

# COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR: UMA ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Isabella Moreira Maciel<sup>1</sup>

Maria Góes Drumond<sup>2</sup>

## RESUMO

No final do ano de 2019 foi descoberto na China um novo coronavírus causador da doença infecciosa Covid-19. Adaptações na rotina de toda a população mundial foram necessárias para minimizar os riscos de contaminação. E não foi diferente com alimentação: o comportamento alimentar sofreu mudanças durante o período de isolamento social. O objetivo desse trabalho foi conhecer o comportamento alimentar, determinar o estado nutricional de docentes; relacionar os possíveis fatores determinantes dos novos comportamentos causados pela Covid-19 e elaborar um e-book para a promoção da saúde dos participantes. Aplicou-se um questionário semiestruturado, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, para conhecer o perfil da amostra, comportamento alimentar e estado nutricional dos participantes. Apesar da classificação do teste “como está a sua alimentação?” ter sido “excelente” para a maioria (50%), os participantes relataram que o isolamento social piorou a alimentação (46,88%), principalmente devido à ansiedade (31,25%), por estar mais tempo em casa (31,25%), contribuindo assim para o ganho de peso de alguns docentes (46,87%). Mas por outro lado permitiu mais tempo para o preparo das refeições (15,63%) e alimentação em casa (12,50%), auxiliando na perda de peso de outros docentes (31,25%). Pode-se concluir que o isolamento social durante o período pandêmico favoreceu mudanças no comportamento alimentar dos docentes associadas ao ganho e perda de peso.

*Palavras – chave:* Pandemia. Comportamento alimentar. Docentes. Educação.

## ABSTRACT

At the end of 2019, a new coronavirus causing the infectious disease Covid-19 was discovered in China. Adaptations in the routine of the entire world population were necessary to minimize the risk of contamination. And it was no different with food: the eating behavior of the entire population underwent changes during the period of social isolation. The objective of this work was to know the eating behavior, determine the nutritional status of teachers; to list the possible determinants of the new behaviors caused by Covid-19 and to elaborate an e-book to promote the health of the participants. A semi-structured questionnaire was applied, based on the Food Guide for the Brazilian Population, to learn about the sample profile, eating behavior and nutritional status of the participants. Despite the classification of the test “how is your food?” having been “excellent” for the majority (50%), the participants reported that social isolation worsened their diet (46.88%), mainly due to anxiety (31.25%), due to being at home longer (31, 25%), thus contributing to the weight gain of some teachers (46.87%). However, on the other hand, it allowed more time for the preparation of meals (15.63%) and food at home (12.50%), assisting in the weight loss of other teachers (31.25%). It can be concluded that social isolation during the pandemic period favored changes in the eating behavior of teachers associated with weight gain and loss.

*Keywords:* Pandemic. Teaching. Food behavior. Education.

---

<sup>1</sup> Bacharelada em Nutrição, Faculdade Ciências da Vida, isbellamoreiramaciell@hotmail.com

<sup>2</sup> Mestre em Saúde e Enfermagem, Faculdade Ciências da Vida, marrigoes@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

Em meados de dezembro de 2019 foi descoberto na China um novo coronavírus responsável pela doença infecciosa Covid-19. No Brasil, o primeiro caso de Covid-19 oficialmente foi comprovado pelo Ministério da Saúde em 26 de fevereiro de 2020 (OPAS, 2020).

A primeira morte confirmada no Brasil foi em março de 2020: um homem de 62 anos de idade que apresentava em seu quadro clínico diabetes e hipertensão. Desde então, o isolamento social, principalmente para esta população de risco específica, vem sendo fortemente recomendado (OPAS, 2020) (QUINTELLA *et.al*, 2020).

Uma vez que um paciente de Covid-19 apresenta um quadro clínico diversificado que pode variar de acordo com doenças pré-existentes. As manifestações clínicas mais frequentes são a febre, tosse, além da infecção respiratória aguda grave, que causa dificuldade respiratória (QUINTELLA *et.al*, 2020).

Esses sintomas geralmente requerem hospitalização, e é sabido que existem limitações nas instalações hospitalares e em profissionais médicos qualificados. A maior parte dos países tem tomado várias medidas preventivas, como restringir ou interromper voos internacionais, o chamado distanciamento social, algumas das quais mais restritivas que outras, para conter a proliferação acelerada (QUINTELLA *et al.*, 2020).

Uma dieta equilibrada é essencial em qualquer fase da vida é fundamental para evitar o desenvolvimento ou agravamento de doenças como redução da defesa imunológica o que pode agravar o quadro clínico em relação ao Covid-19 (BERNARDI; MACIEL; BARATTO, 2017).

O CFN – Conselho Federal de Nutricionistas aponta que a associação de alimentação rica em micronutrientes com substâncias bioativas, em alimentos que apresentam prática de diminuição do risco de doenças, se usados frequentemente, conseguem dar condição para um sistema imunológico mais eficiente (CFN, 2020).

Neste contexto, devido à recomendação do isolamento social, o ensino tanto público quanto privado, e em todos os níveis escolares e acadêmicos, passaram a ser de forma online. Ou, seja o sistema de ensino passou a ser desenvolvido de maneira remota em todo o Brasil devido ao vírus causador do Covid-19 (GUSSO, et al, 2020).

Desta maneira, conhecer o comportamento alimentar dos docentes, e se ocorreu alguma alteração desde a suspensão das aulas presenciais é essencial para a organização

de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para proporcionar uma alimentação saudável e apropriada durante o isolamento social.

A EAN é definida como uma estratégia educacional preparada para proporcionar a aplicação voluntária de comportamentos alimentares e outros referentes à alimentação e nutrição contribuintes à saúde e ao bem-estar. Essas estratégias estão ligadas no progresso das habilidades dos indivíduos para tomar decisões adequadas sobre sua dieta e na promoção de um ambiente alimentar propício. As ações de educação nutricional são desenvolvidas nos níveis individual, comunitário e político (COUTINHO, 2016).

Dessa forma, este trabalho buscou responder a seguinte questão norteadora: Como está o comportamento alimentar de docentes mediante as adaptações vivenciadas durante o período de isolamento social da pandemia de Covid-19?

O objetivo foi conhecer o comportamento alimentar de docentes de ensino superior em uma instituição privada no município de Sete Lagoas.

Os objetivos específicos do presente trabalho foram: determinar o estado nutricional de docentes; relacionar os possíveis fatores determinantes dos novos comportamentos causados pela Covid-19 e elaborar um e-book para a promoção da saúde diante das demandas identificadas.

## **2. REFERENCIAL**

### **2.1 A PANDEMIA NO MUNDO X BRASIL**

Em meados de março, a OMS (Organização Mundial de Saúde) declarou a Covid-19 como pandemia e estabeleceu os critérios de precaução e enfrentamento para serem utilizados. As principais medidas foram referentes à higienização, ressaltando – se as mãos. As recomendações prioritárias foram de evitar encostar nos olhos, nariz e boca, e preservar os indivíduos quando espirrar por perto. Assim, no Brasil foi comprovado o primeiro caso de Covid-19 em 26 de fevereiro de 2020, conforme o Ministério da Saúde (OPAS, 2020).

Em paralelo as medidas de higienização, outra medida implantada no mundo todo foi o distanciamento e o isolamento social. Para a efetividade destas medidas, foi essencial as políticas de proteção social e apoio a populações carentes. No Brasil, devido à imensa desigualdade social foram necessárias medidas econômicas para

garantir a renda da população carente, o que pode inserido na extensa lista de impactos causados pela pandemia (ALQUINO *et. al*, 2020).

Neste contexto, no que se refere à saúde pública: a utilização do distanciamento social, também chamado de “quarentena”, aliados a busca de pacientes positivos e rastreamento de seus contactantes, são essenciais na busca de preservar a saúde coletiva com a interrupção de aglomerações (JUNIOR *et al*, 2020).

O que muitas vezes, principalmente no Brasil um país emergente, falta investimento e estrutura para estes momentos e sabe-se que existem limitações de instalações hospitalares e profissionais habilitados, na área da saúde (JUNIOR *et al*, 2020); (QUINTELLA *et.al*, 2020).

Dessa forma, através das medidas de combate ao Covid-19 pode-se mensurar a magnitude dos impactos causados nos países, desde ao setor econômico ao setor industrial. As medidas foram categorizadas, sendo estas categorias: suspensão de eventos, suspensão de aulas, quarentena nos grupos de risco, paralização econômica (plena ou parcial), restrição no transporte coletivo e quarentena na população em geral (SILVA *et. al*, 2020).

Em relação à suspensão de aulas, no Brasil não houve distinção. Do maternal as grandes universidades, as aulas presenciais foram suspensas. Grande parte das escolas, faculdades e universidades tiveram de se adaptar as novas realidades, procurando alternativas sistemáticas e efetivas para que o ensino pudesse ser continuado (GUSSO, *et al*, 2020).

## 2.2 ADAPTAÇÕES TECNOLÓGICAS E A VIVÊNCIA ACADÊMICA

Na tentativa de diminuir a ampla disseminação do novo Coronavírus, o Brasil seguiu os modelos dos países internacionais e logo após os primeiros casos de morte por Covid-19, em todo o território nacional, redes públicas e privadas interromperam o funcionamento das escolas, desde o primário as universidades de pós-graduação (TODOS PELA EDUCAÇÃO, 2020).

Em relação ao ensino de graduação, segundo Gusso *et. al*. (2020) a manutenção de uma educação em nível Superior de qualidade e segura, depende da precisão e medidas adotadas pelas faculdades, universidades e departamentos acadêmicos. Neste

momento de pandemia, para garantir o ensino e a qualidade do ensino, muitas adequações foram exigidas (GUSSO, *et al*, 2020).

Por isso, houve necessidade de regulamentação por parte do MEC (Ministério da Educação e Cultura) que mediante a portaria nº 343 de 17 de março de 2020, que aprovou a mudança do ensino presencial nos estabelecimentos de ensino do país, por aulas digitais, ou seja, remotas, de modo que beneficiem os recursos e as tecnologias de referência e comunicação (BARBOSA, VIEGAS, & BATISTA, 2020).

Dessa maneira, a maioria das instituições de ensino, tanto privadas quanto públicas, adotaram uma transição do ensino presencial para um ensino remoto, ou on-line, respaldadas pelo MEC. Para essa migração, o contato e a busca por conhecimento das ferramentas digitais disponíveis, além de busca de práticas pedagógicas que se enquadrasse na realidade, foram fundamentais para essa “nova” realidade e para a continuidade dos estudos neste ano atípico (MORAES *et. al*, 2020).

Neste contexto, pode-se observar que para implementar as adaptações necessárias, houve surgimento de dificuldades e limitações, tanto em relação a estruturas, quanto econômicas impostas pela pandemia (GUSSO, *et al*, 2020).

Assim, as instituições de ensino passaram de forma abrupta por alterações significativas, e que conforme Gusso *et. al* (2020) ao considerar a pandemia por Covid-19, houve precisão de modificações com associação à realização de atividades não presenciais por recursos tecnológicos quase que imediatamente ao surgimento da pandemia (BARBOSA, VIEGAS, & BATISTA, 2020).

A decisão de dar continuidade ao ensino de forma digital impactou muitas intuições uma vez que houve alterações no planejamento e a execução das atividades desenvolvidas pelos professores, tornando essencial repensar as práticas pedagógicas (GUSSO, *et al*, 2020); (MORAES *et. al*, 2020).

Mediante essas adaptações e alterações na rotina, são diversos os fatores que podem impactar na alimentação durante o período pandêmico. Para Oliveira, Mello e Lisboa (2020) os principais fatores impactantes na alimentação são: maior tempo em casa, o fechamento dos comércios, bares e restaurantes que resulta nas pessoas fazendo os próprios alimentos ou aderem aos serviços de delivery.

Assim, de acordo com Steele *et. al*. (2020) é compreensível que a alimentação seja alterada, pois a permanência das pessoas em casa, bem como o fechamento de bares, restaurantes e outros negócios, além de todas as restrições adotadas para

prevenção da infecção pelo coronavírus colabora para as adequações e modificações vivenciadas pelos indivíduos neste momento de pandemia.

### 2.3 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO PERÍODO PANDÊMICO

O lugar onde o indivíduo vive interfere grandemente a adoção de uma vida mais saudável. Assegurar-se de uma vida saudável, principalmente com uma dieta equilibrada, participando de atividades físicas regulares e não usando tabaco, pode auxiliar na diminuição do risco de doenças não transmissíveis e a melhorar capacidades físicas e mentais (MELO, 2017).

Mediante aos estudos relacionando ansiedade, tantas alterações na rotina acadêmica, obviamente estas alavancaram impactos no estado emocional e também nutricional de alunos e professores. A alimentação apropriada neste momento é fundamental, uma vez que de acordo com Gois *et.al* (2020) a alimentação equilibrada está ligada na prevenção de doenças, além de proporcionar uma melhor qualidade de vida. Neste contexto, é importante evidenciar que a alimentação adequada, saudável é vista como prevenção a saúde, pois não existem estudos científicos que comprovem sobre dietas e alimentos na prevenção da infecção por coronavírus, mas compreendemos que a alimentação saudável pode fortalecer a imunidade (BRASIL,2020).

De acordo com Dias *et.al* (2020), uma dieta equilibrada bem como o estado nutricional do indivíduo pode ser vista como uma estratégia significativa para redução de doenças. Para Lima *et.al* (2020), alimentação apropriada é capaz de favorecer na proteção contra o vírus enquanto a ingestão de alimentos ultraprocessados pode abalar o sistema imunológico. A alimentação deve ser baseada minimamente em alimentos processados e os ultraprocessados devem ser evitados (DIAS, *et.al*,2020; LIMA, *et.al*, 2020).

Deste modo, é relevante evidenciar que a alimentação precisa ter equilíbrio. Tanto a sub quanto a hiper nutrição podem causar danos à saúde, por isso o equilíbrio é primordial (GOIS *et.al*,2020).

De acordo com Lima *et.al* (2020) as vitaminas fazem parte da importância nutricional no combate ao Covid-19. São as principais: vitamina A que não sintetiza pelo organismo, obtida exclusivamente pela alimentação. A vitamina D, onde sua quantidade adequada para o corpo humano pode ser adquirida através da exposição ao

sol. Além da vitamina E e C, sendo esta última a principal responsável pela prevenção de infecções (LIMA *et.al*, 2020).

Neste contexto, para Dutra *et.al* (2020) o papel do nutricionista mediante estas circunstâncias pandêmicas é distribuir de forma objetiva o conhecimento, ou seja, orientações e intervenções a fim de possibilitar prevenção.

## 2.4 ESTRATÉGIAS DE EAN DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

A EAN é uma área de conhecimento e de atuação permanente e constante, multiprofissional e transdisciplinar que tem como propósito a promoção da prática voluntária e independente de hábitos alimentares saudáveis. A ação da EAN deve utilizar recursos e comportamentos educacionais problematizadoras e ativas que favoreçam o diálogo próximo a pessoas e grupos populacionais (BRASIL, 2012).

A EAN pode auxiliar na modificação de hábitos e condutas alimentares com a prática de uma dieta saudável, adaptada às necessidades da população, trazendo resultados se conciliado com outros auxiliares, como: atividade física regular, diminuição do consumo de álcool ou tabaco. Essas ações devem fazer parte de um tratamento conjunto na manutenção integral da saúde e no controle de doenças crônicas, para possibilitar uma melhor qualidade de vida ao indivíduo, onde ele possa se adaptar à sua nova condição (BERNARDI; MACIEL; BARATTO, 2017).

Steele *et al.* (2020) descrevem que a pandemia, pode mudar comportamentos e hábitos da população. Determinados princípios estão relacionados à alteração do comportamento alimentar, como: menor disponibilidade de alimentos frescos no mercado, alteração no salário familiar e aumento da ingestão de alimentos processados e ultraprocessados.

## 3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, que aplica meios sistemáticos, com o propósito de produzir e apurar o conhecimento, de natureza descritiva, e pesquisa de campo (GIL,2002).

Inicialmente foram desenvolvidas pesquisas bibliográficas, através de diversas plataformas de busca acadêmica: *Scielo*, *Pubmed*, *Google Academics*, *Capex Periodics*,

para contextualização sobre o comportamento alimentar de docentes no período pandêmico de Covid-19, seguido de um levantamento de campo.

A pesquisa foi efetuada com docentes de uma instituição de ensino superior privada, localizada no município de Sete Lagoas/MG. Aplicou-se um questionário semiestruturado, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), para conhecer o perfil da amostra, comportamento alimentar e estado nutricional dos participantes.

Participaram da pesquisa os docentes de todos os cursos de graduação que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O projeto foi aprovado pela CENPEX – Câmara de Pesquisa, Ensino e Extensão da instituição de ensino. Devido à pandemia, toda pesquisa e interação com os docentes ocorreu de forma on-line por meio de tecnologias de informação e comunicação (TIC): *WhatsApp* e *Google Forms*. Os critérios de exclusão da amostra foram: TCLE não assinados, não possuir *WhatsApp*, questionários não preenchidos conforme instruções prévias, ou desistência da pesquisa a qualquer momento.

O TCLE (APÊNDICE A) e questionário *Google Forms* (APÊNDICE B) foram enviados aos docentes via *WhatsApp* pelas coordenações de curso. Os participantes receberam por e-mail uma cópia do TCLE, questionário, bem como um e-book (APÊNDICE C) contendo orientações sobre adoção de hábitos alimentares saudáveis no isolamento social baseado no diagnóstico do perfil alimentar.

O questionário semi-estruturado contemplou o teste “Como vai a sua alimentação?” (BRASIL, 2018) acrescido de variáveis sociodemográficas (idade, sexo, número de pessoas moram na residência e renda familiar) e antropométricas (peso e altura auto-referidos) para atender os objetivos desse estudo, a partir de questões do tipo múltipla escolha e abertas.

O estado nutricional foi classificado de acordo com os critérios da OMS (1995): desnutrição < 18,5 kg/m<sup>2</sup>, eutrofia >18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>, >25-29,9 sobrepeso, >30 a 34,9 obesidade I, >35 a 39,9 obesidade II e > 40 obesidade III.

O comportamento alimentar dos participantes foi classificado de acordo com os critérios do teste do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2018): 24 questões baseadas na sua rotina alimentar e de acordo com a frequência: [a] nunca; [b] raramente; [c] muitas vezes e [d] sempre.

A pontuação das questões será feita a partir de uma escala: para as questões de 1 a 13 [a] = 0 pontos [b] = 1 ponto [c] = 2 pontos [d] = 3 pontos e para as questões de 14 a



24 [a] = 3 pontos [b] = 2 pontos [c] = 1 ponto [d] = 0 pontos. A partir da soma da pontuação, o comportamento alimentar do participante foi classificado de três formas, conforme demonstrado no quadro abaixo:

**Quadro 1** – Classificação do comportamento alimentar de acordo com os critérios do teste “Como está a sua alimentação? ”.

PONTUAÇÃO	CONCEITO	ORIENTAÇÃO
>41 PONTOS	EXCELENTE	Parece que você tem uma alimentação saudável, em diversos aspectos. Continue engajado!
ENTRE 31 E 41 PONTOS	SIGA EM FRENTE	Identifique os aspectos que você pode melhorar
ATÉ 31 PONTOS	ATENÇÃO	Para ter uma alimentação saudável e prazerosa, você precisa mudar.

**Fonte:** Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2018).

O *software EpiInfo*® foi usado para a análise estatística descritiva das variáveis quantitativas (frequências) e verificar a associação das mudanças no comportamento alimentar e estado nutricional dos participantes durante o período pandêmico de Covid - 19 e seus possíveis fatores determinantes (Teste Qui-quadrado de Pearson;  $p < 0,05$ ). O teste qui-quadrado de Pearson foi utilizado para testar a associação entre as variáveis abaixo relacionadas. Os resultados foram descritos através de frequência relativa (%) e absoluta (n) e o nível de significância na associação foi  $p < 0,05$ .

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo compreendeu uma amostra de 32 participantes, entre homens e mulheres. Não houve exclusão de respostas ao questionário, uma vez que 100% dos participantes aceitaram o TCLE. De acordo com análise estatística, a amostra não foi representativa de todo o corpo docente da instituição de ensino, uma vez que precisava da adesão de 91 participantes (nível de confiança de 95%).

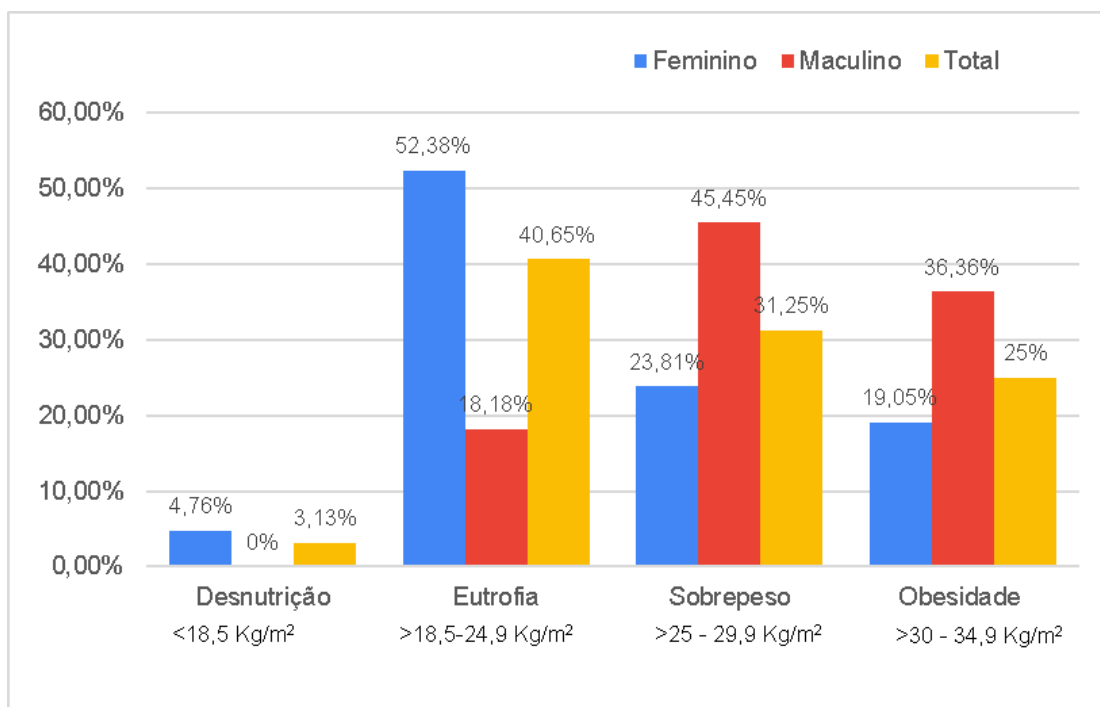
Dos 32 participantes entrevistados, a maioria é do sexo feminino (65,63%), têm entre 30 a 39 anos (46,9%), moram com até 3 pessoas na casa (62,50%) e recebem mais de R\$ 5,225,00 (75,00%). O perfil completo dos participantes está apresentado na Tabela 1.

**Tabela 1** – Perfil dos participantes (n=32) segundo as variáveis sexo, idade, moradores/casa, renda e tipo de curso.

<b>Variáveis / Categoria</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Feminino	21	65,63
Masculino	11	34,38
<b>Idade (anos)</b>		
20 a 29	1	3,13
30 a39	15	46,88
40 a 49	7	21,88
50 a 59	9	28,13
<b>Quantas pessoas vive na casa</b>		
1 pessoa	2	6,25
1 a 3 pessoas	20	62,50
4 a 5 pessoas	10	31,25
<b>Qual sua renda familiar</b>		
R\$1.045,00-2.090,00	2	6,25
R\$3.195,00-4.180,00	6	18,75
Mais de R\$5.225,00	24	75,00
<b>Quantidade de professores/curso</b>		
Administração	10	31,25
Biotecnologia	13	40,63
Contabilidade	8	25,00
Enfermagem	11	34,38
Engenharia Mecânica	7	21,88
Engenharia Química	7	21,88
Farmácia	7	21,88
Nutrição	10	31,25
Psicologia	8	25,00

A participação foi maior entre os docentes dos cursos de graduação em Biotecnologia (40,63%) e Enfermagem (34,38%). É válido ressaltar que os docentes entrevistados ministram aulas em um ou mais cursos da instituição de ensino, por essa razão não totaliza os 100% da amostra.

O estado nutricional dos participantes, Índice de Massa Corporal - IMC estratificado por sexo está demonstrado na Figura 1. Considerou-se o peso atual e os pontos de corte da OMS (1995).



**Figura 1 – Classificação do estado nutricional dos participantes segundo o peso atual (n=32).**

Observa-se que a maioria dos docentes apresenta eutrofia (40,65%), sendo mais prevalente entre as mulheres (52,38%). Em relação ao excesso de peso, a prevalência é maior entre os homens: 45,45% sobrepeso e 36,36% obesidade.

Estes dados são preocupantes segundo Dutra et.al (2020), pois manter o peso e o índice de massa corporal adequado é essencial para evitar a obesidade e reduzir o risco de doenças crônicas.

Os resultados pertinentes ao comportamento alimentar dos participantes, classificação da alimentação segundo o teste “como está a sua alimentação?” e mudanças observadas no comportamento durante a pandemia estão demonstrados na Tabela 2.

**Tabela 2 - Classificação do teste “como está a sua alimentação?” e mudanças observadas no comportamento alimentar, estratificado por sexo (n=32).**

Variável	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Classificação Teste						
Excelente	10	47,62	6	54,55	16	50,00
Siga em frente	11	52,38	4	36,36	15	46,88
Você precisa mudar	0	0	1	9,09	1	3,13
Total	21	100	11	100	32	100
<b>Mudança no comportamento alimentar</b>						
Manteve	5	23,81	3	27,27	8	25,00
Sim, melhorou	6	28,57	3	27,27	9	28,13
Sim, piorou	10	47,62	5	45,45	15	46,88
Total	21	100	11	100	32	100

Observa-se que apesar de 50% dos docentes ter a alimentação atual classificada como “excelente”, 46,88% consideram que ela piorou durante a pandemia. Estes dados corroboram com o estudo de Verticchio e Verticchio (2020) onde avaliaram as alterações de hábitos alimentares associados ao isolamento social na região de Belo Horizonte (MG).

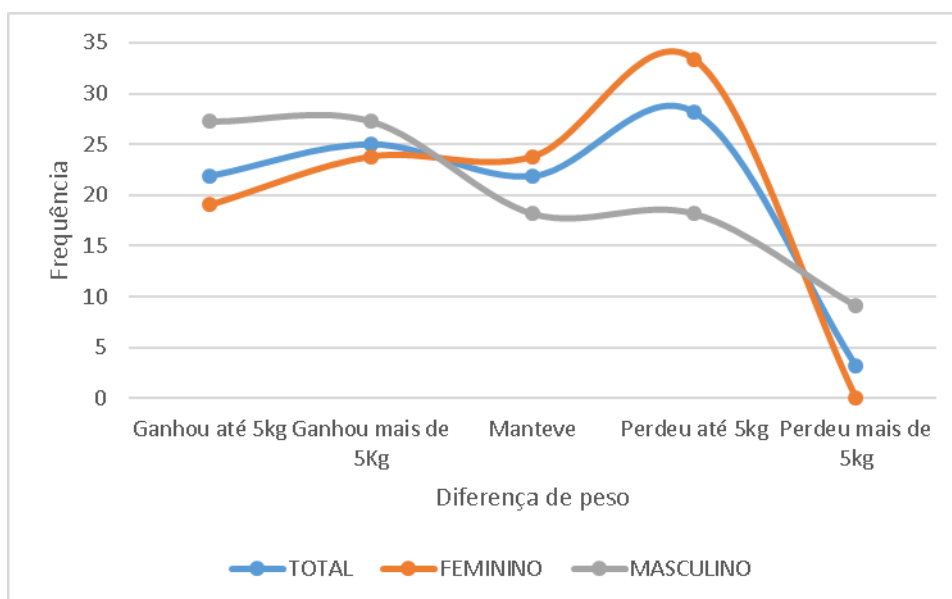
No que se refere aos possíveis motivos ou fatores de mudança de comportamento alimentar durante o período de isolamento social, a maioria dos participantes relatou ansiedade (31,25%) e ter mais tempo em casa (31,25%).

Estes resultados vão de encontro com a pesquisa realizada por Schmidt *et. al* (2020) no artigo intitulado: “Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)”, no qual verificaram os impactos que a pandemia seria capaz de causar na saúde mental, principalmente no que se refere a intervenções psicológicas.

Outro estudo que são determinados com os resultados encontrados é de Rolim, Oliveira e Batista (2020), que buscaram compreender os impactos da pandemia por Covid-19 e obtiveram a ansiedade como o principal motivo indicado pelos pacientes.

O planejamento das refeições é essencial principalmente se a pessoa tem uma rotina extensa, uma vez que este fator pode impactar no seu comportamento alimentar. O planejamento pode evitar que o indivíduo compre alimentos ultraprocessados e opte por comidas caseiras, *in natura* ou minimamente processados. Ainda, o local onde realiza as refeições pode alterar a quantidade de alimento consumido, por isso ambientes tranquilos e agradáveis, são recomendados para realizar a refeição para dar uma maior atenção na alimentação e na sua saciedade, permitindo que este momento seja mais prazeroso (BRASIL, 2014).

Esse estudo analisou também o impacto da mudança do comportamento alimentar no ganho e perda de peso dos docentes. A Figura 2 apresenta as curvas de mudança do peso (manteve, ganhou ou perdeu) durante o isolamento social.

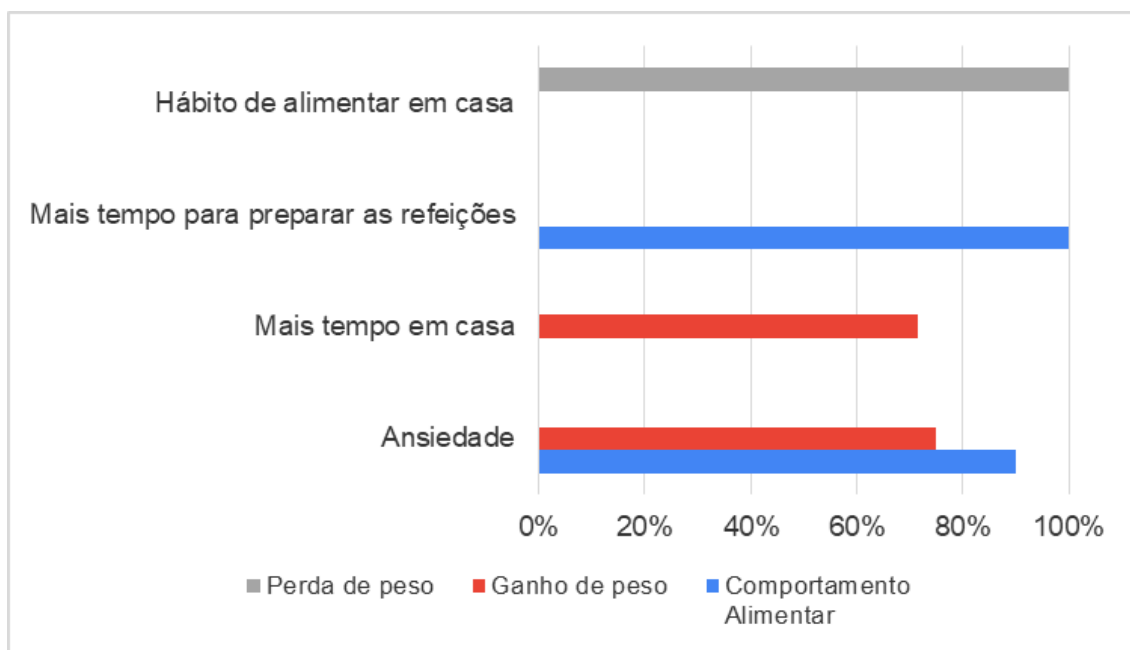


**Figura 2 – Curva da diferença de peso antes e durante o isolamento social da pandemia (n=32).**

Percebe-se que 21,88% dos docentes mantiveram o peso, 25% ganharam mais de 5 Kg e 28,13% perderam até 5 kg durante a pandemia, sendo que a perda de peso foi mais frequente nas mulheres (33,33%) e o ganho de peso entre os homens (22,27%). Estas informações podem ser resultantes dos motivos apontados como possíveis causadores das alterações nos comportamentos alimentares.

Estes dados corroboram com estudo de Vertichio e Vertichio (2020), que buscaram compreender os impactos da pandemia na alimentação e encontraram como resultados: 54% dos participantes afirmam ter ganhado peso e 46% não ganharam peso durante o distanciamento, em uma população amostral de 700 participantes.

Na Figura 3 estão demonstrados os possíveis fatores influenciadores da mudança do comportamento alimentar e perda/ganho de peso corporal durante a pandemia. Esses resultados foram estatisticamente significativos ( $p < 0,05$ ) para todas as variáveis demonstradas.



**Figura 3 – Possíveis fatores influenciadores da mudança do comportamento alimentar e perda/ganho de peso corporal dos participantes durante a pandemia (n=32). Teste qui-quadrado de Pearson ( $p < 0,05$ ).**

Observa-se que a ansiedade (90,00%) foi o possível fator influenciador na piora do comportamento alimentar durante o isolamento social, dos docentes que ganharam mais de 5kg durante o isolamento social, 75,00% relataram que ansiedade pode ter contribuído para a mudança do comportamento alimentar.

Esses resultados corroboram com o estudo de Pereira e Pereira (2020), uma revisão bibliográfica, apontaram a ansiedade como um dos distúrbios que afetam a população no período pandêmico.

Em comparação com o estudo de Vertichio e Vertichio (2020), 15,29% e 14,18%, medo e ansiedade respectivamente, foram considerados fatores influenciadores do comportamento alimentar.

Rolim, Oliveira e Batista (2020) buscaram compreender os impactos da pandemia por Covid-19 e identificaram também a ansiedade como o principal fator relatado pelos pacientes.

Daqueles que ganharam até 5kg durante o isolamento social, 71,43% relataram que ficar mais tempo em casa pode ter contribuído para a mudança do comportamento alimentar. Esse resultado demonstra encontro com o estudo de Vertichio e Vertichio (2020) onde relacionaram o aumento de peso, com a piora do comportamento alimentar, 15 estando em isolamento social, consumindo assim maior quantidade de alimentos industrializados.

Por outro lado, ter mais tempo para preparar as refeições (100,00%) foi o possível fator influenciador na melhora do comportamento alimentar durante o isolamento social. O hábito de alimentar em casa (100,00%) pode ter contribuído para que os docentes perdessem até 5kg de peso corporal durante o isolamento social. Este resultado corrobora com resultados encontrados pelos pesquisadores do NutriNet Brasil, onde estes encontraram resultados positivos de melhora no comportamento alimentar, associando as adaptações oriundas da pandemia, por exemplo, maior estímulo das pessoas a cozinhareem mais e a consumirem mais refeições dentro de casa (ALBUQUERQUE, 2020).

Em comparação com as orientações do Guia para alimentação saudável em tempos de pandemia que indica a alimentação *in natura*, o planejamento e tempo para preparação das refeições como formas de melhoria do comportamento alimentar (ABRAN, 2020).

## **5. CONCLUSÃO**

Diante do exposto nesta pesquisa, sabe-se que o isolamento social provocado pela pandemia influenciou em alterações no comportamento alimentar dos docentes da pesquisa. Houveram impactos positivos e negativos nas adaptações à nova rotina no que se refere a alimentação.

Dos fatores influenciadores no comportamento alimentar no ganho de peso, a ansiedade e ter mais tempo em casa foram significativamente mais apontados. Porém, em relação à perda de peso, estar em casa e ter a oportunidade de preparar as suas próprias refeições em casa foram determinantes.

Deste modo, a função do nutricionista através destes resultados é realizar orientações que possam auxiliar na alimentação saudável e no contexto nutricional, a fim de dar suporte aos docentes em tempos de pandemia. Para tanto, foi elaborado um e-book e enviado para os participantes tendo em vista, a promoção da alimentação apropriada e saudável em casa.

Entre as limitações da pesquisa, foi uma amostra não representativa do corpo docente e devido ao período pandêmico as interações com os participantes foram à distância. Portanto, sugere-se explorar a pesquisa em público-alvo mais amplo a fim de auxiliar os demais docentes da instituição de ensino na adoção de uma alimentação mais saudável.

## REFERÊNCIAS

- ABRAN-ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA. Posicionamento Da Associação Brasileira De Nutrologia (Abran) A Respeito De Micronutrientes E Probióticos Na Infecção Por Covid-19 Disponível em: <https://abran.org.br/2020/05/01/posicionamento-da-associacao-brasileira-de-nutrologia-abran-a-respeito-de-micronutrientes-e-probioticos-na-infeccao-por-covid-19/>. Acesso em 12 de Setembro de 2020.
- ALBUQUERQUE, Flávia. Estudo mostra mudança de hábitos alimentares durante a pandemia. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/estudo-mostra-mudanca-de-habitos-alimentares-durante-pandemia>. Acesso em 06 de novembro de 2020.
- ALQUINO, Estela M. L *et. al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(Supl.1):2423-2446, 2020. |DOI: 10.1590/1413-81232020256.1.10502020
- BARBOSA, A. M., VIEGAS, M. A. S., & BATISTA, R. L. N. F. F. (2020). Aulas presenciais em tempos de pandemia: relatos de experiência de professores do Ensino Superior sobre as aulas remotas. *Revista Augustus*, v.25, p.255-280, 2020.
- BERNARDI, A. P.; MACIEL, M. A.; BARATTO, I. Educação nutricional e alimentação saudável para alunos da Universidade Aberta a Terceira Idade (UNATI).RBONE-*Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 11, n. 64, 2017, p. 224-231. ISSN 1981-9919224



BRASIL. Alimentação Saudável na Pandemia. Disponível em:

<http://www.saude.pa.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-Nutri%C3%A7%C3%A3o-em-Tempos-de-Pandemia.pdf>. Acesso em: 19 de outubro de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2018.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2012.

CFN- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS – Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913/>. Acesso: 12 de setembro de 2020.

COUTINHO, T. do V. Educação nutricional para idosos institucionalizados na cidade de viçosa – MG. *Revista Científica Univiçosa*, v. 8, n. 1, 2016, p. 319-326.

DIAS, *et al.* Covid-19 e Nutrição. *ULAKES J Med*, v.1, p.106-117.

DUTRA, Anieli de Fatima de Fatima de Oliveira *et al.* A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de Covid-19. *Braz. J. of Develop.*, Curitiba, v. 6, n. 9, p. 66464-66473, sep. 2020. DOI:10.34117/bjdv6n9-181.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2002.

GOIS, Bárbara Paixão *et al.* Suplementação e alimentação adequada no contexto atual da pandemia causada pela Covid-19. *Revista Desafios* – v. 7, n. Supl. COVID-12, 2020.

GUSSO *et al.* Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária. *Educ. Soc.*, Campinas, v. 41, e238957, 2020.

JÚNIOR, José Roberto de Souza *et al.* COVID-19 e a promoção da saúde em tempos de pandemia. *Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health REAS/EJCH*, vol. Esp.46. 2020. |DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e3837.2020>.

LIMA, Wenna Lúcia *et al.* Importância nutricional das vitaminas e minerais na infecção da COVID-19. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8, e804986103, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i8.6103>.

MELO, F. Envelhecer não é um fardo. Rio de Janeiro: Radis, vol. 173, 2017.

MORAES, Humberto Luiz *et al.* De ensino presencial para o remoto emergencial: adaptações, desafios e impactos na pós-graduação. *Interfaces Científicas • Aracaju • V.10 • N.1 • p. 180 - 193 • Número Temático – 2020*

OLIVEIRA, Kelly. MELLO, Daniel; LISBOA, Vinícius. Restaurantes veem em delivery forma de continuar funcionando. Disponível em :

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-03/restaurantes-veem-em-delivery-forma-de-continuar-funcionando>. Acesso em 05 de novembro de 2020.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Physicalstatus: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: WHO, 1995. Disponível em: [http://www.unu.edu/unupress/food/FNBv27n4\\_suppl\\_2\\_final.pdf](http://www.unu.edu/unupress/food/FNBv27n4_suppl_2_final.pdf). Acesso em 04 de novembro de 2020.

OPAS- ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE. Folha informativa COVID-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 21 de setembro de 2020.

PEREIRA, Mara Dantas; PEREIRA, Míria Dantas. Pandemia de covid-19: perspectiva sobre as medidas de distanciamento social e seus impactos na saúde mental. Ciências Humanas e Sociais, v. 6, n.2, p. 265-276, 2020.

QUINTELLA, Cristina M *et.al* . Vacinas para Coronavírus (COVID-19; SARSCOV-2): mapeamento preliminar de artigos, patentes, testes clínicos e mercado. Cadernos de Prospecção – Salvador, v. 13, n. 1, p. 3-12, março, 2020.

ROLIM, Josiane Alves; OLIVEIRA, Aldecir Ramos; BATISTA, Eraldo Carlo. Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19. Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva, ed.4, v.2, p.64-74, 2020, ISSN: 2448-394X.

SCHMIDT, B., CREPALDI, M. A., BOLZE, S. D. A., NEIVA-SILVA, L., & DEMENEch, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200063. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>

SILVA, Lara *et. al*. Medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil: caracterização e análise epidemiológica por estado *Cad. Saúde Pública*, v. 36 ed.9, . 2020. |e0018500

STEELE, Eurídice Martínez *et.al*. Mudanças alimentares na pandemia da covid-19. Rev Saude Publica, v. 54 p.1-8, 2020.

TODOS PELA EDUCAÇÃO - ANÁLISE: ENSINO A DISTÂNCIA NA EDUCAÇÃO BÁSICA FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19 – Disponível em: [https://www.todospelaeducacao.org.br/\\_uploads/\\_posts/425.pdf](https://www.todospelaeducacao.org.br/_uploads/_posts/425.pdf) . Acesso em 19 de outubro de 2020.

VERTICCHIO, Daniela Flávia dos Reis; VERTICCHIO, Norimar de Melo. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. *Research, Society and Development*, v. 9, n.9, e460997206, 2020 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7206>

## APÊNDICE A

### TERMO DE CONCENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado professor,

O (A) Sr (a) está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada “COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR PARTICULAR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UMA ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE” desenvolvida pela aluna Isabella Moreira Maciel, graduanda do 8º período de Nutrição na Faculdade Ciências da Vida (FCV) e tem como objetivo avaliar o comportamento alimentar dos docentes durante a pandemia do Covid-19 por meio de um questionário Google Docs. Ao longo da pesquisa será desenvolvido um E-book para os participantes com orientações sobre adoção de hábitos alimentares saudáveis no isolamento social.

A pesquisa foi autorizada pela Câmara de Ensino, Pesquisa e Extensão (CENPEX) da FCV e será conduzida de forma ética. A sua colaboração é voluntária, sem incentivo financeiro ou qualquer ônus, e seus dados serão mantidos em sigilo, podendo desistir da sua participação a qualquer momento, sem prejuízos, quaisquer sanções ou constrangimentos.

Mediante as atuais circunstâncias, todo o processo da pesquisa será conduzido de forma on-line. Os participantes receberão uma cópia desse TCLE e o E-book no e-mail cadastrado após o preenchimento do questionário que dura em média 10 minutos.

Declaro que fui informado (a) dos objetivos estritamente acadêmicos dessa pesquisa e afirmo que aceitei participar por minha própria vontade.

O (a) Sr(a) poderá entrar em contato com o pesquisador responsável a qualquer momento para informação adicional: Isabella Moreira Maciel, isabellamoreiramaciel@hotmail.com (31) 9 9952 7277

Endereço de e-mail:

Você aceita participar desta pesquisa, afirmando estar ciente das informações acima?

( ) SIM

NÃO

## APÊNDICE B

### 1. QUESTIONÁRIO

Nome completo

Idade:

- 20 a 29 anos -
- 30 a 39 anos
- 40 a 49 anos
- 50 a 59 anos
- > 60 anos

Sexo:

- feminino
- masculino

Qual curso você ministra a(s) aula(s)?

- Administração
- Ciências Contábeis
- Enfermagem
- Engenharia Mecânica
- Engenharia Química
- Farmácia
- Nutrição
- Psicologia

Qual era o seu peso antes da pandemia? \_\_\_\_\_ kg

Qual é o seu peso atual durante a pandemia? \_\_\_\_\_ kg

Qual sua altura? \_\_\_\_\_ m

Você considera que houve mudança no comportamento alimentar durante a pandemia?

Sim, melhorou

Sim, piorou

Manteve

Quais os possíveis motivos e/ou fatores que interferiram no comportamento alimentar?

Quantas pessoas vivem na casa:

1 pessoa

2 a 3 pessoas

4 a 5 pessoas

mais de 5 pessoas

Qual é a sua renda familiar?

menos de R\$ 1.045,00

R\$ 1.045,00 – R\$2.090,00

R\$ 2.090,00 – R\$3.135,00

R\$3.135,00 – R\$4.180,00

mais de R\$5.225,00

Devido à pandemia, a sua renda foi afetada?

aumentou

diminuiu

não alterou

TESTE "COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?" (BRASIL, 2018)

Responda de acordo com o seu dia a dia

(A) NUNCA

(B) RARAMENTE

(C)MUITAS VEZES

(D)SEMPRE

- 1- Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas? (A) (B) (C) (D)
- 2- Quando escolho frutas, verduras e legumes dou preferência para aqueles que são de produção local. (A) (B) (C) (D)
- 3- Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos. (A) (B) (C) (D)
- 4- Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia. (A) (B) (C) (D)
- 5- Costumo planejar as refeições que farei no dia. (A) (B) (C) (D)
- 6- Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico. (A) (B) (C) (D)
- 7- Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral. (A) (B) (C) (D)
- 8- Costumo comer fruta no café da manhã. (A) (B) (C) (D)
- 9- Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa. (A) (B) (C) (D)
- 10- Procuro realizar as refeições com calma. (A) (B) (C) (D)
- 11- Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa. (A) (B) (C) (D)
- 12- Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições. (A) (B) (C) (D)

- 13- Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua. (A) (B) (C) (D)
- 14- Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer. (A) (B) (C) (D)
- 15- Costumo fazer as refeições à minha mesa de trabalho ou estudo. (A) (B) (C) (D)
- 16- Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama. (A) (B) (C) (D)
- 17- Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar). (A) (B) (C) (D)
- 18- Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas. (A) (B) (C) (D)
- 19- Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata. (A) (B) (C) (D)
- 20- Costumo frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes. (A) (B) (C) (D)
- 21- Tenho o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições. (A) (B) (C) (D)
- 22- Costumo beber refrigerante. (A) (B) (C) (D)
- 23- Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza. (A) (B) (C) (D)
- 24- Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar. (A) (B) (C) (D)

Pontuação:

Para as questões de 1 a 13

[a] = 0 ponto

[b] = 1 ponto

[c] = 2 pontos

[d] = 3 pontos

Para as questões de 14 a 24

[a] = 3 pontos

[b] = 2 pontos

[c] = 1 ponto

[d] = 0 ponto

Classificação:

**ACIMA DE 41 PONTOS:** Excelente! Parece que você tem uma alimentação saudável, em diversos aspectos. Continue engajado, leia as quatro recomendações apresentadas a seguir e identifique os aspectos que você pode melhorar.

**ENTRE 31 E 41 PONTOS:** Siga em frente! Você está no meio do caminho para uma alimentação saudável. Leia as quatro recomendações apresentadas a seguir e identifique os aspectos que você pode melhorar.

**ATÉ 31 PONTOS:** Para ter uma alimentação saudável e prazerosa, você precisa mudar. Atenção às quatro recomendações apresentadas a seguir:

#### **1- COMECE FAZENDO BOAS ESCOLHAS.**

**Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.**

No almoço e no jantar, prefira comida feita em casa ou locais que sirvam “comida feira na hora”, além de frutas frescas ou sobremesas à base de frutas.

Nas pequenas refeições (de manhã e à tarde), opte por preparações com frutas frescas ou secas, castanhas, iogurtes naturais ou leite.

Evite consumir guloseimas, bolachas, salgadinhos de pacote ou bebidas adoçadas, seja durante as refeições, seja “beliscando” entre elas.

#### **2- PROCURE COZINHAR MAIS.**



**Procure cozinhar em casa, seja sozinho ou acompanhado, e divida as tarefas da rotina alimentar.**

Dividir as responsabilidades entre todos da casa é essencial para evitar que uma pessoa fique sobrecarregada.

Organize sua dispensa! Tenha em casa alimentos como arroz, feijão, macarrão, frutas, hortaliças e temperos naturais para preparar refeições saborosas e saudáveis.

Procure comprar em mercados de bairro, feiras livres ou de produtores, sacolões ou varejões. Esses locais ofertam uma ampla variedade de alimentos in natura e minimamente processados.

### **3- COMA COM CALMA E EM AMBIENTES APROPRIADOS.**

**Coma sempre devagar e aprecie o que esta comendo, sem se envolver em outra atividade.**

Procure fazer refeições nos mesmos horários todos os dias e comer com atenção e sem pressa. Além de favorecer a digestão dos alimentos, evita que você coma mais do que o necessário.

Busque comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja distrações.

Prefira comer à mesa e na companhia de amigos e familiares, à fim de tornar agradável o momento da refeição e fortalecer as relações entre vocês.

### **4- CUIDE BEM DA SUA ALIMENTAÇÃO**

**Dê à alimentação o espaço que ela merece.**

Procure planejar e organizar todas as refeições do seu dia, sem recorrer a comidas prontas ou embaladas.

Use a criatividade: diversifique as combinações dos alimentos nas refeições. Varie os tipos de frutas, verduras, legumes, cereais e feijões.

Colabore para a construção de um sistema alimentar sustentável, preferindo alimentos locais, da época, orgânicos e de base agroecológica.

## APÊNDICE C

Link de acesso:

[https://drive.google.com/file/d/10vqyk5dRufX\\_L2ZpKoAOBssF1uDXPEMy/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/10vqyk5dRufX_L2ZpKoAOBssF1uDXPEMy/view?usp=sharing)

