

HÁBITOS ALIMENTARES E CONDIÇÕES DE SAÚDE DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UM ESTUDO DE COORTE

Jakeliny Silva Passos Santana¹, Maria Patrícia Milagres²

RESUMO

O consumo de alimentos é uma prática essencial para manutenção energética do metabolismo humano, de modo a fornecer os nutrientes necessários para realização das atividades biológicas. Assim, os hábitos alimentares são, em sua maioria, desenvolvidos nas idades iniciais de desenvolvimento do indivíduo ainda quando criança. Nos últimos anos houve um crescente aumento no consumo de alimentos industrializados em decorrência, principalmente, do isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19. Dentre os grupos mais afetados, destacam-se os estudantes universitários, os quais são os principais consumidores de produtos ultraprocessados, em virtude do pouco tempo para preparar suas refeições. Desse modo, o presente trabalho teve por objetivo fazer uma avaliação do real impacto do distanciamento social imposto pela pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares de estudantes universitários, bem como em suas respectivas condições de saúde durante o período pandêmico. Nessa perspectiva, tem-se um estudo do tipo coorte prospectivo, o qual foi realizado ao longo da pandemia da COVID-19, em momentos durante e após o término da pandemia. Para a coleta de dados sobre a temática, utilizou-se meios virtuais a fim de ampliar o acesso dos entrevistados, a partir da aplicação de formulário online por meio do aplicativo de gerenciamento de pesquisas, sendo aptos a participarem os estudantes de graduação e pós-graduação de Universidades situadas na região Sudoeste da Bahia. A análise descritiva foi realizada estimando-se as frequências e porcentagens absolutas e relativas das variáveis categóricas e medindo-se a tendência central e a dispersão das variáveis quantitativas. Os resultados evidenciaram um total de 946 contribuintes ao estudo, de diferentes faixa etária, com idade igual ou superior a 18 anos. Do total, 74,4% dos entrevistados disseram ter alteração do peso e inadequação do índice de massa corporal (IMC), assim como informaram aumento do consumo de produtos ultraprocessados, alimentos por delivery e principalmente fast-food.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Covid-19, Universitários

EATING HABITS AND HEALTH CONDITIONS OF COLLEGE STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A COHORT STUDY

¹ Bacharelada em Farmácia Pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, campus Jequié

² Doutora em Ciência e Tecnologias de Alimentos pela Universidade Federal de Viçosa

ABSTRACT

Food consumption is an essential practice for energy maintenance of human metabolism, in order to provide the nutrients necessary to carry out biological activities. Thus, eating habits are, for the most part, developed in the early stages of the individual's development as a child. In recent years there has been a growing increase in the consumption of processed foods, mainly due to the social isolation imposed by the COVID-19 pandemic. Among the most affected groups, university students stand out, who are the main consumers of ultra-processed products, due to the little time to prepare their meals. Therefore, the present work aimed to assess the real impact of social distancing imposed by the COVID-19 pandemic on the eating habits of university students, as well as on their respective health conditions during the pandemic period. From this perspective, there is a prospective cohort study, which was carried out throughout the COVID-19 pandemic, at times during and after the end of the pandemic. To collect data on the topic, virtual means were used to increase access for interviewees, through the application of an online form through the research management application, with undergraduate and postgraduate students being able to participate. degree from Universities located in the Southwest region of Bahia. Descriptive analysis was performed by estimating absolute and relative frequencies and percentages of categorical variables and measuring the central tendency and dispersion of quantitative variables. The results showed a total of 946 contributors to the study, from different age groups, aged 18 or over. Of the total, 74.4% of those interviewed said they had changed their weight and had an inadequate body mass index (BMI), as well as reporting an increase in the consumption of ultra-processed products, delivery foods and especially fast food.

KEYWORDS: College students, Covid-19, Food

INTRODUÇÃO

Para que um indivíduo consiga manter suas atividades metabólicas funcionando de forma adequada, é necessário que um consumo alimentar saudável. Quando a pessoa possui algum tipo de restrição alimentar, as atividades metabólicas, caso a alimentação não seja suficiente, é comprometida. Desse modo, tem-se que os hábitos alimentares fazem parte de cada ser desde o seu nascimento. Na adolescência ocorre uma variação brusca no que refere-se à mudança de hábitos alimentares, muitas vezes acompanhada de uma má nutrição, em virtude do consumo excessivo de alimentos industrializados e gordurosos (SILVERIO et al., 2019).

Nessa perspectiva, foi-se evidenciado na pandemia da COVID-19, após a disseminação do SARS-CoV-2, vírus que causa a doença, um isolamento social proveniente do alto contágio. Desse modo, notou-se um impacto significativo da pandemia nos parâmetros alimentares dos estudantes, o qual interferem diretamente na saúde. Assim, concomitante a alimentação inadequada, a falta da prática de atividade física e o comportamento sedentário tornaram-se frequentemente visíveis nas vidas dos acadêmicos durante esse período (LU et al, 2020).

Desse modo, em virtude da alimentação inadequada realizada pelos universitários na pandemia, tem-se como principais causas que promovem o não consumo de alimentos saudáveis, questões financeiras, conciliação dos estudos com a prática culinária e a facilidade de aquisição de produtos por delivery ou industrializados. Assim, ressalta-se que fatores emocionais relacionam-se de forma intrínseca ao consumo exacerbado de fast-food e outros tipos de alimentos poucos nutricionais, fazendo-se necessário que mais pesquisas sejam realizadas a fim de evidenciar os reais impactos dessa problemática na vida dos universitários (ZHAO et al., 2021).

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo é do tipo coorte prospectivo, a realizado ao logo do período pandêmico da COVID-19, bem como em momentos durante e após o término da pandemia. Dessa forma, a coleta dos dados foi realizada por meio de plataforma on-line, através do aplicativo de gerenciamento de pesquisas, a partir da elaboração de um formulário com a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Com isso, o grupo entrevistado foi de estudantes de graduação e pós-graduação de Universidades da região Sudoeste da Bahia.

A população para a pesquisa foi selecionada usando amostra de conveniência (não probabilística, intencional) composta de estudantes universitários (graduação e pós-graduação), com idade igual ou superior a 18 anos. O formulário foi enviado para os colegiados dos cursos das universidades, para encaminhamento aos estudantes matriculados. Como critério de exclusão foram excluídos os participantes que não concluíram o questionário.

No questionário foram perguntadas “informações pessoais, características sociodemográficas e de atitudes”, “questões clínicas”, “questões relacionadas à COVID-19”, sobre “hábitos alimentares na pandemia”, bem como referente ao “uso de medicamentos na pandemia”. Assim, a pesquisa foi realizada segundo as questões éticas descritas na Resolução no 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi evidenciado um total de 946 universitários no estudo, com faixa etária igual ou superior a 18 anos. Do total, notou-se que 84,4% não tinha companheiro, que 83% possuía renda familiar menor que um salário mínimo e que 78% se autodeclaravam pretos ou pardos. Conforme Tabela 1, 88,8% dos estudantes eram de universidades públicas, e que 52,4% eram de cursos da área da saúde.

TABELA 1: Principais motivadores para mudanças alimentares durante a pandemia da COVID-19 identificadas em grupo de estudantes universitários.

VARIÁVEIS	N (%)
Aumento no consumo alimentar por ansiedade	
Não	832 (87,9)
Sim	114 (12,1)
Redução no consumo alimentar por ansiedade	
Não	847 (89,5)
Sim	99 (10,5)
Mais tempo para preparar as refeições no lar	
Não	785 (83)
Sim	161 (17)
Refeições fora do lar antes da pandemia	
Não	638 (67,4)
Sim	308 (32,6)
Estar no lar dos pais	
Não	761 (80,4)
Sim	185 (19,6)
Aumento do consumo de alimentos Delivery	
Não	764 (80,8)
Sim	182 (19,2)
Falta de habilidade para preparo das refeições	
Não	905 (95,7)
Sim	41 (4,3)
Dificuldade de acesso a ingredientes frescos	
Não	878 (92,8)
Sim	68 (7,2)
Aumento no consumo de alimentos saudáveis para melhorar a saúde	
Não	809 (85,5)
Sim	137 (14,5)
Aumento no consumo de alimentos ultraprocessados	
Não	690 (72,9)
Sim	256 (27,1)
Aumento no consumo de fast food	
Não	705 (74,5)
Sim	241 (25,5)

Fonte: autoral.

De acordo com as mudanças alimentares durante a pandemia COVID-19, os universitários relataram aumento no fracionamento (44,2%) e volume (47%) das refeições, aumento do consumo de fast-food (25,5%), ultraprocessados (27,1%) e alimentos por delivery (19,2%). A alta oferta desses produtos é correspondida pela alta demanda gerada, em que as pessoas, incluindo estudantes universitários, passaram a consumir ainda mais produtos entregues por delivery, comprados em aplicativos (BOTELHO et al, 2020).

CONCLUSÕES

Os dados evidenciados apontam alteração no perfil alimentar de estudantes universitários a partir do período pandêmico. Ainda, foi observado a adoção de hábitos alimentares de risco, incluindo o aumento do consumo de fast-food e alimentos ultraprocessados. As informações adquiridas na pesquisa sugerem a necessidade de reavaliação alimentar de alunos acadêmicos e a atenção no hábito de consumir produtos *in natura*.

Desse modo, o presente trabalho tem mostrado dados e informações que assegurem a veracidade dos resultados, estimulando a pesquisa na área e buscando alternativas para aprimoramento da metodologia de busca, de modo a ampliar a área de estudo e promover o consumo saudável de alimentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BOTELHO, L. V.; CARDOSO, L. O. de.; CANELLA, D. S. COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de delivery de comida. **Cad Saude Publica**, v. 36, n. 11, 2020.
2. LU, R. et al. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. **The Lancet**, v. 395, p. 565-574, 2020.
3. SILVERIO, R.; GONÇALVES, D. C.; ANDRADE, M. F.; SEELAENDER, M. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Nutritional Status: The Missing Link? **Adv Nutr**, v. 12, n. 3, p. 682–92, 2021.
4. ZHAO, T.; FU, Z.; LIAN, X.; YE, L.; HUANG, W. Explorando a regulação emocional e o controle percebido como antecedentes da ansiedade e suas consequências durante o aprendizado remoto total da Covid-19. **Frontiers in Psychology**, 12, 2608, 2021.