

Implicações da pandemia do COVID-19 no comportamento alimentar de estudantes universitários

Implications of the COVID-19 pandemic on the eating behavior of university students

Implicaciones de la pandemia de COVID-19 en la conducta alimentaria de estudiantes universitarios

Recebido: 28/06/2022 | Revisado: 14/07/2022 | Aceito: 17/07/2022 | Publicado: 24/07/2022

Bárbara Emanuelle Alves Silva Soares

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4362-4561>
Universidade de Pernambuco, Brasil
E-mail: beass.barbara@gmail.com

Janiclecia Macedo Albuquerque

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4543-6767>
Universidade de Pernambuco, Brasil
E-mail: janiclecia.macedoalbuquerque@upe.br

Elton Gabriel Fernandes de Brito

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2428-6851>
Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil
E-mail: egfdb@outlook.com

Juliana Fonseca Nogueira Alves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5994-2164>
Universidade de Pernambuco, Brasil
E-mail: juliananutri1@outlook.com

Taisy Cinthia Ferro Cavalcante

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6498-5158>
Universidade de Pernambuco, Brasil
E-mail: taisy.cavalcante@upe.br

Amanda Alves Marcelino da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5109-3900>
Universidade de Pernambuco, Brasil
E-mail: amanda.silva@upe.br

Resumo

Este estudo objetiva dimensionar os principais efeitos da pandemia do Novo Coronavírus quanto aos comportamentos e hábitos alimentares de estudantes universitários brasileiros. Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva com abordagem quantitativa. Realizou-se por voluntariedade, em ambiente virtual, por meio de um questionário online anônimo (Google forms) abrangendo perguntas sobre comportamento alimentar, frequência alimentar e o uso de medicamentos antidepressivos durante o período da pandemia do COVID-19. Avaliou-se 268 participantes, que foram majoritariamente universitários da área de ciências da saúde (57,7%), a maioria de instituição pública (66,3%), entre o quinto e oitavo período. Identificou-se a presença de sentimentos de tristeza ou sentimento de frustração por causa do peso corporal (50%), desejo de comer em momentos de ansiedade, preocupação e tensão (52,6%). A quarentena foi citada como fator para piora da qualidade de vida (47,8%), na qual encontraram dificuldade para dar seguimento à rotina habitual (82,1%). A preocupação com a forma física gerou sentimento de desvantagem (51,1%), levando à reflexão sobre fazer dieta (44,4%) e se exercitar (83,6%). Quanto a frequência alimentar semanal, os universitários relataram um alto consumo de alimentos in natura ou minimamente processados (67,47%), um percentual médio de 52,42% para alimentos processados e frequência menor para ultraprocessados (47,13%). A maioria relatou não fazer uso de antidepressivos (85,4%). A pandemia refletiu negativamente na autopercepção da imagem corporal e no comportamento alimentar. Não foi observado um uso expressivo de fármacos antidepressivos.

Palavras-chave: COVID-19; Consumo alimentar; Comportamento alimentar; Antidepressivos; Estilo de vida.

Abstract

This study aims to measure the main effects of the New Coronavirus pandemic on the behaviors and eating habits of Brazilian university students. This is a descriptive research with a quantitative approach. It was carried out voluntarily, in a virtual environment, through an anonymous online questionnaire (Google forms) covering questions about eating behavior, food frequency and the use of antidepressant medications during the COVID-19 pandemic period. 268 participants were evaluated, who were mostly university students in the area of health sciences (57.7%), most of them from public institutions (66.3%), between the fifth and eighth period. It was identified the presence of

feelings of sadness or frustration because of body weight (50%), desire to eat in moments of anxiety, worry and tension (52.6%). Quarantine was cited as a factor for worsening quality of life (47.8%), in which they found it difficult to follow their usual routine (82.1%). Concern about fitness generated a feeling of disadvantage (51.1%), leading to reflection on dieting (44.4%) and exercising (83.6%). Regarding weekly food frequency, university students reported a high consumption of fresh or minimally processed foods (67.47%), an average percentage of 52.42% for processed foods and a lower frequency for ultra-processed foods (47.13%). Most reported not using antidepressants (85.4%). The pandemic reflected negatively on self-perception of body image and eating behavior. Significant consumption of antidepressant drugs was not identified.

Keywords: COVID-19; Food intake; Eating behavior; Antidepressants; Lifestyle.

Resumen

Este estudio tiene como objetivo medir los principales efectos de la pandemia del Nuevo Coronavirus en los comportamientos y hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios brasileños. Se trata de una investigación descriptiva con enfoque cuantitativo. Se llevó a cabo de forma voluntaria, en un entorno virtual, mediante un cuestionario anónimo (Google forms) que cubría preguntas sobre el comportamiento alimentario, la frecuencia de los alimentos y el uso de medicamentos antidepressivos durante el período de pandemia de COVID-19. Se evaluaron 268 participantes, en su mayoría estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud (57,7%), la mayoría de instituciones públicas (66,3%), entre el quinto y octavo periodo. Se identificó la presencia de sentimientos de tristeza o frustración por el peso corporal (50%), deseo de comer en momentos de ansiedad, preocupación y tensión (52,6%). La cuarentena fue citada como factor de empeoramiento de la calidad de vida (47,8%), en la que les resultó difícil seguir con su rutina habitual (82,1%). La preocupación por la forma física generó un sentimiento de desventaja (51,1%), lo que llevó a reflexionar sobre dieta (44,4%) y el ejercicio (83,6%). En cuanto a la frecuencia de alimentación semanal, los universitarios reportaron un alto consumo de alimentos frescos o mínimamente procesados (67,47%), un porcentaje promedio de 52,42% de alimentos procesados y una menor frecuencia de alimentos ultraprocesados (47,13%). La mayoría informó no usar antidepressivos (85,4%). La pandemia se reflejó negativamente en la autopercepción de la imagen corporal y la conducta alimentaria. No hubo un uso significativo de fármacos antidepressivos.

Palabras clave: COVID-19; Consumo alimentario; Comportamiento alimentario; Antidepressivos; Estilo de vida.

1. Introdução

A pandemia de COVID-19 causou interrupções significativas na vida cotidiana de pessoas do mundo todo. Devido às medidas de distanciamento social, milhões de pessoas se viram isoladas em casa sem suas rotinas habituais. Esse aumento do tempo não estruturado, combinado com o enorme estresse da pandemia e suas consequências, suscitou em preocupações sobre a alimentação desregrada, comportamento sedentário e ganho de peso (Pearl et al., 2020).

A qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) é um conceito multidimensional que inclui domínios relacionados ao funcionamento físico, mental, emocional e social. Vai além das medidas diretas de saúde da população, expectativa de vida e causas de morte, e foca no impacto do estado de saúde na qualidade de vida relacionada à saúde, inclusive no que tange a alimentação (Souza et al., 2012). padrões alimentares não saudáveis em estudantes universitários, incluem desde restrições alimentares severas a uma preferência acentuada por alimentos processados e ultraprocesados (Rossetti & Da Silva, 2018).

especialistas sugerem que a soma de diversos fatores, como sofrimento emocional e ruptura da rotina, a intensificação da exposição à conteúdos sobre dieta e aparência física em redes sociais podem aumentar o risco de comportamentos alimentares desordenados (Cooper et al., 2020).

de acordo com Streb et al. (2020), situações que causam estresse emocional podem alterar as práticas alimentares, estimulando o aumento do consumo de alimentos que possuem maior densidade energética, alto teor de açúcares, gorduras e ultraprocesados, bem como a redução de exercícios físicos como fatores de risco para o aumento do peso e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

O perfil alimentar da população brasileira antes da pandemia já indicava prejuízos à saúde decorrentes da tendência de substituir refeições tradicionais baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados por alimentos ultraprocesados (Louzada et al., 2015). Com a crise de COVID-19 observou-se modificações nos comportamentos de estilo de vida de forma inevitável, incluindo as mudanças nos hábitos alimentares desta população (Durães et al., 2020; Galindo et al., 2021).

Neste sentido, o objetivo deste estudo foi dimensionar os principais efeitos da pandemia do novo coronavírus quanto aos comportamentos e hábitos alimentares de estudantes universitários brasileiros, além disso verificar se os estudantes iniciaram uso de alguma medicação antidepressiva ou estabilizadora de humor, nessa fase da vida.

2. Metodologia

Foi realizada uma pesquisa do tipo descritiva, com abordagem quantitativa, método utilizado quando se deseja coletar opiniões e dados de um grupo específico da população, sendo este característico da população alvo a ser estudada. (Pereira, Parreira & Shitsuka, 2018). A seleção da amostra ocorreu de forma não probabilística, de conveniência, constituída por participantes voluntários. A pesquisa obedeceu aos preceitos estabelecidos na Resolução Nº. 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Integrado de Saúde Amaury de Medeiros (CISAM/UPE) sob o parecer nº 4.460.089.

A coleta foi realizada nos meses de agosto e setembro de 2020. Foram incluídas 268 (duzentos e sessenta e oito) respostas de estudantes de graduação que aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Levando em consideração as recomendações das autoridades de Saúde, para minimizar a interação e promover o isolamento social, os participantes desta pesquisa foram convidados de forma virtual, por meio de redes sociais (Instagram® e Whatsapp®). Foi utilizado um questionário online anônimo (Google Forms), onde primeiramente o participante assinalou o consentimento à pesquisa. Na sequência o questionário apresentou questões que abordaram os seguintes aspectos: (1) perfil universitário (curso, período e tipo de instituição); (2) autoavaliação da imagem corporal e comportamento; (3) Consumo alimentar; (4) uso de fármacos antidepressivos.

Na seção de autoavaliação da imagem corporal e comportamento alimentar, foi aplicado o Body Shape Questionnaire (BSQ), adaptado e validado para uso no Brasil por Mônica Di Pietro, Evelyn Doering Xavier e Dartiu Xavier da Silveira (2009). Também se utilizou o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) previamente validado (Sweeting, et al., 1994; Ribeiro & Cardoso, 2002) e adaptado para este estudo, que tem por vantagens ser autoaplicável, baixo custo, não invasivo, e pode caracterizar a dieta habitual. Neste estudo o QFA foi aplicado com um número reduzido de alimentos, agrupados de acordo com a semelhança de conteúdo nutritivo ou a composição botânica e classificados segundo seu grau de processamento industrial (Brasil, 2014).

A análise dos dados foi realizada por estatística descritiva, através de questionários para determinar: Imagem corporal e comportamento alimentar, Frequência alimentar semanal e Uso de fármacos antidepressivos, sendo os resultados classificados e apresentados em percentual.

3. Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 268 participantes que responderam ao questionário. Encontraram-se majoritariamente estudantes da área de Ciências da saúde (57,7%), seguidas pelas áreas de Ciências sociais aplicadas (11,3%) e Engenharias (9,3%), a maioria de instituições públicas de ensino (66,3%), entre o quinto e oitavo período letivo (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização dos estudantes universitários brasileiros, 2022.

Variável	N	%
Áreas do conhecimento (n= 246)		
Ciências Exatas e da Terra	9	3,6
Ciências Biológicas	7	2,8
Engenharias	23	9,3
Ciências da Saúde	142	57,7
Ciências Agrárias	6	2,4
Linguística, Letras e Artes	9	3,6
Ciências Sociais Aplicadas	28	11,3
Ciências Humanas	22	8,9
Instituição (n= 246)		
Instituição pública	163	66,3
Instituição privada	83	33,7
Período acadêmico (n= 246)		
1º - 2º período	41	16,6
3º - 4º período	46	18,6
5º - 6º período	67	27,2
7º - 8º período	67	27,2
9º - 10º período	25	10,1

Fonte: Autoras (2022).

Houve uma baixa adesão às dietas com o intuito de perder peso durante a pandemia (31,3%), porém foi identificado a presença de sentimento de tristeza ou frustração por causa do peso corporal (50%), bem como o desejo de comer em momentos de ansiedade, preocupação ou tensão (52,6%). Das 268 pessoas entrevistadas, 128 (47,8%) delas afirmaram que o período da quarentena foi um fator para piora da qualidade de vida, enquanto 88 pessoas (32,8%) negaram esta condição, 52 pessoas não souberam avaliar. 82,1% dos participantes dizem ter encontrado dificuldade para dar seguimento à rotina habitual. Preocupação ao comparar o físico com o de outras pessoas acarretou o sentimento de desvantagem (51,1%), inclusive ao ponto de achar que precisa fazer dieta (44,4%). A maioria das pessoas relataram que a preocupação com o corpo as faz querer se exercitar (83,6%), conforme Tabela 2.

Tabela 2 – Imagem corporal e comportamento alimentar de universitários brasileiros, 2022.

Variável	N (n= 268)	%
Adesão a dietas com o objetivo de perder peso durante a pandemia		
Sim	84	31,3
Não	184	68,7
Sentimento de tristeza ou frustração por causa do peso corporal		
Muitas vezes	134	50,0
Poucas vezes	96	35,8
Não	38	14,2
Desejo de comer em momentos de ansiedade, preocupação ou tensão		
Sim	141	52,6
Não	63	23,5
Às vezes	64	23,9
Piora na qualidade de vida durante a quarentena		
Sim	128	47,8
Não	88	32,8
Não sabe	52	19,4
Dificuldade para dar seguimento à rotina habitual		
Sim	220	82,1
Não	28	10,4
Talvez	20	7,5
Sentimento de desvantagem ao comparar o físico com o de outras pessoas ao ponto de achar que precisa fazer dieta		
Sim	119	44,4
Não	102	38,1
Talvez	47	17,5
Medo de ficar gordo ou mais gordo		
Sim	132	49,3
Não	97	36,2
Talvez	39	14,6
Comparação com o corpo do outro faz sentir-se em desvantagem		
Sim	137	51,1
Não	82	30,6
Talvez	49	18,3
Preocupação com o corpo faz querer exercitar-se		
Sim	224	83,6
Não	21	7,8
Talvez	23	8,6

Fonte: Autoras (2022).

Diante da análise das informações contidas na Tabela 2, foi observado que os universitários relataram sentimentos negativos causados pela pandemia, muitas vezes voltados para frustração com o peso, gerando inclusive o sentimento de desvantagem em relação ao corpo do outro, como também foi relatado por mais da metade dos entrevistados, o desejo de comer em momentos de preocupações ou tensão. Essa procura por alimentos em momentos de ansiedade, pode ser explicada

em razão de um neurotransmissor denominado serotonina, que realiza uma relevante função no sistema nervoso central (SNC), em virtude de sua finalidade ligada ao apetite, ânimo e redução da aflição. Mudanças nos níveis de serotonina, comuns em momentos de tensão do SNC, como na ansiedade, têm sido associadas à elevação da vontade de comer doces e carboidratos, contribuindo para o aumento do peso (Feijó et al, 2011). Um estudo mostrou que o bem-estar dos estudantes reduziu de forma progressiva, conforme as medidas de isolamento se intensificaram (Schmidt et al., 2020). Uma outra pesquisa avaliou os efeitos da COVID-19 em estudantes de uma universidade e foi observado consequências na vida pessoal e acadêmica, no que se refere ao agravamento de sinais de depressão, sedentarismo, diminuição de exercícios físicos, horas de sono, piora na dieta alimentar e no rendimento escolar (Marin et al., 2021).

Conforme demonstrado, os participantes desta pesquisa revelaram que o período de quarentena teve uma grande influência na sua qualidade de vida, ocasionando dificuldades para poder seguir a rotina habitual. De acordo com isso, Ribeiro e colaboradores (2020), afirmam que emoções como medo, ansiedade e tristeza são consideradas comuns em tempos de isolamento, então deve-se ficar atento ao limite desta normalidade e ao seu excesso, sendo relevante procurar apoio para manter a estabilidade da saúde mental. Muitas sensações são expostas no decorrer de uma pandemia, dúvidas e medos geram outros sentimentos que em sua maior parte são negativos (Junior et al., 2020).

A avaliação do perfil de consumo alimentar dos estudantes foi feita baseando-se no Guia Alimentar para a População Brasileira. Desta forma, os alimentos foram classificados em três grupos: (1) In natura ou minimamente processados (alimentos considerados saudáveis), (2) processados e (3) ultraprocessados (alimentos considerados não saudáveis). A tabela 3 apresenta o consumo semanal dos alimentos pertencentes aos três grupos, que foram apresentados no QFA.

Tabela 3 – Frequência alimentar semanal de universitários brasileiros, 2022.

Alimentos	N (n= 268)	%
Alimentos in natura ou minimamente processados		
Legumes e verdura	216	80,6
Raízes e tubérculos	195	72,8
Frutas	215	80,2
Macarrão	153	57,1
Alimentos à base de cereais integrais (arroz, macarrão)	74	27,6
Carne bovina	194	72,4
Frango	235	87,7
Leite	178	66,4
Ovos	212	79,1
Arroz	242	90,3
Oleaginosas (amendoim, castanhas, nozes)	75	28
Alimentos processados		
Pães, biscoitos, bolos	236	88,1
Salgados fritos	84	31,3
Queijo	196	73,1
Bebida alcoólica	46	17,2
Alimentos ultraprocessados		
Embutidos	133	49,6
Bebidas não alcoólicas industrializadas	97	36,2
Guloseimas	149	55,6

Fonte: Autoras (2022).

O primeiro grupo compreende alimentos naturais ou que sofreram alterações mínimas na indústria. O segundo grupo compreende alimentos fabricados pela indústria com a adição de substâncias de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar, seu consumo deve ser limitado e integrado a alimentos in natura ou minimamente processados. Já o terceiro grupo consiste em produtos alimentares ultraprocessados, que são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos, ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas (Brasil, 2014).

A frequência semanal média de alimentos in natura ou minimamente processados é de 67,47%, encontramos um percentual médio de 52,42% de consumo para alimentos processados e 47,13% de frequência para ultraprocessados. No grupo de alimentos in natura ou minimamente processados, destaca-se o consumo do arroz, com uma frequência de ingestão de 90,3%, seguido de outros alimentos como frango (87,7%), legumes e verduras (80,6%), e frutas (80,2%). Os alimentos integrais e as oleaginosas (amendoim, castanhas, nozes) foram os alimentos menos consumidos deste grupo (27,6% e 28%, respectivamente).

Esses resultados corroboram com o encontrado no estudo de Oliveira (2021), onde 97,79% dos universitários relataram um alto consumo semanal de alimentos in natura ou minimamente processados durante a pandemia, com uma frequência de 3-5 dias na semana. Este dado pode ser explicado pela maior estadia das pessoas em casa, implicando num grande aumento na proporção de refeições preparadas na própria residência dessas pessoas, o que seria positivo, levando em consideração que a alimentação consumida em casa tende a ser mais saudável do que a consumida fora (Andrade et al, 2020). Entretanto, foi observada uma leve queda no consumo regular de legumes e verduras quando comparado com o consumo habitual pré-pandemia. Em relação a frequência de ingestão de ultraprocessados, Oliveira (2021) constatou uma estabilidade no consumo desta classe, já que a maior prevalência foi do consumo em menos de 3 dias na semana em ambos os períodos analisados (74,69%), pré e pós pandêmico.

Dentre os alimentos processados, os produtos de panificação (pães, biscoitos e bolos) representam a maioria da aderência (88,1%), já as bebidas alcoólicas representam apenas 17%.

No estudo de Carvalho et al. (2021) a maioria dos alunos pesquisados associavam mudanças no perfil nutricional a uma maior ansiedade, desencadeada no contexto pandêmico, refletindo no aumento de alimentos de alto valor energético, com destaque para doces e massas de trigo branco. Observou-se ainda uma menor propensão a aumentar o consumo de frutas, oleaginosas e leguminosas em pessoas ansiosas na pandemia.

Com relação ao consumo de ultraprocessados, 55,6% dos participantes afirmaram consumir guloseimas semanalmente, 49,6% dos entrevistados revelaram consumir embutidos semanalmente, e as bebidas industrializadas representaram 36,2% de adesão. O Guia Alimentar Para a População Brasileira (Brasil, 2014) recomenda que este grupo alimentar seja evitado pois são nutricionalmente desbalanceados, favorecendo um consumo calórico excessivo, tendendo a substituir alimentos in natura ou minimamente processados.

No que tange a utilização de antidepressivos (Tabela 4), apenas 18,65% da população deste estudo referiu fazer uso. Observou-se que a maior parte dos fármacos pertencem à classe dos Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRS).

Tabela 4 – Uso de fármacos antidepressivos por universitários brasileiros, 2022.

Fármacos	N (n= 268)	%
Fluoxetina	12	4,5
Amitriptilina	7	2,6
Citalopram	5	2
Escitalopram	5	2
Sertralina	4	1,5
Venlafaxina	3	1,1
Desvenlafaxina	3	1,1
Mirtazapina	2	0,8
Nortriptilina	2	0,8
Carbolitium	2	0,8
Outros*	5	2
Total	50	19,2
Não faz uso	218	80,8
Tempo de uso	N (n= 50)	%
Mais de um ano	20	40
De 08 meses a 01 ano	5	10
De 04 a 07 meses	9	18
De 01 a 03 meses	13	26
Menos de 01 mês	3	6
Mais de um ano	20	40
Alteração no peso após o início do tratamento	N (n= 50)	%
Sim	24	48
Não	26	52
Em relação a última afirmativa	N (n= 24)	%
Ganhou peso	14	58,3
Perdeu peso	10	41,6

*n=1 (Paroxetina; Clomipramina; Desipramina; Doxepina; Iproniazida). Fonte: Autoras (2022).

Dos 50 participantes que faziam uso dos psicofármacos, 40% (n=20) afirmaram fazer uso há mais de 1 ano, enquanto que 26% (n=13) têm um tempo de uso de 1 a 3 meses, considerando a data de aplicação do formulário, 18% (n=9) já utilizavam durante 4 - 7 meses, 10% (n=5) usavam por 8 - 12 meses e 6% (n=3) durante menos de 1 mês. Quanto a alterações no peso depois de iniciar a medicação, 24 pessoas (48%) disseram perceber alterações na forma corporal, enquanto que 26 pessoas (52%) relataram não notar diferença. Quando este primeiro grupo de pessoas foram questionadas sobre o aspecto dessa alteração, 58,3% (n=14) delas informaram ter aumentado de peso corporal, já 41,6% (n=10) disse ter perdido peso, como mostra a tabela 4.

Conforme analisado na tabela 4, a maior parte dos universitários entrevistados nesse estudo referiram não usar antidepressivos, o que diverge de outros trabalhos com investigação semelhante, onde essa variante tem dados mais expressivos. Em uma pesquisa que o uso de antidepressivos por universitários foi avaliado, evidenciou-se pelos autores, um relevante consumo, especialmente do subgrupo nomeado como Inibidores Seletivos de Recaptação da Serotonina - ISRS (Resende et al., 2019). Ainda em relação a preferência pela classe dos ISRS, uma revisão integrativa dos medicamentos antidepressivos mais utilizados entre acadêmicos de universidades brasileiras, evidencia que em 100% dos artigos pesquisados, essa foi a primeira opção de escolha, sendo a Fluoxetina o medicamento mais utilizado pelos universitários, ficando em 4°

lugar apenas em um dos estudos (Marinho et al., 2019). Isso pode se explicar pelo fato de ser um antidepressivo disponibilizado pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Em seu estudo, Alves e Oliveira (2015) relataram que na farmácia pública, a amitriptilina (ADT) e a fluoxetina (ISRS) foram os fármacos dispensados em maior quantidade.

Dentre os participantes que revelaram sentir alteração no peso após uso de antidepressivos, a maioria indicou um aumento do volume corporal durante o tratamento. De acordo com o que a literatura mais recente mostra, contradizendo estudos mais antigos, essas medicações têm potencial irrelevante em relação ao ganho de peso em comparação aos antipsicóticos, mas, são mais utilizados na rotina diária dos indivíduos. Teoricamente, a classe de antidepressivos ISRS deveria favorecer a perda de peso, já que acionam o receptor serotoninérgico, que está relacionado à redução da ansiedade e das vontades alimentares. Contudo, muitos remédios atingem outros receptores, modificando o metabolismo e gerando desejo por alimentos apetitosos que são ricos em açúcar e gordura, podendo causar também compulsão alimentar (Wharton et al., 2018).

4. Conclusão

Diante das questões analisadas, foi constatado que os universitários que participaram da pesquisa na sua maioria sofreram impactos negativos durante a pandemia de COVID-19, como sentimento de tristeza, frustração com peso corporal, piora na qualidade de vida, assim como desejo de comer em momentos de ansiedade. O estudo evidenciou um alto consumo de alimentos in natura e de alimentos de alto valor calórico, como doces e massas de farinha branca. No que diz respeito ao uso de antidepressivos, a quantidade de participantes que afirmaram fazer uso de tais medicamentos era pouco expressiva, destacando a necessidade de mais estudos para verificar o impacto desses medicamentos no estado nutricional dos estudantes. Acredita-se que os resultados apresentados neste trabalho poderão servir de auxílio no desenvolvimento de ações e políticas públicas voltadas para minimização de impactos da pandemia da COVID-19 na rotina dos acadêmicos, no que diz respeito ao estilo de vida. Ressalta-se ainda a necessidade de novos estudos e pesquisas que visem o conhecimento e compreensão acerca dos efeitos da pandemia e do distanciamento social sobre o comportamento alimentar e estado nutricional das pessoas, afim de elaborar medidas que amenizem estes reflexos na saúde da população.

Referências

- Alves, M. M. D. O., & Oliveira, C. D. S. P. D. (2015). Dispensação de Antidepressivos em Farmácias do Setor Público e Privado do Município de Tijuca do Sul-PR. *Revista Uniandrade*, 16(3), 160-166.
- Andrade, G. C., Gombi-Vaca, M. F., da Costa Louzada, M. L., Azeredo, C. M., & Levy, R. B. (2020). The consumption of ultra-processed foods according to eating out occasions. *Public health nutrition*, 23(6), 1041-1048.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2014). *Guia alimentar para a população brasileira*. Ministério da Saúde.
- Carvalho, L. G., Yamamoto, L. W., Fogari, L. R., Caparroz, M. E. L., Paggiaro, M. E., Marques, R. I., & Ribas Filho, D. (2021). Changes in the nutritional profile of medicine students during the COVID-19 pandemic period and its correlation with anxiety: a prospective cross-sectional observational study. *International Journal of Nutrology*, 14(4).
- Cooper, M., Reilly, E. E., Siegel, J. A., Coniglio, K., Sadeh-Sharvit, S., Pisetsky, E. M., & Anderson, L. M. (2022). Eating disorders during the COVID-19 pandemic and quarantine: an overview of risks and recommendations for treatment and early intervention. *Eating disorders*, 30(1), 54-76.
- Di Pietro, M., & Silveira, D. X. D. (2009). Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31, 21-24.
- Duarte, M. D. Q., Santos, M. A. D., Lima, C., Giordani, J. P., & Trentini, C. M. (2020). COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 3401-3411.
- Durães, S. A., Souza, T. S., Gome, Y. A. R., & de Pinho, L. (2020). Implicações da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares. *Revista Unimontes Científica*, 22(2), 1-20.
- Feijó, F. D. M., Bertoluci, M. C., & Reis, C. (2011). Serotonina e controle hipotalâmico da fome: uma revisão. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 57, 74-77.
- Galindo, E., Teixeira, M. A., De Araújo, M., Motta, R., Pessoa, M., Mendes, L., & Rennó, L. (2021). Efeitos da pandemia na alimentação e na situação da segurança alimentar no Brasil. *Food for Justice: Power, Politics, and Food Inequalities in a Bioeconomy*, 4.

- Júnior, A. M. d. F., Cunha, F. F. d., Azevedo, B. A. R. d., & Castro, H. S. d. (2020). Percepção de acadêmicos de Enfermagem sobre educação em saúde na perspectiva da qualificação do cuidado. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(1), 1-7.
- Louzada, M. L. D. C., Martins, A. P. B., Canella, D. S., Baraldi, L. G., Levy, R. B., Claro, R. M., ... & Monteiro, C. A. (2015). Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 49(38), 2-11.
- Marin, G. A., de Araujo Caetano, I. R., Bianchin, J. M., & Cavicchioli, F. L. (2021). Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 4.
- Marinho, T. N., do Nascimento, L. M., & Nicoletti, C. D. (2019). Depressão entre universitários: revisão integrativa dos medicamentos antidepressivos mais utilizados entre os acadêmicos de universidades no Brasil. *Semioses*, 13(4), 15-33.
- Oliveira, N. (2021). Avaliação das mudanças no estilo de vida e consumo de alimentos de universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista da Jopic*, 7(11).
- Pearl, R. L. (2020). Weight stigma and the “Quarantine-15”. *Obesity*, 28(7), 1180-1181.
- Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [e-book]. Santa Maria. Ed (pp. 3-9). UAB/NTE/UFSM. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf.
- Pérez-Rodrigo, C., Gianzo Citores, M., Hervás Bárbara, G., Ruiz Litago, F., Casis Sáenz, L., & Aranceta-Bartrina, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista española de nutrición comunitaria*, 26, 28010.
- Resende, S. D. C., Ferreira, T. D. R., Façanha, T. M. P., de Paiva, C. C. S., da Silveira, A. A., & Souza, Á. P. S. (2019). O uso de antidepressivos por estudantes em uma instituição de ensino superior e as possíveis intervenções farmacêuticas. *Brazilian Journal of Health Review*, 2(3), 1633-1649.
- Ribeiro, A. B., & Cardoso, M. A. (2002). Construção de um questionário de frequência alimentar como subsídio para programas de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. *Revista de Nutrição*, 15, 239-245.
- Ribeiro, E. G., Souza, E. L. D., Nogueira, J. D. O., & Eler, R. (2020). Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID-19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. *Rev Enfermagem e Saúde Coletiva*, 5(1), 47-57.
- Rossetti, F. X., & da Silva, M. V. (2018). Práticas e percepções de universitários sobre alimentação: estudo qualitativo utilizando grupos focais. *Segurança Alimentar e Nutricional*, 25(3), 81-93.
- Schmidt, S. C., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., & Woll, A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific reports*, 10(1), 1-12.
- Souza, I. M. D. M., Paro, H. B. M. D. S., Morales, R. R., Pinto, R. D. M. C., & Silva, C. H. M. D. (2012). Qualidade de vida relacionada à saúde e sintomas depressivos de estudantes do curso de graduação em Enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20, 736-743.
- Streb, A. R., Duca, G. F. D., Silva, R. P. D., Benedet, J., & Malta, D. C. (2018). Simultaneidade de comportamentos de risco para a obesidade em adultos das capitais do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(8), 2999-3007.
- Sweeting, H., Anderson, A., & West, P. (1994). Socio-demographic correlates of dietary habits in mid to late adolescence. *European journal of clinical nutrition*, 48(10), 736-748.
- Wharton, S., Raiber, L., Serodio, K. J., Lee, J., & Christensen, R. A. (2018). Medications that cause weight gain and alternatives in Canada: a narrative review. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity: targets and therapy*, 11, 427-438.