

# O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

## Revisão integrativa

### THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE EATING HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS

#### Integrative review

Vitor Daniel Pinto Oliveira<sup>1</sup> | Emanuele Barros Domingos<sup>2</sup> | Cristhyane Costa de Aquino<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Discente do Curso de Nutrição - Centro Universitário Fametro (Unifametro).

<sup>2</sup> Nutricionista - Centro Universitário Fametro (Unifametro).

<sup>3</sup> Docente do Curso de Nutrição - Centro Universitário Fametro (Unifametro).

#### RESUMO

**Introdução:** A COVID-19 é uma doença respiratória que se espalhou rapidamente pelo mundo. Durante o pico da crise, foram adotadas medidas preventivas, como o isolamento social. Isso afetou a vida dos estudantes universitários, que tiveram que se adaptar, causando impactos em seus hábitos de vida, incluindo a alimentação. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é compreender, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre os hábitos alimentares dos estudantes universitários. **Métodos:** Para essa revisão de literatura integrativa, o levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados PUBMED, SCIELO e CAPES no período de outubro e novembro de 2022. **Resultados:** Foram analisados 10 artigos que relacionaram os hábitos alimentares com aspectos de acesso a informações, qualidade socioeconômica e saúde mental dos indivíduos, em que os cuidados com eles se tornam necessários para as escolhas alimentares dos estudantes. **Considerações finais:** Este estudo é relevante tanto para o contexto social quanto para a instituição de ensino superior e profissionais de saúde, especialmente nutricionistas.

Palavras-chave: COVID-19. Estudantes universitários. Hábitos alimentares.

#### ABSTRACT

**Introduction:** COVID-19 is a respiratory disease that has spread rapidly around the world. During the peak of the crisis, preventive measures were adopted, such as social isolation. This affected the lives of university students, who had to adapt, impacting their lifestyle, including their diet. **Objective:** The objective of this work is to understand, through a literature review, the effects of the COVID-19 pandemic on the eating habits of university students. **Methods:** For this integrative literature review, the bibliographic survey was carried out in the PUBMED, SCIELO and CAPES databases in the period of October and November 2022. **Results:** 10 articles were analyzed that related eating habits with aspects of access to information, socioeconomic quality and mental health of individuals, in which care for them becomes necessary for students' food choices. **Final considerations:** This study is relevant both for the social context and for the higher education institution and health professionals, especially nutritionists.

Keywords: COVID-19. University students. Eating habits.

## 1 INTRODUÇÃO

No final de 2019, uma nova variante de coronavírus surgiu em Wuhan, na China, causando a síndrome respiratória aguda denominada COVID-19, que rapidamente se espalhou pelo mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a partir do seu surgimento até abril de 2023, foram registrados 763 milhões de casos confirmados de infecções por COVID-19 e mais de 6 milhões de óbitos em todo o mundo. No Brasil, foram identificadas cerca de 37 milhões de pessoas infectadas e mais de 700 mil mortes causadas pela doença (ZHANG *et al.*, 2020).

A transmissão do vírus ocorre por meio de gotículas respiratórias (que podem ser liberadas por uma pessoa infectada quando ela tossir, es-

#### Como citar este artigo

OLIVEIRA, V. D. P.; DOMINGOS, E. B.; AQUINO, C. C. O impacto da pandemia de COVID-19 nos hábitos alimentares dos estudantes universitários: revisão integrativa. *Revista Diálogos Acadêmicos*. Fortaleza, v. 12, n. 01., p. 13-17, jan./jun. 2023.

pirrar, falar ou cantar), que serão inaladas por pessoas próximas ou se depositam em objetos e superfícies próximas, que podem ser tocados por outras pessoas. (MORAWSKA; CAO, 2020).

Devido à ausência de conhecimento acerca da doença e de uma cura efetiva, durante o pico da crise, representantes da sociedade adotaram estratégias de isolamento social e medidas preventivas com o objetivo de reduzir a circulação de pessoas e conter a propagação do vírus (HOUVÈSSOU; SOUZA; SILVEIRA, 2020). O distanciamento social causou modificações na vida das pessoas, especialmente dos estudantes universitários, que tiveram que se adaptar às aulas *online*, o que teve efeitos significativos em seus hábitos de vida, como a diminuição da interação social, a inatividade física e a alimentação (ALAIMO *et al.*, 2021).

Entretanto, poucos estudos têm investigado de forma abrangente o impacto da pandemia nos hábitos alimentares de estudantes universitários. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é compreender, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre os hábitos alimentares dos estudantes universitários.

## 2 METODOLOGIA

Esta revisão de literatura integrativa utiliza uma abordagem metodológica ampla para investigar o impacto da COVID-19 nos hábitos alimentares dos estudantes universitários. As etapas foram seguidas na seguinte sequência: pergunta norteadora: "Qual foi o impacto da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares dos estudantes universitários?"; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados; e apresentação da revisão. Foram considerados para este estudo pesquisas envolvendo seres humanos realizadas no período de 2020 a 2022.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados PUBMED, *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) no período de outubro e novembro de 2022, nas línguas inglesas e portuguesa. Utilizaram-se os Descritores para estratégia de busca: "estudantes", "COVID-19", "Comportamento alimentar", "Hábitos alimentares", "*students*", "SARS-CoV-2", "*Eating habits*", "*Feeding behavior*" e "*Eating*".

Foram estabelecidos critérios de inclusão para este estudo, que consistiram em trabalhos científicos observacionais transversais e longitudinais, que abordaram a temática dos hábitos alimentares em estudantes do ensino superior. Por outro lado, foram utilizados critérios de exclusão, tais como trabalhos não originais, artigos duplicados, resultados inconclusivos e trabalhos de conclusão de curso, dissertação e tese.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, foram encontrados 277 estudos na busca, dos quais 10 foram incluídos na análise final. A maioria dos estudos foi publicada em 2022 (n=5), seguido de 2021 (n=4) e 2020 (n=1). As amostras dos estudos variaram de 154 a 1.602, totalizando 4.386 indivíduos, sendo que 60,23% (n=2.642) eram do sexo feminino,

sexo que foi mais prevalente na maioria dos estudos (n=8). A idade dos participantes variou de 18 a 29 anos. Os estudos foram conduzidos predominantemente na Europa (n=6), seguidos por países da Ásia (n=3), África (n=1) e América do Sul (n=1).

Estudos como o de Bağcı *et al.* (2021), Monteiro e Pêgo (2022) e Baceviciene e Jankauskiene (2021) mostraram que, durante o confinamento, houve uma melhora nos hábitos alimentares, contradizendo os padrões desses indivíduos, já que o período universitário é crucial para a adoção de hábitos de vida, pois a rotina universitária pode ser estressante devido a situações como provas e trabalhos, e é esperado que as práticas alimentares saudáveis sejam negligenciadas (OLIVEIRA, 2021).

A pandemia trouxe consigo uma maior disseminação de informações relacionadas à nutrição, o que destacou a importância da alimentação como uma aliada durante o período de isolamento. Além disso, os estudantes tiveram mais tempo em suas residências para se dedicar à preparação de refeições e ao consumo de alimentos *in natura* (SERIN; KOÇ, 2020). Além disso, foi constatada uma maior frequência no consumo de frutas e verduras durante o período de isolamento em comparação ao período anterior, bem como uma redução do consumo de *fast food* e menores pedidos de delivery em alguns estudos analisados (BAGCI *et al.*, 2021; MONTEIRO; PÊGO, 2022; LIMA *et al.*, 2022; KOSENDIAK; WYSOKI, KRYSINSKI, 2022; MAZZA *et al.*, 2021).

Em uma outra perspectiva sobre o aumento no consumo de frutas e vegetais com o objetivo de melhorar a imunidade e reduzir o risco de adoecer ou diminuir os sintomas do COVID-19 em caso de contaminação, algumas pesquisas concluíram que o aumento da alimentação saudável foi influenciado pelo contexto pandêmico e não pelo benefício individual dos estudantes (FREIRE *et al.*, 2021).

Por outro lado, há estudos que mostram que o isolamento pode ter impactado o acesso a alimentos frescos devido a problemas no transporte, distribuição, entrega e compra, o que pode ter levado a um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, conforme constatado por Boukrim *et al.* (2021), Lima *et al.* (2022) e Mazza *et al.* (2021). Em outros estudos, autores mostraram que as condições socioeconômicas estão fortemente relacionadas às mudanças nos hábitos alimentares. Em áreas vulneráveis, a falta de acesso a alimentos saudáveis e a dependência de alimentos prontos e ultraprocessados podem piorar a qualidade da dieta. A perda de empregos e a instabilidade financeira também podem influenciar escolhas alimentares menos saudáveis. Por outro lado, em áreas com maior poder aquisitivo, a pandemia gerou maior conscientização sobre a importância da alimentação saudável, levando a um aumento no consumo de frutas, verduras e alimentos frescos preparados em casa (SILVA *et al.*, 2020).

Na literatura, a conexão entre emoções e comportamento alimentar é mencionada, com a distância social e a grande quantidade de informações sobre COVID-19, sendo estressores e agravam o desenvolvimento de compulsão alimentar ou restrição, resultando no aumento do peso corporal e do Índice de Massa Corporal (IMC) dos indivíduos (FLAUDIAS *et al.*, 2020). Estudos indicam que a qualidade e a duração do sono têm um papel crucial no aumento do estresse, ingestão alimentar elevada e ganho de peso. De acordo com Bağcı *et al.* (2021) e Hossain *et al.* (2022), estudantes universitários apresentaram uma piora na qualidade do sono durante a pandemia, o que pode levar à ativação do sistema de recompensa e consequentemente ao descontrole alimentar.

Como observado nos estudos de Boukrim *et al.* (2021), Lima *et al.* (2022) e Mazza *et al.* (2021), que mostraram um aumento na ingestão de alimentos classificados como "comfort foods" (BROUSSARD *et al.*, 2016). Esses alimentos são ricos em carboidratos, sais, gorduras e açúcares, elevando os níveis de serotonina e proporcionando bem-estar para lidar com o estresse. É importante destacar que esses alimentos podem levar ao ganho de peso e prejudicar a saúde se consumidos em excesso (SPENCE, 2017).

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a pandemia, os hábitos alimentares dos estudantes universitários foram afetados significativamente em vários países. Houve uma onda de melhora dos hábitos alimentares em alguns indivíduos, influenciados pelo medo de contrair a COVID-19, o desejo de melhorar a saúde e o tempo passado. No entanto, em outros casos, a piora dos hábitos alimentares foi observada devido a dificuldades socioeconômicas que impediram o acesso a alimentos saudáveis, bem como ao aumento dos níveis de ansiedade, estresse e medo da contaminação por COVID-19, levando ao consumo excessivo de alimentos considerados "Comfort foods".

Este estudo é relevante tanto para o contexto social quanto para a instituição de ensino superior e profissionais de saúde, especialmente nutricionistas. Esses profissionais podem desempenhar um papel importante na melhoria da qualidade de vida e da saúde dos estudantes universitários, que já apresentam risco para hábitos alimentares inadequados.

## REFERÊNCIAS

ALAIMO, L. *et al.* The impact of COVID-19 on the habits and lifestyle of university students. *Sustainability*, v.13, n.4, p.1934, 2021.

BACEVICIENE, M.; JANKAUSKIENE, R. Changes in sociocultural attitudes towards appearance, body image, eating attitudes and behaviours, physical activity, and quality of life in students before and during COVID-19 lockdown. *Appetite*, v. 166, p. 1-9, 2021. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666321003597?via%3Dihub#section-cited-by>>. Acesso em: 09 out. 2022.

BAĞCI, B. *et al.* Impact of COVID-19 on eating habits, sleeping behaviour and physical activity status of final-year medical students in Ankara, Turkey. *Public health nutrition*, v. 24, n. 18, p. 6369-6376, set. 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8505814/>>. Acesso em: 06 out. 2022.

BOUKRIM, M. *et al.* Covid-19 and confinement: effect on weight load, physical activity and eating behavior of higher education students in southern Morocco. *Annals of global health*, v. 87, n. 1, p. 1-11, jan. 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7792464/>>. Acesso em: 06 out. 2022.

BROUSSARD, J. L. *et al.* Elevated ghrelin predicts food intake during experimental sleep restriction. *Obesity*, v. 24, n. 1, p. 132-138, jan. 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26467988/>>. Acesso em: 28 nov. 2022

FLAUDIAS, V. *et al.* COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. *Journal of Behavioral Addictions*, v. 9, n. 3, p. 826-835, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32976112/>>. Acesso em: 26 nov. 2022.

FREIRE, L. F. O. *et al.* Pandemia COVID-19: efeitos do distanciamento social no comportamento alimentar de estudantes do estado do Ceará. *Research, Society and Development*, v.10, n. 11, p. 1-10,

2021. Acesso em: 28 nov. 2022.

HOSSAIN, M. J. *et al.* Impact of prolonged COVID-19 lockdown on body mass index, eating habits, and physical activity of university students in Bangladesh: a web-based cross-sectional study. **Frontiers in nutrition**, v. 9 p. 1-17, maio 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9165530/>>. Acesso em: 11 out. 2022.

HOUVÊSSOU, G. M.; SOUZA, T. P.; SILVEIRA, M. F. Medidas de contenção de tipo lockdown para prevenção e controle da COVID-19: estudo ecológico descritivo, com dados da África do Sul, Alemanha, Brasil, Espanha, Estados Unidos, Itália e Nova Zelândia, de fevereiro a agosto de 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 30, n. 1, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ress/a/svBDXkw7M4HLDCMVDxT835R/?lang=pt>>. Acesso em: 20 set. 2022.

KOSENDIAK, A. A.; WYSOCKI, M. P.; KRYSIŃSKI, P. P. Lifestyle, physical activity and dietary habits of medical students of wroclaw medical university during the COVID-19 pandemic. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 12, p. 1-17, jun. 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9223718/>>. Acesso em: 11 out. 2022.

LIMA, B. S. *et al.* O impacto da pandemia por COVID-19 nos hábitos alimentares dos estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 16, n. 97, p. 135-142, mar./abr. 2022. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1978/1276>>. Acesso em: 09 out. 2022.

MAZZA, E. *et al.* Homemade food, alcohol, and body weight: change in eating habits in young individuals at the time of COVID-19 lockdown. **Journal of education and health promotion**, v. 10, n. 427, p. 1-8, nov. 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8719549/>>. Acesso em: 11 out. 2022.

MONTEIRO, M.; FERREIRA-PÊGO, C. University students eating habits: normal semester vs. lockdown period caused by COVID-19 pandemic. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 19, p. 1-8, out. 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9565997/>>. Acesso em: 08 out. 2022.

MORAWSKA, L.; CAO, J. Airborne transmission of SARS-CoV-2: the world should face the reality. **Environment International**, v. 139, p. 105730, 2020.

OLIVEIRA, V. H. N. Desafios para a pesquisa no campo das ciências humanas em tempos de pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 5, n.14. 2021. Disponível em: <<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/211/221>>. Acesso em: 13 out. 2022.

SERIN, E.; KOÇ, M. C. Examination of the eating behaviours and depression states of the university students who stay at home during the coronavirus pandemic in terms of different variables. **Progress in Nutrition**, v.22, n.4, p.33-43, 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/en/covidwho-599393>>. Acesso em: 28 out. 2022.

SPENCE, C. Comfort food: a review. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, v. 9, p. 105-109, out. 2017. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X16300786>>. Acesso em: 30 out. 2022.

TAN, M.; HE, FENG, J.; MACGREGOR, G. A. Obesity and covid-19: the role of the food industry. **BMJ (Clinical research ed.)**, v. 369, p. 1-2, 10 jun. 2020. Disponível em: <<https://www.bmj.com/content/369/bmj.m2237>>. Acesso em: 27 out. 2022.

ZHANG, F. *et al.* Obesity predisposes to the risk of higher mortality in young COVID-19 patients. **Journal of medical virology**, v. 92, n. 11, p. 2536-2542, jun. 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32437016/>>. Acesso em: 27 out. 2022.