

HÁBITOS ALIMENTARES E COMPORTAMENTAIS DA POPULAÇÃO DE PARAUAPEBAS (PA) DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL EM DECORRÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID-19

Elisangela Oliveira Silva Froz¹
Kaelem Assis Rocha Silva¹
Vanessa Christielle Silva de Sousa¹
Mariana Leal Oliveira²
Priscille Fidelis Pacheco Hartcopff²
Aliny Lopes Coelho²
Dalília Pereira Marques²
Alessandra Gomes Skrivan²
Dayane Silva Corrêa²
Elizandra Gonçalves Bahia²
Flávia Nunes Costa²
Glaciane Dias dos Santos²
Jânio Sousa Santos²
Klecius Renato Silveira Celestino²
Marcelo Claudio Monteiro da Silva²
Maria Emanuelle de Albuquerque²
Priscilla Cavalcante Lima²
Raquel Mara Ladeira do Carmo Schmaltz²
Regiane Padilha dos Santos²
Ruth Pinto Silva²
Symara Rodrigues Antunes²
Genecy Roberto dos Santos Bachinski³

¹Graduadas do Curso de Nutrição na Faculdade Máster de Parauapebas – FAMAP.
E-mail: profeng01@faculdefamap.edu.br.

²Docente da Faculdade Máster de Pará – FAMAP.

³Docente e diretora da Faculdade Máster do Pará – FAMAP.

Resumo

O presente estudo tem como objetivo avaliar os hábitos alimentares e comportamentais da população de Parauapebas (PA) durante o isolamento social em decorrência da pandemia da COVID-19. A metodologia utilizada foi um estudo transversal quali-quantitativo. Foi aplicado um formulário on-line, composto por perguntas abertas e fechadas, no qual se obteve 472 respostas válidas com participantes de ambos os sexos, sendo 26,27% (n=124) masculino e 73,72% (n=348) feminino, com idade entre 18 a 60 anos. Os formulários continham questões sobre idade, gênero, raça, escolaridade, altura, peso corporal anterior e posterior ao isolamento, bairro que reside, estado emocional, hábitos alimentares e comportamentais. Os resultados dessa pesquisa indicam que a pandemia contribuiu com alterações de hábitos e comportamentos associados a fatores emocionais como estresse e ansiedade, relatados com maior frequência pelos sujeitos da pesquisa e ocasionou mudanças alimentares na vida dos participantes. Com base nos resultados

deste estudo, sugere-se que o isolamento decorrente da pandemia de COVID-19 possa ter relação direta com as mudanças de hábitos alimentares com fatores emocionais potencializando todo esse contexto.

Palavras-chave: Isolamento Social; Hábitos alimentares; COVID-19.

Introdução

No mês de dezembro do ano de 2019, surgiu na China um vírus desconhecido, denominado como SARSCoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2). Ao assistir as notícias, imaginou-se que, da mesma maneira que já ocorreu com outros agentes patógenos, essa situação não teria tanta repercussão e ligeiramente seria contida, porém não foi o que ocorreu (RIBOLI *et al.* 2020).

Em 26 de fevereiro do ano corrente foi notificado o primeiro caso de paciente com COVID-19 no Brasil. Passados uma semana após a confirmação do primeiro caso, em 05 de março, o país tinha treze casos confirmados, na cidade de São Paulo já tinha dez casos e no Rio de Janeiro apenas um, sendo que era algo esperado por se tratar das cidades mais populosas e ricas do Brasil e centralizar a maior quantidade de voos internacionais (FARIAS, 2020). Atualmente o Brasil é o país com o maior número de casos na América do Sul, tornando-se o atual epicentro da doença no mundo (COSTA, 2020).

Mesmo com todas as medidas de prevenção adotadas para contenção da doença no país, o primeiro caso de COVID-19 no estado do Pará foi confirmado no dia 18 de março de 2020 (SECRETARIA DO ESTADO DO PARÁ - SESPA, 2020). Dez dias depois foi confirmado o primeiro caso no município de Parauapebas (PA). No dia 18 de março de 2020 foi publicado o decreto de nº 312, decretando estado de calamidade pública em decorrência da pandemia e estabelecendo várias medidas para prevenção ao COVID-19, o isolamento social, o fechamento dos estabelecimentos comerciais e a quarentena, foram algumas das medidas adotadas no município, que compreendeu o período de 18 de março a 06 de julho do ano corrente, e após 06 de julho ocorreu a flexibilização do distanciamento social e a retomada da atividade econômica de forma gradual e progressiva (PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAUAPEBAS – PMP, 2020).

É necessário compreender de que forma o isolamento social influencia na mudança de hábitos alimentares e comportamento das pessoas, por se tratar de um novo estilo de vida, o isolamento social poderá causar impactos adversos, sendo eles, alterações no trabalho, na escola, na alimentação, mudanças comportamentais bem como, estresse, depressão, medo e ansiedade, é uma situação nunca antes vivenciada e que ainda pode se estender por um longo período de tempo. Sendo assim, é importante avaliar as interferências que esse cenário trás, visando compreender os motivos que sujeitam essas pessoas a terem mudanças de comportamento bem como alterações na rotina alimentar. Além de existir uma tendência muito forte para que alguns hábitos de isolamento se mantenham após a pandemia, esses impactos podem causar modificações no cotidiano das pessoas, por essa razão, esse estudo poderá ajudar no sentido de entender como a sociedade vem se comportando diante dessa situação, e assim, propor estratégias que possam melhorar a qualidade de vida no que se refere aos hábitos durante o isolamento social.

Considerando a repercussão na vida alimentar das pessoas que a COVID-19 trouxe, torna-se importante avaliar os hábitos alimentares e comportamentais durante o isolamento social, tendo como amostra a população da cidade de Parauapebas no

estado do Pará, a fim de fazer um levantamento sobre a influência que o isolamento teve na vida das pessoas. O objetivo dessa pesquisa foi avaliar os hábitos alimentares e comportamentais da população de Parauapebas (PA) durante o isolamento social em decorrência da pandemia da COVID-19.

Metodologia

A pesquisa trata de um estudo de natureza aplicada “cujo objetivo é adquirir conhecimento para a solução de um problema específico” (MARCONI; LAKATOS 2018, p.297) e pesquisa exploratória, que “realiza descrições precisas da situação e quer descobrir as relações existentes entre seus elementos componentes” (CERVO; BERVAIN, DA SILVA 2007, p.63).

A pesquisa foi realizada com adultos acima de 18 anos de idade, de ambos os sexos, sendo moradores residentes no município de Parauapebas (PA), no período de agosto a setembro de 2020. O universo amostral mínimo foi calculado através de análise estatística, baseados nos dados fornecidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) do ano de 2020 com população total estimada de 213.576 habitantes, com o uso do aplicativo “Prática Clínica” através da fórmula de cálculo $n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{Z^2 \cdot p \cdot (1-p) + e^2 \cdot N - 1}$, onde “n” é a amostra calculada, “N” é população, “Z” é variável normal, “p” é real probabilidade do evento, “e” é erro amostral).

Na pesquisa estavam incluídos indivíduos residentes no município de Parauapebas (PA), considerados adultos com idade a partir de 18 anos. Foram excluídos os formulários que não foram preenchidos em sua totalidade, pessoas que residiam em outras localidades, indivíduos menores de 18 anos e aqueles que não tinham o hábito de utilizar redes sociais.

As informações foram coletadas por meio de formulário semiestruturado online anônimo, elaborados através da plataforma Google Forms-e, onde inicialmente os participantes informaram o consentimento à pesquisa. Os formulários foram divulgados por meio virtual através das redes sociais, semanalmente no período de 11 a 30 de agosto de 2020, foi utilizado como estratégia de divulgação, os horários de 12h e 19h. Os formulários continham as variáveis: idade, gênero, raça, escolaridade, altura, peso corporal autodeclarado anterior e posterior ao isolamento, bairro que reside, estado emocional, hábitos alimentares e comportamentais.

O formulário foi elaborado com questões abertas e fechadas. Para Gil (2010, p.122a) “questões abertas solicita-se aos respondentes para que ofereçam suas próprias respostas. Nas questões fechadas pede-se aos respondentes que escolham uma alternativa”.

Os dados coletados foram plotados em um banco de dados no programa Microsoft Excel® 2016. Das informações coletadas foram selecionados sete temas para embasar o seguimento da pesquisa. Os resultados numéricos referentes aos dados de sexo e idade dos entrevistados foram apresentados em forma de gráficos; os resultados numéricos referentes aos dados de peso e altura autodeclarados dos participantes com informações anterior e posterior ao isolamento social, que possibilitou a formulação do IMC foram apresentados em forma de gráficos; os 13 resultados numéricos referentes aos dados de mudanças de comportamento durante o período de isolamento social, foram agrupados em 18 categorias (estresse, ansiedade, insônia, compulsão alimentar, tristeza, não houve mudança, normal, não se aplica, preocupação, sedentarismo, tranquilidade, criar hábitos de bem-estar, dieta, mas tempo para tudo, medo, reavaliar hábitos alimentares, toque de limpeza, união com a família) foram apresentados em forma de gráficos; os resultados numéricos

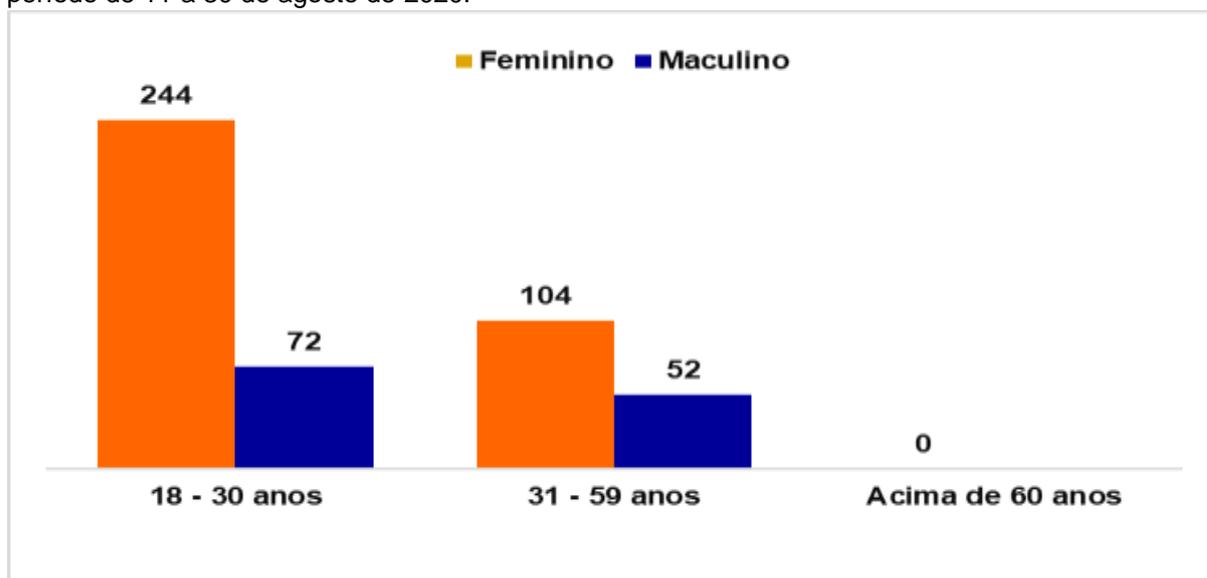
referentes aos dados dos alimentos de maior consumo durante o período de isolamento social, foram agrupados em 23 categorias (fastfood, doces, massas, verdura, arroz, refrigerante, carnes, industrializado, frituras, bebida alcoólica, não respondeu, legumes, ovo, feijão, derivados do leite, espetinho, especiarias, embutidos, comida oriental, chás, carboidratos, tubérculo, tapioca) foram apresentados em forma de gráficos; os dados referente ao consumo de delivery durante o período de isolamento social foram apresentados em forma de gráficos; os dados referentes à prática e manutenção de atividade física durante o período de isolamento social foram apresentados em forma de gráficos.

Para classificação do estado nutricional dos indivíduos foi realizado o cálculo do IMC utilizando as medidas de peso e altura autodeclarados sem a realização da análise antropométrica. O cálculo do IMC foi calculado através da relação peso (kg) / altura (m²). Posteriormente, os resultados obtidos foram agrupados segundo as classes de IMC, propostas pela OMS, conforme a tabela 1, sendo elas IMC < 18,5 kg/m², Baixo Peso; 18,5 - 24,9 kg/m², Eutrofia; 25,0 - 29,9 kg/m², Sobrepeso; 30,0 - 34,9 kg/m², Obesidade grau I; 35,0 - 39,9 kg/m², Obesidade grau II; IMC ≥ 40,0, Obesidade grau III.

Resultados e Discussão

Para avaliar os hábitos alimentares e comportamentais da população de Parauapebas (PA) no período de isolamento social em decorrência da pandemia da COVID-19, foi aplicado um formulário online, composto por perguntas abertas e fechadas, de acordo com o cálculo de tamanho da amostra onde o representativo foi de 384 respostas e foram obtidos 472 respostas válidas, diante dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, com participantes de ambos os sexos 26,27% (n=124) masculino e 73,72% (n=348) feminino, com idades entre 18 a 59 anos, conforme apresentado no Gráfico 1.

Gráfico 1. Representação gráfica da classificação da amostra de pesquisa quanto ao sexo e idade dos entrevistados desse estudo durante o isolamento social, no município de Parauapebas — PA, no período de 11 a 30 de agosto de 2020.

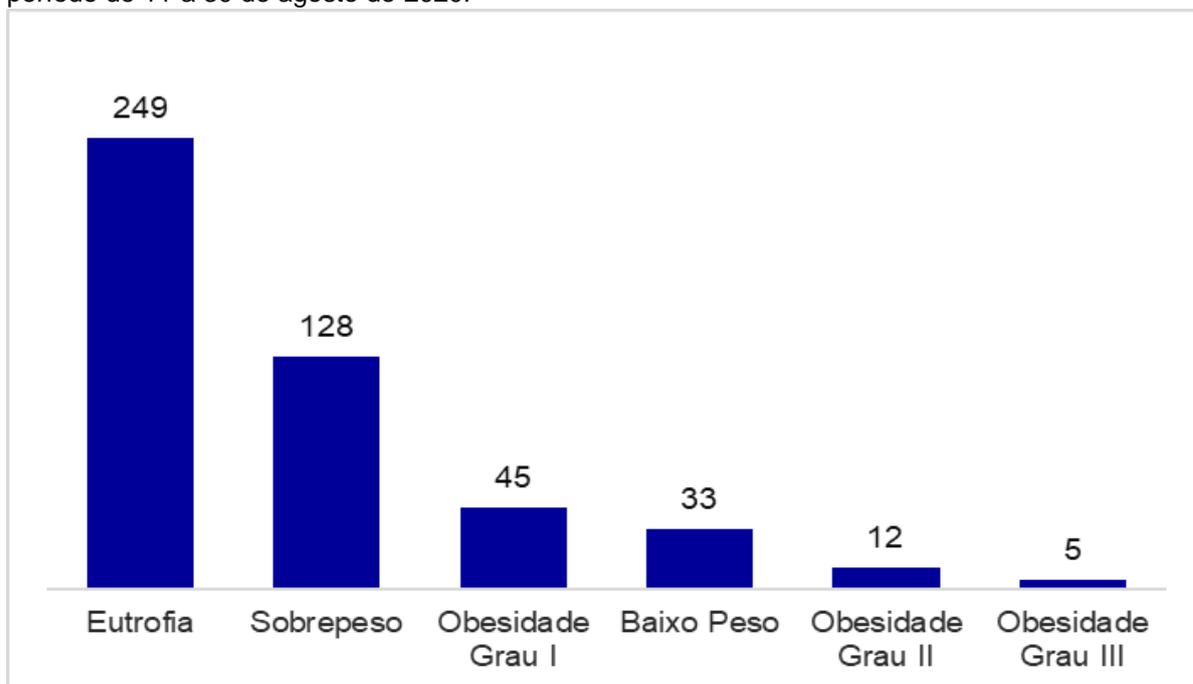


Fonte: Froz, Silva, Sousa, 2020

Entre as idades de 18 a 30 anos, 51,69% (n=244) são do sexo feminino e 15,25% (n=72) do sexo masculino; entre 31 a 59 anos, 22,03% (n=104) são do sexo feminino e 11,01% (n=52) do sexo masculino. Foi observado a prevalência do sexo feminino em todas as faixas etárias, este resultado pode estar relacionado devido o público das redes sociais dos divulgadores do formulário da pesquisa serem em sua maioria mulheres ou pelo fato delas optarem por meios virtuais sendo uma forma fácil de se relacionar e se comunicar simultaneamente em diversas redes sociais.

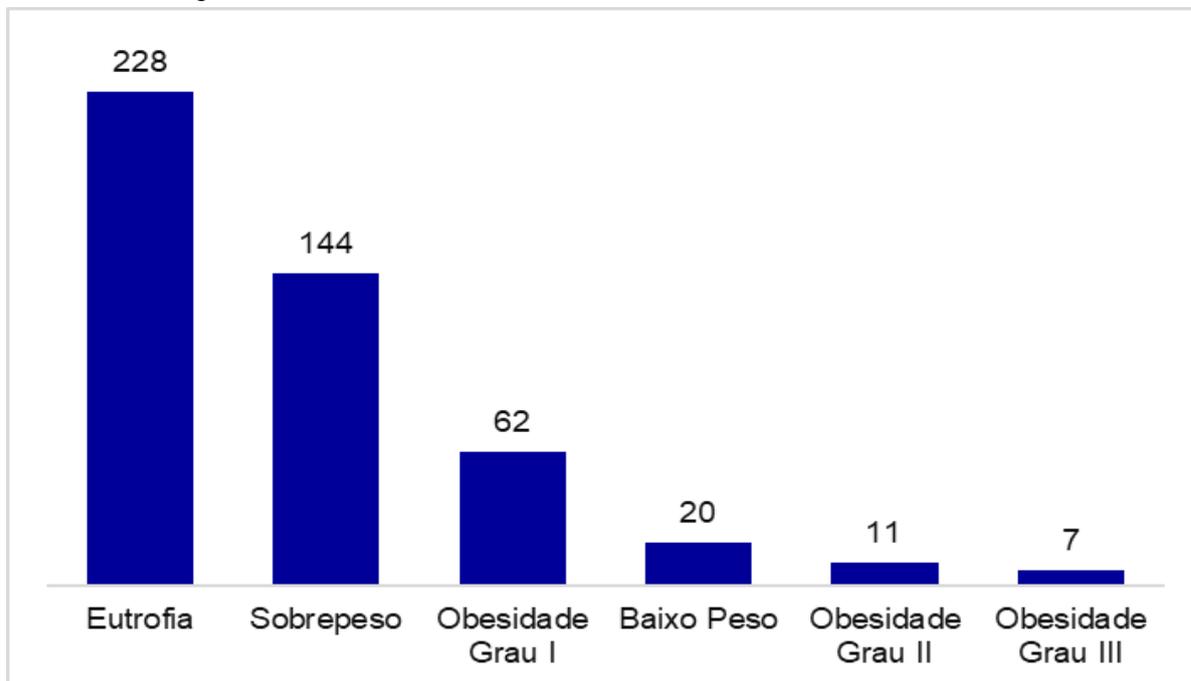
Cosio *et al.* (2008, p.498) “ênfatisa que a aparência do corpo é um item crucial na formação da identidade pessoal”. Gardner (1996, p.327) a define como “a figura mental que temos das medidas, dos contornos e da forma de nosso corpo; e dos sentimentos concernentes a essas características e as partes do nosso corpo”. Através dos dados de peso e altura autodeclarados dos participantes, calculou-se o IMC anterior e posterior ao isolamento social apresentados nos gráficos 2 e 3 respectivamente.

Gráfico 2. Representação gráfica do IMC dos participantes da pesquisa calculado antes do período de isolamento social através dos dados autodeclarados, no município de Parauapebas — PA, no período de 11 a 30 de agosto de 2020.



Fonte: Froz, Silva, Sousa, 2020

Gráfico 3. Representação gráfica do IMC dos participantes da pesquisa calculado após o período de isolamento social através dos dados autodeclarados, no município de Parauapebas — PA, no período de 11 a 30 de agosto de 2020.



Fonte: Froz, Silva, Sousa, 2020

No gráfico 2, o IMC calculado antes do período de isolamento social, na classificação sobrepeso foi obtido o resultado de 27,11% (n=128), no gráfico 3 o IMC calculado depois do período de isolamento social, obteve-se o resultado de 30,50% (n=144), com o aumento de 3,38% (n=16). Segundo Verticchio e Verticchio (2020, p.4) “os sentimentos de tristeza, ansiedade e depressão estão ligados às alterações alimentares e consequente ganho de peso”.

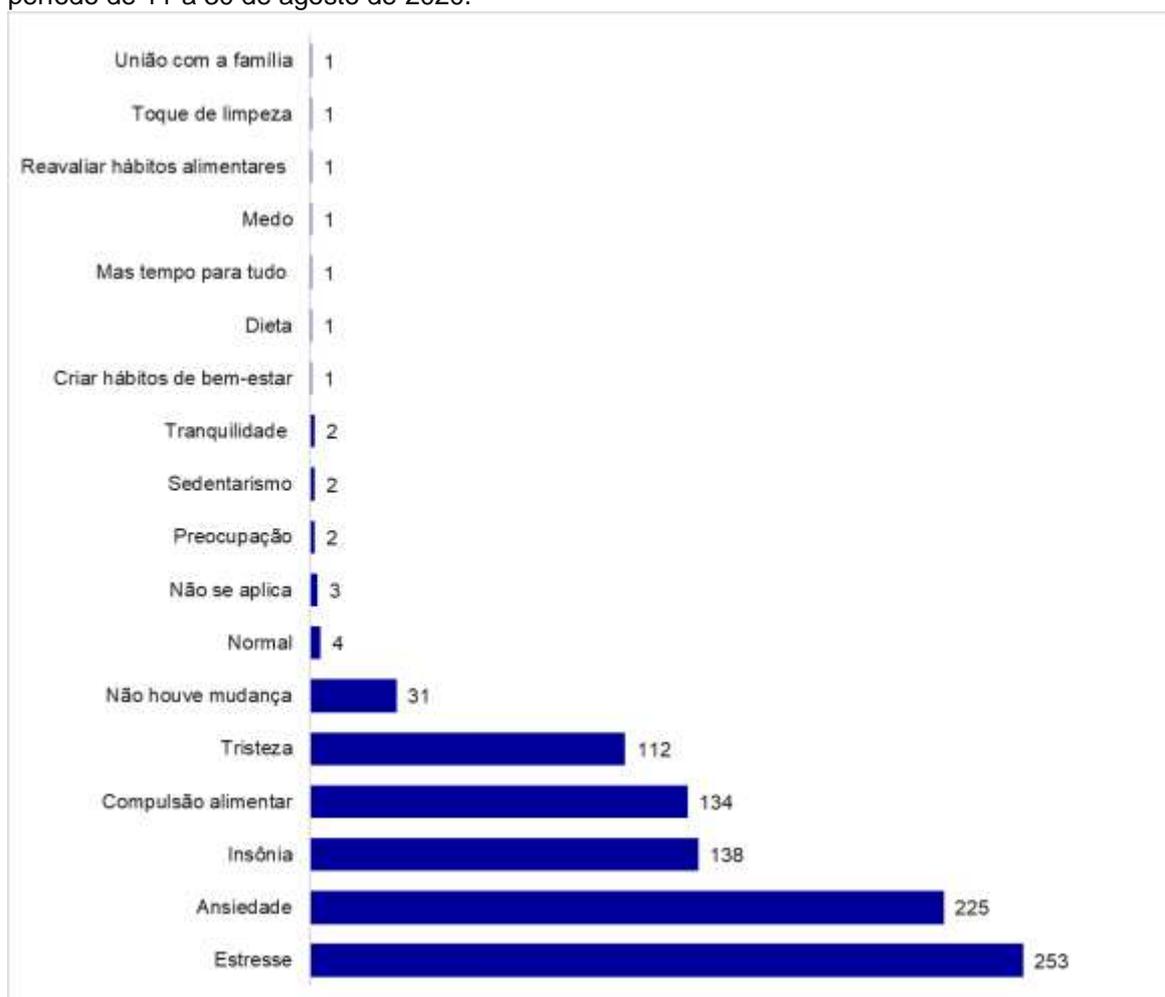
Comparando as informações dos gráficos 2 e 3 respectivamente, nas classificações de sobrepeso e obesidades grau I, II e III, observa-se que no gráfico 2 anterior ao período de isolamento o percentual de pessoas era de 40,25% (n=190) e no gráfico 3 esse percentual subiu para 47,45% (n=224), um aumento de 7,2% (n=34). Essa variação pode estar relacionada à mudança de rotina e saúde física durante o período de isolamento social, uma vez que muitas pessoas não estavam preparadas para passar por esse momento. Embora os dados referentes a sobrepeso e obesidade não tenha sido predominante, estes são fatores de riscos para agravar comorbidades. Monteiro *et al.* (2020) salientam que na presença de COVID-19, diversos agravantes estão relacionados a essa patologia. Segundo este autor a presença de comorbidades cresce em 2,4 vezes, as chances de óbitos por COVID-19 em relação aos pacientes que não possuem essa patologia.

Ainda observando os gráficos 2 e 3, na classificação eutrofia, foi observado no gráfico 2 o resultado de 52,75% (n=249) de pessoas que estavam com o peso ideal, no entanto, comparado ao gráfico 3 durante o período de isolamento social esse percentual diminuiu para 48,30% (n=228) de pessoas que estão eutróficas. Foi analisado que houve uma variação de 4,45% (n=21) nas pessoas que mudaram de peso durante esse período, essa mudança pode estar associada ao cenário em que as pessoas estavam vivenciando, muitos setores tiveram suas atividades interrompidas por um período de tempo devido a quarentena, como por exemplo, as

academias, o qual pode estar relacionado com variação do IMC e pode ter contribuído para esse resultado.

No gráfico 4, foi observado mudanças de comportamento durante o período de isolamento social. Para avaliar essas mudanças de comportamento, foram inseridas no formulário cinco opções de respostas, onde o respondente poderia escolher mais de uma alternativa e também descrever uma outra opção, caso as alternativas inseridas não contemplassem sua resposta, dessas foram obtidas 913 respostas e foram agrupadas em 18 categorias.

Gráfico 4. Representação gráfica da classificação da amostra de pesquisa quanto à mudança de comportamento durante o período de isolamento social, no município de Parauapebas — PA, no período de 11 a 30 de agosto de 2020.



Fonte: Froz, Silva, Sousa, 2020

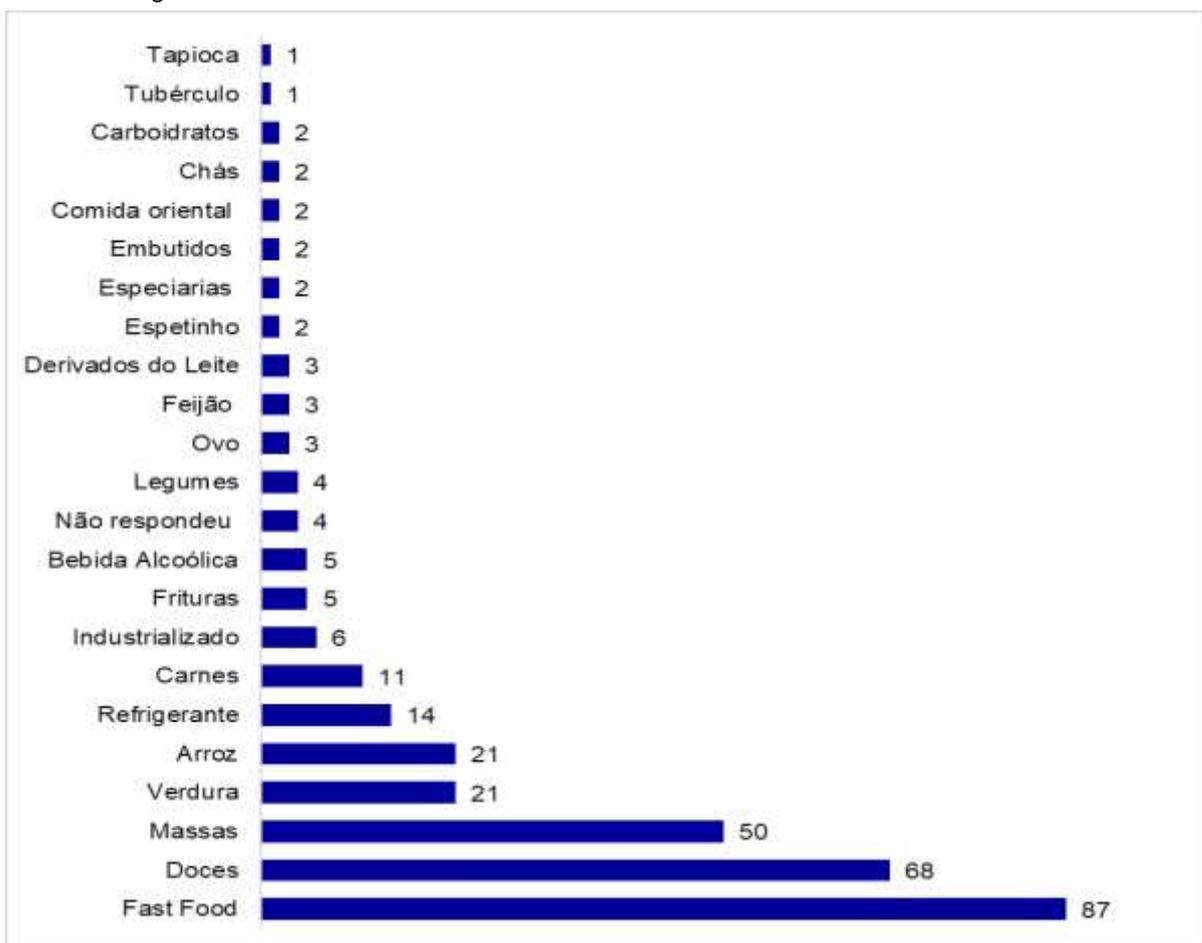
O estresse e a ansiedade se mantiveram em grande escala sendo o estresse o mais apontado nessa pesquisa com 27,71% (n=253) pessoas e a ansiedade em segundo lugar com 24,64% (n=225) pessoas que sinalizaram alterações comportamentais durante o período de isolamento social.

Ao avaliar os comportamentos e os alimentos mais consumidos durante o isolamento social, de acordo com os gráficos 04 e 05 respectivamente, foi observado que os níveis de estresse e de ansiedade foram os mais elevados, levando em consideração esses sentimentos, os fatores psicológicos podem ser gatilhos para

comportamentos alimentares não saudáveis, e podem desencadear transtornos alimentares e/ou doenças crônicas.

No gráfico 5, na pergunta “teve algum tipo de alimento que aumentou o consumo durante o período de isolamento social” a pergunta foi de caráter não obrigatório e o respondente poderia escrever mais de um alimento, para esta pergunta, foi obtido 319 respostas no qual, a maior prevalência foi para *fast food* com 27,27% (n=87) seguido de doces 21,31%(n=68) e massas 15,67% (n=50).

Gráfico 5. Representação gráfica da classificação da amostra de pesquisa quanto aos alimentos de maior consumo durante o período de isolamento, no município de Parauapebas — PA, no período de 11 a 30 de agosto de 2020.

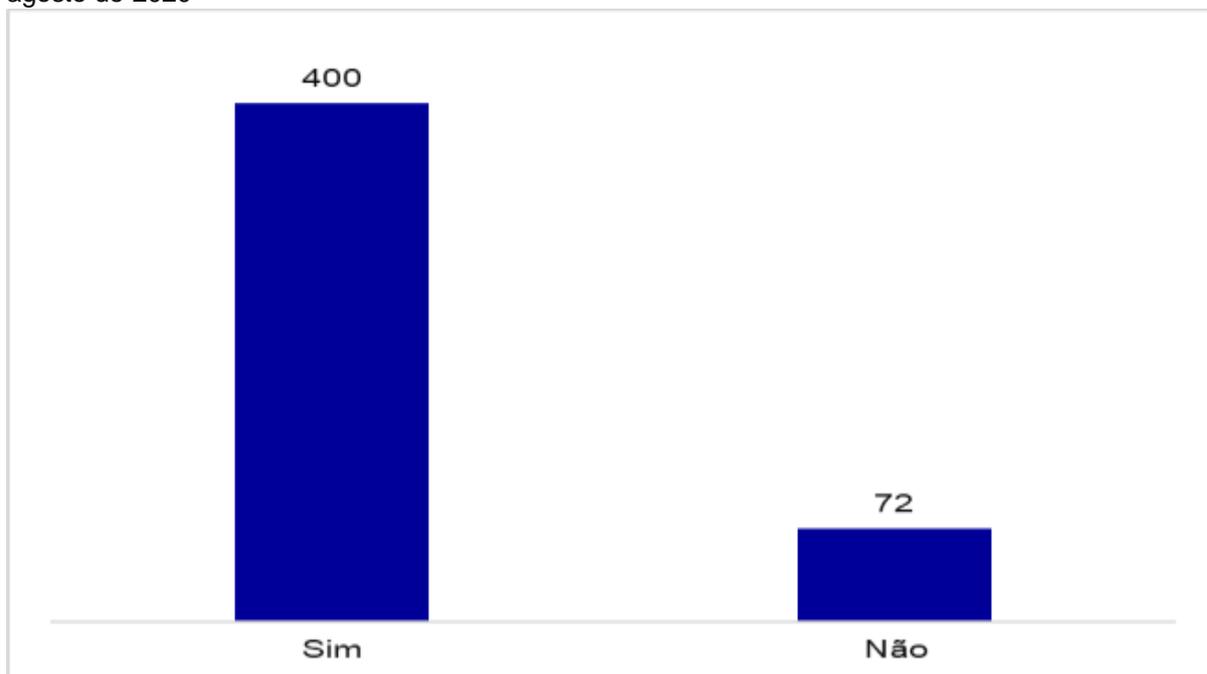


Fonte: Froz, Silva, Sousa, 2020

Neste gráfico foi verificado que os alimentos ricos em carboidratos simples e lipídeos foram os mais consumidos, o consumo desses alimentos pode estimular a produção de serotonina que resulta na sensação de bem estar e diminuição momentânea dos sentimentos de ansiedade e depressão.

No gráfico 6, 84,75% (n=400) das pessoas afirmam que a utilização dos serviços de entrega de *delivery* aumentou durante o período de isolamento e apenas 15,25% (n=72) das pessoas declaram que não houve o aumento da utilização de *delivery* durante esse período.

Gráfico 6. Representação gráfica da classificação da amostra do aumento do consumo de *delivery* durante o período de isolamento social, no município de Parauapebas — PA, no período de 11 a 30 de agosto de 2020



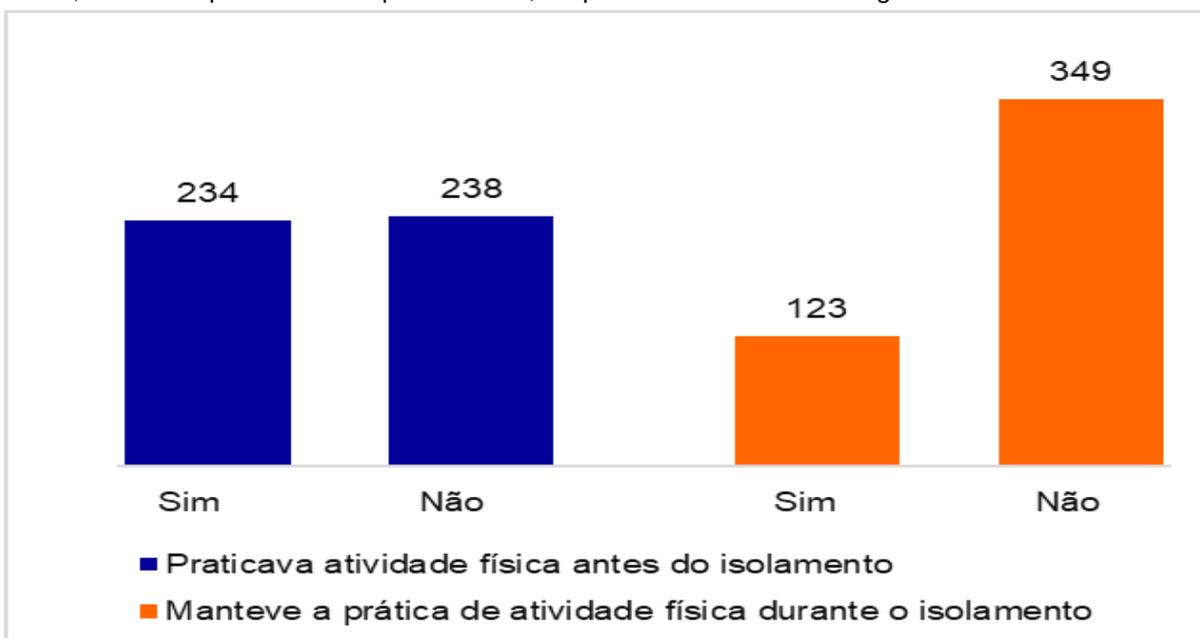
Fonte: Froz, Silva, Sousa, 2020

O aumento desse serviço pode estar associado ao fato das pessoas estarem isoladas em casa e necessitando buscar alternativas como forma de proteger sem deixar de consumir alimentos fora do lar.

Pode-se afirmar que a maior procura atual pelos serviços de *delivery* se deve ao fato de que os estabelecimentos comerciais se encontravam fechados para atendimento no local, sendo o *delivery* uma alternativa para que as pessoas mantivessem o hábito de partilhar refeições. Em meio à pandemia, com comércios fechados e a população dentro de casa, o *delivery* passou a ser uma das principais alternativas para consumidores e comerciantes (SILVA; MENESES; LUIZ, 2020).

O gráfico 7, representa a prática de atividade física anterior ao período de isolamento social, bem como a continuidade dessa prática durante esse período. Foi observado que 49,57% (n=234) das pessoas praticavam atividade física antes do isolamento e 50,43% (n=238) das pessoas não praticavam atividade física. Ao comparar os dados com a continuidade da prática de atividade física durante o período de isolamento social, percebe-se que somente 26,06% (n=123) das pessoas mantiveram esta prática e 73,94% (n=349) das pessoas deixaram de praticar atividade física durante o isolamento.

Gráfico 7. Representação gráfica da classificação da amostra da prática e manutenção de atividade física, no município de Parauapebas – PA, no período de 11 a 30 de agosto de 2020.



Fonte: Froz, Silva, Sousa, 2020

Com base na representatividade dos dados do gráfico 7, o estudo constata que houve uma redução no número de pessoas que praticavam atividade física durante o período de isolamento social, que pode estar relacionado ao fechamento dos estabelecimentos devido as medidas de prevenção ao COVID-19 de acordo com os decretos municipais.

A prática de atividade física é um importante aliado para o bem estar e a saúde das pessoas, porém devido aos acontecimentos vivenciados nesse período, algumas pessoas que praticavam atividade física, deixaram de praticá-las. Segundo Raiol (2020), praticar atividade física regularmente é uma opção para amenizar os impactos do isolamento social na saúde humana.

Conclusão

A pandemia de COVID-19 é a maior emergência de saúde pública enfrentada mundialmente em décadas, é notável que esse novo cenário acarretou diversas mudanças na vida das pessoas, incluindo o isolamento social e várias restrições. Dentre essas mudanças o presente estudo expõe alguns fatores que influenciaram para novos hábitos alimentares e comportamentais da população e esses efeitos podem ser prolongados por mais tempo.

Os resultados dessa pesquisa indicam que a pandemia contribuiu com a alteração de hábitos e comportamentos associados à fatores emocionais como estresse e ansiedade, relatados com maior frequência pelos sujeitos da pesquisa e ocasionou mudanças alimentares na vida dos participantes.

Com base nos resultados deste estudo, sugere-se que o isolamento social decorrente da pandemia de COVID-19 possa ter relação direta com as mudanças de hábitos alimentares com fatores emocionais potencializando todo esse contexto.

Como estratégia para melhoria da qualidade de vida da população no que se refere aos hábitos durante o isolamento social, propõe-se que sejam disponibilizadas tabela de composição nutricional dos alimentos dentro dos aplicativos de *delivery*, visto que o uso desses aplicativos apresentou um aumento significativo nesse

período, e as tabelas nutricionais são essenciais para auxiliar em uma boa escolha baseada na análise da composição, colaborando para um consumo consciente.

Em um momento futuro, ressalta-se a importância de aprofundar a discussão sobre o tema, por se tratar de um assunto recente e não possuir muitos estudos sobre o comportamento alimentar durante a pandemia da COVID-19, pois novos estudos poderão contribuir para melhores ferramentas de políticas públicas, possibilitando eficientes investimentos na saúde da população.

Referências

CERVO, A; BERVIAN, P; DA SILVA R. Metodologia científica. 6 ed. São Paulo: **Pearson Prentice Hall**, 2007

COSIO R. B. Z; *et al.* Avaliação da percepção da imagem corporal em uma academia do município de São Paulo. **Buenos Aires, : Efdeportes**, 2008.

COSTA, Rafaela Cândida Tavares. RESPONSABILIDADE INTERNACIONAL POR PANDEMIAS: República Popular da China e COVID-19. **REVISTA ACADÊMICA FEOL**, v. 1, n. 15, p. 43-61, 2020.

FARIAS, Luis Arthur Brasil Gadelha et al. O papel da atenção primária no combate ao Covid-19: impacto na saúde pública e perspectivas futuras. 2020.

GARDNER R.M. Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. **Br J Psychol.** 1996 May;87 (Pt 2):327-37. doi: 10.1111/j.2044-8295.1996.tb02593.x. PMID: 8673361

GIL. A. C. Como elaborar projetos de pesquisas. 5 ed. São Paulo: **Atlas**, 2010. a.

MARCONI, M; LAKATOS, E. Metodologia científica. 7 ed. São Paulo: **Atlas**, 2018.

PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAUPEBAS — PMP. Disponível em: <https://parauapebas.pa.gov.br/index.php/parauapebas-contra-o-coronavirus.html>, acesso em: 11/10/2020.

RIBOLI, Elisabetta; ARTHUR, Juliana Perez; DE FÁTIMA MANTOVANI, Maria. No epicentro da epidemia: um olhar sobre a Covid-19 na Itália. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, 2020.

SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DO PARÁ – SESPA. Disponível em: <http://www.saude.pa.gov.br/coronavirus/>, acesso em: 11/10/2020.

SILVA, Ana Maria; MENESES, Celimar; LUIZ, Jonathan. Serviço de delivery está em alta com a pandemia de coronavírus. **Correio Braziliense**, Brasília, 21 mar. 2020.

Disponível em: https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/cidades/2020/03/21/inter_na_cidade_sdf,835712/servico-de-delivery-esta-em-alta-com-a-pandemia-de-coronavirus.shtml Acesso em: 28 mar. 2020.