

MUDANÇAS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Ana María Chaux-Gutiérrez¹; Yuriria Hernández León²; Sugely Elena Anaya García³

¹Doutora, Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Antioquia, Colombia.

²Licenciada, Instituto Tecnológico Superior de la Sierra Norte de Puebla, Heroica Ciudad de Zacatlán, Puebla, México.

³Magister, Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Antioquia, Colombia.

DOI: 10.47094/IICNNESP.2021/60

RESUMO

A pandemia causada pela COVID-19 modificou as atividades cotidianas no mundo todo. Esta revisão se objetiva em identificar as mudanças nos hábitos alimentares durante o lockdown. Para a busca da informação se utilizaram bases de dados *Science direct* e *MDPI Open Access Journal*. Os resultados mostraram que no período do *lockdown* modificou de maneira negativa ou positiva os hábitos alimentares, dependendo de fatores epidemiológicos, econômicos e culturais.

PALAVRAS CHAVES: Obesidade. Econômico. Frutas. Legumes.

ÁREA TEMÁTICA: Nutrição.

INTRODUÇÃO

A COVID-19 segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2020) é uma doença originada por um tipo de coronavírus que causa infecções respiratórias tanto leves como graves, assim como a síndrome respiratória agudo severo (SRAS). A pandemia originada pela COVID-19, provocou uma série de desafios em todos os países do globo terrestre. Essa situação levou aos governos da maioria dos países do mundo decretar o lockdown como uma medida preventiva para evitar a propagação da doença (BRACALE; VACCARO, 2020). Isto, provocou o fechamento das empresas, instituições educativas e o cancelamento de eventos sociais. Além disso, fez com que a maioria das pessoas tivessem que realizar suas atividades laborais e acadêmicas em suas próprias casas (DE PAULO FARIAS; DOS SANTOS GOMES, 2020). Esta situação tem gerado mudanças nos hábitos alimentares e estilos de vida, como a diminuição da atividade física (AMMAR *et al.*, 2020; RADWAN; RADWAN; RADWAN, 2021) isolation and home confinement. While these measures are imperative to abate the spreading of COVID-19, the impact of these restrictions on health behaviours and lifestyles at home is undefined. Therefore, an international online survey was launched in April 2020, in seven languages, to elucidate the behavioural and lifestyle consequences of COVID-19 restrictions. This report presents the results from the first thousand responders on physical activity (PA. Também, se sabe que, devido ao aumento da ansiedade e estresse, se incrementou o consumo de alimentos não saudáveis, como produtos hipercalóricos, em conserva, geralmente, alimentos não perecíveis, o que influenciou de

maneira negativa o estilo de vida e hábitos alimentares (AMMAR *et al.*, 2020; FERNANDEZ-RIO *et al.*, 2020; RADWAN; RADWAN; RADWAN, 2021; RUÍZ-ROSO *et al.*, 2020; SÁNCHEZ-SÁNCHEZ *et al.*, 2020)isolation and home confinement. While these measures are imperative to abate the spreading of COVID-19, the impact of these restrictions on health behaviours and lifestyles at home is undefined. Therefore, an international online survey was launched in April 2020, in seven languages, to elucidatethe behavioural and lifestyle consequences of COVID-19 restrictions. This report presents the results from the first thousand responders on physical activity (PA. As pessoas têm adaptado novos estilos de vida, tentando se ajustar às novas dinâmicas do lugar onde se encontram. Vergara et al. (2020) indicaram que os efeitos são únicos e individuais, e estão associados à segurança e cultura alimentar, afetados não só pela parte econômica, senão pelo estado de ânimo e as alterações a nível pessoal e social. Por isso, o objetivo deste trabalho é determinar através de uma revisão bibliográfica o efeito do *lockdown* pela COVID-19 sobre os hábitos alimentares da população.

METODOLOGIA

Para a revisão bibliográfica foram realizadas buscas nas bases de dados *Science Direct* e *MDPI Open Access Journals*. As palavras chaves utilizadas foram: hábitos alimentares, covid-19, estilo de vida, nutrição e obesidade.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A COVID-19 é uma enfermidade viral produzida pelo coronavírus SARS-CoV2. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2020), a existência deste novo vírus se reportou a 31 de dezembro de 2019, em Wuhan (China). A declaração de pandemia foi realizada pela OMS no dia 11 de março de 2020, fazendo com o que a maioria dos países do mundo estabelecessem o *lockdown* como uma medida para evitar o contágio. Esta situação causou um grande impacto para a saúde humana e modificou os estilos de vida, por fatores como: o afastamento social, as dificuldades sociais e/ou econômicas (DI RENZO *et al.*, 2020)a new coronavirus (SARS-Cov2. Por exemplo, limitar a realização de atividades ao ar livre e o fechamento das escolas e universidades, provocou uma diminuição na prática de atividade física, o que segundo autores como AMMAR et al. (2020) isolation and home confinement. While these measures are imperative to abate the spreading of COVID-19, the impact of these restrictions on health behaviours and lifestyles at home is undefined. Therefore, an international online survey was launched in April 2020, in seven languages, to elucidatethe behavioural and lifestyle consequences of COVID-19 restrictions. This report presents the results from the first thousand responders on physical activity (PA pode gerar condutas sedentárias a longo prazo.

Durante o *lockdown* a cadeia de abastecimento de alimentos viu-se afetada, principalmente, em relação alimentos *in natura*, o que levou aos consumidores a comprar alimentos industrializados como conservas, e em geral alimentos pouco perecíveis (AMMAR *et al.*, 2020)isolation and home

confinement. While these measures are imperative to abate the spreading of COVID-19, the impact of these restrictions on health behaviours and lifestyles at home is undefined. Therefore, an international online survey was launched in April 2020, in seven languages, to elucidate the behavioural and lifestyle consequences of COVID-19 restrictions. This report presents the results from the first thousand responders on physical activity (PA). Além disso, neste período a ansiedade e o estresse aumenta o desejo de comer para se distrair, levando a consumir mais alimentos que geralmente são hipercalóricos, conduzindo possivelmente a padecer de “depreobesidade” e aumentar de peso (FERNANDEZ-RIO *et al.*, 2020). Várias pesquisas têm reportado este tipo de situação, por exemplo, estudou-se o comportamento alimentar dos adultos com uma idade média de 28 anos, encontrando que devido ao estresse e ao tédio, aumentou-se o consumo de salgadinhos depois das comidas principais, causando um aumento de peso (ZACHARY *et al.*, 2020) there was a significantly higher percentage of the total sample who reported they increased eating in response to sight and smell ($p = .048$). Resultados similares foram descritos por ROMEO-ARROYO *et al.* (2020), que analisaram o comportamento alimentar dos espanhóis e encontraram que, ter desânimo pelo *lockdown*, levou aos indivíduos a consumir mais alimentos entre refeições, sentir mais fome do que o habitual e uma tendência pelo desejo de ingerir alimentos ultra processados, hipercalóricos e salgadinhos, provocando mudanças substanciais nos hábitos alimentares, o que poderia aumentar o risco de desenvolver obesidade, doenças cardiovasculares y diabetes mellitus tipo 2, aumentando os problemas de saúde pública (BAKALOUDI *et al.*, 2021).

Por outro lado, um estudo realizado na população estudantil da Faixa de Gaza (Palestina) evidenciou-se que mais do 50 % dos estudantes aumentou o consumo de alimentos pouco saudáveis, como consequência da crise econômica do seus lares (RADWAN; RADWAN; RADWAN, 2021). Em contraste, um estudo conduzido por LAGUNA *et al.* (2020) opinions, and behaviour towards food. Here, the evolution of people’s internet searches, the characteristics of the most watched YouTube videos, and Tweeted messages in relation to COVID-19 and food was studied. Additionally, an online questionnaire (Spanish population, $n = 362$ indicou que os cidadãos espanhóis aumentaram o consumo de ovos, leite, legumes frescas, pão, carne, massas, frutas, iogurte e queijo, e diminuíram o consumo de bebidas alcoólicas, sobremesas, produtos de panificação, peixes e salgadinho. Indicando que, nesta população as motivações de compra estiveram relacionadas com manter a saúde e controlar o peso. Um comportamento similar foi reportado na população italiana do centro e norte do país, a qual aumentou a compra de frutas e legumes orgânicas, a além disso, destacaram que o Índice de Massa Corporal (IMC) foram baixo (DI RENZO *et al.*, 2020) a new coronavirus (SARS-Cov2. Com o descrito anteriormente, evidencia-se que o impacto da pandemia pela COVID-19 sobre os hábitos alimentares depende de fatores econômicos, sociais e culturais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mudanças nos hábitos alimentares provocados pela COVID-19 não podem se generalizar a todo mundo, já que dependem do país, das condições epidemiológicas, econômicas, culturais e da adaptação de cada indivíduo. Também, é importante destacar que ainda as pesquisas são limitadas, sendo necessária a realização de mais estudos para avaliar o impacto desta pandemia nos hábitos alimentares das pessoas dos mais diversos contextos.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

AMMAR, Achraf *et al.* Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the. **Nutrients**, [s. l.], v. 12, n. 1583, p. 13, 2020.

BAKALOUDI, Dimitra Rafailia *et al.* The impact of COVID-19 lockdown on snacking habits, fast-food and alcohol consumption: A systematic review of the evidence. **Clinical Nutrition**, [s. l.], n. April, p. 1–8, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.04.020>

BRACALE, Renata; VACCARO, Concetta M. Changes in food choice following restrictive measures due to Covid-19. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, [s. l.], n. xxxx, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.027>

DE PAULO FARIAS, David; DOS SANTOS GOMES, Mayara Germana. COVID-19 outbreak: What should be done to avoid food shortages? **Trends in Food Science and Technology**, [s. l.], v. 102, p. 291–292, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2020.06.007>

DI RENZO, Laura *et al.* Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. **Journal of Translational Medicine**, [s. l.], v. 18, n. 1, p. 1–15, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>

FERNANDEZ-RIO, Javier *et al.* Weight changes during the COVID-19 home confinement. Effects on psychosocial variables. **Obesity Research and Clinical Practice**, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.07.006>

LAGUNA, L. *et al.* The impact of COVID-19 lockdown on food priorities. Results from a preliminary study using social media and an online survey with Spanish consumers. **Food Quality and Preference**, [s. l.], v. 86, p. 104028, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104028>

OMS, Organización Mundial de la salud. **Información básica sobre la COVID-19**. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>.

RADWAN, Afnan; RADWAN, Eqbal; RADWAN, Walaa. Eating habits among primary and secondary school students in the Gaza Strip, Palestine: A cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. **Appetite**, [s. l.], v. 163, n. March, p. 105222, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105222>

ROMEO-ARROYO, E.; MORA, M.; VÁZQUEZ-ARAÚJO, L. Consumer behavior in confinement

times: Food choice and cooking attitudes in Spain. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, [s. l.], v. 21, n. June, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2020.100226>

RUÍZ-ROSO, María Belén *et al.* Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different. **Nutrients**, [s. l.], v. 12, n. 2289, p. 1–13, 2020.

SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, Eduardo *et al.* Eating habits and physical activity of the spanish population during the covid-19 pandemic period. **Nutrients**, [s. l.], v. 12, n. 9, p. 1–12, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu12092826>

ZACHARY, Zeigler *et al.* Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. **Obesity Research and Clinical Practice**, [s. l.], v. 14, n. 3, p. 210–216, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>.