

A Influência da Ansiedade em Período de Pandemia no Comportamento Alimentar de Estudantes de Nutrição e Administração

The Influence of Anxiety During the Pandemic on the Dietary Behavior of Nutrition and Business Administration Students

La Influencia de la Ansiedad Durante la Pandemia en el Comportamiento Alimentario de Estudiantes de Nutrición y Administración

Lara Canever¹, Lucielen de Brito Oliveira², Raiana Bortoluzzi Zanellato³, Louyse Sulzbach Damázio⁴, Paula Vieira Guimarães⁵,
Thaís Luciano Fernandes⁶, Alexandra Ioppi Zugno⁷

Como citar: Canever L, Oliveira LB, Zanellato RB, Damázio LS, Guimarães PV, Fernandes TL, et al. A Influência da Ansiedade em Período de Pandemia no Comportamento Alimentar de Estudantes de Nutrição e Administração. 2024; 13(1): 839-55. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v13.n1.p839a855>

REVISA

1. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Santa Catarina, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-4760-2426>
2. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Santa Catarina, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-0040-9581>
3. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Santa Catarina, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-6097-1226>
4. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Santa Catarina, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-0710-2320>
5. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Santa Catarina, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0003-2063-2331>
6. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Santa Catarina, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-4760-2426>
7. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Santa Catarina, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0001-6658-6444>

Recebido: 13/10/2023
Aprovado: 14/12/2023

RESUMO

Objetivo: analisar a influência da ansiedade no comportamento alimentar em período de pandemia em estudantes dos cursos de Nutrição e Administração de uma universidade do Sul Catarinense. **Método:** Participaram da pesquisa 96 estudantes matriculados da 4ª à 8ª fase, com faixa etária entre 18 a 59 anos, de ambos os sexos. Foram coletados dados através de um questionário, contendo perguntas sobre alimentação, comportamento alimentar e sintomas de ansiedade. **Resultados:** Em geral, 41,6% (n=40) dos estudantes eram do curso de administração e 58,3% (n=56) de Nutrição. A maioria referiu consumir alimentos açucarados e gordurosos em momentos de ansiedade. Houve alterações no padrão alimentar, com destaque para alimentos ultraprocessados, fast food e bebidas alcoólicas, refletindo no peso corporal. **Conclusão:** o estudo evidenciou um aumento nos sinais e sintomas de ansiedade durante a pandemia, impactando o comportamento alimentar dos universitários. **Descritores:** Comportamento Alimentar; Ansiedade; Pandemia.

ABSTRACT

Objective: to assess the influence of anxiety on eating behavior during the pandemic in students of Nutrition and Business Administration courses at a university in Southern Santa Catarina. **Method:** A total of 96 enrolled students from the 4th to the 8th semester, aged 18 to 59, of both sexes, participated in the research. Data were collected through a questionnaire containing questions about diet, eating behavior, and anxiety symptoms. **Results:** Overall, 41.6% (n=40) of students were from the Business Administration course, and 58.3% (n=56) from Nutrition. The majority reported consuming sugary and fatty foods during moments of anxiety. There were changes in dietary patterns, with a focus on ultra-processed foods, fast food, and alcoholic beverages, reflecting on body weight. **Conclusion:** The study revealed an increase in signs and symptoms of anxiety during the pandemic, impacting the eating behavior of university students. **Descriptors:** Eating Behavior; Anxiety; Pandemic.

RESUMEN

Objetivo: evaluar la influencia de la ansiedad en el comportamiento alimentario durante la pandemia en estudiantes de los cursos de Nutrición y Administración en una universidad del sur de Santa Catarina. **Método:** Participaron en la investigación 96 estudiantes inscritos desde el 4º hasta el 8º semestre, con edades comprendidas entre los 18 y 59 años, de ambos sexos. Los datos se recopilaron a través de un cuestionario que contenía preguntas sobre alimentación, comportamiento alimentario y síntomas de ansiedad. **Resultados:** En general, el 41,6% (n=40) de los estudiantes eran del curso de Administración y el 58,3% (n=56) de Nutrición. La mayoría informó consumir alimentos azucarados y grasos en momentos de ansiedad. Hubo cambios en el patrón alimentario, con énfasis en alimentos ultraprocessados, comida rápida y bebidas alcohólicas, lo que se reflejó en el peso corporal. **Conclusión:** El estudio reveló un aumento en los signos y síntomas de ansiedad durante la pandemia, afectando el comportamiento alimentario de los universitarios. **Descritores:** Comportamiento Alimentario; Ansiedad; Pandemia.

Descritores: Comportamiento Alimentario; Ansiedad; Pandemia.

ORIGINAL

Introdução

Em dezembro de 2019 uma doença infecciosa desconhecida se instalou na cidade de *Wuhan* na China e se espalhou mundialmente. A Organização Mundial da Saúde (OMS), caracterizou em março de 2020 essa situação como uma pandemia e a doença ficou conhecida como COVID-19.¹

Segundo o Ministério da Saúde, a COVID-19 é uma doença infecciosa respiratória aguda causada pelo coronavírus, mais conhecido por SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. Os sintomas principais se caracterizam por febre, tosse, perda de paladar ou olfato, dor de cabeça e de garganta, falta de ar, diarreia e dores musculares, podendo levar o paciente à óbito.²

Com o aumento severo da contaminação pela COVID-19 e para evitar a transmissão da doença entre as pessoas, governos de vários países adotaram o protocolo solicitado pela OMS, o qual indicou a quarentena, marcada pelo isolamento e o distanciamento social para conter a propagação da pandemia. Essas medidas visaram restringir a movimentação dos indivíduos que foram expostos à doença e reduzir o risco de contaminação^{3,4}. Através dessas medidas, estabelecimentos, centros comerciais, empresas, escolas, universidades e outros serviços foram “fechados” ou precisaram se reorganizar para funcionar, a fim de evitar a aglomeração entre as pessoas. Do mesmo modo, Universidades passaram a administrar aulas de forma remota, levando professores e estudantes a se adaptarem às novas rotinas.

Os efeitos da pandemia influenciaram diretamente a vida das pessoas, sendo a ansiedade uma das alterações psicológicas que apresentou aumento significativo durante a pandemia. A ansiedade é descrita como um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho⁵. Assim, a ansiedade refletiu em alterações no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitários. O comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que começa com a decisão, disponibilidade, modo de preparo, utensílios, horários e divisão das refeições e encerra com a ingestão dos alimentos⁶.

Pesquisas mostraram que durante o período de isolamento social houve um aumento significativo da ingestão de alimentos ultra processados e uma redução no consumo de frutas e vegetais. Essa condição, por conseguinte, levou à ingestão excessiva de “alimentos reconfortantes”, ou seja, alimentos que reduzem o estresse, potencializando os sentimentos positivos e melhorando o humor, os quais são caracterizados por alimentos ricos em açúcares e gorduras.^{7,8,9,10,11,12}

Neste sentido, este estudo investigou o impacto da pandemia na ansiedade e no comportamento alimentar de estudantes do curso de Nutrição e Administração de uma Universidade do Extremo Sul Catarinense.

Método

Pesquisa descritiva, transversal e quantitativa por meio de dados primários. O estudo foi realizado com estudantes do curso de Nutrição e de

Administração de uma Universidade do Extremo Sul Catarinense. Foi solicitado aos coordenadores dos cursos a autorização para o desenvolvimento da pesquisa. A população foi constituída por 56 estudantes do curso de Nutrição e 40 estudantes de Administração, matriculados a partir da 4^a até a 8^a fase, totalizando a participação de 96 estudantes. Foram excluídos, estudantes com idade inferior ou superior a faixa etária mencionada, de fases não correspondentes às citadas acima e/ou estudantes que se recusaram a participar da pesquisa.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob número de parecer 5.172.298. Foram aplicados questionários de forma *online* através do *google forms*, contendo perguntas sobre alimentação, comportamento alimentar e sintomas de ansiedade, além de informações como peso e altura autorreferidas pelos estudantes para análise do Índice de Massa Corporal (IMC). Após a obtenção dos dados, os mesmos foram analisados com auxílio do software IBM *Statistical Package for the Social Sciences* SPSS® versão 21.0.

Resultados e Discussão

O estudo contou com a participação de 96 estudantes de uma universidade no Extremo Sul Catarinense, sendo 41,7% (n=40) do curso de Administração e 58,3% (n=56) de Nutrição. A distribuição por sexo mostra que no curso de Administração, 67,5% (n=27) eram mulheres e 32,5% (n=13) homens, totalizando 41,6% da amostra. Conforme esperado, no curso de Nutrição, 92,8% (n=52) da amostra era do sexo feminino, o que confirma achados anteriores, onde também houve predominância de mulheres no curso de Nutrição^{12,13}.

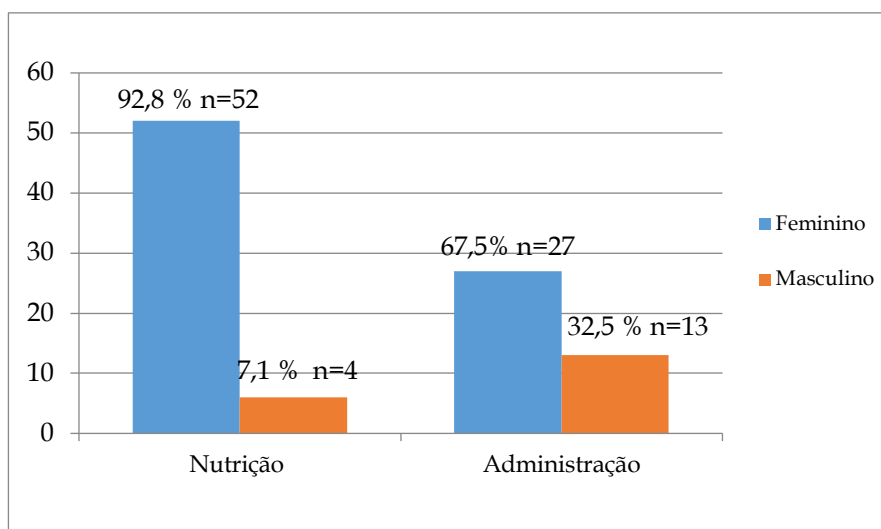


Figura 1 - Perfil dos estudantes por cursos conforme sexo, Criciúma, SC.

A tabela 1 apresenta o perfil dos estudantes com base na faixa etária, estado civil, residência, renda e fase da graduação. Da amostra total, 89,6% (n=86) apresentou entre 18 e 29 anos. No curso de administração, 97,5% (n=39), enquanto na Nutrição 83,9% (n=47) dos estudantes se encontram nesta faixa etária^{13,14}.

No curso de Administração, 95,0% (n=38) dos estudantes eram solteiros, enquanto 5,0% (n=2) eram casados. No curso de Nutrição, 78,6% (n=44) da amostra se declarou solteira e 21,4% (n=12) casada. Em relação à residência,

80,0% (n=32) e 58,9% (n=33) dos estudantes do curso de Administração e Nutrição, respectivamente, residiam com os pais. Um estudo aponta que cerca de 68,0% (n=248) dos estudantes residem com seus familiares^{14,15}.

Esses dados fornecem uma visão interessante da demografia dos estudantes nos dois cursos e podem ter implicações nas dinâmicas sociais e no suporte familiar durante o período universitário. Convém salientar a diferença no estado civil entre os cursos, o que pode sugerir possíveis divergências nas condições socioeconômicas e culturais entre os estudantes de Administração e Nutrição.

Quanto à renda familiar, a maioria dos estudantes recebe de 2 a 3 salários mínimos ou mais de 3 salários mínimos. No curso de Administração, 10,0% (n=4) têm renda inferior a 1 salário mínimo, 25,0% (n=10) de 2 a 3 salários mínimos, e 65,0% (n=26) mais que 3 salários mínimos. No curso de Nutrição, 14,3% (n=8) recebem menos de 1 salário mínimo, 48,2% (n=27) de 2 a 3 salários mínimos, e 37,5% (n=21) mais que 3 salários mínimos. Com relação a faixa etária que mais predominou em ambos os cursos foi entre 18 e 29 anos.

Em resumo, os dados sobre a renda familiar dos estudantes fornecem *insights* valiosos sobre o contexto financeiro em que estão inseridos. Essas informações podem ser fundamentais para o planejamento de estratégias de apoio e para garantir que todos os estudantes tenham condições adequadas para obter uma educação de qualidade¹⁶.

A Tabela 1 mostra a fase que os estudantes estão cursando a graduação. No curso de Administração, houve predomínio de estudantes da 5ª fase 30,0% (n=12), enquanto no curso de Nutrição, predominou com 48,2% (n=27) estudantes da 7ª fase, seguido por 19,6% (n=11) matriculados na 6ª fase do curso.

Tabela 1- Perfil dos estudantes por curso, Criciúma, SC. 2022.

Variáveis	Nutrição		Administração		Total	
	(n=56)	%	(n=40)	%	(n=96)	%
Idade em anos						
De 18 a 29 anos	47	83,9	39	97,5	86	89,6
30 a 49 anos	8	14,3	1	2,5	9	9,4
50 a 59 anos	1	1,8	-	-	1	1,0
Estado Civil						
Casado(a)	12	21,4	2	5,0	14	14,6
Solteiro(a)	44	78,6	38	95	82	85,4
Como quem reside						
Avós	-	-	1	2,5	1	1,0
Esposa(o) e filhos(as)	14	25,0	2	5,0	16	16,7
Estudantes	4	7,2	1	2,5	5	5,2
Pais	33	58,9	32	80,0	65	67,7
Sozinho	5	8,9	4	10,0	9	9,4
Renda Familiar						
Menos de 1 salário mínimo	8	14,3	4	10,0	12	12,5
De 2 a 3 salários mínimos	27	48,2	10	25,0	37	38,6
Mais de 3 salários mínimos	21	37,5	26	65,0	47	48,9
Fases						
4ª	5	8,9	5	12,5	10	10,4
5ª	9	16,1	12	30,0	21	21,8
6ª	11	19,6	5	12,5	16	16,7
7ª	27	48,2	9	22,5	36	37,5
8ª	4	7,2	6	15,0	10	10,4
Sem informação	-	-	3	7,5	3	3,2

A Tabela 2 apresenta os sinais e sintomas de ansiedade relacionados à pandemia nos estudantes que participaram do estudo. No que se refere ao diagnóstico médico de ansiedade, 20,8% (n=20) da amostra confirmou tal condição.

Quando questionado “você (estudante) se considera ansioso”, 73,9% (n=71) afirmou que sim, sendo que no curso de administração 65,0% (n=26) referiram estar ansiosos, ao passo que no curso de nutrição 80,3% (n=45) dos estudantes se consideraram ansiosos.

Os fatores de ansiedade entre estudantes, como trabalho, má alimentação, falta de rotina e vida acadêmica são apresentados na Tabela 2. Um estudo investigou quais dificuldades emocionais afetam os universitários e as mais relatadas foram: Pressão Acadêmica, Ambiente Competitivo, Preocupações Financeiras, Problemas de Saúde Mental, dentre outros¹⁷.

Quando questionados sobre “como lidam com a ansiedade”, 41,7% (n=40) da amostra relatou procurar algo para comer, sendo 45,0% (n=18) no curso de Administração e 39,3% (n=22) de Nutrição. Em relação aos sintomas de ansiedade associado ao consumo alimentar durante o isolamento social, no geral, 70,8% (n=78) dos estudantes afirmaram aumentar o consumo alimentar durante episódios de ansiedade, sendo que 60,4% (n=24) sentem mais vontade de consumir doces nesses momentos. Tanto os acadêmicos de Administração quanto de Nutrição, referiram um aumento na vontade por doces em situações de ansiedade, representando cerca de 60,7% (n=34) da amostra. Estes achados corroboram, ao menos em parte, estudo realizado por Scarponi¹⁸, onde indivíduos que reportaram estar ingerindo maior quantidade de alimentos durante o isolamento social na pandemia, apresentam maiores escores de ansiedade¹⁸.

A procura por alimentos açucarados durante estado de ansiedade ocorre como uma tentativa de aliviar os sintomas, pois esses alimentos estimulam a liberação de hormônios associados ao prazer e às emoções positivas¹⁸. Estudo investigou o consumo de alimentos industrializados em indivíduos com TAG e observou que o consumo de doces diariamente foi referido por 13,9% (n=139) dos estudantes ansiosos, refletindo que indivíduos com diagnóstico de ansiedade apresentaram maior frequência de consumo destes alimentos¹⁹.

Conforme apontado pela Tabela 2, no curso de administração 77,5% (n=31) dos estudantes afirmaram que o consumo alimentar aumenta durante episódios de ansiedade, enquanto 22,5% (n=9) relataram uma redução no consumo alimentar. No curso de nutrição, 66,1% dos estudantes (n=37) mencionaram um aumento no consumo alimentar em situações de ansiedade, enquanto 33,9% (n=19) apontaram uma diminuição desta ingestão.

Os sintomas associados ao estado de ansiedade mais referidos pelos estudantes foram alterações no ritmo cardíaco referido por 62,5% (n=60) da amostra, seguido por alterações intestinais com 27,6% (n=52) da amostra. Também foi perguntado ao estudante se o mesmo “sentiu ansioso devido as aulas online” e os resultados mostram um equilíbrio nas respostas, com 47,9% (n=46) relatando ansiedade em relação às aulas remotas, enquanto 52,1% (n=50) não se sentiam ansiosos. Estudo realizado com 96 estudantes revelou que 62,5% (n=60) da amostra se declarou mais ansiosa com o ensino remoto, enquanto 37,5% não observou diferença no estado de ansiedade por tal condição²⁰.

Tabela 2- Sinais e sintomas de ansiedade e consumo alimentar, Criciúma, SC. 2022.

Variáveis	Nutrição		Administração		Total	
	(n=56)	%	(n=40)	%	(n=96)	%
Tem diagnóstico de ansiedade						
Sim	12	21,4	8	20	20	20,8
Não	44	78,6	32	80	76	79,2
Se considera ansioso(a)						
Sim	45	80,3	26	65	71	73,9
Não	6	10,7	10	25	16	16,7
Não sabe	5	9	4	10	9	9,4
O que o deixa ansioso(a)?						
	(n=137)		(n=89)		(n=226)	
Trabalho	41	29,9	25	28,1	66	29,2
Má alimentação	16	11,7	11	12,3	27	11,9
Falta de rotina	23	16,8	14	15,7	37	16,4
Vida acadêmica	43	31,4	28	31,5	71	31,4
Outros	14	10,2	11	12,4	25	11,1
Quando ansioso(a) o que faz?						
Procuro algo para comer	22	39,3	18	45	40	41,7
Perco o apetite	11	19,6	3	7,5	14	14,6
Procuro relaxar	12	21,4	8	20	20	20,8
Nada altera na minha rotina	4	7,1	4	10	8	8,3
Outros	7	12,6	7	17,5	14	14,6
Quando ansioso(a), a vontade por doces aumenta						
Sim	34	60,7	24	60	58	60,4
Não	22	39,3	16	40	38	39,6
Quando ansioso o consumo alimentar aumenta ou diminui						
Aumenta	37	66,1	31	77,5	68	70,8
Diminui	19	33,9	9	22,5	28	29,2
Quando ansioso quais sintomas apresenta						
	(n=117)		(n=81)		(n=188)	
Boca seca	8	6,8	6	7,4	14	7,4
Falta de ar	24	20,5	13	16	37	19,7
Alterações intestinais	29	24,9	23	28,4	52	27,6
Alteração no ritmo cardíaco	35	29,9	25	30,8	60	31,9
Outros	21	17,9	14	17,4	25	13,4
Esteve mais ansioso durante a pandemia						
Sim	44	78,6	27	67,5	71	73,9
Não	12	21,4	13	32,5	25	26,1
Se sentiu ansioso com aulas on-line						
Sim	32	57,1	14	35	46	47,9
Não	24	42,9	26	65	50	52,1

A Figura 2 reflete as alterações na rotina dos estudantes em virtude da pandemia, sejam no trabalho, nos estudos, na alimentação ou na atividade física. Em geral, 78,1% da amostra (n=75) relatou alterações em sua rotina devido à pandemia, sendo que no curso de Administração, 77,5% dos estudantes (n=31) afirmaram ter experimentado mudanças, enquanto 22,5% (n=9) não tiveram alterações. Estudo desenvolvido com 371 participantes investigou se houve mudanças na rotina durante a pandemia e verificou que 40,0% (n=149) da amostra afirmou que sua rotina foi totalmente alterada, 26,0% (n=96) relatou pequenas alterações e 2,0% (n=7) da amostra não perceberam mudanças em sua rotina²¹.

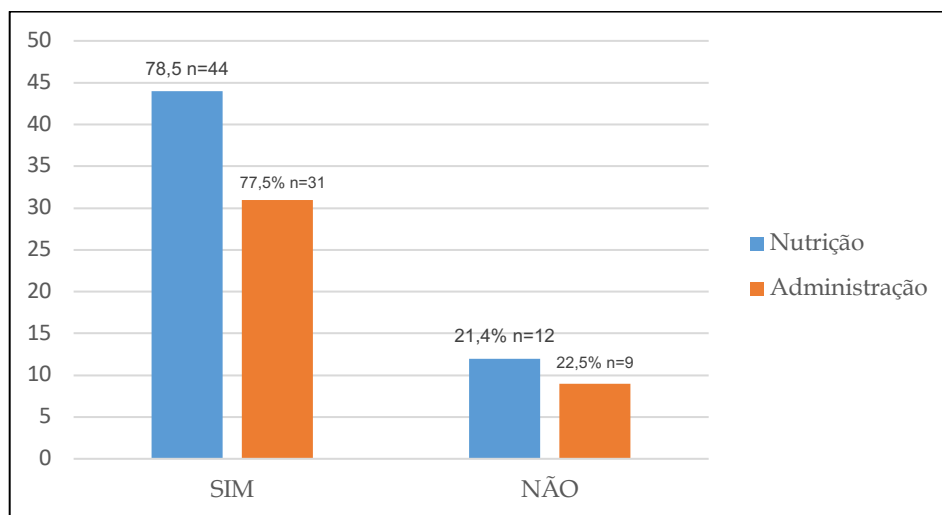


Figura 2 - Alteração na rotina pela pandemia conforme o curso, Criciúma, SC.

A Tabela 3 descreve que houve um aumento no consumo de água pelos estudantes quando comparada a ingestão antes e durante a pandemia, sendo este um dado positivo do estudo. Antes da pandemia, 12,5% dos estudantes (n=12) relataram consumir de 6 a 7 copos de água por dia, enquanto durante a pandemia, 25,0% da amostra (n=24) mencionou esse consumo. Estudo que comparou a ingestão de água no período de isolamento social, também verificou um aumento no consumo de água, onde 21 participantes passaram a consumir mais de 2 litros de água ao dia durante a pandemia^{22,23}.

O consumo de verduras e legumes antes da pandemia era de 62,5% (n=60) e durante a pandemia houve um aumento no consumo destes itens alimentares para 66,7% (n=44) pelos estudantes. A ingestão de proteína de origem animal se manteve similar antes e durante a pandemia, sendo relatado consumo diário por 89,6% (n=86) dos estudantes. Estudos recentes apresenta resultados semelhantes quanto ao consumo de proteína durante a pandemia, onde 90% (n=90) dos participantes fazem ingestão diária de proteínas^{23,24}. Do mesmo modo que as proteínas de origem animal, para o grupo de leguminosas e oleaginosas observou-se que o consumo praticamente se manteve antes e durante a pandemia. Em geral, 54,2% (n=52) dos estudantes informaram que consumiam diariamente tais opções alimentares.

Na Tabela 3 também é possível observar um aumento no consumo de frutas durante a pandemia, sendo este um resultado positivo. Foi verificado que o consumo diário e semanal de frutas pelos estudantes antes da pandemia era de 47,9% (n=46) e 36,5% (n=35), respectivamente, sendo alterado para 49,0% (n=47) e 42,7% (n=41) durante a pandemia.

Tabela 3 - Hábitos alimentares dos estudantes antes e durante a pandemia, Criciúma, SC.

Variáveis	Antes		Durante	
	n	%	n	%
Consumo de água				
1 copo de água por dia	9	9,4	2	2,1
2 a 3 copos de água por dia	21	21,9	14	14,6
4 a 5 copos de água por dia	22	22,9	18	18,8
6 a 7 copos de água por dia	12	12,5	24	25,0
7 a 8 copos de água por dia	15	15,6	13	13,5

Variáveis	Antes		Durante	
	n	%	n	%
9 a 10 copos de água por dia	17	17,7	25	26,0
Quantas refeições no dia				
1 a 2 refeições por dia	11	11,5	4	4,2
3 a 4 refeições por dia	54	56,3	46	47,9
5 a 6 refeições por dia	29	30,2	45	46,9
7 > a mais refeições por dia	2	2,1	1	1,0
Consumo de verduras e legumes				
Diariamente	60	62,5	64	66,7
Semanalmente	21	21,9	25	26,0
A cada quinze dias	10	10,4	5	5,2
Não consome	5	5,2	2	2,1
Consumo de proteína de origem animal				
Diariamente	86	89,6	86	89,6
Semanalmente	7	7,3	7	7,3
A cada quinze dias	1	1,0	1	1,0
Não consome	2	2,1	2	2,1
Consumo de frutas				
Diariamente	46	47,9	47	49,0
Semanalmente	35	36,5	41	42,7
A cada quinze dias	9	9,4	4	4,2
Não consome	6	6,3	4	4,2
Consumo de cereais				
Diariamente	75	78,1	74	77,1
Semanalmente	15	15,6	18	18,8
A cada quinze dias	5	5,2	3	3,1
Não consome	1	1,0	1	1,0
Consumo de leguminosas -oleaginosas				
Diariamente	52	54,2	51	53,1
Semanalmente	31	32,3	33	34,4
A cada quinze dias	8	8,3	7	7,3
Não consome	5	5,2	5	5,2

Em geral, tais achados sugerem que, apesar dos desafios da pandemia, os estudantes demonstraram, ao menos em alguns aspectos, uma capacidade de adaptar e manter hábitos alimentares saudáveis. A conscientização sobre a importância da hidratação e o aumento no consumo de alimentos como verduras, legumes e frutas apontam uma resposta positiva, a qual pode ser reflexo da pandemia e da preocupação com a saúde. No entanto, é crucial continuar monitorando esses padrões alimentares por meios de pesquisa que possam identificar possíveis erros ou fugas alimentares, a fim de que intervenções nutricionais possam ser propostas em prol de melhorias para uma dieta equilibrada e saudável entre os estudantes, o que, conseqüentemente, contribuirá para um melhor bem-estar físico, social e mental.

Percebeu-se, ainda através da Tabela 4, que durante a pandemia houveram mudanças nos hábitos alimentares dos estudantes. Notavelmente, o consumo de alimentos integrais aumentou, passando de 38,5% (n=37) para 41,7% (n=40), o que sugere uma tendência positiva em escolhas alimentares mais saudáveis. Por outro lado, o consumo diário de alimentos ultraprocessados também apresentou aumento, sendo que houve uma oscilação de 5,2% (n=5) antes da pandemia para 10,4% (n=10) durante a pandemia. Surpreendentemente, o consumo diário de doces teve uma pequena variação, passando de 17,7% (n=17) para 18,8% (n=18) durante a pandemia. Estes resultados sinalizam uma alerta para o possível impacto da pandemia no comportamento alimentar dos estudantes, possivelmente relacionado ao estado de ansiedade referido pela maioria dos universitários. De fato, as escolhas alimentares podem ter oscilado conforme as condições emocionais e mentais dos estudantes na pandemia, o que impactou na qualidade da alimentação.

Estudo realizado por Rocha²⁵ verificou resultados similares ao desta pesquisa, apontando que de 857 universitários, 89,03% (n=719) aumentaram o consumo de alimentos ultraprocessados durante a pandemia e 16,01% (n=138) dos estudantes diminuíram tal consumo²⁵.

Tabela 4 - Consumo alimentar dos estudantes antes e durante a pandemia, Criciúma, SC.

Variáveis	Antes		Durante	
	n	%	n	%
Consumo de alimentos integrais				
Diariamente	37	38,5	40	41,7
Semanalmente	39	40,6	40	41,7
A cada quinze dias	7	7,3	8	8,3
Não consome	13	13,5	8	8,3
Consumo de ultraprocessados				
Diariamente	5	5,2	10	10,4
Semanalmente	40	41,7	34	35,4
A cada quinze dias	46	47,9	43	44,8
Não consome	5	5,2	9	9,4
Consumo de Doces				
Diariamente	17	17,7	18	18,8
Semanalmente	35	36,5	36	37,5
A cada quinze dias	31	32,3	32	33,3
Não consome	13	13,5	10	10,4

Os resultados revelam uma dinâmica complexa no comportamento alimentar dos estudantes durante a pandemia. A redução no número de estudantes que afirmam não consumir alimentos integrais sugere uma possível conscientização sobre a importância desses alimentos para a saúde. Entretanto, o aumento no consumo diário de alimentos ultraprocessados pode ser motivo de preocupação, destacando a necessidade de estratégias nutricionais para uma alimentação saudável em situações de estresse e ansiedade.

Diante das variações no consumo alimentar antes e durante a pandemia, se percebe que tais respostas foram influenciadas pelas questões comportamentais impactadas pela pandemia. O aumento expressivo no consumo de ultraprocessados, também observado em outros estudos, confirma a complexidade de fatores que influenciam as escolhas alimentares^{3,25,26}.

Em relação aos doces, a pequena variação pode indicar uma relativa estabilidade nesse padrão de consumo, apesar das mudanças no ambiente pandêmico. Isso pode ser resultado de fatores psicológicos, como conforto emocional ou simplesmente de hábitos já enraizados pelos estudantes.

Os achados do presente estudo ressaltam a importância de abordagens personalizadas na promoção de comportamentos alimentares saudáveis, reconhecendo as nuances individuais e as influências contextuais. Além disso, destacam a necessidade contínua de monitoramento e intervenção para apoiar a saúde nutricional dos estudantes em momentos que geram mais ansiedade.

Na Tabela 5 está representada a frequência de consumo de *fast food*, bebidas adoçadas e bebidas alcoólicas pelos estudantes. Do total da amostra, 52,1% (n=50) informaram que houve aumento no consumo de *fast food* durante a

pandemia. Para a ingestão de bebidas alcoólicas, os resultados despertaram a atenção, visto que 59,4% (n=57) dos estudantes afirmaram ter aumentado o consumo dessas bebidas durante a pandemia, predominando o consumo semanal tanto de *fast food* como de bebidas alcoólicas pelos estudantes.

Tabela 5 - Frequência do consumo de alimentos ultraprocessados durante a pandemia, Criciúma, SC.

Variáveis	Frequência	
	n	%
Consumo de fast food aumentou		
Sim	50	52,1
Não	46	47,9
Se Sim qual frequência		
Diariamente	5	5,2
Semanalmente	36	37,5
A cada quinze dias	9	9,4
Consumo de bebidas doces aumentou		
Sim	25	26
Não	71	74
Se Sim qual frequência		
Diariamente	11	11,5
Semanalmente	11	11,5
A cada quinze dias	3	3,1
Consumo de bebidas alcoólicas aumentou		
Sim	57	59,4
Não	43	40,6
Se Sim qual frequência		
Diariamente	4	4,2
Semanalmente	23	24,0
A cada quinze dias	12	12,5

É importante considerar que esses resultados refletem uma média e que há variações individuais. Entender os fatores que contribuem para o aumento do consumo de *fast food* e de bebidas alcoólicas por alguns estudantes pode direcionar para intervenções personalizadas, a fim de promover escolhas alimentares e de estilo de vida mais saudáveis entre a população universitária.

O estado nutricional dos estudantes antes e durante a pandemia está descrito na Tabela 6. No curso de administração, 15% (n=6) dos estudantes apresentaram baixo peso antes da pandemia. Em contrapartida, durante a pandemia os casos de baixo peso reduziram para 2,5% (n=1), o que sugere que possivelmente estes estudantes normalizaram seu estado nutricional para eutrofia ou alteraram para obesidade, uma vez que tais classificações apresentaram aumento durante a pandemia.

No curso de nutrição, pode-se perceber que antes da pandemia predominava o estado nutricional de eutrofia. Todavia, durante a pandemia houve uma redução de estudantes eutróficos de 76,8% (n=43) para 69,6% (n=39), em virtude do aumento das classificações de baixo peso, sobrepeso e obesidade entre estes universitários.

O declínio nos casos de baixo peso entre os estudantes do curso de Administração pode ser reflexo de mudanças positivas nos hábitos alimentares, tal como maior consumo de frutas, verduras e alimentos integrais ou pode ser devido a conscientização pelos estudantes sobre a importância de uma alimentação saudável durante a pandemia. Do mesmo modo, o aumento dos casos de excesso de peso entre os estudantes de Nutrição pode estar relacionado ao consumo aumentado de *fast food* e doces, ou seja, de alimentos industrializados. De qualquer forma, tais alterações no estado nutricional podem ter relação com mudanças comportamentais causadas pela pandemia, a qual refletiu nas escolhas alimentares e, de certo modo, no estado nutricional de alguns universitários.

Estudo investigou 700 indivíduos e observou que no período de pandemia, 83% (n=581) da amostra permaneceu em isolamento durante algum momento. Em geral, 54,0% (n=323) dos participantes relataram ganho de peso durante o isolamento social, sendo que 14,0% (n=98) afirmaram estar em estado de ansiedade ao longo da pandemia. Tais dados se assemelham aos achados do presente estudo, reforçando a importância em analisar a influência da ansiedade em período de pandemia no comportamento alimentar e no estado nutricional da população²⁷.

Tabela 6 - Comparação do Estado Nutricional antes e durante a pandemia, Criciúma, SC.

Estado Nutricional*	Nutrição (n=56)				Administração (n=40)			
	Antes		Durante		Antes		Durante	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baixo Peso	6	10,7	7	12,5	6	15	1	2,5
Eutrofia	43	76,8	39	69,6	21	52,5	25	62,5
Sobrepeso	5	8,9	8	14,3	11	27,5	9	22,5
Obesidade I	1	1,8	1	1,8	2	5	5	12,5
Obesidade II	-	-	1	1,8	-	-	-	-
Obesidade III	1	1,8	-	-	-	-	-	-

A Tabela 7 apresenta a média do peso e do IMC antes e durante a pandemia. Em geral, a média de peso dos estudantes antes da pandemia foi de 62,2 kg ($\pm 13,7$) e o IMC foi de 22,55 kg/m² ($\pm 4,0$) sendo que ao comparar estas variáveis antes e durante a pandemia foi observada uma diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$). O peso médio durante a pandemia foi de 64,5 kg ($\pm 14,5$) e a média de IMC foi de 23,37 kg/m² ($\pm 4,05$). Tais variações no peso e IMC também se associam às alterações nos padrões alimentares, nível de atividade física e, inclusive, às condições de saúde mental dos estudantes durante a pandemia.

Em adição, o aumento no peso médio e no IMC pode estar relacionado ao estresse e ansiedade, fatores que podem contribuir para tais variações. Além disso, o ambiente de estudo remoto pode ter influenciado os níveis de atividade física, contribuindo para as mudanças no perfil físico e, em consequência, do estado nutricional dos estudantes. Vale ressaltar que o estado nutricional do indivíduo está além do seu peso e IMC, sendo fundamental considerar outros marcadores que avaliem a composição corporal, além dos exames bioquímicos e a interação entre saúde mental e física para se traçar um perfil nutricional do estudante.

É sabido que o aumento do peso e do IMC pode ter implicações para a saúde a longo prazo, como riscos aumentados para doenças crônicas não transmissíveis. Assim, estratégias de promoção de saúde que enfatizem a importância de adequados hábitos alimentares, prática de atividade física e suporte emocional podem ser essenciais para garantir que os universitários mantenham um perfil de saúde física e mental equilibrado.

Como limitações este estudo destaca o fato da pesquisa ter sido aplicado de forma remota, o que limitou a coleta de dados antropométricos, bem como na análise da composição corporal dos estudantes, além da coleta de outros indicadores de saúde, como alguns exames bioquímicos. De forma geral e diante dos achados apresentados, ressalta-se que estratégias de saúde pública e intervenções nutricionais personalizadas se fazem necessárias para promover um equilíbrio físico e mental saudável durante e após situações desafiadoras como a pandemia.

Tabela 7 - Comparação do peso e IMC antes e durante a pandemia, Criciúma, SC. 2022.

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Valor Mínimo	Valor Máximo	*Valor p
Peso Antes	62,2kg	±13,7	43kg	120kg	0,000
Peso Durante	64,5kg	±14,5	46kg	110kg	
IMC Antes	22,55	±4,00	15,57	40,56	0,000
IMC Durante	23,37	±4,05	17,30	30,06	

*Teste de qui-quadrado de Pearson.

Este estudo foi composto por 33 profissionais, sendo doze enfermeiros (36%), cinco médicos (15%), quatro agentes comunitários de saúde (12%), quatro técnicos de enfermagem (12%), três auxiliares de enfermagem (9%), dois agentes da saúde bucal (6%), dois odontologistas (6%) e um residente de enfermagem (3%) (tabela 1). A faixa etária variou entre: 31 - 40 anos (39%), 41 e 50 anos (27%), mais de 51 anos (18%) e 18 - 30 anos (15%). Foi observada predominância do sexo feminino (82%).

Na UBS a carga horária de trabalho pode variar preponderantemente entre 20 e 40 horas semanais, sendo que 79% (n=26) dos participantes atuam em regime de 40 horas, 9% (n=3) em regime de 20 horas e 12% (n=4) com cargas horárias diferenciadas, sendo elas a de Residente de Enfermagem (60 horas), Médico(a) (50 horas), Médico(a) (24 horas) e Técnico de Enfermagem (36 horas).

Sobre os anos de formação profissional, a categoria de enfermeiro (a) se destacou com mais de dez anos de formação (tabela 7).

Tabela 7- Características sociodemográficas dos participantes do estudo (n=33), Paraná, 2022.

Profissão	Participantes		Tempo de formação			
	n	%	< 1 ano	1 a 5 anos	5 a 10 anos	> 10 anos
Enfermeiro	12	36		3	1	9
Médico	5	15	1	1	1	2
Agente Comunitário de Saúde	4	12		1		3
Técnico de Enfermagem	4	12		1	1	2
Auxiliar de Enfermagem	3	9				3
Agente de Saúde Bucal	2	6			1	1

Odontologistas	2	6	2
Residente de Enfermagem	1	3	1
Idade			
18-30 anos	5	15	
31-40 anos	13	39	
41-50 anos	9	27	
mais 51 anos	6	18	
Sexo			
Feminino	27	82	
Masculino	6	18	
Carga Horária de Trabalho			
20 horas	3	9	
40 horas	26	79	
Outros	4	12	

A pesquisa foi baseada na investigação sobre o conhecimento dos profissionais de unidades básicas de saúde sobre o HTLV através de um questionário. Para a questão: “*Você conhece ou ouviu falar sobre o vírus HTLV?*” a resposta predominante foi “Sim” com 61% (n=20) das respostas. Os participantes que relataram o “Não” conhecimento da doença (39% n=13) finalizaram suas participações neste momento da pesquisa. Dentre estes participantes a maioria possuem formação profissional acima de dez anos (tabela 8).

Tabela 8 Respostas Não para a pergunta: "Você conhece ou ouviu falar sobre o HTLV?" em relação aos anos de formação, Paraná, 2022.

NÃO	Anos de formação do profissional			
	< 1 ano	1 a 5 anos	5 a 10 anos	> 10 anos
Enfermeiro				2
Médico				
Agente comunitário de saúde		1		3
Técnico de enfermagem				
Auxiliar de enfermagem				3
Agente de saúde bucal			1	1
Odontologia				2
Residente enfermagem				

Quanto à questão: “*Como teve conhecimento sobre o HTLV?*”, 50% (n=10) dos profissionais responderam que tiveram conhecimento durante a formação acadêmica ou no curso técnico, 30% (n=6) relataram ouviram falar da doença através da televisão ou internet, 15% (n=3) teve contato com a temática no dia a dia do trabalho. Na questão referida destaca-se que nenhum profissional afirmou ter participado de ações educativas sobre o tema, sendo que 5% (n=1), afirmou ter sido abordado sobre a doença durante a doação de sangue.

Independentemente da forma de aquisição de conhecimento sobre a doença, na questão: “*Você sabe as formas de transmissão?*”, 95% (n=19) dos profissionais afirmaram saber que as formas de transmissões do vírus são por relação sexual desprotegida, uso compartilhado de agulhas e seringas, via

placentária e aleitamento materno (tabela 9).

Para a questão: “São doenças que podem acometer portadores de HTLV, exceto”, 65% (n=13) responderam que o Sarcoma de Kaposi é uma doença oportunista e que os pacientes portadores HTLV não podem ser acometidos por este agravo, 20% (n=4) responderam Linfoma/Leucemia e 15% (n=3) dos profissionais desconhecem as doenças adjacentes à IST em questão.

Na pergunta: “Quais as formas de diagnóstico?”, todos os participantes reponderam que o exame de sangue é o padrão ouro para detecção da doença. Em relação ao acompanhamento da doença, na questão: “Em relação ao tratamento, assinala:”, 50% (n=10) dos participantes afirmaram que não há tratamento específico para o HTLV, 30% (n=6) acreditam que há a possibilidade através de uso de antivirais, 10% (n=2) imunossuppressores e outros 10% não sabem o tipo de tratamento adequado.

Para a questão: “São formas de prevenção, com exceção de:”, a grande maioria dos participantes 70% (n=14) respondeu que a vacinação não é uma forma de prevenção do HTLV, 25% (n=5) afirmaram que o uso de preservativos não é eficaz contra o contágio e 5% (n=1) não souberam responder. Nenhum participante respondeu o uso de seringas e agulhas descartáveis.

Na questão: “Qual foi a sua maior dificuldade no atendimento ao paciente com HTLV?”, 80% (n=16) responderam que não tiveram dificuldades durante a assistência destes pacientes, os outros 20% (n=4), responderam respectivamente que a dificuldade resultou do desconhecimento da patologia, falta de capacitação específica sobre a doença, ausência de sintomatologia e devido ao tema ser pouco abordado. Para a última questão: “Depois de responder as perguntas, você julga importante e necessário discutir e buscar conhecimento sobre o tema?”, 95% (n=19) dos profissionais correspondentes julgam ser importante e necessário discutir e buscar conhecimentos sobre o tema.

Tabela 9- Nível de conhecimento dos profissionais em relação ao vírus HTLV, Paraná, 2023.

Perguntas	Participantes	
	n	%
Você conhece ou ouviu falar sobre o HTLV?		
Sim	20	61
Não	13	39
Como teve conhecimento sobre o HTLV?		
No dia a dia do trabalho	3	15
Durante a formação acadêmica ou curso técnico	10	50
Participou de ações educativas sobre a doença	0	0
Televisão ou internet	6	30
Outros	1	5
Você sabe as formas de transmissão?		
Não sei	1	5
Relação sexual desprotegida	19	95
Contato com suor	0	0
Por meio de gotículas	0	0
São doenças que podem acometer portadores de HTLV, exceto:		
Não sei	3	15
Mielopatia (HAM)	0	0
Linfoma/Leucemia (ATLL)	4	20

Sarcoma de Kaposi	13	65
Quais as formas de diagnóstico?		
Não sei	0	0
Exame de sangue	20	100
Exame ginecológico	0	0
Exame de escarro	0	0
Em relação ao tratamento, assinale:		
Não sei	2	10
Realizado com antivirais	6	30
Antibióticos	0	0
Imunossupressores	2	10
Não há tratamento específico	10	50
São formas de prevenção, com exceção de:		
Não sei	1	5
Uso de preservativos	5	25
Vacinação	14	70
Uso de seringas e agulhas descartáveis	0	0
Qual foi sua maior dificuldade no atendimento ao paciente com HTLV?		
Desconhecimento	1	5
Falta de capacitação específica	1	5
Ausência de sintomatologia	1	5
Tema pouco abordado	1	5
Não tive dificuldades	16	80
Depois de responder as perguntas, você julga importante e necessário discutir e buscar conhecimento sobre o tema?		
Sim	19	95
Não	1	5

Conclusão

Este estudo evidenciou um aumento expressivo nos sinais e sintomas de ansiedade durante a pandemia da COVID-19, impactando diretamente o comportamento alimentar dos estudantes. Os universitários aumentaram o consumo de alimentos industrializados, especialmente açucarados e gordurosos, em momentos de ansiedade. Houve alterações significativas no padrão de consumo, destacando o aumento de alimentos ultraprocessados, *fast food* e bebidas alcoólicas, com potenciais consequências para o peso corporal.

Em relação ao estado nutricional, observou-se um aumento médio de peso, indicando uma mudança nas condições anteriores à pandemia. O percentual de estudantes com baixo peso diminuiu, enquanto as condições de eutrofia, sobrepeso e obesidade aumentaram entre os estudantes.

Os resultados destacam a importância do papel do nutricionista na orientação das escolhas alimentares, visando uma alimentação saudável para manutenção do sistema imunológico e controle dos sintomas de ansiedade.

Agradecimento

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

Referências

1. OMS. Organização Mundial da Saúde. COVID - 19. 2020. Disponível em:<<https://www.who.int/pt>>. Acesso em: 15 set. 2021.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. O que é o COVID-19. 2021. Disponível em:<<https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>>. Acesso em: 20 set. 2021.
3. ARAUJO, V.M.M; BAHOUTH, V.S.M. Influência da Ansiedade e Estresse no Comportamento Alimentar de Universitários em Tempos de Pandemia. Centro Universitário de Brasília - CEUB faculdade de ciências da educação e saúde Curso de nutrição. Brasília, 2021, 23 p.
4. FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. A quarentena do COVID-19: Orientações e Estratégias de Cuidado. Ministério da Saúde. 2020, 15 p.
5. FONAPRACE. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. Brasília, 2018, 318p.
6. VAZ, D. S. S., & BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e Hábito alimentar: uma revisão. Revista UNINGÁ Review. 2014. 20(1), 112 p.
7. CLARO, R. M. et al. ... Patrícia Constante et al. Perfil nutricional da dieta no Brasil. *ev Saúde Pública* 2015;49:38.
8. RODRÍGUEZ-MARTÍN, B. C.; MEULE, A. Food craving: new contributions on its assessment, moderators, and consequences. *Front Psychol.* 2015, v. 6, p. 21.
9. MA, Y; ZHAO, W; LIU, J; HE, X; W, B; FU, S; YAN, W; NIU, J; ZHOU, J; LUO, B. Effects of temperature variation and humidity on the death of COVID-19 in Wuhan, China. *Rev. Science of The Total Environment.* 2017, 7 p.
10. MUSCOGIURI, G. et al. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, [S.l.], 2020.
11. YOLMAZ, C. & GÖKMEN, V. Neuroactive compounds in foods: occurrence, mechanism and potential health effects. *Food Res.* 2020, v. 128.
12. WU, C. et al. Risk factors associated with acute respiratory distress syndrome and death in patients with coronavirus disease. *Pneumonia in Wuhan, China. JAMA Intern Med.* 2020.
13. QUALIBEST. Galunion. Alimentação na Pandemia como a COVID-19 impacta os consumidores e os negócios em alimentação. 2020, 52 p.
14. CARVALHO. L. O aumento do consumo de álcool em tempos de pandemia. 2020, 50 f.
15. BARROS, M.S.M.R; COSTA, S.M. Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2019 Jan.-Mar.;15(1):4-13.
16. RENOVATO, H.P.C; LARAICH, O.A. Perfil socioeconômico dos estudantes de administração oriundos da rede pública de ensino. 2021, 23 p.
17. IBOPE. Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo. 2018. Disponível em:

18. SCARPONI, A.P; SANTOS, N.Q; OLIVEIRA, D.V; BERTOLINI, S. Alterações comportamentais em saúde, ansiedade e sintomas depressivos em pessoas sob isolamento social na pandemia da COVID-19. Anais Eletrônico XII EPCC UNICESUMAR - Universidade Cesumar. 2021.

19.UNIMAM. Site. 2020. Disponível em: <https://unimam.com.br/institucional/a-unimam/>. Acesso em: 10 abr.2022.

20. MAYNARD, D.C; ANJOS, H.A; MAGALHÃES, A.C.V; GRIMES, L.N; COSTA, M.G.O; SANTOS, R.B. Food consumption and anxiety among the adult population during the COVID-19 pandemic in Brazil. Health Sciences. 2021, vol. 9 nº. 11.

21. PECHINIM, I; BARBOSA, G.A.S; WERNECK, A.L. Ansiedade e depressão no contexto da pandemia COVID- 19 e a relação com os mecanismos de defesa das gestantes. Research, Society and Development. 2021, v. 10, n. 10.

22. BORGES, R.F. Mudança de Hábitos Alimentares Durante a Pandemia de COVID-19. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Goiás. Goiânia. 2020, 33 p.

23. BICALHO, E.; VIEIRA, B. B. T. Avaliação do consumo alimentar durante o COVID-19. Jornal de Investigação Médica, v. 1, 2021.

24. IBOPE. Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo. 2018. Disponível em: <https://www.svb.org.br> Acesso em: 16 mai. 2022.

25. ROCHA, S; FONSECA, T; FREITAS, L; ROCHA, L.M; MACEDO, M.T.S; OLIVEIRA, S; FRANÇA, D.S; CALDEIRA, L; POPOFF, L. Fatores associados ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados em universitários durante o isolamento social - pandemia covid-19. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2020.

26. SARTOR, M.T.Q. Um Estudo da relação entre a ansiedade e o estado nutricional dos militares de um pelotão de bombeiros localizado no sul Catarinense. Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC. Curso de Nutrição. Criciúma, 2020, 120 p.

27. VERTICCHIO, D.F.R; VERTICCHIO, N.M. The impacts of social isolation about changes of eating behavior and weight gain during the COVID-19 pandemic in Belo Horizonte and metropolitan region, State of Minas Gerais, Brazil. 2020.

Autor de correspondência

Lara Canever
Universidade do Extremo Sul Catarinense
Avenida Universitária, 1105. CEP: 88806-000-
Universitário. Criciúma, Santa Catarina, Brasil.
larantr@unesc.net