

# DIAGNÓSTICO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE JOVENS ESCOLARES DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA FEDERAL DE ENSINO DURANTE A PANDEMIA CAUSADA PELO COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Matheus Ferreira Goncalves**

*Graduando em Tecnologia em Alimentos  
Instituto Federal de Educação, Ciência  
e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM)*

**Elaine Alves dos Santos**

*Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos  
Instituto Federal de Educação, Ciência  
e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM)*

**Fernanda Raghianti**

*Doutora em Inspeção de Produtos de Origem Animal  
Instituto Federal de Educação, Ciência  
e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM)*

## Resumo

A reflexão sobre a segurança alimentar e nutricional a partir da extensão universitária contribui para a construção do conhecimento nesta área, na relação entre universidade e sociedade. O objetivo deste projeto foi levantar dados sobre o comportamento alimentar de jovens estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro – IFTM – Campus Uberlândia, MG, durante o período de pandemia causada pelo COVID-19. A metodologia baseou-se na aplicação de um questionário de múltipla escolha onde foram coletadas informações básicas sobre as mudanças nos hábitos alimentares, práticas de atividades físicas, tipos de alimentos consumidos e alterações corporais no período de quarentena. Os resultados apontaram que houve um aumento no consumo de alimentos ricos em carboidratos e açúcares, bem como aumentou o consumo de alimentos preparados fora de casa. Concomitantemente, houve um aumento na ingestão de água, sugerido pela maior permanência em casa. O consumo de alimentos entre as refeições principais também aumentou, sendo em sua maioria salgados, bolos e pães seguidos por bolachas e salgadinhos industrializados. A maioria dos respondentes afirmaram que ainda estão em isolamento social e que aumentaram de 3 a 6kg em seu peso, com aumento de volume corporal observado principalmente na região abdominal. A faixa etária dos respondentes variou de

14 a 19 anos. Este estudo permitiu concluir que houve alteração nos hábitos alimentares dos jovens durante o isolamento social, alterações estas que servem de alerta quanto à necessidade de orientações quanto à alimentação nutricionalmente segura durante a quarentena.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar, SARS-CoV-2, saúde pública.

## Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou em 30 de janeiro de 2020 o mais alto nível de alerta da Organização, que o surto da doença causada pelo COVID-19 constituía uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional. Em menos de dois meses depois, em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. Segundo a Organização, pandemia é a disseminação mundial de uma nova doença. Este termo passa a ser usado quando uma epidemia, surto que afeta uma determinada região, se espalha por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa (OPAS, 2020a).

Os primeiros casos da doença de corona vírus no Brasil foram confirmados em fevereiro de 2020, através de pessoas que vieram de outros países (já contaminados), como China, Itália, Espanha e Estados Unidos.

Desde então, os governos federais e estaduais introduziram uma série de medidas recomendadas pela própria OMS para garantir a prevenção e a preservação da capacidade dos serviços de saúde. No primeiro momento, tratava-se apenas de manter um distanciamento social da população, na medida do possível. Entretanto, com o avanço da doença, os estados regulamentaram medidas de saúde pública, determinando a obrigatoriedade do isolamento social significando que a população devesse permanecer em quarentena, culminando no fechamento de escolas, praças, praias, restrições no comércio, no transporte e nas empresas que não se enquadraram nos serviços essenciais (saúde, alimentação, segurança, limpeza urbana, entre outros) (Ventura; Aith; Rached, 2020).

Desde o isolamento social devido à pandemia da COVID-19, muitos têm se preocupado e buscado formas novas de se reinventar na luta constante pela reprodução das condições materiais de existência (Santos, 2020).

A educação alimentar e nutricional, por meio da mudança do comportamento e hábitos alimentares, tem intuito de promover a saúde, evitar doenças crônicas não transmissíveis e estimular a autonomia do indivíduo quanto à escolha adequada dos alimentos (Lima; Pintor; Bennemann; 2019).

A alteração dos hábitos alimentares de determinada população é um grande desafio para a educação nutricional, ainda que esses envolvam comportamentos e relações entre pessoas (Cervato-Mancus; Vincha; Santiago, 2016). As ações de educação alimentar e nutricional utilizam métodos de ensino-aprendizagem que devem distinguir em relação ao público-alvo e ambiente onde serão aplicados. Para escolher os métodos e temas, deve ser realizada uma avaliação diagnóstica mediante entrevistas ou aplicação de questionários (Prado *et al.*, 2016).

O estado de pandemia pode gerar alterações comportamentais e psíquicas nas pessoas envolvidas, em decorrência dos impactos na saúde que ela promove. Tais alterações juntamente com a necessidade do isolamento social, podem provocar mudanças nos hábitos alimentares que por sua vez, podem culminar em doenças crônicas não transmissíveis decorrentes destas mudanças. Estudos sobre estas alterações comportamentais na alimentação são necessárias, para que ações preventivas sejam estabelecidas. Além disto, tais estudos podem agregar conhecimentos relativos à educação alimentar e nutricional dantes desconhecidas pelo público envolvido.

A relevância da pesquisa se justifica, portanto, na falta de informação acerca da mudança nos hábitos alimentares e suas consequências na saúde, ocasionada pela pandemia do COVID-19. Já existia uma tendência ao consumo de alimentos ultraprocessados, de preparo rápido ou já prontos para o consumo e de fácil aquisição devido ao seu baixo custo no Brasil. O impacto social e econômico causado pelas medidas de segurança estabelecidas pela OMS, dentre elas o isolamento social, promove uma diminuição do poder aquisitivo da população, favorecendo a aquisição de produtos industrializados e de baixo valor. Além disto, o isolamento inibe a

prática de atividades físicas e favorece o sedentarismo. A consequência disto na saúde só poderá ser avaliada depois que tudo se estabelecer à normalidade. Neste sentido, este projeto pretende gerar dados e informações importantes acerca destas mudanças ocasionadas pela pandemia.

## DESENVOLVIMENTO

### O projeto

Este projeto de extensão foi submetido e aprovado pelo Edital nº1/2020/CEXT-UDI que faz parte do Programa de Apoio a Projetos de Extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro – *Campus* Uberlândia, MG, sendo contemplado com bolsa de estudos para um aluno do curso de graduação em Tecnologia em Alimentos do referido *Campus*.

O projeto foi elaborado no intuito de realizar um levantamento sobre as possíveis alterações no comportamento alimentar de jovens regularmente matriculados nos cursos técnicos em alimentos, informática, meio ambiente e agropecuária, integrados ao ensino médio do IFTM- *Campus* Uberlândia, MG durante o período de pandemia causada pelo COVID- 19. Para tanto, foi elaborado um questionário de múltipla escolha abordando questões sobre os hábitos alimentares, práticas de atividades físicas e alterações corporais durante o período de pandemia. Diante dos resultados, um seminário gratuito, online, será ofertado não apenas ao público-alvo envolvido, mas como para toda comunidade interna e externa, tendo como foco temas que abordem as principais alterações comportamentais que impactam nos hábitos alimentares e por conseguinte, na saúde da população.

### Breve histórico da doença

Desde 2020, o mundo enfrenta uma Pandemia, caracterizada como COVID-19, uma doença respiratória altamente transmissível causada pelo novo corona vírus SARS-CoV-2, levando mais de 180 países a uma das maiores crises sanitárias e econômicas de todos os tempos. (Jesus *et al.*, 2020).

A doença foi detectada na China em dezembro de 2019 e foi rapidamente disseminada em escala mundial. Mais que metade da população mundial foi contaminada até o dia 22 de maio de 2020, ocasião em que infelizmente já haviam sido oficialmente confirmados no mundo todo 4.993.470 casos de COVID-19, totalizando 327.738 mortes (OPAS, 2020b). No mesmo período o Brasil registrou 354 mil casos de infecção (o que representou no período 7 % dos casos mundiais) e 22 mil mortes (6,7 % das mortes em todo o mundo decorrentes da doença, até maio 2020). Aos primeiros 7 dias do mês de julho, constavam 1.668.589 mil infectados no Brasil, com 66. 741 mortes confirmadas. Em meados de setembro, um pouco mais de 2 meses depois, são mais de 4 milhões de infectados (4.591.604), sendo 138.108 óbitos acumulados, com uma taxa de letalidade de 3 % (Saúde, 2020).

Em 2023, até 15 de dezembro, são 38.130.675 casos confirmados de COVID - 19, com 708,237 óbitos registrados, incidência de 18144,8 casos novos, letalidade de 1,9 % e mortalidade de 337 (Saúde, 2023).

## Hábitos alimentares e educação alimentar

O hábito alimentar é adquirido através do fortalecimento de mudanças gradativas entre uma situação e uma ação, ou seja, os hábitos se desenvolvem repetindo-se o comportamento em contextos estáveis, o que aumenta progressivamente a automaticidade (Lally *et al.*, 2009).

Uma das formas de identificar o que influencia as pessoas na escolha dos alimentos é por meio da aplicação do questionário de Escolha de Alimentos (FCQ) desenvolvido por Steptoe *et al.* (1995). Esse questionário tem como objetivo auxiliar na identificação dos motivos das escolhas alimentares feita por adultos. Normalmente, é composto por 36 questões que englobam 9 atributos: 1) saúde, 2) humor, 3) conveniência, 4) apelo sensorial, 5) conteúdo natural, 6) preço, 7) controle de peso, 8) familiaridade e 9) preocupação ética. Acredita-se que esses atributos influenciam as pessoas nas decisões de escolha alimentar (Russel *et al.*, 2015).

A educação alimentar e nutricional é capaz de promover mudanças na alimentação (hábitos alimentares) das pessoas (Araújo, 2017; Silva *et al.*, 2013), mudanças no estado nutricional a longo prazo, como redução de peso, IMC e perímetro abdominal (Bernardes; Marin-Leon, 2018; Zuccolotto; Pessa, 2018), ou ainda potencialidades para prevenção, tratamento da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis e promoção da alimentação saudável (Micali; Diez-Garcia, 2016).

## Impactos do COVID-19 no Brasil

No contexto da pandemia global gerada pelo SARS-CoV-2, o Brasil tem vivenciado uma conjuntura delicada, por um lado uma crise em seu padrão de reprodução do capital, por outro, uma crise sanitária a partir do avanço da pandemia. A articulação dessas crises e a necessidade do isolamento social geram incertezas na satisfação das necessidades humanas em razão dos recuos nos rendimentos da população e a conseqüente queda no consumo, e o esgotamento da capacidade familiar de endividamento. A conseqüência mais imediata nesse cenário é o avanço da insegurança alimentar dada por restrições de renda que dificultam o acesso aos alimentos. O acesso aos alimentos está associado, diretamente, à regularidade da oferta dos produtos alimentares, à disponibilidade de renda nas mãos das pessoas e aos preços praticados no mercado varejista. A esses três fatores somam-se informações, hábitos e práticas alimentares; este arranjo é que determina o que, quanto e quando comprar (Silva Filho; Gomes Junior, 2020).

A crise sanitária ocasionada durante a pandemia pode reforçar a tendência de aumento do consumo de ultraprocessados no Brasil em relação aos alimentos socialmente referenciados. O acesso aos alimentos

durante o isolamento social fica restrito às lanchonetes e lojas de conveniência sustentadas por vendas de alimentos e comidas inadequadas do ponto de vista nutricional (Louzada *et al.*, 2015; OPAS, 2018). Raphaelli *et al.* (2021) afirmam que a permanência das pessoas em casa as expõe ao conteúdo de publicidade de alimentos apresentados na televisão e na internet, especialmente de ultraprocessados, o que pode estimular o seu consumo. Em seu estudo, estes autores observaram que houve um aumento no consumo desse tipo de alimento durante a pandemia de COVID-19, em especial, de guloseimas.

O Brasil ainda é carente de pesquisas que relacionem o atual estado nutricional da população (sobrepeso e obesidade, principalmente) ao processo de transição nutricional, que vem acontecendo em todas as faixas etárias, desde a década de 1970, e que pode ser considerado um dos maiores problemas da saúde pública. Esta transição envolve a preferência pelo consumo de alimentos ultraprocessados a alimentos não industrializados ao longo de décadas (Santos *et al.*, 2019).

## Procedimentos Metodológicos

### Questionário

A primeira etapa do projeto contou com a aplicação de um questionário de múltipla escolha acerca das preferências e hábitos alimentares dos alunos regularmente matriculados nos cursos técnicos (Alimentos, Agropecuária, Informática e Meio Ambiente) integrados ao ensino médio, do IFTM – *Campus* Uberlândia, MG, durante o isolamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. Tal questionário foi elaborado na plataforma online Google formulários e o link gerado foi compartilhado com todos os alunos regularmente matriculados nos cursos técnicos integrados ao ensino médio do IFTM *campus* Uberlândia, via Whatsapp, totalizando 460 discentes, no período de agosto a novembro de 2020. Destes, 147 (32 %) responderam ao questionário. Neste formato, conseguimos alcançar um número maior de alunos, com mais agilidade e segurança, respeitando o isolamento social, visando à prevenção ao SARS-CoV-2. Não foi colhida nenhuma informação que pudesse identificar o respondente, garantindo o sigilo das informações. O formato do questionário foi adaptado para que fosse possível ser transcrito neste relato (Anexo 1). O Questionário foi aplicado no período de agosto a novembro de 2020.

### Ações de educação alimentar em tempos de pandemia

A última etapa do projeto foi a realização de um seminário para informar e conscientizar não apenas o público-alvo, mas também as comunidades interna e externa sobre como as mudanças nos hábitos alimentares durante a pandemia podem impactar na saúde coletiva. Este seminário foi disponibilizado via google meet, totalmente online e gratuito, com palestras ministradas por profissionais reconhecidamente atuantes na

área, organizadas e mediadas pelo estudante bolsista, pela colaboradora e pela coordenadora do projeto. Ao final, os participantes receberam certificação da participação. O seminário foi elaborado e aplicado em dezembro de 2020.

## Resultados

Os resultados foram avaliados por estatística descritiva, através do cálculo do percentual total de alunos por resposta, utilizando-se o software Excel® 2008.

A aplicação do formulário gerou 147 respostas. Estudantes de todos os cursos técnicos integrados ao ensino médio do IFTM – *Campus* Uberlândia, MG, participaram. A maioria (62,6 %) das pessoas que responderam são do sexo feminino e estão matriculadas nos 1º anos dos respectivos cursos (técnico em agropecuária, informática, meio ambiente e alimentos). A faixa etária dos respondentes variou entre 14 e 19 anos. Do total de 147

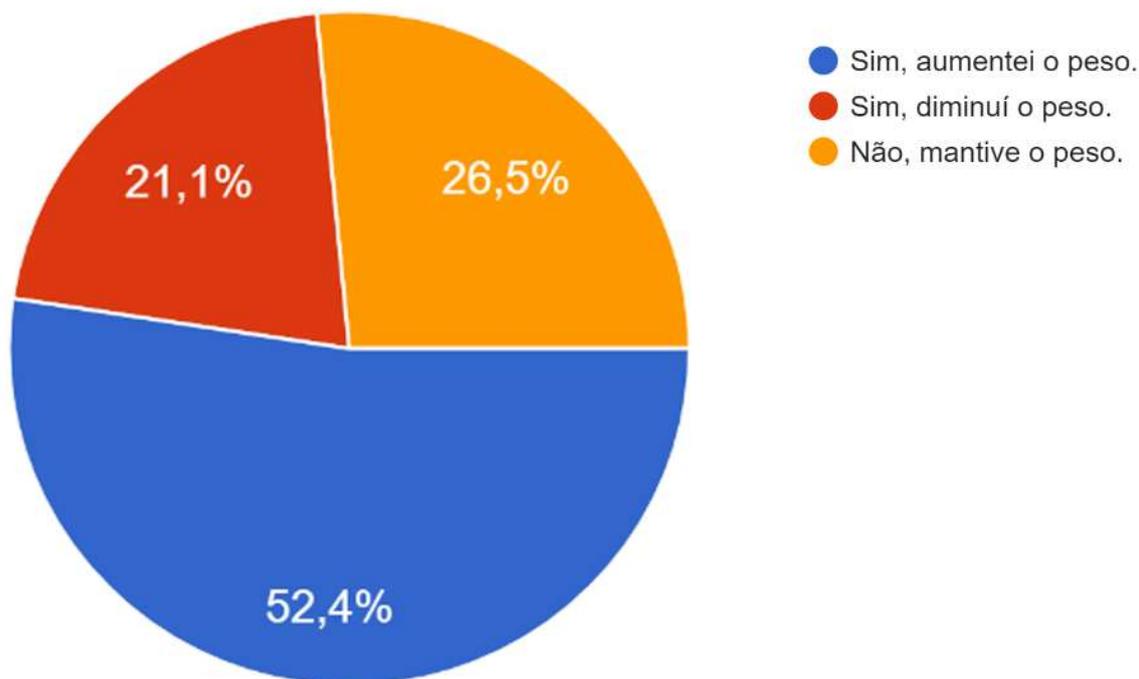
respostas, 89,1 % afirmaram que no momento se encontram em isolamento social e 10,9 % disseram que não estão. Destes últimos, 93,8 % afirmaram que já estiveram em isolamento social, mas que não estão mais. O restante 6,2 % disseram que nunca estiveram em isolamento social. Do total que se encontra em isolamento social, 74,7 % afirmaram que se encontram nesta condição há 6 meses, ou seja, desde o início da pandemia no município de Uberlândia, MG, em março de 2020.

Foi possível observar que a maioria (74,7 %) dos entrevistados aumentaram o peso corporal durante a pandemia, havendo uma predominância de aumento de volume na região abdominal (96,1 %) e que o aumento foi em média entre 3 a 6kg (50,6 %). 21,1 % relataram diminuição no peso corporal (em torno de 1 a 2kg com predominância na região abdominal) e 26,5 % afirmaram que mantiveram o peso durante o isolamento social (Gráfico 1). Esses dados foram coletados tomando-se como base as declarações dos participantes nos formulários.

**Gráfico 1.** Alterações no peso corporal de jovens estudantes de cursos técnicos de uma instituição pública de ensino durante o isolamento social causado pela pandemia de COVID-19.

Notou alterações no seu peso desde o início do isolamento social?

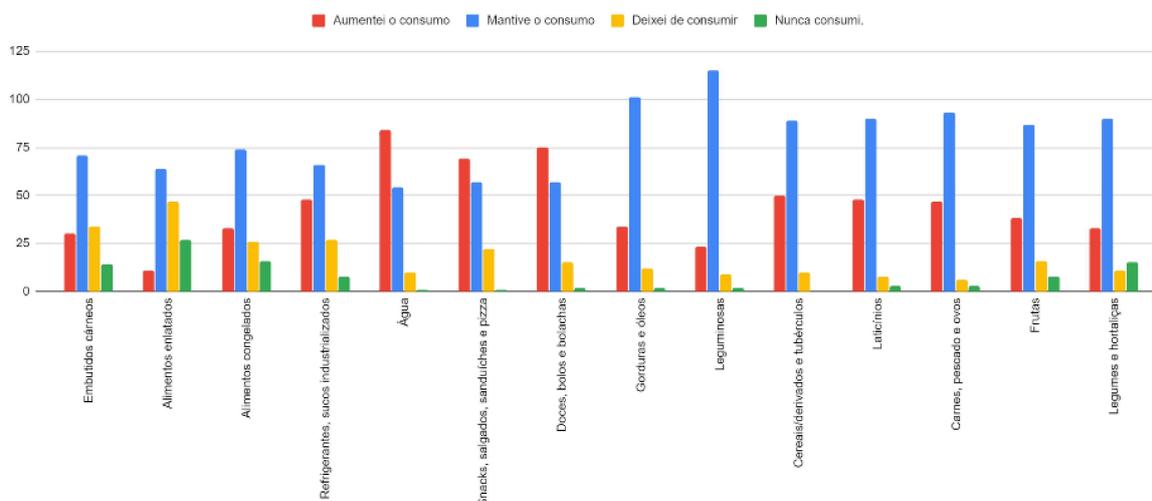
147 respostas



Fonte: próprio autor.

Em relação ao consumo de alimentos durante o isolamento social, os resultados estão expressos nos Gráfico 2.

**Gráfico 2.** Perfil do consumo alimentar de jovens estudantes de cursos técnicos de uma instituição pública de ensino, durante a pandemia por COVID-19.



Fonte: próprio autor.

Analisando o gráfico 2, destacamos o aumento do consumo de doces, balas e bolachas, bem como *snacks*, salgados, sanduíches e pizzas, ou seja, alimentos com alto valor calórico e baixa qualidade nutricional. Foi possível observar, em contrapartida, que houve uma maior ingestão de água (1 a 2 litros por dia) o que pode ter sido facilitado pelo fácil acesso estando dentro de casa e que 48,7 % dos entrevistados deixaram de consumir produtos enlatados, levando ao entendimento de que houve uma melhoria nos índices de consumo de alimentos naturais, não processados.

Quando questionados sobre o comportamento alimentar, 87,75 % dos entrevistados responderam que alteraram o horário e número de refeições. Ainda neste conceito, foi observado que a grande maioria (71,4 %) tem se alimentado mais entre as refeições principais e que nestes casos, os alimentos envolvidos são salgados, bolos e pães, alimentos ricos em carboidratos e gorduras. Dentre os alimentos que não sofreram alteração no consumo na pandemia foram aqueles consumidos nas refeições principais, destacando-se os cereais, produtos cárneos e legumes. Além disto, antes da pandemia, 32,7 % se alimentavam fora de casa pelo menos 3 vezes ao mês (restaurantes, lanchonete, pedidos delivery, etc) e 21,2 % 4 vezes ou mais durante o mês. Já durante a pandemia, 53,8 % fazem prática deste tipo de alimentação 4 vezes ou mais por mês, ou seja, é nítida a alteração nos hábitos alimentares, com o aumento no consumo de alimentos feitos fora de casa.

No item Exercícios físicos, 57,8 % dos entrevistados relataram que não praticavam atividades físicas antes da pandemia e continuaram não praticando no isolamento social. E finalizando, 79,6 % dos entrevistados afirmaram sentir cansaço, fadiga e indisposição durante o período da quarentena.

## Relato do estudante extensionista

Matheus Ferreira Gonçalves: “O projeto foi de extrema importância para minha formação profissional, pois a experiência adquirida em sua execução está sendo única, frente à atual situação pela qual todos estamos passando, de pandemia mundial pelo COVID-19. Realizar leituras e considerações sobre os hábitos alimentares de jovens escolares e ainda, realizar o diagnóstico de possíveis inconsistências alimentares que podem afetar a segurança alimentar e nutricional deste grupo de pessoas é de extrema importância para a saúde pública e para meu crescimento profissional. Realizar orientações sobre como se alimentar melhor em tempos de isolamento social, faz com que o conhecimento adquirido transcenda a sala de aula, atingindo a sociedade ou um grupo específico de pessoas que nela está inserido. Esse é o objetivo da extensão!”

## Considerações Finais

As alterações comportamentais dos jovens entrevistados durante a pandemia são evidentes. Analisando os diversos fatores, é possível concluir que o estado de isolamento social impacta diretamente nos hábitos alimentares das pessoas de forma negativa, visualizada principalmente pelo aumento de peso e tipos de alimentos em que houve um aumento no consumo. Daí, a importância de mais levantamentos de informações como este para que a partir dos dados obtidos, realizar ações de orientação relativas à alimentação durante o isolamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19.

## Referências

- ARAÚJO, T. S. **Educação alimentar e nutricional com mulheres frequentadoras de uma instituição religiosa do DF**. Centro Universitário de Brasília– UniCEUB. Faculdade de Ciências da educação e saúde curso de nutrição, Brasília, 2017.
- BERNARDES, M.S.; MARIN-LEON, L. Educação alimentar e nutricional de base grupal para o tratamento da obesidade em mulheres adultas utilizando a estratégia saúde da família. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 31, n. 1, p. 59-70 de fevereiro de 2018.
- CERVATO-MANCUSO, A. M.; VINCHA, K. R. R.; SANTIAGO, D. A. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p.225-249, mar. 2016.
- JESUS, R.S.; SANTOS, P.P.; SOUSA, T.D.; OLIVEIRA, A.; AVELAR, K.E.S. Os desafios do governo brasileiro no enfrentamento da pandemia do coronavírus. **Revista Augustus**, v. 25, n. 51, 2020.
- LALLY, P.; CHIPPERFIELD, A.; WARDLE, J. Healthy habits: Efficacy of simple advice on weight control based on a habit-formation model. **International Journal of Obesity**, v. 32, n. 4, p. 700–707, 2008.
- LIMA, G.F.S.; DEL PINTOR, C.R.L.; BENNEMANN, R.M. **Avaliação das técnicas de educação nutricional: Uma revisão sistemática**. Anais XI EPCC Encontro Internacional de Produção Científica, 2019. Disponível em: <http://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/3803/1/GABRIELA FABRICIO DA SILVA LIMA.pdf> Acesso em: 07 jul. 2020.
- LOUZADA, M.L.C.; MARTINS, A.P.B.; CANELLA, D.S.; BARALDI, L.G.; LEVY, R.B.; CLARO, R.M. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Rev Saúde Pública**, n.49, v. 38, 2015. Disponível em: 10.1590/S0034-8910.2015049006132
- MICALI, F.G.; DIEZ-GARCIA, R.W. Pictorial instrument of food and nutrition education for promoting healthy eating. **Revista Nutrição**, Campinas, v.29, n.6, p.917-928, nov./dez., 2016.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. 2020a. **OMS afirma que COVID -19 é agora caracterizada como pandemia**. Genebra. OMS, 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812) Acesso em: 23 set.. 2020.
- ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE. 2020b. **Folha informativa – COVID-19**. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875) Acesso em: 23 set. 2020.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina: tendências, efeito na obesidade e implicações para políticas públicas**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2018.
- PRADO, B.G.; FORTES, E.N.S.; LOPES, M.A.L.; GUIMARÃES, L.V. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n.2, p. 369 – 382, 2016.
- RUSSELL, C. G.; WORSLEY, A.; LIEM, D. G. Parents’ food choice motives and their associations with children’s food preferences. **Public Health Nutrition**, v. 18, n. 6, p. 1018– 1027, 2015.
- SANTOS, C.S. Gestão & Tecnologia. **Faculdade Delta**, v. 1, Ed. 30, jan-jun, 2020.
- SANTOS, M. S. dos et al. Transição nutricional na adolescência: uma abordagem dos últimos 10 anos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Ouro Fino-MG, v. 20, n. 20, p. 2-5, fev. 2019.
- SAÚDE. **Painel Coronavírus no Brasil**. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/> Acesso em: 23 set. 2020.
- SAÚDE. **Painel Coronavírus no Brasil**. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/> Acesso em: 20 dez. 2023.
- SILVA, C.P.; CARMO, A.S.; HORTA, P.M.; SANTOS, L.C. Intervenção nutricional pautada na estratégia de oficinas em um serviço de promoção da saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 26, n.6, p.647-658, nov./dez., 2013.
- SILVA FILHO, O.J.; GOMES JÚNIOR, N.N. O amanhã vai à mesa: abastecimento alimentar COVID-19. Espaço temático: COVID-19 – contribuições da saúde coletiva. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n5, 2020.
- STEPTOE, A.; POLLARD, T. M.; WARDLE, J. Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food : the Food Choice Questionnaire Department of Psychology , St George ’ s Hospital Medical School , London. **Appetite**, v. 25, p. 267–284, 1995.
- VENTURA, D.F.L.; AITH, F.M.A.; RACHED, D.H. A emergência do novo coronavírus e a “lei de quarentena” no Brasil. **Revista Direito e Práxis**, p.1-38, 2020.
- ZUCCOLOTTO, A.C.D. PESSA, R.P.. Impacto de um programa de educação nutricional em adultos: antropometria e mudanças alimentares. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo. v.12. n.70. p.253-264. Mar./Abril. 2018.

## Anexo I

**Quadro1.** Questionário sobre os hábitos alimentares de jovens estudantes do ensino técnico integrado ao ensino médio do IFTM – *Campus* Uberlândia, MG, durante a pandemia causada pelo COVID-19.

### **Projeto de extensão - Educação alimentar e nutricional para jovens escolares: diagnóstico e ações de conscientização durante a pandemia do COVID - 19.**

#### **Leia atentamente as instruções:**

Este formulário faz parte das ações do Projeto de Extensão: “Educação Alimentar e nutricional para jovens escolares: diagnóstico e conscientização durante a pandemia do COVID - 19”, aprovado pelo EDITAL N° 1/2020/CEXT-UDI - *Campus* Uberlândia. O objetivo desta etapa do projeto é obter informações sobre as preferências e hábitos alimentares de jovens estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do IFTM - *Campus* Uberlândia, MG, durante o período de isolamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. ESTE FORMULÁRIO NÃO COLETA NENHUM DADO QUE IDENTIFIQUE O RESPONDENTE. Solicitamos que o preenchimento e envio sejam realizados até às 23:59h do dia 27/09/2020. Desde já, agradecemos sua colaboração.

#### **INFORMAÇÕES BÁSICAS**

**Você está matriculado em qual ano do ensino médio?**

- 1º
- 2º
- 3º

**Em qual curso integrado ao ensino médio encontra-se matriculado?**

- Técnico em Alimentos
- Técnico em Informática
- Técnico em Meio Ambiente
- Técnico em Agropecuária

**Sexo:**

- Masculino
- Feminino
- Outros

**Qual a data do seu nascimento?**

**Qual o seu peso atual, em kg?**

**Qual a sua estatura em metros?**

#### **ISOLAMENTO SOCIAL**

**Encontra-se em isolamento social (isto é, não sai de casa ou sai apenas para fazer compras essenciais, atividades físicas ou passear com o animal de estimação)?**

- Sim
- Não

**Se não, marque apenas uma opção.**

Nunca estive em isolamento social.

Já estive em isolamento social mas não estou mais.

**Se sim, há quanto tempo está/esteve em isolamento social?**

Menos de um mês

1 mês

2 meses

3 meses

4 meses

5 meses

6 meses

**Peso**

**Notou alterações no seu peso desde o início do isolamento social?**

Sim, aumentei o peso (Peso +)

Sim, diminuí o peso. (Peso -)

Não, mantive o peso.

**Peso +**

Em qual(is) região(ões) foi/ foram observada(s) alteração(ões)?

Engordei na região abdominal

Engordei braços

Engordei pernas

**Seu aumento de peso mediante a situação de quarentena foi de:**

menos de 1kg

1kg a 2kg

3kg a 6kg

7kg a 10kg

mais de 10kg

**Peso -**

Em qual(is) região(ões) foi/ foram observada(s) alteração(ões)?

Emagreci na região abdominal

Emagreci braços

Emagreci pernas

**Sua baixa de peso mediante a situação de quarentena foi de:**

-100g a -900g

-1kg a -2kg

-3kg a -6kg

-7kg a -10kg

-10kg

**ALIMENTAÇÃO X ISOLAMENTO SOCIAL**

Em relação a seu comportamento alimentar durante a pandemia, assinale EM UMA DAS 4 COLUNAS a opção que melhor relata o consumo ou não dos alimentos relacionados abaixo:

Alimentos	Deixei de consumir	Aumentei o consumo	Mantive o consumo	Nunca consumi
Legumes, hortaliças				
Frutas				
Carnes, pescado e ovos				
Laticínios (Leite, logurte, queijos)				
Cereais e derivados, tubérculos( pão, arroz, batata, etc)				
Gorduras e óleos (manteiga, azeites, óleos vegetais em geral)				
Doces, bolos e bolachas				
Snacks, salgados, sanduíches e pizza				
Água				
Alimentos congelados				
Alimentos congelados				
Alimentos enlatados				
Embutidos cárneos (salsichas, hambúrgueres, salames, etc)				

## ÁGUA

### Alterou a ingestão diária de água?

Não.

Sim, aumentou.

Sim, diminuiu.

### Qual o volume médio de ingestão de água diária?

Menos de 500 mL (menos de 2 copos)

500mL a 1L (2 a 4 copos)

1 a 2L (4 a 8 copos)

Mais de 2L (mais de 8 copos)

## COMPORTAMENTO ALIMENTAR

### Tem sentido mais apetite/vontade de se alimentar?

Sim

Não

### Alterou o número e o horário das refeições em relação ao que fazia anteriormente?

Sim

Não

### Se sim, o que alterou?

O número das refeições

O horário das refeições

Ambos

### Tem comido mais vezes entre as refeições principais?

Sim

Não

**Se sim, quais os tipos de alimentos? (marcar quantos for necessário)**

Frutas

Salgados, bolos, pães

Bolachas, salgadinhos industrializados

Doces, balas

**Houve aumento no consumo de alimentos feitos fora de casa?**

Sim

Não

**Em média, ANTES da pandemia, quantas vezes por mês você se alimentava fora de casa (restaurantes, lanchonetes, PEDIDOS DELIVERY, etc)?**

Nenhuma

1 vez

2 vezes

3 vezes

4 vezes ou mais

**Em média, DURANTE a pandemia, quantas vezes por mês você tem se alimentado fora de casa (restaurantes, lanchonetes, PEDIDOS DELIVERY, etc)?**

Nenhuma

1 vez

2 vezes

3 vezes

4 vezes ou mais

## **EXERCÍCIO FÍSICO**

**Praticava exercícios físicos regularmente ANTES do isolamento social?**

Sim

Não

**Se sim, em média, quantos dias por semana praticava?**

1

2

3

4

5

6

7

**Tem praticado exercício físico DURANTE o período de isolamento social?**

Sim

Não

**Se sim, quantos dias na semana tem praticado?**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

## **SAÚDE**

**Você sentiu alguma mudança física durante o período de quarentena tais como cansaço, fadiga, indisposição?**

- Sim
- Não