

Sara Jéssica Marcelino do Carmo



Clínica Omnimagem, OMNIMAGEM,
Brasil

profasarajessica@gmail.com

Me. Danielle Rabelo Costa



Centro Universitário Católica de Quixadá,
UNICATÓLICA, Brasil

daniellerabelo@unicatolicaquixada.edu.br

Me. Hudson Pimentel Costa



Universidade Estadual do Ceará, UECE,
Brasil

professorhudsonpimentel@gmail.com

Dra. Eveline Pinheiro de Aquino



Universidade da Integração Internacional
da Lusofonia Afro-Brasileira, UNILAB,
Brasil

evelineaquino@unilab.edu.br

MUDANÇA DE HÁBITO ALIMENTAR DE ALUNOS DO ENSINO SUPERIOR FRENTE AO ISOLAMENTO SOCIAL

RESUMO

Os estudantes de ensino superior formam uma das inúmeras populações que, de modo abrupto, tiveram que mudar seus hábitos por conta do isolamento social causado pelo novo coronavírus. Neste sentido, o estudo buscou verificar os impactos na alimentação de estudantes universitários, residentes cearenses, frente ao isolamento social causado pela pandemia do novo coronavírus. Contudo, através de uma pesquisa do tipo descritiva, com abordagens qualitativas e quantitativas, foram realizadas entrevistas que tiveram como intuito a caracterização de possíveis mudança de hábitos alimentares sofridas por esses estudantes. Os resultados obtidos demonstraram que, antes da pandemia, os pesquisados mantinham um padrão de alimentação nutritiva, com horários definidos e com diversidades de alimentos. Durante o período de isolamento social foi observado que houve uma piora no tipo de alimentação, com aumento considerável de consumo de alimentos solicitados por serviço de delivery, com consequência direta no aumento peso corporal desses indivíduos.

Palavras-chave: Segurança alimentar. Nutrição. Dieta. Rotina alimentar. Alimentação universitária. Saúde universitária.

CHANGE IN FEEDING HABITS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE FACE OF SOCIAL ISOLATION

ABSTRACT

Higher education students were one of the countless populations that abruptly had to change their habits due to the social isolation caused by the new coronavirus. In this regard, the study sought to verify the impacts on the diet of university students living in Ceará in the face of social isolation caused by the new coronavirus pandemic. However, through a descriptive type research with qualitative and quantitative approaches, interviews were conducted to characterize possible changes in eating habits suffered by these students. The results obtained showed that before the pandemic, the respondents maintained a nutritious eating pattern, with defined schedules and food diversity. During the period of social isolation, it was observed that there was a worsening in the type of feeding, with a considerable increase in the consumption of food requested by delivery service, with a direct consequence in the increase in body weight of these individuals.

Keywords: Food security. Nutrition. Diet. Food routine. University nutrition. University health.

Submetido em: 06/04/2023

Aceito em: 10/08/2023

Publicado em: 17/08/2023

1 INTRODUÇÃO

A doença causada pelo novo coronavírus levou a Organização Mundial da Saúde (OMS), no dia 11 de março de 2020, a declarar que o mundo está vivendo uma pandemia, logo centenas de países apresentaram casos da doença, o que implicou significativamente na vida da população em mundial (OPAS, 2020).

O isolamento social da população em geral foi proposto por vários governos locais para conter o avanço do vírus, no Brasil não foi diferente. A implementação da contenção comunitária é necessária quando não é possível identificar todos infectados pela doença, essa medida busca retardar a cadeia de transmissão (SCHUCHMANN *et al.*, 2020).

Autores como Lima (2020) defendem que o isolamento social tem impacto diretamente na saúde das pessoas, promovendo mudanças de hábitos. Zago (2021) relata que a instabilidade econômica causada pelo distanciamento social reflete diretamente nos hábitos alimentares das populações, contribuindo para o quadro de insegurança alimentar.

Esse termo se deriva das práticas de segurança alimentar e nutricional (SAN) que, segundo a *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAO), compreende ao direito de todos ao acesso regular e permanente de alimentos de qualidade (FAO, 2021). Logo o período de isolamento social dificultou o acesso de várias populações às práticas de SAN, dificultando assim o acesso aos alimentos de qualidade e nutritivos (WU; CHEN; CHAN, 2020).

Associado a essas informações, autores como Florêncio Júnior, Paiano e Costa (2020) observaram que o isolamento social pode diminuir a prática de exercícios e promover a alimentação desequilibrada, culminando em problemas de saúde relacionado ao ganho de peso e consequentemente a obesidade. Neste interim, uma população que apresenta essas duas vertentes são os estudantes universitários que em período antes da pandemia apresentavam hábitos alimentares padronizado por conta de suas rotinas acadêmicas.

Logo, essa população, que ficou retida em suas residências por conta desse período pandêmico, foi exposta a pelo menos três fatores de riscos associados a má alimentação, sendo eles: a perda do poder aquisitivo, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados (alimentos industrializados e com alta quantidade de açúcares e gorduras) e ainda a inatividade física.

Com base nisso, torna-se relevante conhecer acerca das mudanças alimentares sofridas por essa categoria em tempos de isolamento social e de aulas remotas, a fim de estabelecer eventuais impactos na saúde dessa população. Neste sentido, o estudo busca verificar os impactos na alimentação de estudantes universitários no Ceará, frente ao isolamento social causado pela pandemia do novo coronavírus.

2 METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado como uma pesquisa descritiva do tipo exploratória, sendo utilizada as abordagens qualitativas e quantitativas. Segundo Boechat *et al.* (2010), a utilização dessas abordagens em conjunto pode apresentar dados mais complexos em relação ao objeto estudado.

O público estudado se delimita em estudantes de universidades e institutos públicos e privados do estado do Ceará, Brasil, cujo seus respectivos cursos são de caráter presencial, e por conta do isolamento social, passaram a estudar de modo remoto. Sendo assim, os

critérios inclusão no estudo foram: alunos matriculados em cursos de ensino superior na modalidade presencial; alunos que passaram a estudar de forma remota por conta da pandemia e alunos residentes no estado do Ceará. Os critérios de exclusão foram: alunos que não moravam no Ceará e alunos que não são de graduação.

Por conta do período pandêmico relativo ao coronavírus, a coleta de dados ocorreu em formato eletrônico, entre o período de julho e agosto de 2021. A ferramenta utilizada na obtenção dos dados foi o Google Formulário utilizando perguntas objetivas e subjetivas, a ferramenta de entrevista foi enviada através de aplicativo de mensagem. Ao todo, 63 alunos participaram da pesquisa, assim foram aplicados os seguintes critérios de exclusão: alunos que não residem no Ceará, alunos que não são do ensino médio e alunos que assinaram os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Aplicados esses critérios de exclusão foram excluídos do estudo 4 entrevista, sendo que 2 não aceitaram o TCLE e 2 residiam fora do estudo do Ceará, deste modo o número de entrevistas utilizadas no estudo foi 59, sendo todos os dados foram exportados o software no Microsoft Excel 2016.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Ceará, o período de isolamento social foi mais intenso entre os meses de março e junho de 2020 e entre fevereiro e maio de 2021, sendo que as aulas presenciais em algumas universidades do estado só começaram a retornar em agosto de 2021 e ainda assim com capacidade reduzida, antes desse período eram permitidos apenas aulas práticas, com turmas reduzidas, seguindo os decretos atualizados a cada (CEARÁ, 2021).

As aulas no ensino superior só foram liberadas para o retorno com 100% presencial em meados de setembro de 2021. No geral, as instituições de ensino superior cearense ficaram cerca de 15 meses com aulas totalmente remotas e em alguns momentos híbridas. Com isso, vários estudantes mudaram totalmente o seu estilo de vida. Segundo Gonçalves Neto e Klering (2020), o período pandêmico foi responsável pela mudança abrupta do ambiente de trabalho e estudo, sendo as aulas on-line por, muitas vezes, a única modalidade de ensino permitida.

3.1 Perfil acadêmico dos alunos entrevistados

Os dados acadêmicos desses estudantes mostraram que a grande maioria dos participantes do estudo (aproximadamente 80%) são da área da saúde, sendo 85% alunos de universidades particulares. A tabela número 1 mostra com detalhes o perfil estudantil dos entrevistados.

Tabela 1 – Características acadêmicas dos estudantes de nível superior envolvidos na pesquisa

Variáveis	n	%
Área de estudo		
Ciências da saúde	47	80
Ciências humanas	2	4
Ciências exatas e da terra	5	8
Ciências biológicas	5	8
Tipo de instituição		
Instituições particulares	50	85
Instituições públicas federal	7	12
instituições públicas estadual	2	3
Período do curso em semestre (no momento da pesquisa)		
1-2	12	20
3-4	26	45
5-6	15	25
7-8	6	10

Fonte: Autores (2021).

3.2 Caracterização socioeconômica dos alunos entrevistados

Os 59 alunos desses estudos estavam distribuídos em 14 municípios diferentes do estado, a maioria desses se encontravam na região metropolitana de Fortaleza, sendo a capital responsável por 34 entrevistados. A tabela 2 mostra a distribuição geográfica dos participantes do estudo.

Tabela 2 – distribuição geográfica dos participantes do estudo

Cidade	n
Fortaleza	34
Pacajus	7
Horizonte	4
Redenção	2
Barreira	2
Chorozinho	2
Baturité	1
São Gonçalo do Amarante	1
Barreira	1
Cascavel	1
Paracuru	1
Aquiraz	1
Itaitinga	1
Maracanaú	1

Fonte: Autores (2021).

Dentre os entrevistados, 69% eram do sexo feminino, a média de idade dos entrevistados foi de 24 anos. A maior parte dos entrevistados eram subsidiados financeiramente pelos pais, situação vista também durante o período de isolamento social, e a 28% dos entrevistados possuía renda familiar de até um salário mínimo (salário mínimo em 2021 = R\$ 1.100,00) antes do período de isolamento social, quadro mantido durante a pandemia. No entanto, os alunos com famílias que possuíam rendas superiores a 8 salários mínimos tiveram diminuição em sua renda durante o isolamento como mostra a tabela 3.

Tabela 3 – Características socioeconômicas dos estudantes de nível superior envolvidos na pesquisa, por número amostral (N) e porcentagem de respostas (%)

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	41	69
Masculino	17	29
Cisgênero	1	2
Idade		
17-23	36	61
24-32	14	24
33-41	7	12
42-50	2	3
Renda familiar (antes do isolamento social)		
Até 1 salário mínimo	28	47,5
De 1 a 2 salários mínimos	12	20
De 2 a 4 salários mínimos	10	17
De 4 a 6 salários mínimos	2	3
De 6 a 8 salários mínimos	1	2
De 8 a mais salários mínimos	6	10,5
Renda familiar (no isolamento social)		
Até 1 salário mínimo	29	49
De 1 a 2 salários mínimos	14	24
De 2 a 4 salários mínimos	7	12
De 4 a 6 salários mínimos	7	12
De 6 a 8 salários mínimos	0	0
De 8 a mais salários mínimos	2	3

Fonte: Autores (2021).

Segundo estudos, como de Souza *et al.* (2021), relatam que os impactos econômicos provocado pela pandemia teve foco principalmente nas pessoas que ganham salários menores, sendo mulheres, negros e trabalhadores informais os mais prejudicados. De Alpino *et al.* (2020) defendem que o período de isolamento social junto com a crise econômica gerada pela pandemia contribui para o aumento das desigualdades sociais e com impactos diretos na alimentação dos indivíduos gerando assim um quadro de insegurança alimentar.

Tal fato pode ser explicado pela junção das crises sanitárias e econômicas ocorridas, no Brasil, em um curto período, alinhado a isso, a população de estudantes universitários que eram subsidiados pelos pais presenciou o aumento do desemprego e as disparados nos preços dos alimentos, que contribuíram ainda mais para o agravamento do quando de insegurança alimentar e nutricional (SOUZA *et al.*, 2021).

É importante frisar que o governo federal criou durante esse período um programa de distribuição de renda, no entanto, o chamado auxílio emergencial não foi criado com o intuito de diminuir as desigualdades sociais e tão pouco para minimizar o quadro de insegurança alimentar, diferentemente do bolsa família. Esse programa governamental foi estabelecido para compensar as perdas financeiras das famílias e estimular o isolamento social, por apresentar distribuição de renda pontual e descontinuada (LUCCA-SILVEIRA; BARBOSA, 2021).

3.3 Mudança nos hábitos alimentares dos alunos entrevistados

Apesar do quadro econômico desfavorável foi verificado que nesse estudo que 78% dos entrevistados apresentaram aumento de peso corpóreo, o que podemos relacionar com a piora da qualidade das refeições que 51% dos alunos relataram. Este evento pode ser justificado pela tese de Marrón-Ponce *et al.* (2019) que relatou em suas pesquisas que em períodos em que as pessoas passam mais tempo em suas casas, há um aumento da prática de cozinhar, sendo esses alimentos muitas vezes ricos em gorduras e em açúcares que contribui para o aumento de peso e estimula ao consumo de alimento poucos nutritivos.

Essas informações podem ajudar a explanação dos eventos mostrados na tabela 4 onde estão organizados os hábitos alimentares dos entrevistados, sendo adicionadas variáveis que buscaram caracterizar os impactos da pandemia na sua alimentação.

Tabela 4 – Caracterização alimentar dos estudantes de nível superior envolvidos na pesquisa antes e durante o isolamento social

Variáveis	n	%
Alimentação antes da pandemia		
Refeição padronizada e nutritiva	40	68
Refeição não padronizada e pouco nutritiva	19	32
Alimentação durante o período de isolamento		
Piorei minha alimentação, com refeições fora dos horários e alimentos poucos nutritivos	30	49
Melhorei minha alimentação e padronizei os horários	13	23
Não houve mudança na minha alimentação	16	28
Alimentação por serviço de delivery durante o isolamento social		
Aumentou	39	66
Manteve o padrão/Diminuiu	20	34
Peso corporal (quilos) durante o isolamento social		
Aumentou	46	78
Diminuiu	5	8
Manteve o peso durante o período	8	14

Fonte: Autores (2021).

Com base nesses dados, foi verificado que antes da pandemia os entrevistados em questão mantinham um padrão de alimentação nutritiva, com horários definidos e com diversidades de alimentos. Porém, com o período de isolamento social, foi observado que houve uma piora no tipo de alimentação, ocorrendo uma despadronização das refeições (comidas pouco nutritivas e sem padrão de horários) e o aumento de consumo alimentos solicitados por delivery como aplicativos de mensagens e serviços online de entrega.

Neste interim, foi verificado um aumento no consumo de comidas solicitadas por serviço de delivery, a chamada alimentação digital obteve um aumento expressivo durante a pandemia. Botelho, Cardoso e Canella (2020) utilizaram o termo “catalisar” para demonstrar o quanto esse tipo de serviço aumentou nesse período, muito disso, pela migração de várias lanchonetes e restaurantes para o meio digital, uma vez que esses passaram longos períodos sem receber público.

Horta *et al.* (2021) expuseram, em seu estudo, que no município de Belo Horizonte - MG apenas 20% dos pedidos realizados em um determinado aplicativo de delivery aconteciam

alimentos com bom balanço nutricional, como verduras. E cerca de 71% das solicitações eram de alimentos ultraprocessados. Segundo Monteiro e Cannon (2012), a estratégia dos aplicativos de delivery em focar nos alimentos ultraprocessados vem da ideia de baratear o processo de produção e assim tornar mais acessível o valor desses alimentos.

Autores como Louzada *et al.* (2015) retratam que os alimentos ultraprocessados são formulações industriais que essencialmente são ricos em gorduras, óleos, açúcar e proteínas que podem ser sintetizados em laboratório e contém a presença de corantes, aromatizantes e rescaldares de sabor e são caracterizados também por apresentar grande aporte energético, pois muitos são ricos em carboidratos, mas são poucos nutritivos.

A problemática envolvida nesse tipo de alimentação vem da quantidade de açúcares e gorduras trans presentes nesses produtos, podendo desencadear no aparecimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes mellitus tipo II e hipertensão arterial. Com isso, muitos autores como Martins e Faria (2018) classificam o consumo de alimentos ultraprocessados como um problema de saúde pública e associado a outros hábitos como a falta de atividade física, consumo excessivo de álcool e o fumo são os principais responsáveis pelo aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que foram responsáveis por 68% das 56 milhões de mortes em todo o mundo no ano de 2012.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O isolamento social causado pelo novo coronavírus foi essencial para diminuição da circulação desse agente microscópico. No entanto, esse período de restrição social promoveu uma série de eventos que mudaram o estilo de vida das populações. Entre essas, os alunos de ensino superior que anteriormente a esse evento mantinham uma rotina de estudos com reflexos também em seus hábitos alimentares.

A piora na alimentação desses alunos pode ser explicado pela redução da renda familiar desse grupo, aliado ao aumento do consumo de alimentos poucos nutritivos, como os ultraprocessados. Como consequência a esses eventos, foi observado o aumento de peso dessa população, o que sugere que a mudança alimentar causada pelo isolamento social impactou na qualidade nutritiva dos alimentos consumidos por esses estudantes.

REFERÊNCIAS

BOECHAT, C. S. *et al.* Impactos do isolamento conjugal sobre a rotina da mulher do emigrado. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 4, p. 851-861, dez. 2010.

BOTELHO, L. V.; CARDOSO, L. de O.; 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. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 11, p. 11-23, 2020.

CEARÁ. Governo do Estado do Ceará. **Decretos do Governo do Ceará com ações contra o coronavírus**. 2021. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/decretos-do-governo-do-ceara-com-acoes-contr-o-coronavirus/>. Acesso em: 27 out. 2021.

FAO. Food and Agriculture Organization. About FAO, **FAO.org**, [S. d.]. Disponível em: <https://www.fao.org/about/en/>. Acesso em: 27 out. 2021.

FLORÊNCIO JÚNIOR, P. G.; PAIANO, R.; COSTA, A. dos S. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-2, set. 2020.

GONÇALVES NETO, J. A. R.; KLERING, M. A. V. Flexibilização das leis trabalhistas frente à crise econômica amplificada pela pandemia do Covid-19. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste**, v. 5, p. e24538, 2020.

HORTA, P. M. *et al.* Digital food environment of a Brazilian metropolis: food availability and marketing strategies used by delivery apps. **Public Health Nutrition**, v. 24, n. 3, p. 544-548, 2020.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 2, p. 1-5, 2020.

LOUZADA, M. L. da C. *et al.* Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, p. 25-35, 2015.

LUCCA-SILVEIRA, M. P.; BARBOSA, R. J. O futuro das transferências de renda no Brasil: dilemas empíricos e normativos para um programa pós-pandemia e pós-auxílio emergencial. **Sociologia & Antropologia**, v. 11, p. 67-92, 2021.

MARTINS, P. de F. A. Alimentos Ultraprocessados: uma questão de saúde pública. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 29, n. 1, p. 14-17, 2018.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G. The Impact of Transnational "Big Food" Companies on the South: a view from brazil. **Plos Medicine**, v. 9, n. 7, p. 1001252-1001252, jul. 2012.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Histórico da pandemia de COVID-19**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 3 abr. 2021.

SCHUCHMANN, A. Z. *et al.* Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3556-3576, 2020.

SOUZA, B. F. do N. J. de *et al.* (In)segurança alimentar no Brasil no pré e pós pandemia da COVID-19: reflexões e perspectivas. **Interamerican Journal Of Medicine And Health**, v. 13, n. 4, p. 1-10, maio 2021.

WU, Y.-C.; CHEN, C.-S.; CHAN, Y.-J. The outbreak of COVID-19: an overview. **Journal of the Chinese Medical Association**, v. 83, n. 3, p. 217-220, mar. 2020.

ZAGO, M. A. V. Implicações do cenário pandêmico do Covid-19 frente a Segurança Alimentar e Nutricional. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 28, p. 1-12, mar. 2021.