afetada, devido as vigências exigentes para diminuir a propagação do vírus, proporcionado pelo isolamento social, mudanças na rotina, constante situação de alarme de contaminação em massa e riscos à saúde como a falta de ar, tosse, febre, sequelas no pulmão, paralisia física e mental, dentre outros, podendo levar ao óbito (GUAN, 2020).

Devido ao isolamento social, a maioria dos serviços comerciais começaram a funcionar por aplicativos de delivery, fazendo com que as pessoas não precisassem se deslocar até o estabelecimento, sendo necessário apenas uma ligação ou fazer o pedido pelas plataformas digitais e a refeição seria entregue na residência. Esse comodismo influenciou para que muitas pessoas deixassem de fazer refeições em casa e optassem por comidas rápidas como os fast-foods ou já pré prontos, pois esses alimentos são associados a uma sensação de bem estar e prazer, por aumentar a concentração de açúcar no sangue, proporcionando a formação do neurotransmissor dopamina que contribui para emoção da felicidade, que é justamente o que muitos indivíduos estão procurando, já que a pandemia causou o aumento ou diagnósticos de casos de ansiedade e depressão (SMAIRA *et al*, 2021).

Ademais, o estudo de Wernek *et l* (2020), demonstrou que o uso prolongado dos meios digitais (celular, tv, smartphome, tablet) e mídias sociais influenciou ao maior consumo de alimentos ultra processados e diminuição no consumo de vegetais e frutas. Além disso, o uso desgovernado do celular pode levar a hábitos alimentares inadequados, tal como, pular as refeições por estar tão entretido que acaba por esquecer de comer, por preguiça de se levantar e preparar uma refeição em casa ou optar por lanches rápidos e consumi-los diante da tv, sem prestar atenção em quanto come e no que está comendo, diminuindo a sensação de saciedade e levando o indivíduo a comer mais e em horários que não era o seu habitual, o que pode comprometer negativamente a saúde do indivíduo através desses comportamentos sedentários e do hábito alimentar nada saudável.

### 3.2 INSEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Segundo o estudo de Ribeiro- Silva *et al* (2020) o número de pessoas atingidas pela fome vem aumentando substancialmente, são mais de 821 milhões de pessoas atingidas em 2018. Estima-se que esse número cresceu consideravelmente durante e pós a pandemia, levando cerca de 49 milhões a mais de pessoas em condições de extrema pobreza. No Brasil por volta de 2015-2017, a desnutrição alcançou o marco de 5,2 milhões de cidadãos, paralelo a isso, outro fator preocupante é a crescente taxa da obesidade. A pandemia piorou esses dados, demarcando ainda mais a desigualdade social, associadas a conjuntura situacional política desfavorável e desmonte dos órgãos públicos voltados a programas sociais e inclusivos. Repercutindo maiores casos de insegurança alimentar e nutricional, comprometendo a saúde, o desenvolvimento individual e coletivo.

A insegurança alimentar tem seguido em conjunto com os impactos gerados pela pandemia, agravados pelos aspectos econômicos, onde o poder de compra e a escassez de produtos se torna uma adversidade quanto à autonomia na aquisição dos alimentos. Além disso, a alteração do estilo de vida, associadas ao distanciamento e isolamento social ocasionados pelo período pandêmico, adotadas por vários governos estaduais e municipais também configuram incertezas que interferem diretamente nos hábitos alimentares da população em geral, aprofundando ainda mais os indicadores de vulnerabilidade social do país, agravando o marco da desigualdade social (GALINDO *et al*, 2021).

Nesse sentido, o mercado alimentar passa por muitas incertezas nos níveis de subsídios da matéria prima para a confecção, produção, distribuição e comercialização de alimentos. Outro grupo de comerciantes que sofreram com a pandemia foram os agricultores familiares, que perderam suas vendas para o PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) e sua distribuição declinou bastante por não poderem estar nas ruas vendendo seus produtos, em razão do isolamento social. Concomitantemente a oferta e demanda ficaram baixas, gerando grandes lacunas na economia do país, onde a inflação aumentou, o que conseqüentemente eleva o preço dos produtos e deixaram muitas pessoas sem ter condições para comprar e acabaram por ficar sem comer (OLIVEIRA; ABRANCHES; LANA, 2020).

Em relação ao consumidor, a pandemia agregou uma nova situação financeira, permeando o sentimento de insegurança alimentar, seja pelo medo da falta de alimentos ou por preocupações com sua saúde, sendo importante o planejamento de ações voltado para a promoção da saúde e diminuição da insegurança alimentar (JAIME, 2020).

### 3.3 COMPORTAMENTO ALIMENTAR

O comportamento alimentar saudável pode ajudar no fortalecimento da imunidade e prolongar o tempo de vida, com dietas equilibradas, prática de exercícios físicos, evitar o ato de fumar ou consumir bebidas alcoólicas e ter um acompanhamento psicológico. Tais atividades estão relacionadas a baixa das taxas de mortalidade, ansiedade e aumento dos índices de prazer e bem-estar. Esses comportamentos são fundamentais para ter uma qualidade de vida, principalmente em tempos de pandemia, onde ter hábitos saudáveis pode evitar possíveis complicações caso infectado, como também, prevenir possíveis infecções e baixa da imunidade (ZHANG *et al*, 2021). Além disso, através do estudo exploratório de Zhang e colaboradores (2021) foi possível definir os grupos mais propensos a ter essas mudanças e vícios nos comportamentos e hábitos alimentares. A partir dos resultados obtidos, pode-se observar que foram as mulheres, pessoas desempregadas e com níveis altos de ansiedade e depressão.

Outro fator fundamental mostrado no estudo de Wernek *et al*, (2020) foi que o comportamento sedentário e maus hábitos alimentares podem levar a uma piora da saúde mental e na qualidade do sono. Além disso, outro contribuinte para a insônia e/ou redução do tempo de descanso é o uso excessivo de mídias digitais, pois o uso desses aparelhos ajudam na diminuição da sensação do sono que, conseqüentemente, causa alterações dos hormônios responsáveis pela regulação do sono, como a melatonina, já que ela só é liberada a noite e a exposição a luz causa sua inibição, como também, prejudica a fase REM (*Rapid Eye Movement* ou Movimento rápido dos olhos), que é fundamental para um bom funcionamento da memória e evitar transtornos psíquicos que estão associados a compulsões alimentares.

Portanto o comportamento alimentar está relacionado a diversos fatores que influenciam diretamente na sua performance, como mostra em outro estudo realizado por Wernek e colaboradores (2021), realizado com a população brasileira sobre mudanças comportamentais saudáveis e não saudáveis durante a pandemia, demonstrando que houve um aumento significativo de inatividade física, maus hábitos alimentares e sono irregular em relação aos grupos de pessoas que cumpriam a quarentena em casa, indivíduos que trabalhavam em casa, desempregados, os jovens adultos e os universitários com um bom desempenho acadêmico. Esses aumentos estão associados a elevadas taxas de problemas mentais e possíveis complicações futuras a saúde, como o desenvolvimento de doenças crônicas que podem levar a patologias mais severas.

### 3.4 DESAFIOS NO CONSUMO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM TEMPOS PANDÊMICOS

O estudo de Silva *et al* (2021) relata sobre os desafios alimentares durante o período de quarentena. Em seu estudo evidenciou vários fatores desafiadores, tais como, o tédio e a ansiedade condicionados e agravados pelo isolamento social que resultou em comportamentos alimentares disfuncionais, pois as pessoas estavam comendo em excesso e por impulso, substituindo refeições completas por lanches de má qualidade. Além disso a dificuldade do acesso a determinados alimentos, a exemplo dos fornecedores de frescos devido ao lockdown, visto que em sua maioria, são vendidos em feiras livres que no durante a pandemia não pode estar ocorrendo normalmente. Outro fator evidenciado foi a falta de acesso a lugares para praticar atividades físicas, já que as academias estavam fechadas e em suas residências não tinha espaço suficiente ou tempo para realizar esse tipo de demanda.

Ademais, a falta de acesso as diretrizes de saúde pública, já que nem todos tinham meios digitais ou não sabiam onde se informar, gerando a desinformação sobre manejos e cuidados, como também, por se tratar de um assunto muito novo e de pouco conhecimento por todos, resultou em uma circulação grande de *Fake News*, principalmente sobre alimentos e suplementos que poderiam prevenir a infecção por sars-cov-2.

Sabe-se que a desnutrição afeta negativamente o sistema imunológico devido a uma ingestão inadequada de nutrientes e à falta de sinais nutricionais (por exemplo, leptina) que são essenciais para alimentar a proliferação e função das células imunológicas ( ALWARAWRAH *et al.*, 2018 ; CALDER; KEW, 2002 ; CONDE *et al.*, 2014 ; FERNÁNDEZ-RIEJOS *et al.*, 2010 ; SAUCILLO *et al.*, 2014 ). Um estudo recente concluiu que dietas à base de plantas ou dietas pescatarianas foram associadas a menores chances de ter COVID-19 moderado a grave ( KIM *et al.*, 2021). Ainda assim, nenhuma evidência suporta que o consumo de qualquer item alimentar específico melhore a função imunológica ( AUNE *et al.*, 2017 ; EFSA, 2018 ; WU *et al.*, 2019 ) ; (MARTINS *et al.*, 2022 p.5 ).

Outros marcadores importantes que influenciaram no consumo e no comportamento alimentar durante a pandemia dizem respeito ao gênero, para o qual, os homens se cuidavam menos quando comparado às mulheres, e à idade, principalmente as pessoas consideradas como grupos de risco (idosos), as quais, deveriam ter um cuidado redobrado, levando ao aumento das

taxas de preocupação e cuidado familiar. Outros fatores importantes foram: o nível socioeconômico e de escolaridade, incerteza econômica e a insegurança alimentar levaram muitas pessoas a comprarem e estocarem alimentos desnecessários por medo de sair de casa, deixando muitos indivíduos sem poder comprar os alimentos. Além disso, muitos estabelecimentos fecharam, deixando milhões de brasileiros desempregados e sem renda. Mudanças no apetite também foram geradas por causa do estresse e ansiedade e oscilações nas rotinas diárias e de trabalho, e a crença que a COVID-19 poderia ser transmitida através dos alimentos, foram fatores que influenciaram o consumo e comportamento alimentar (ALMEIDA *et al*, 2020)

Portanto, essa situação do consumo de alimentos com baixo valor nutricional e alta aporte calórico, associados à falta da prática de atividades físicas, resultam em uma população com sobrepeso e obesidade, o que pode levar a maior propensão de contágio e desenvolvimento de complicações pós contágio, tornando-se um desafio eminente, requerendo um cuidado maior com a saúde e alimentação, já que voltar a uma rotina equilibrada, com bons hábitos alimentares torna-se desafiador (BICALHO; VIEIRA, 2020).

Nesse mesmo contexto, as aulas também geram mudanças e desafios no cotidiano de muitas famílias, que tiveram que lidar com o estresse de cuidar da casa, cuidar dos filhos, arrumar meios tecnológicos e uma boa internet para se adaptar à nova rotina e ainda dar conta do trabalho ou a falta dele, tendo que se reinventar todos os dias para se moldar a nova realidade que veio sem avisos prévios (ARO; PEREIRA, BERNADO, 2021).

### 3.5 DESAFIOS UNIVERSITÁRIOS FRENTE A NOVA ROTINA

De fato, a COVID- 19 afetou de forma diferente cada indivíduo, em especial os universitários que em março de 2020, sofreram com a paralisação das aulas presenciais em decorrência da pandemia. Além disso, perpetuou-se por longos meses a incerteza de volta as aulas, levando ao aumento de expectativas e decepções, contribuindo para o desenvolvimento e/ou agravamento de quadros de ansiedade e depressão. Infelizmente as taxas de suicídio também se elevaram significativamente (MALTA *et al*, 2021).

A volta das aulas online levou a uma mudança da rotina e adaptação ao novo modelo remoto. Porém, não foi muito proveitoso, estudos mostram decréscimo no aprendizado e da rentabilidade do aluno, devido sua desmotivação para assistir as aulas, além dos problemas em casa, as mortes de amigos e familiares, o medo de morrer, em alguns casos, preocupação com a alimentação, se iria ter comida na mesa ou não, dividir espaços com outros entes e não se

concentrar nos estudos, como também, compartilhar equipamentos digitais para acesso as aulas online e a falta de uma boa internet que permita ao estudante todo esse aparato necessário para um excelente rendimento (SOUZA, 2021).

Outro fator que ruminou negativamente o desempenho acadêmico foi a quantidade de matérias e o volume de assuntos, trabalhos, provas ofertadas de forma online, o que cansou bastante a corpo mentalmente e fisicamente, pela quantidade de horas em frente ao computador para dar conta de tudo dentro dos prazos. Em contrapartida, aqueles alunos que tiveram melhor desempenho, abdicaram da vida social, seguindo estritamente a quarentena em isolamento, o que gerou um aumento dos quadros de problemas de saúde mental. Associados a baixa prática de exercícios físicos por falta de tempo ou desgaste corporal e emocional, como também, uma péssima rotina de sonos irregulares e maus hábitos alimentares, pois é muito mais prático fazer lanche pré prontos ou pedir comida por aplicativos de delivery, otimizando tempo e minutos de descanso para os universitários (TELES; GOMES; VALENTIM, 2021). Em contrapartida, o estudo de Freire *et al* (2021) mostrou que o consumo de frutas aumentou nesse público por serem de consumo prático e não precisar de preparações demoradas e elaboradas. Porém, apontou que as escolhas alimentares estão associadas às emoções, o que pode ser prejudicial devido a compulsão e transtornos alimentares.

Diante disso, é muito importante o entendimento das mudanças alimentares ocorridas na rotina dos estudantes pós o período pandêmico, assim como, saber o contexto que leva a tais mudanças dos hábitos, sendo fundamental para a construção de práticas e manejos alimentares saudáveis, bem como, para o desenvolvimento futuras pesquisas sobre esse assunto.

## 4 MATERIAIS E MÉTODOS

### 4.1 TIPO DE ESTUDO

A pesquisa trata-se de um estudo exploratório do tipo transversal, que foi desenvolvido com estudantes de graduação da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cuité/PB. A seleção dos voluntários e interessados pela pesquisa foram feitas a partir de convites disponibilizados nas redes sociais e páginas eletrônicas, por meio do Google Formulário. Os voluntários interessados em contribuir com o projeto receberam e responderam os questionários aplicados, com um parecer dos principais desafios para uma alimentação saudável, englobando as vertentes do consumo e comportamento alimentar dos estudantes do CES.

### 4.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA

Participaram da pesquisa indivíduos universitários da UFCG/CES do campus Cuité- PB, de todos os períodos e graduações, que tiveram interesse e disponibilidade em participar. Obtendo-se dados gerais sobre quais os principais desafios alimentares na vida do estudante pós o período pandêmico e como esse comportamento reflete no seu estilo de vida.

### 4.3 AVALIAÇÃO DO ESTRESSE

Os sintomas do estresse, foram analisados a partir da utilização da *Perceivde Stres Scale*- PSS, traduzida do inglês (Escala de Estresse Percebido). Tal escala tem como função mensurar o estresse percebido mediante a percepção dos indivíduos a situações estressantes. Vale salientar que a PSS é uma escala geral, ou seja, também pode-se utiliza-la em várias faixas etárias, já que não contém especificidades do contexto. Além disso conta com 14 itens, as quais foram originadas para averiguar o quanto o participante analisa sua vida mediante os seguintes determinantes: Imprevisível, incontrolável e sobrecarregado. Para isso, cada questão possui respostas que variam de zero a quatro (0=nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre e 4=sempre). Sendo o total a soma da pontuação dos 14 itens, obtendo a variação de escores de 0 que é o mínimo à 56, máximo. Logo, para esclarecer os dados resultantes da PSS, não são recomendados analisar os pontos de corte, devido ao estresse ser uma variável contínua. Sendo

assim, foi verificado a associação entre o comportamento alimentar, consumo e alimentos e estresse. (Anexo 1) (LUFT et. al, 2007); (GONÇALVES, 2019).

#### 4.4 AVALIAÇÃO DO PADRÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Para avaliação dos desafios na construção do estilo de vida saudável, foi estabelecido por meio do *Tree Factor Eating Questionnaire-21* (adaptado) (NATACCI, 2011), um questionário dos padrões alimentares tais como: descontrole alimentar (DA), restrição cognitiva (RC) e a alimentação emocional (AE). É importante frisar que a RC, conta com seis itens e auxilia na identificação do controle alimentar, objetivando a redução do peso e/ou alteração no formato corporal, bem como, a relação mental do indivíduo com a alimentação, com foco no déficit calórico. Já para a escala AE, também comporta 6 itens e correlaciona a intenção do comer compulsivamente mediante situações emocionais negativas. Outrossim, a escala DA possui nove itens e analisa a frequência de perda do controle alimentar, diante da fome ou outros estímulos, dispostas no Anexo 2 (NATACCI,2011); (GONÇALVES, 2019).

#### 4.5 AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS DE CONSUMO ALIMENTAR

Em relação ao comportamento alimentar saudável, foram avaliados por meio de um questionário personalizado (ANEXO 3), que consta a frequência e/ou regularidade de consumo de certos grupos alimentares. Tais alimentos que foram considerados para esta análise são: (1) Alimentos ricos em açúcar (achocolatados, chocolates, doces, biscoitos, bebidas açucaradas, guloseimas e afins.), (2) grupo dos salgados e refeições prontas para consumo (tipo fast food, enlatados), (3) grupo das frutas e vegetais e (4) bebidas alcoólicas. Portanto, o intuito da análise foi averiguar a frequência do consumo desse grupo de alimentos, para assim, possibilitar a examinar a associação entre o estresse e a regularidade. (GONÇALVES, 2019).

#### 4.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados coletados, foram tabulados na planilha do Excel e analisados estatisticamente todos os resultados para a análise.

#### 4.7 ASPECTOS ÉTICOS



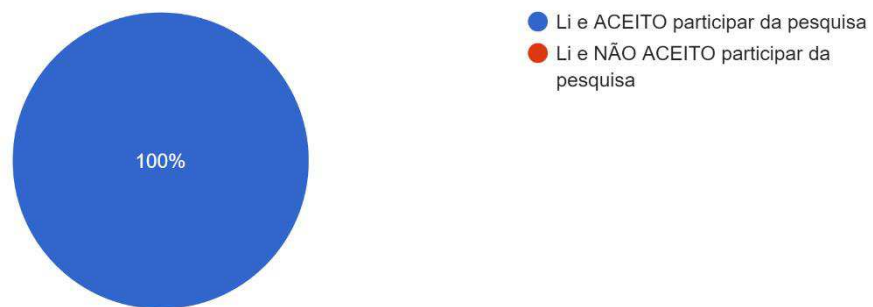
Em conformidade, esse projeto foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), seguindo a resolução nº 466, de 12/12/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), cada participante da pesquisa recebeu e assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), antes de iniciar o questionário, o qual elucida que a identidade de cada universitário será mantido em sigilo e informado dos possíveis riscos e benefícios que o presente estudo pode trazer ao indivíduo (BRASIL, 2012).

## 5 RESULTADOS

Foram avaliados 200 estudantes de diferentes cursos da Universidade Federal de Campina Grande – Campus Cuité PB, por meio da ferramenta do *google forms* que possibilitou o desenvolvimento e aplicação do questionário online e prático. A partir disso, foram coletadas 200 repostas, para as quais os estudantes aceitaram participar da pesquisa por livre e espontânea vontade, respeitando o protocolo do TCLE.

Você concorda em participar da pesquisa?

200 respostas

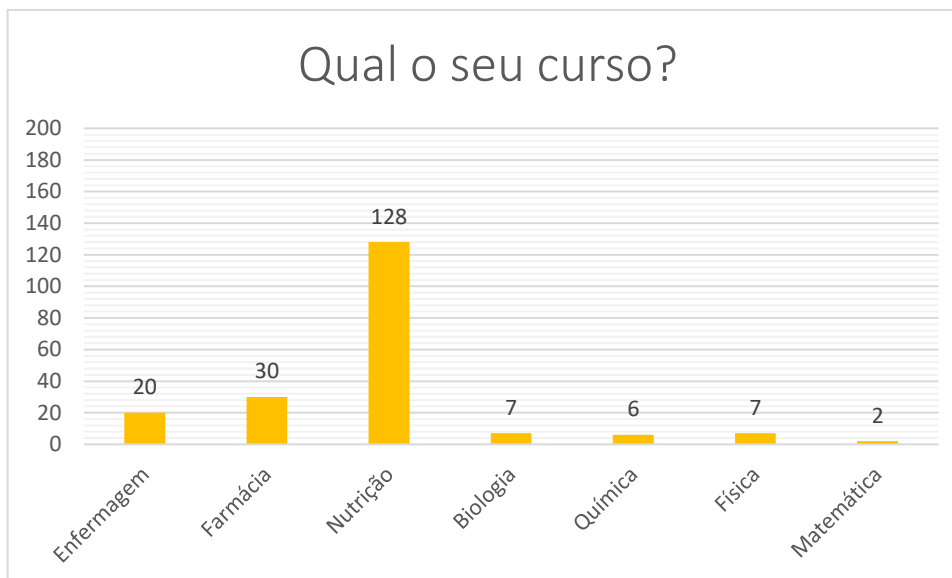


**Figura 1** – Aceitação de participação da pesquisa

### 5.1 DESCRIÇÃO DA AMOSTRA

No gráfico 1, está apresentando a distribuição numeral dos participantes da pesquisa de acordo com o curso, evidenciando que a maioria dos participantes foram do curso de Nutrição, Farmácia, Enfermagem, Biologia, Física, Química e Matemática respectivamente.

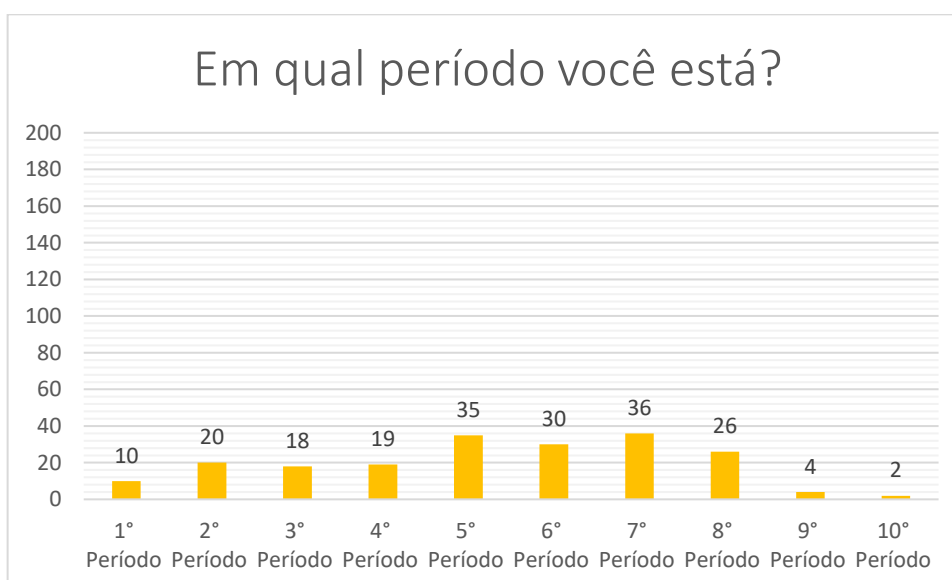
**Gráfico 1** – Distribuição numeral de estudantes de acordo com o curso.



**Fonte:** Própria da autora, 2022.

No gráfico 2, está apresentada a distribuição ordinal dos participantes da pesquisa de acordo com o curso, evidenciando que a maioria dos participantes foi do 7º período, em seguida o 5º, 6º, 8º, 2º, 4º, 3º, 1º, 9º e 10º período, respectivamente.

**Gráfico 2** – Distribuição numeral dos estudantes participantes da pesquisa de acordo com o período em que se encontram.



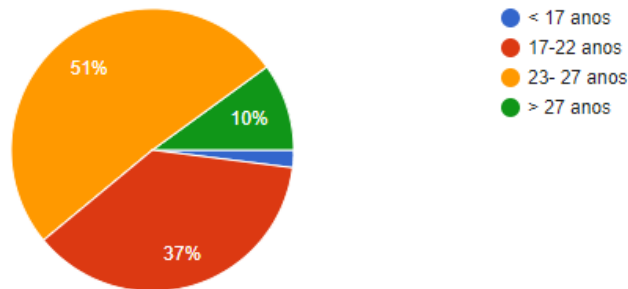
**Fonte:** Própria da autora, 2022.

Na figura 2 consta a distribuição percentual por idade de cada participante da pesquisa. Para melhor visualização da amostra, os dados foram distribuídos em quatro categorias: < 17;

17 a 22; 23 a 27 e >27. A maioria dos entrevistados encontra-se na faixa etária entre de 23 a 27 anos. Apenas 2% são menores de 17 anos.

Qual a sua idade?

200 respostas



**Figura 2** – Distribuição percentual da amostra de acordo com a faixa etária.

## 5.2 AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE

Pode-se observar que, como apresentado na Tabela 1, para todas as perguntas, as respostas se concentraram em quase nunca, às vezes e quase sempre. Os extremos (nunca e sempre), se apresentaram com baixa frequência, o que revela um equilíbrio na escala de estresse percebido dos alunos de diferentes cursos do CES. O dado majoritário em cada pergunta se concentra na frequência 2 = “às vezes”, sendo o mais escolhido dentre todos os outros, validando que o nível de estresse está aceitável e normal para a maioria dos universitários participantes desta pesquisa.

**Tabela 1** - Nível de estresse percebido dos alunos da UFCG/CES.

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO (LUFT et. al, 2007)					
NESTE ÚLTIMO MÊS, COM QUE FREQUÊNCIA					
	0= Nunca	1= Quase Nunca	2= Às vezes	3= Quase sempre	4= Sempre
1- Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	22	26	102	23	27

<b>2-</b> Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	16	64	70	34	16
<b>3-</b> Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	16	34	89	36	25
<b>4-</b> Você tem tratado com sucesso os problemas difíceis da vida?	19	44	76	46	15
<b>5-</b> Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	23	35	73	43	26
<b>6-</b> Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	17	44	77	48	14
<b>7-</b> Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	26	41	91	27	15
<b>8-</b> Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	15	51	76	38	20
<b>9-</b> Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	27	35	76	43	19
<b>10-</b> Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	18	53	84	32	13
<b>11-</b> Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	19	56	72	34	19
<b>12-</b> Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	13	32	64	51	40
<b>13-</b> Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	22	51	72	33	22
<b>14-</b> Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	18	51	69	41	21

**Fonte:** Própria da autora, 2022.

### 5.3 COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Pode-se observar que as respostas variam muito de acordo com cada pergunta, revelando três grupos importantes para análise dos dados e das variações, tais como: o descontrole alimentar (DA), respaldado pelas questões 3,6,9,10; a restrição cognitiva (RC) dispostas nas afirmativas 1,5,8; e a alimentação emocional (AE), descrita nas sentenças 2,4 e 7. A partir da

coleta dos dados, notou-se que há um descontrole alimentar significativo nas questões (6), onde vê outra pessoa comendo gera uma vontade de comer também e na questão (10) e o olhar sobre uma comida saborosa também influi no desejo de se alimentar. Já para as questões de restrição cognitiva, os índices são positivos, visto que há um equilíbrio entre as respostas verdade na maioria das vezes e falso na maioria das vezes, mostrando que a maioria dos alunos do CES tem controle sobre a quantidade de alimentos que ingerem. E por fim, para as premissas relacionadas a alimentação emocional, revelou uma somatória significativa de afirmações para o comer quando se sentem ansiosos, na questão (2), como também, nas questões (4) e (7) mostram que na maioria das vezes quando os estudantes se sentem tristes e solitários eles optam por não comer, averiguando que a comida não é uma forma de conforto para exaustos.

**Tabela 2** –Padrões do comportamento alimentar da amostra estudada de acordo com o questionário TEFQ-21.

<b>QUESTIONÁRIO TFEQ-R21 - VERSÃO EM PORTUGUÊS (NATACCI, 2011)</b>				
	<b>Totalmente verdade</b>	<b>Verdade, na maioria das vezes</b>	<b>Falso, na maioria das vezes</b>	<b>Totalmente Falso</b>
<b>1.</b> Eu deliberadamente consumo pequenas porções para controlar meu peso	23	37	83	57
<b>2.</b> Eu começo a comer quando me sinto ansioso	35	71	65	29
<b>3.</b> Às vezes, quando começo a comer, parece-me que não conseguirei parar	24	53	72	51
<b>4.</b> Quando me sinto triste, frequentemente como demais	33	49	64	54
<b>5.</b> Eu não como alguns alimentos porque eles me engordam	21	52	66	61
<b>6.</b> Estar com alguém que está comendo, me dá frequentemente vontade de comer também.	36	68	65	31
<b>7.</b> Quando me sinto solitário (a), me consolo comendo.	38	45	57	60

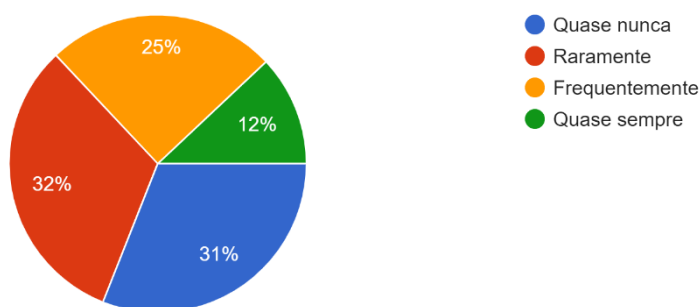
8. Eu conscientemente me controlo nas refeições para evitar ganhar peso.	24	59	74	43
9. Estou sempre com fome o bastante para comer a qualquer hora.	26	53	72	49
10. Quando vejo algo que me parece muito delicioso, eu frequentemente fico com tanta fome que tenho que comer imediatamente.	55	48	56	41

Fonte: Própria da autora, 2022.

Na figura 3, consta o gráfico percentual de frequência sobre evitar comidas tentadoras, mostrando que 63% dos alunos raramente e quase nunca buscam estocar comida em casa e apenas 37% têm tendência há estocar comida em suas residências.

11. O quanto frequentemente você evita estocar comidas tentadoras?

200 respostas

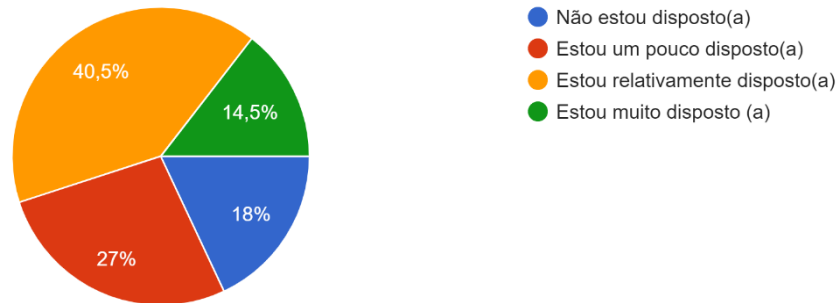


**Figura 3** - Distribuição percentual da amostra por padrões do comportamento alimentar com respeito ao estoque de comidas tentadoras.

Na figura 4, consta o gráfico percentual do esforço para comer menos do que deseja, revelando que mais da metade dos universitários (55%) estão dispostos a mudar seus hábitos alimentares para alcançar seus desejos. E menos da metade (45%) não estão propensos para mudanças.

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

200 respostas

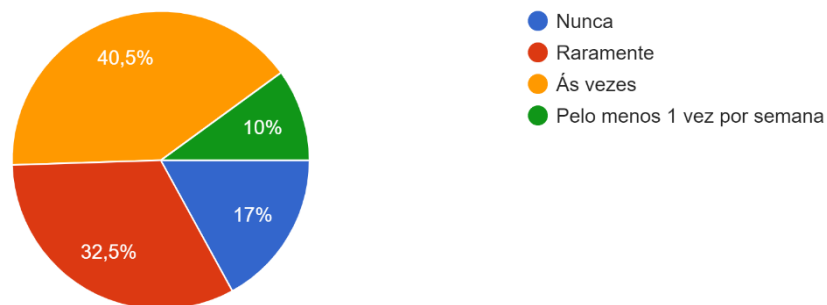


**Figura 4** - Distribuição percentual de padrões do comportamento alimentar sobre o esforço para comer menos do que deseja da amostra analisada.

Na figura 5 consta o gráfico percentual sobre excessos alimentares, mostrando que na maioria das vezes (40,5%) os estudantes cometem exageros alimentícios quando não estão com fome e apenas 17% da amostra dos alunos nunca comeram além do suficiente.

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

200 respostas



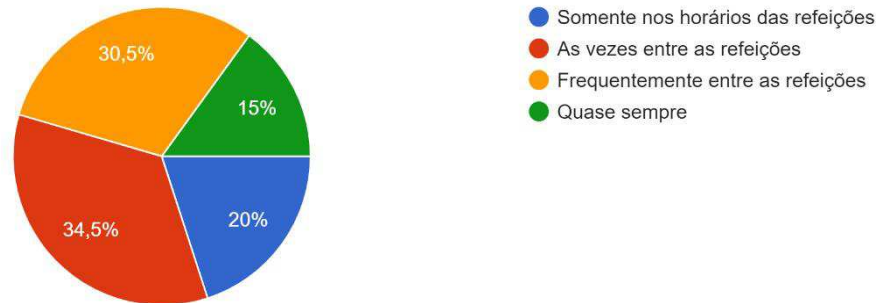
**Figura 5** - Distribuição percentual de padrões do comportamento alimentar sobre excessos alimentares da amostra analisada.

Na figura 6 consta o gráfico percentual da frequência de fome, revelando que a maioria dos alunos (34,5%) sente fome “as vezes entre as refeições” em comparação aos que sente fome “frequentemente entre as refeições” (30,5%), aos que tem fome “somente nos horários das refeições” (20%) e aos que “quase sempre” estão com fome (15%).



14. Com qual frequência você fica com fome?

200 respostas

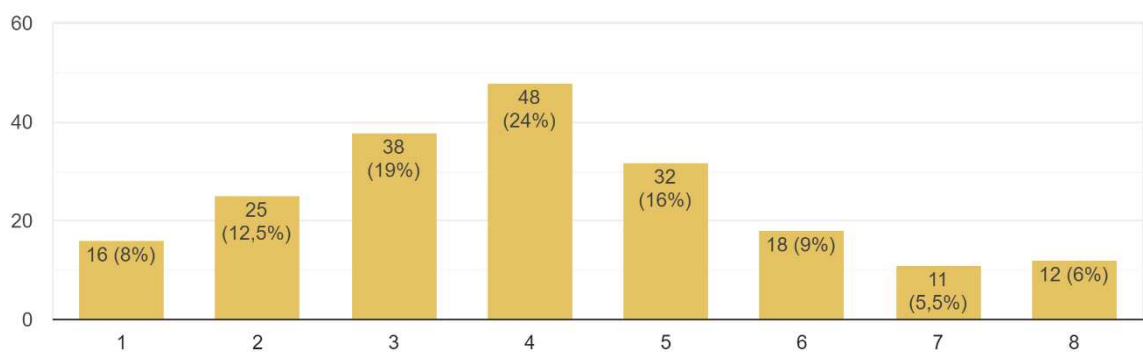


**Figura 6** - Distribuição percentual de padrões do comportamento alimentar sobre a frequência da percepção da fome da amostra analisada.

Na figura 7 consta uma escala percentual de 1 a 8 sobre a restrição alimentar atribuída pelos estudantes participantes da pesquisa, para a qual, o número mais evidente foi o 4, dispendo de 48 universitários (24% da amostra), revelando que tais alunos buscam o equilíbrio alimentar sem exageros e sem muitas restrições alimentícias. E nas extremidades 1 e 8 apenas 16 (8%) e 12 (6%), respectivamente, acentuam um grau de pouca e muita restrição.

15. 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



**Figura 7** - Distribuição percentual da escala de restrição alimentar atribuída pelos estudantes participantes da pesquisa.

#### 5.4 CONSUMO ALIMENTAR

Os resultados da avaliação dos hábitos de consumo semanal de alimentos e bebidas estão apresentados em quatro categorias: (1) alimentos ricos em açúcar, (2) salgados e lanches prontos para consumo/tipo *fast food*, (3) frutas e vegetais e (4) bebidas alcoólicas.

Observa-se que 30% (60) e 16% (38) dos estudantes avaliados referiram possuir o hábito de consumir doces com frequência de 2 a 4 vezes por semana e 1 vez por semana, respectivamente. O consumo de salgados e lanches rápidos do tipo *fast food* seguiu o mesmo padrão de frequência de consumo da categoria anterior, com o maior número dos universitários 26,5% (53) e 28,5% (56) respondendo que consomem de 2 a 4 vezes por semana e 1 vez por semana.

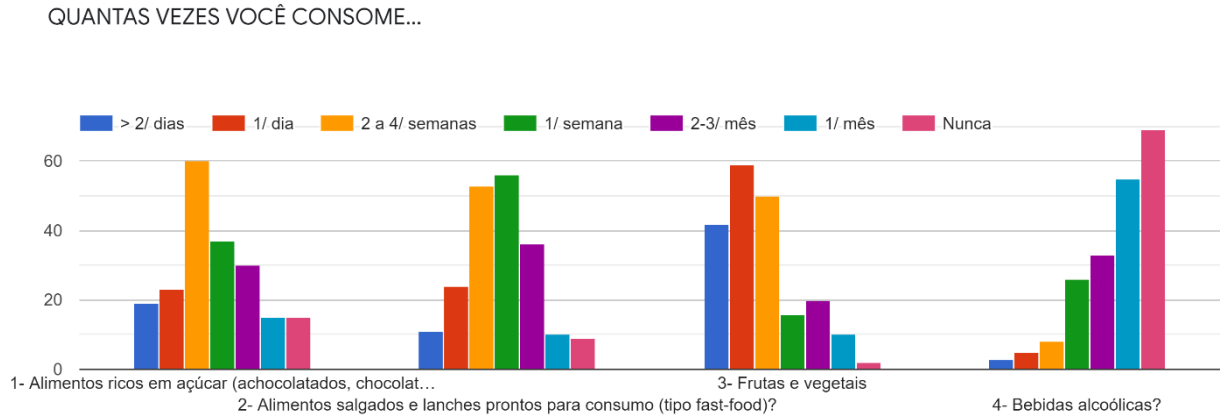
Quanto ao hábito de consumir frutas e vegetais, observou-se que 30% (60) dos estudantes consomem 1 vez ao dia, 25% (50) consomem de 2 a 4 vezes por semana e 21% (42) consomem >2/dia. Por fim, para o consumo de bebidas alcoólicas, verificou-se que a maioria dos participantes nunca consumiu ou apenas consome 1 vez ao mês, 34,5% (69) e 28% (56).

**Tabela 3** - Frequência do hábito de consumo de alimentos ricos em açúcares, salgados e lanches, frutas e vegetais e bebidas alcoólicas.

QUESTIONÁRIO DE CONSUMO ALIMENTAR (ADAPTADO)							
QUANTAS VEZES VOCÊ CONSOME ESSES ITENS ALIMENTARES?							
ALIMENTOS	>2/dia	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).	19	23	60	38	30	15	15
Salgados e lanches prontos para consumo (tipo <i>fast-food</i> ).	11	24	53	57	36	10	9
Frutas e vegetais	42	60	50	16	20	10	2
Bebidas alcoólicas	3	5	8	26	33	56	69

Fonte: Própria da autora, 2022.

Para melhor visualização da tabela 8, a Figura 8 apresenta a frequência percentual do consumo alimentar.



**Figura 8** - Frequência do hábito de consumo de alimentos ricos em açúcares, salgados e lanches, frutas e vegetais e bebidas alcoólicas.

## 6 DISCUSSÃO

O presente estudo é o primeiro que propôs avaliar os principais desafios para a construção do estilo de vida e comportamento alimentar saudável de estudantes de diferentes cursos da UFCG/CES, campus Cuité-PB pós-período da pandemia covid-19.

Boa parte dos universitários participantes da pesquisa têm se sentido nervoso e estressado pós-período pandêmico e esse fator emocional é refletido no comportamento de começar a comer quando se sente ansioso; comportamento revelado por 71 (35.5%) dos alunos.

Com a volta às aulas, muitos universitários tiveram que se readaptar à mudança de cenário para assistir às aulas, saindo de suas casas (ambiente no qual tiveram que passaram 2 anos realizando suas atividades acadêmicas) para o espaço físico da universidade; o reencontro com amigos e professores, os novos horários de aulas, refeições em espaços públicos e reorganização do refeitório para respeitar os protocolos exigidos pelo Ministério da Saúde.

Essa readaptação potencializa o estresse que, segundo Vieira- Santos e Da Silva (2022), é uma resposta do organismo à necessidade de se adaptar a circunstâncias repentinas, fazendo com que o corpo esboce várias reações que desencadeiam a produção de hormônios, dentre elas a adrenalina, deixando as pessoas sempre em estado de alerta.

Corroborando com essa ideia, a escala de estresse percebido de Luft *et. al* (2007) utilizada no presente trabalho, revelou que 75% dos universitários se sentem nervoso e estressado (44,5%; 18%; e 12,5% sentem que “Às vezes”; “Quase sempre” e “Sempre”, respectivamente). A sensação de estresse e nervosismo pode ocorrer por diversos fatores do cotidiano fazendo com que esses indivíduos percam o controle de determinadas situações, elevando, dessa forma, seus níveis de estresse.

Um ponto importante observado no presente trabalho foi que o extremo negativo da pontuação de “Nunca” estar estressado, foi o menos pontuado, referente a 8% (n=16) dos universitários, mostrando que a maior parte dos participantes da pesquisa percebem estar com os níveis de estresse muito alto. Bresolin *et al* (2022) também utilizaram a escala de estresse percebido para avaliar os universitários da área de saúde, encontrando graus moderados e graves de estresse, com maior número de pontuação às perguntas sobre nervosismo, estresse e sentimentos de irritabilidade. Esses resultados podem ser indicativos de autocrítica, fadiga, falta de sono, querer sempre ter um bom desempenho acadêmico atrelados às muitas horas de estudo, dificuldade de adaptação, que é comum no meio acadêmico, tornando esses indivíduos mais ansiosos e estressados com um grande risco de adoecimento e alterações do comportamento alimentar. Tais fatores afetam diretamente o corpo e a mente, podendo influenciar de forma

negativa no empenho acadêmico, estilo de vida e a forma de se alimentar que, em certas situações, pode desencadear compulsões alimentares de diferentes graus. (BRESOLIN *et al* 2022)

Além disso, outro questionário fundamental para averiguar o comportamento alimentar dos alunos pós pandemia utilizado no presente trabalho, foi o tfeq-r21 de Natacci, (2011), que viabiliza o entendimento sobre o descontrole alimentar (DE), a restrição cognitiva (RC) e a alimentação emocional (AE). Encontramos em nosso trabalho que 52% (34% [n=68] e 18% - [n=36], “Totalmente verdade” e “Verdade, na maioria das vezes”, respectivamente) dos universitários referiram que estar com alguém que esteja comendo, frequentemente sente-se estimulado a comer também. Sentir-se influenciado a comer por estar acompanhado por outras pessoas, quando associado a fatores negativos do comportamento alimentar, pode levar o indivíduo a comer além do necessário, pois, muita das vezes, ele não está dando atenção plena ao que se está comendo e isso acaba prejudica a percepção de sentir fome e estar saciado, além de que a duração de tempo que se passa no ambiente também pode influir a pedir mais comida.

Batista e Lima (2013) desenvolveram um estudo com universitários, utilizando um espaço amostral no qual dispuseram de um prato com maçãs e outro com batatas fritas e os indivíduos foram submetidos a esses espaços, sozinhos, com amigos e desconhecidos. Ao final da pesquisa, foi revelado que as pessoas se alimentam mais na presença dos amigos e optam por comidas não saudáveis em quantidades maiores do que quando consumiam sozinhos. Vale salientar que principalmente pós pandemia, a emoção de poder voltar a frequentar fisicamente os lugares e de estar rodeado de amigos contribui mais ainda para esse aumento do descontrole alimentar. Outro fator crucial para esse descontrole, é que o estímulo visual de comidas atrativas contribuírem para o desejo de compra dos estudantes, pois vê um alimento saboroso associado ao seu cheiro, incita o cérebro na produção de glândulas salivares e a partir desse momento há uma recordação de como esse alimento traz boas sensações e um sentimento de bem-estar.

Com relação aos resultados pertinentes a restrição cognitiva, a quantidade de respostas negativas (1º questão – 140 responderam não e 64 sim; 5º questão 127 responderam não e 73 sim; 8º questão 117 responderam não e 83 sim) sobrepõe as afirmativas, revelando que não há entre a maioria dos alunos uma restrição alimentar em comer muito pouco, porém comer muito também não é saudável, como mostra 57 alunos que nunca se importavam com a quantidade consumida, pois pode gerar outros tipos de distúrbios alimentares. Percebe-se que há um bom equilíbrio entre as respostas revelando que a maioria dos estudantes tem uma boa noção de quantidade alimentar, não sentem culpa quando comem, não tem uma relação conflituosa com a alimentação e atitudes não distorcidas, como por exemplo, saber que nenhum alimento isolado

engorda e o que realmente pode afetar o ganho de peso é o superávit calórico. Esse resultado corrobora com o perfil dos estudantes participantes desta pesquisa, para o qual a maioria eram alunos do curso de nutrição, entre 23 a 27 anos e em sua maioria no 5º, 6º, 7º e período, característico de um perfil de alunos com um bom discernimento e conhecimento sobre alimentação saudável, estilo e qualidade de vida.

O estudo de Souza *et al* (2017), feito com universitários do curso de Nutrição, usando o questionário tfeq-r21 Natacci (2011), demonstrou indicadores elevados para a alimentação emocional como principal influenciador para o descontrole emocional. Esse resultado também foi mostrado no estudo de Natacci e Junior (2011), no qual foi ressaltado que a restrição cognitiva não é o maior responsável pelo descontrole alimentar e sim, é dependente de fatores biopsicossociais voltados relacionados à emoção que levam ao consumo exagerado. Corroborado com esses resultados, o estudo de Kemp (2022), que analisou o padrão alimentar de universitários, constatou que a restrição cognitiva não é um parâmetro isolado para diagnosticar uma série de fatores que levam a alteração do comportamento, sendo preciso mais estudos e padrões universais para aumentar as chances de um estudo mais profundo.

Os resultados referentes à alimentação emocional encontrado no presente trabalho demonstraram que a ansiedade aumenta o estímulo para consumir mais alimentos, enquanto a solidão e a tristeza causam inapetência nos estudantes. O estudo de Freitas *et al* (2021), caracterizou a ansiedade como um estado que expressa a própria experiência subjetiva, incluindo uma gama de sinais e sintomas envolvendo os domínios físico, emocional, psicológico e existencial. É uma resposta psicológica e fisiológica a uma ameaça, caracterizada por uma sensação subjetiva de medo. A ansiedade pode estar relacionada a interação de uma pessoa com o ambiente ameaçador no qual ela está inserida e é causada por um aumento inesperado ou esperado de tensão ou desconforto. A explicação para o fato de os universitários referirem comerem mais quando ansiosos é dada pelo fator *emotional eating*, que é a ingestão de alimentos por motivos de alteração emocional como forma de estabilizar e ou melhorar seu estado atual, independentemente do valor nutricional, servindo como um conforto para amenizar os sintomas da ansiedade, levando a uma ingestão maior de alimentos do que o normal (SOUZA, 2017).

Ficou evidenciado, no presente estudo, que a maioria dos participantes responderam que não comem muito ou não comem quando se sentem solitários, bem como a tristeza é outro fator para a perda do apetite. Canesqui e Garcia (2005) demonstraram, em seu estudo, que pessoas que moram sozinhas, tendem a não querer cozinhar, pois não se sentem com vontade para preparar alimentos, diferentemente de quando estão em coletivo entre amigos, levando-os a

optar por não querer comer nada, ou pedir lanches rápidos. Russel (2022) também sustenta essa questão, quando afirma que a tensão corporal leva a ativação de mecanismos físicos e um deles é a inapetência.

O questionário de frequência do consumo alimentar, utilizado para a investigação dos principais grupos alimentícios consumidos pelos estudantes do CES no presente trabalho, demonstrou que os hábitos de consumo alimentar dos universitários avaliados apresentam regularidade no consumo de alimentos ricos em açúcares e de *fast-foods*, consumidos de 2 a 4 vezes por semana (60 alunos) e 1 vez por semana (56 alunos), respectivamente, porém, uma excelente ingestão de frutas e vegetais, com maior índice de 1 vez ao dia (59 alunos) e pouca ingestão de bebidas alcólicas com a maior indicação de nunca terem consumidos (69 alunos). O estudo de Moiana, Tinga e Tséu (2021) realizado na Faculdade de Veterinária da Universidade Eduardo Mondlane com estudantes maiores de 18 anos, mostrou que apenas 33,0% da amostra de 48 alunos, consomem frutas e hortaliças. Essa baixa aceitação foi associada à falta de tempo para preparar refeições mais completas e à facilidade de pedir comida do tipo *fast-food* levando em consideração as preocupações da vida acadêmica, além de que esse público também prefere alimentos mais calóricos e ricos em gorduras quando comparado com o consumo de vegetais e afins considerados, pela maioria desse público, de sabor menos palatável em relação aos alimentos mais calóricos.

Observamos que 34,5% e 28% dos participantes da presente pesquisa nunca consomem bebidas alcoólicas ou consomem somente 1 vez por mês, respectivamente, e apenas 1,5% consomem mais de 2 vezes por dia, demonstrando, dessa forma, que a maioria dos universitários participantes dessa pesquisa não consomem ou consomem pouco bebidas alcoólicas. Moiana, Tinga e Tséu (2021) observaram, em seu estudo que apenas 29,0% dos alunos consumiam bebidas alcoólicas, sendo considerado um ponto positivo, visto que ao ingressar na faculdade a maioria dos alunos tendem a inserir bebidas alcoólicas em suas vidas como forma de esquecer seus problemas e isso pode acabar se tornando um vício.

Com relação ao consumo de alimentos ricos em açúcar, no presente trabalho, observamos que 30% e 9,5%, respectivamente, dos universitários consomem de 2 a 4 vezes por semana e mais de 2 vezes ao dia. Moiana, Tinga e Tséu (2021) encontraram que apenas 17% dos universitários participantes de sua pesquisa evitavam o consumo de doces e refrigerantes, levando-os a concluir que a sobrecarga na universidade interfere diretamente nos hábitos alimentares dos estudantes universitários. Os autores também observaram pouca aderência à prática de exercícios físicos, porém notaram uma conscientização com a chegada da conclusão do curso despertando o desejo de mudança para o desenvolvimento de melhores hábitos

alimentares e estilo de vida, pois com a formação profissional e entrada no mercado de trabalho teriam condições de pagar por opções de alimentos mais saudáveis, bem como, poder frequentar academias e outras modalidades de exercícios. Tal como mostrado na figura 4, a qual, 55% dos estudantes demonstraram disposição para mudar seus hábitos alimentares e assim poder alcançar seus desejos pessoais relacionados a boa forma e bem-estar.

Pesquisa realizada com egressos do curso de enfermagem, com o intuito de avaliar os hábitos alimentares, observou baixos índices de uma alimentação saudável e equilibrada no ambiente de trabalho, com alta ingestão de alimentos gordurosos e guloseimas como doces e pouca aceitação de frutas e hortaliças. Tal comportamento alimentar foi influenciado pelas condições de trabalho incluindo relações e comportamentos sociais, bem como, por dar continuidade ao padrão de consumo iniciado durante a graduação na universidade que poderia estar atrelado a situações de fuga do estresse físico e mental (VIERA *et al*, 2014).



## 7 CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados no presente trabalho possibilitaram entender que os principais desafios envolvidos na construção do estilo de vida dos discentes de diferentes cursos da UFCG/CECS, a partir do nível de estresse percebido, padrões do comportamento e consumo alimentar no período pós-pandêmico, foram os fatores emocionais, com maior relevância para a ansiedade, sobrecarga de atividades acadêmicas e a falta de controle de certas situações do dia a dia.

Os questionários aplicados para avaliar o comportamento alimentar (TFEQ-R21) e o estresse percebido (PSS-14) foram instrumentos apropriados para o reconhecimento e identificação do descontrole alimentar, alimentação emocional e restrição cognitiva. O fator emocional foi o de maior relevância entre os universitários dos diferentes cursos, atuando como um indicativo de estresse percebido associado ao comer emocional como forma de amenizar, de maneira rápida, o estresse atual do estudante.

Acerca do estresse percebido, os níveis foram medianos, mas é imprescindível um olhar mais atento para esse grupo, visto que a qualquer momento o nível de estresse pode aumentar devido as readaptações ao ambiente universitário, bem como, aos fatores externos que também podem desencadear elevações do estresse e doenças associadas.

Quanto aos hábitos de consumo alimentar, observou-se um consumo moderado de salgados do tipo fast-food e alimentos ricos em açúcar pelos alunos participantes da pesquisa, bem como a ingestão de bebidas alcoólicas que não obteve variáveis significativas. Ademais, os resultados foram positivos ao consumo de frutas e vegetais, com boa aceitação na dieta.

Considera-se de suma importância um estudo mais específico para rastrear outras determinantes que estariam influenciando o crescente nível de estresse entre os universitários em diferentes Campus universitários para melhor comparação dos dados sobre comportamento alimentar e fatores biopsicossociocultural no cenário pós-período pandêmico.

Sugere-se, como perspectivas futuras, a implementação de novas estratégias para o enfrentamento do estresse e ansiedade dos discentes no meio acadêmico. Para tanto, podem ser desenvolvidos projetos de extensão e atividades voltadas para a garantia da saúde e do bem-estar utilizando de espaços já existentes no CES. Outro aporte, seria a implementação de cursos, disciplinas ou práticas integrativas complementares para que os estudantes possam entender melhor esses sentimentos e assim, poder enfrentá-los com sabedoria e discernimento.

## REFERÊNCIAS

- ABRANCHES, Monise Viana; OLIVEIRA, Tatiana Coura; JOSÉ, Jackline Freitas Brilhante de São. A alimentação coletiva como espaço de saúde pública: os riscos sanitários e os desafios trazidos pela pandemia de Covid-19. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, p. e200654, 2021.
- ALMEIDA, Wanessa da Silva de et al. Mudanças nas condições socioeconômicas e de saúde dos brasileiros durante a pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, 2021.
- ALPINO, Tais de Moura Ariza et al. COVID-19 e (in) segurança alimentar e nutricional: ações do Governo Federal brasileiro na pandemia frente aos desmontes orçamentários e institucionais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00161320, 2020.
- ALWARAWRAH, Yazan; KIERNAN, Kaitlin; MACIVER, Nancie J. Mudanças no estado nutricional impactam o metabolismo e a função das células imunológicas. **Frontiers in immunology**, v. 9, p. 1055, 2018.
- AUNE, Dagfinn et al. Ingestão de frutas e vegetais e o risco de doenças cardiovasculares, câncer total e mortalidade por todas as causas - uma revisão sistemática e meta-análise de dose-resposta de estudos prospectivos. **Jornal internacional de epidemiologia**, v. 46, n. 3, pág. 1029-1056, 2017.
- BATISTA, Maria Toscano; LIMA, Maria Luísa. Comer o quê com quem?: Influência social indirecta no comportamento alimentar ambivalente. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 26, p. 113-121, 2013.
- BRESOLIN, Julia Zancan et al. Estresse e depressão em estudantes universitários da saúde. **Rev Rene**, v. 23, p. 11, 2022
- CALDER, Philip C.; KEW, Samantha. O sistema imunológico: um alvo para alimentos funcionais? **British Journal of Nutrition**, v. 88, n. ed 2, pág. 165-176, 2002.
- CANESQUI, Ana María; GARCIA, Rosa Wanda Diez. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Editora Fiocruz, 2005.
- CONDE, Javier et al. Uma atualização sobre a leptina como imunomodulador. **Revisão especializada de imunologia clínica**, v. 10, n. 9, pág. 1165-1170, 2014.
- COSTA, Caroline dos Santos et al. Mudanças no peso corporal na coorte NutriNet Brasil durante uma pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, p. 01, 2021.
- CROCHEMORE-SILVA, Inácio et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4249-4258, 2020.
- DA CRUZ LEÃO, Gabrielle; DE SALES FERREIRA, José Carlos. Nutrição e mudanças alimentares em meio a uma pandemia COVID-19. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 7, pág. e11610716602-e11610716602, 2021.

DE ARO, Fabiana et al. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 59736-59748, 2021.

DE OLIVEIRA FREIRE, Leonel Francisco et al. Pandemia COVID-19: efeitos do distanciamento social não alimentar, alimentar de estudantes do estado do Ceará. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 11, pág. e47101119185-e47101119185, 2021.

SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino; DE MORAIS LÚCIO, Jordânia; ARAÚJO, Adiene Silva. Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. 2017.

SOUZA, Elton Bicalho; VIEIRA, Bianca Baptista Tito. Avaliação do consumo alimentar durante o COVID-19. **JIM-Jornal de Investigação Médica**, v. 1, n. 2, p. 032-043, 2020.

SOUZA, Maria Alice Alves et al. Incidência da síndrome do comer noturno e compulsão alimentar em estudantes de nutrição. **Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 1, pág. 15-23, 2017.

FERNÁNDEZ-RIEJOS, Patricia et al. Papel da leptina na ativação das células do sistema imunológico. **Mediadores da inflamação**, v. 2010, 2010.

FREITAS, Ronilson Ferreira et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 283-292, 2021.

GALINDO, Eryka et al. Efeitos da pandemia na alimentação e na situação da segurança alimentar no Brasil. 2021.

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.

GÓRNICKA, M et al. Dietary and lifestyle changes during COVID-19 and the subsequent lockdowns among Polish adults: a cross-sectional online survey PLifeCOVID-19 study. **Nutrients**, v. 12, n. 8, p. 2324, 2020.

GREGÓRIO Maria João; SANTOS Alejandro; GRAÇA Pedro. Obesidade e COVID-19: Presente e Futuro. **Acta Med Port**. v 34 ed. 5, p. 329-331, 2021.

GUAN, W et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. **New England Journal of Medicine**, 2020.

HU, Z et al. Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in mainland China: Cross-sectional study. **Journal of medical Internet research**, v. 22, n. 8, 2020.

JAIME, Patricia Constante. Pandemia de COVID19: implicações para (in) segurança alimentar e nutricional. 2020.

KEMP, Jess. How the differences in university students' eating patterns impact their psychological wellbeing and behavioural eating traits. Division of Psychology. 2022.

KIM, Hyunju et al. Dietas baseadas em plantas, dietas pescatarianas e severidade de COVID-19: um estudo de caso-controle de base populacional em seis países. **BMJ Nutrition, Prevention & Health**, p. bmjnph-2021-000272, 2021.

- MALTA, DC et al. A implantação do Sistema de Vigilância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, 2003 a 2015: alcances e desafios. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 20, p. 661-675, 2017.
- MALTA, DC 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. Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, 2021.
- MARÇAL, Taynara Aguiar; DA SILVA RABELO, Denise Maria Rover. Reflexos da pandemia de COVID-19 e do distanciamento social sobre o peso corpóreo da população. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 11666-11679, 2021.
- MARCHIONI, Dirce Maria; DE CARVALHO, Aline Martins; VILLAR, Betzabeth Slater. Dietas sustentáveis e sistemas alimentares: novos desafios da nutrição em saúde pública. **Revista USP**, n. 128, p. 61-76, 2021.
- MARTINS Raquel, et al. Are beliefs and attitudes about COVID-19 associated with self-perceived changes in food consumption? Results from a nationwide survey during lockdown, Appetite. **Sciencedirect**. v. 168, 2022.
- MOIANA, Armando Mateus; TINGA, Iolonda Cavaleiro; TSÉU, Ramos Jorge. Avaliação de hábitos alimentares de estudantes universitários da Universidade Eduardo Mondlane na cidade de Maputo. **RevSALUS-Revista Científica Internacional da Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia**, v. 4, n. 1, 2022.
- MONTEIRO, Catarina; JORGE, Rui. Hábitos alimentares em distintos períodos pandêmicos 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.
- OLIVEIRA, Nadja Thomé de; SILVA, Ilane Karine Martins Mendes da. Isolamento social durante a pandemia de COVID-19 e a influência dos hábitos alimentares dos brasileiros. **Repositório Institucional Tiradentes**. 2021.
- OLIVEIRA, Tatiana Coura; ABRANCHES, Monise Viana; LANA, Raquel Martins. (In) Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00055220, 2020.
- PEREIRA, MD et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, 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.
- RODGERS, RF. et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, 2020.

ROSO Ruiz, M, B et al A. Covid-19 Confinamento e alterações das tendências alimentares de adolescentes na Itália, Espanha, Chile, Colômbia e Brasil. *Nutrientes*. v. 12, ed 6 ,2020.

RUSSEL, Helen. **Como ser triste: Tudo o que aprendi sobre a felicidade com a tristeza**. Leya, 2022.

SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, E. et al. Eating Habits and Physical Activity of the Spanish Population during the COVID-19 Pandemic Period. *Nutrients*, v. 12, n. 9, p. 2826, 2020.

SAUCILLO, Donte C. et al. A leptina licencia metabolicamente as células T para ativação para vincular nutrição e imunidade. *The Journal of Immunology* , v. 192, n. 1, pág. 136-144, 2014.

SILVA M.N, et al. Para uma compreensão aprofundada da atividade física e comportamentos alimentares durante COVID-19 Social Confinamento: Uma Abordagem Combinada de um Inquérito Nacional Português. *Nutrientes*. v 13, ed 8, 2021.

SMAIRA Fabiana Infante,et al. Poor Eating Habits and Selected Determinants of Food Choice Were Associated with Ultraprocessed Food Consumption in Brazilian Women During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Nutrition*, v. 8 ,2021

SOUZA, Joicilaine Faustino; DOMINGUES, Sergio. Questionário de vivência acadêmica qva-r: adaptação do estudante ao ensino superior, a sua satisfação na escolha do curso e rendimento acadêmico. *Revista Científica UniScientiae*, v. 1, n. 1, 2021.

STEELE, Eurídice Martínez et al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante uma pandemia de covid-19. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, 2020.

TELES, N.; GOMES, T.; VALENTIM, F. Universidade multicampi em tempos de pandemia e os desafios do ensino remoto. *Revista de Estudos em Educação e Diversidade - REED, [S. l.]*, v. 2, n. 4, p. 1-24, 2021.

VIEIRA, M. A. S. et al. Avaliação com Egressos da Graduação de Enfermagem: publicações nacionais entre 2001-2011. *Hist. Enf. Eletr. (HERE)*. v.5, n.1, p.35-53, 2014.

VIEIRA-SANTOS, Joene; DA SILVA, Gabriela Mapeli. Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Psicologia Argumento*, v. 40, n. 108, 2022.

WERNECK AO, Silva DR, Malta DC, Souza-Júnior PRB, Azevedo LO, Barros MBA, Szwarcwald CL. Changes in the clustering of unhealthy movement behaviors during the COVID-19 quarantine and the association with mental health indicators among Brazilian adults. *Transl Behav Med*. v. 2, ed 2, p. 323-331, 2021

WERNECK AO, Silva DR, Malta DC, Souza-Júnior PRB, Azevedo LO, Barros MBA, Szwarcwald CL. Physical inactivity and elevated TV-viewing reported changes during the COVID-19 pandemic are associated with mental health: A survey with 43,995 Brazilian adults. *Journal of Psychosomatic ResearchRes*. v 140, 2021

WERNECK, A., Silva, D., Malta, D., Gomes, C., Souza-Júnior, P., Azevedo, L., Szwarcwald, C. (2021). Associações de comportamentos sedentários e incidência de dieta não saudável durante a quarentena de COVID-19 no Brasil. *Nutrição de Saúde Pública*, v. 24, ed. 3, p. 422-426, 2020.

WERNECK, André Oliveira et al. Mudanças no estilo de vida durante a quarentena pandêmica de COVID-19 entre 6.881 adultos brasileiros com depressão e sem depressão. **Ciência & saúde coletiva**, v. 25, p. 4151-4156, 2020.

WU, Dayong et al. Modulação nutricional da função imunológica: análise de evidências, mecanismos e relevância clínica. **Frontiers in immunology** , v. 9, p. 3160, 2019.

ZHANG X, Oluyomi et al. Determinantes de nível individual de mudanças comportamentais de estilo de vida durante o bloqueio COVID-19 nos Estados Unidos: Resultados de uma pesquisa online. **Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**. v 18, ed 8, 2021.

## ANEXO I

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

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. 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

NESTE ÚLTIMO MÊS, COM QUE FREQUÊNCIA					
<b>1</b>	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	1	2	3	4
<b>2</b>	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	1	2	3	4
<b>3</b>	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	1	2	3	4
<b>4</b>	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	1	2	3	4
<b>5</b>	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	1	2	3	4
<b>6</b>	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	1	2	3	4
<b>7</b>	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	1	2	3	4
<b>8</b>	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	1	2	3	4
<b>9</b>	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	1	2	3	4
<b>10</b>	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	1	2	3	4
<b>11</b>	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	1	2	3	4

<b>12</b>	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	1	2	3	4
<b>13</b>	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	1	2	3	4
<b>14</b>	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	1	2	3	4



## ANEXO II

### 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 solitário (a), me consolo comendo.**

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

**8. Eu conscientemente me controlo nas refeições para evitar ganhar peso.**

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

**9. 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

**10. 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

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

Quase nunca

Raramente

Frequentemente

Quase sempre

**12. 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)

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

Nunca

Raramente

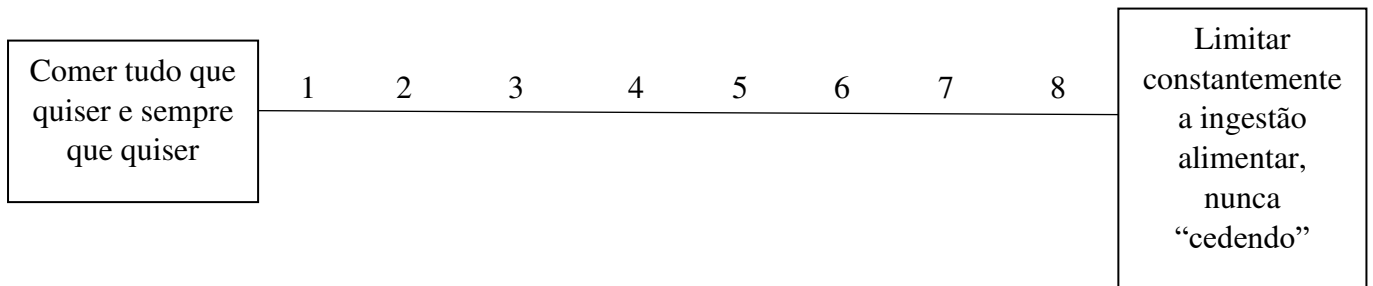
Às vezes

Pelo menos 1 vez por semana

**14. Com qual frequência você fica com fome?**

- o Somente nos horários das refeições
- o Às vezes entre as refeições
- o Frequentemente entre as refeições
- o Quase sempre

**15. 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 III

#### QUESTIONÁRIO DE CONSUMO ALIMENTAR (ADAPTADO)

Questionário personalizado, onde nele 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.

<b>QUANTAS VEZES VOCÊ CONSOME ESSES ITENS ALIMENTARES?</b>							
<b>ALIMENTOS</b>	<b>&gt;2/dias</b>	<b>1/dia</b>	<b>2 a 4/semanas</b>	<b>1/semana</b>	<b>2-3/mês</b>	<b>1/mês</b>	<b>Nunca</b>
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							

Fonte: Gonçalves, 2019

## ANEXO IX

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado, desenvolvido pela orientanda Andressa Almeida Barbosa, sob responsabilidade da Prof.<sup>a</sup> Ma. Rita de Cássia Araújo Bidô, da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cuité – PB e Coorientador Ronny Dhayson da Costa Gonçalves. 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. Abaixo assinado(a), concordo de livre e espontânea vontade em participar como voluntário(a) do estudo: Desafios para a construção do estilo de vida e comportamento alimentar saudável pós 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 pós 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

X) 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.

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

XII) 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:

Andressa Almeida Barbosa (Graduanda do curso de Nutrição - UFCG - CES)  
andressa.almeida@estudante.ufcg.edu.br e

Prof.<sup>a</sup> Rita de Cássia Araújo Bidô (Professora Pesquisadora UFCG - CES)  
rita\_decassia\_ita@hotmail.com

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