

Nutrição

Avaliação dos hábitos alimentares de indivíduos adultos durante a pandemia do Covid-19

Maria Luísa Almeida Ferreira - 7º módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária.

Camila Maria de Melo - Orientadora DNU, UFLA - Orientador(a)

Resumo

A atual pandemia do COVID-19 fez necessária a imposição de medidas restritivas a população como forma de diminuir a disseminação do vírus. Tais medidas restritivas podem ocasionar diferentes comportamentos na população, como ansiedade, estresse, irritabilidade, tédio e depressão. Esses comportamentos podem induzir alterações nos hábitos alimentares, como maior consumo de alimentos considerados “comfort food” e ultraprocessados, ou até mesmo quadros de compulsão alimentar. Dessa forma, o presente estudo objetivou analisar os hábitos alimentares de indivíduos adultos durante o período de distanciamento social. A coleta de dados foi realizada através de um questionário online e foram analisados aspectos alimentares e de distanciamento social. O consumo alimentar foi avaliado através de um recordatório 24h foram analisados o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Os resultados mostraram que o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados foi predominante. Porém, 93,2% da amostra consumiu alimentos ultraprocessados no dia avaliado. Com relação ao distanciamento social 91,7% da amostra relatou estar fazendo o distanciamento. Também foi avaliada a percepção dos indivíduos com relação a mudanças na alimentação durante o período de distanciamento, 58,6% notaram mudanças de apetite durante esse período. Houve uma correlação entre as variáveis. Conclui-se que indivíduos adultos apresentaram elevado consumo de alimentos ultraprocessados no período da pandemia de Covid-19. Os alimentos ultraprocessados mais consumidos pela amostra, apresentavam em comum o fato de serem hipercalóricos e ricos em carboidratos simples. Esses achados demonstram que alterações nos hábitos alimentares causadas no período da pandemia podem contribuir com uma piora na alimentação da população adulta.

Palavras-Chave: Hábitos alimentares, Pandemia, Covid-19.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/wZx9JnHpUHE>