# A INFLUÊNCIA DO ISOLAMENTO SOCIAL INDUZIDO PELO COVID-19 NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS BELO HORIZONTINOS

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 2ª edição, de 02/08/2022 a 05/08/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-75-8

**ROCHA; Ana Caroline de Ramos [1], SILVA; Pabliane Louredo dos Santos [2], OLIVEIRA; Tatiana Resende Prado Rangel de [3]**

**RESUMO**

Introdução: O isolamento social induzido pelo COVID-19 causou impacto no comportamento alimentar das pessoas. Objetivo: descrever se ocorreram mudanças positivas ou negativas nos hábitos alimentares dos entrevistados quando comparadas à dieta habitual. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa quantitativa descritiva, cuja a coleta de dados foi realizada através da técnica *Survey online* composta por 26 questões fechadas, sendo o questionário compartilhado via aplicativo de mídia social. Resultados: participaram 481 cidadãos de Belo Horizonte, com a faixa etária prevalente de 45-54 anos (20,7%), e do sexo feminino (50,9%). Na população presente a maioria das pessoas possuíam ensino superior completo e pós graduação (56,42%) e em relação as características físicas, em geral, somente 14,01% relatou não ter sofrido alterações no peso. Discussão: Ainda que o isolamento, induzido pelo COVID-19 proporcionasse teoricamente mais tempo para que as pessoas se dedicassem à alimentação em suas residências, o mesmo não se apresentou como um fator determinante para a melhora da qualidade alimentar das pessoas. No entanto observou-se que a maioria dos participantes prepararam as próprias refeições e a minoria aderiu aos serviços de delivery, ainda que em estudos anteriores, houve relatos de aumento na busca por termos como “entrega” e “delivery” durante o período da pandemia. Ainda assim, a má aderência à hábitos de vida mais saudáveis se manteve, com menor consumo de frutas e legumes, enquanto que a ingestão de doces e refrigerantes aumentou, seguida do declínio das práticas de atividade física. Os entrevistados no estudo relataram maior ansiedade e mudanças consideráveis em relação a suas escolhas alimentares. Outros autores mostraram ainda que há uma relação negativa entre o sexo feminino e os hábitos alimentares, uma vez que a mulher apresenta dupla jornada de trabalho, com afazeres profissionais e domésticos, fator que interfere de forma negativa em seu estado mental e emocional, e por consequência a piora nas escolhas alimentares. Estudos anteriores já mostravam que o estresse leva o indivíduo ao ato denominado de “Comer Emocional”, no qual o indivíduo opta por refeições hipercalóricas e com alto teor de carboidratos, já que essas potencializam a produção de serotonina, causando um efeito positivo no humor. Conclusão: o estado emocional do individuo é uma variante que pode interferir de maneira mais impactante do que o tempo disponível ao se tratar de hábito alimentar, mesmo sendo ele um fator importante para mudança da alimentação para mais saudável. A pandemia do COVID-19 gerou mudanças significativas em toda a sociedade, principalmente no que tange à adesão de comportamentos inadequados referentes à alimentação, prática de atividades físicas e emoções dos entrevistados, comprometendo a saúde dos mesmos.

**PALAVRAS-CHAVE**: Comportamento Alimentar, Contaminação por COVID-19, Isolamento Social, Pandemia

[1] PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS, anacaroline.ig@gmail.com
[2] PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS, LOUREDPABLY@GMAIL.COM
[3] PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS, prof.tatianarangel@gmail.com

[1] PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS, anacaroline.ig@gmail.com
[2] PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS, LOUREDPABLY@GMAIL.COM
[3] PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS, prof.tatianarangel@gmail.com