

HÁBITOS ALIMENTARES E ESTILO DE VIDA DE INDIVÍDUOS DO ESTADO DE MINAS GERAIS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UMA SÉRIE DE CASOS

Congresso Brasileiro On-line de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde, 3ª edição, de 26/04/2021 a 29/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-99-0

OLIVEIRA; Graciella Clarissa Tenório Barros de ¹, MELO; Rebeca Gonçalves de ², ANDRADE; Sheylane Pereira de Andrade ³, ALEXANDRE; Luciana Acioli da Silva Alexandre ⁴, SAMMARONE; Denise Vargas ⁵

RESUMO

Introdução: Se entende por *hábito alimentar* um padrão de forma natural no comer que se repete com frequência em um certo período de tempo. Também pode ser conceituado como os costumes e o modo de comer de uma pessoa ou comunidade geralmente de forma inconsciente. Já *estilo de vida* é um conjunto de hábitos e costumes que podem sofrer interferências e serem modificados de acordo com os comportamentos adotados pelo indivíduo podendo promover ou impedir a saúde. Desde o início da pandemia da COVID-19 no Brasil, em fevereiro de 2020, foram adotadas medidas preventivas individuais denominadas de intervenções não farmacológicas, que incluem, dentre outras condutas, o distanciamento social, com o intuito de minimizar a transmissão do vírus entre a população. Diversos estudos já apontam que essa restrição social afeta diretamente o estilo de vida, sendo um fator predisponente do comportamento sedentário, devido à redução das práticas de atividade física, além de uma mudança nos hábitos alimentares relacionada ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, principalmente, através de serviço *delivery*. **Objetivo:** Avaliar os hábitos alimentares e o estilo de vida de indivíduos do estado de Minas Gerais durante a pandemia da COVID-19. **Métodos:** Foram avaliados os aspectos sociodemográficos e de estilo de vida (idade, gênero, ocupação, escolaridade, etilismo, tabagismo e prática de atividades físicas), além de preferências e consumo de grupos alimentares específicos. A pesquisa foi realizada através de questionário *on-line*, utilizando a plataforma Google Formulários; o projeto foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco/Centro Acadêmico de Vitória, sob o número de parecer 4.157.047. Os dados foram analisados através do SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 15.0; utilizou-se o teste do qui-quadrado como teste estatístico de associação entre as variáveis categóricas. Foram consideradas estatisticamente significantes as associações com o valor $p < 0,05$. **Resultados:** A amostra foi composta por 18 indivíduos com média de idade de $27,11 \pm 10,7$ anos, sendo que 83,3% ($n=15$) eram do sexo feminino, 55,6% ($n=10$) estavam desempregados e 38,9% ($n=7$) tinham pós-graduação. Com relação aos hábitos alimentares 72,2% ($n=13$) referiram consumir alimentos mais saudáveis (*in natura*), porém esse mesmo percentual observou mudanças na busca por alimentos durante a pandemia, caracterizada principalmente por processados e ultraprocessados. Acerca do estilo de vida notou-se que 66,7% ($n=12$) afirmaram fazer uso de bebida alcoólica, principalmente eventualmente e 88,9% ($n=16$) não eram fumantes. Para a prática de exercício físico 77,8% ($n=14$) referiram praticar algum tipo de atividade e 72,2% ($n=13$) afirmaram não ter participado, durante a pandemia, de desafios para emagrecimento. Observou-se ainda, que os indivíduos que se alimentavam de maneira mais saudável também eram, em sua maioria, praticantes de atividade física ($p=0,017$). **Conclusão:** Diante disso, nota-se que, embora a prática de atividades físicas tenha sido mantida durante a pandemia pela maioria dos indivíduos, com relação aos hábitos alimentares, evidenciou-se uma mudança, caracterizada pela busca por alimentos mais palatáveis. **Eixo:** Ambiente alimentar e comportamento alimentar.

¹ Universidade Federal de Alagoas/Universidade Federal de Pernambuco, gracinutri@gmail.com

² Universidade Federal de Pernambuco, gmel.rebeca@gmail.com

³ Universidade Federal de Pernambuco/Uninassau, sheylanepa@gmail.com

⁴ Uninassau, aciolluciana@gmail.com

⁵ Faculdades Integradas Santo André (Fefisa), denise.sammarone@gmail.com

