

## **Comportamento alimentar, prática de atividade física e questões referentes à saúde mental de adolescentes de um Colégio de Aplicação, antes e durante a pandemia da COVID-19**

*Ariane Ribeiro de Freitas Rocha<sup>1</sup>, Jessica Aparecida da Silva<sup>2</sup>, Núbia de Souza de Moraes<sup>3</sup>, Patrícia Seixas Lopes Pereira<sup>4</sup>, Emanuelle Valadares de Jesus Acácio<sup>4</sup>, Roberta Costa Lima de Oliveira<sup>4</sup>, Geovanna Rafaela Lourenço Faria<sup>4</sup>, Rayane Sibéria Souza Silva<sup>4</sup>, Silva Eloiza Priore<sup>5</sup>*

**Resumo:** *O objetivo foi avaliar o comportamento alimentar, satisfação com o peso corporal e questões relacionadas à saúde mental de alunos de um Colégio de Aplicação de uma universidade federal, antes e durante a pandemia. Aplicou-se um questionário online semiestruturado via Google Forms, contendo informações sobre hábitos e comportamentos alimentares, satisfação com peso corporal, prática de atividade física e questões referentes à saúde mental, antes e durante o período da pandemia de COVID-19. Avaliou-se 88 alunos, 54,5% do sexo feminino, com mediana de idade de 16,5 anos. Durante o cenário crítico imposto pela pandemia do SARS-CoV-2, ocorreram mudanças positivas nos hábitos alimentares dos adolescentes e no padrão de atividade física, principalmente por estarem morando com os pais, contudo, foram observados importantes impactos negativos na saúde mental.*

**Palavras-chave:** *Adolescentes. Hábitos alimentares de adolescentes. Covid-19.*

**Área Temática:** *Saúde.*

### ***Eating behavior, physical activity and issues related to the mental health of adolescents from an Application College, before and during the COVID-19 pandemic***

**Abstract:** *The objective was to evaluate the eating behavior, satisfaction with body weight and issues related to the mental health of students from a College of Application of a federal university, before and during the pandemic. A semi-structured online questionnaire was applied via Google Forms, containing information on eating habits and behaviors, satisfaction with body weight, physical activity and issues related to mental health, before and during the period of the COVID-19 pandemic. We evaluated 88 students, 54.5% female, with a median age of 16.5 years. During the critical scenario imposed by the SARS-CoV-2 pandemic, there were positive changes in the adolescents' eating habits and in the pattern of physical activity, mainly because they were living with their parents, however, important negative impacts on mental health were observed.*

**Keywords:** *Adolescents. Eating habits of adolescents. Covid-19.*

<sup>1</sup> Doutoranda em Ciência da Nutrição, Programa de Pós-Graduação em Ciência da Nutrição, Universidade Federal de Viçosa (UFV). E-mail: ariane.freitas@ufv.br.

<sup>2</sup> Mestre em Ciência da Nutrição, UFV.

<sup>3</sup> Doutora em Ciência da Nutrição, UFV.

<sup>4</sup> Graduanda em Ciência da Nutrição, UFV.

<sup>5</sup> Professora Doutora, Departamento de Nutrição e Saúde, UFV, Coordenadora do Projeto de Extensão.

## ***Comportamiento alimentario, práctica de actividad física y cuestiones relacionadas con la salud mental de los adolescentes de un Colegio de Aplicación, antes y durante la pandemia del COVID-19***

**Resumen:** *El objetivo fue evaluar el comportamiento alimentario, la satisfacción con el peso corporal y cuestiones relacionadas con la salud mental de estudiantes de una Escuela de Aplicación de una universidad federal, antes y durante la pandemia. Se aplicó un cuestionario en línea semiestructurado a través de Google Forms, que contiene información sobre hábitos y comportamientos alimentarios, satisfacción con el peso corporal, actividad física y cuestiones relacionadas con la salud mental, antes y durante el período de la pandemia de COVID-19. Se evaluaron 88 estudiantes, 54,5% mujeres, con una mediana de edad de 16,5 años. Durante el escenario crítico impuesto por la pandemia del SARS-CoV-2, se produjeron cambios positivos en los hábitos alimentarios y en el patrón de actividad física de los adolescentes, principalmente por estar viviendo con sus padres, sin embargo, se produjeron importantes impactos negativos en la salud mental.*

**Palabras clave:** *Adolescentes. Hábitos alimentarios de los adolescentes. Covid-19.*

### **INTRODUÇÃO**

A adolescência é o período da vida compreendido dos 10 aos 19 anos de idade (WHO, 2005) e envolve processos de crescimento e desenvolvimento biopsicossocial. Trata-se de uma fase dinâmica em relação a aspectos físicos e emocionais que influenciam diretamente a evolução e consolidação da personalidade, os hábitos e estilo de vida, as escolhas e o modo de se relacionar com o ambiente ao redor (Priore; Faria; Franceschini, 2010).

Frente a isso, os adolescentes tendem a ser mais vulneráveis à adoção de hábitos pouco saudáveis, sendo comum apresentarem uma alimentação rica em sódio, açúcares e gorduras, muitas vezes pobre em fibras, vitaminas e minerais, o que pode ser agravado por influência negativa advinda de propagandas digitais e televisivas (Vale, 2020). Além disso, em geral, adolescentes apresentam baixos níveis de atividade física. Nesse sentido, o direcionamento de ações de saúde e de educação alimentar e nutricional para esse grupo deve ser encorajado (Vale, 2020).

Tais ações tornam-se ainda mais importantes diante de situações específicas, como a pandemia da COVID-19, a qual afetou profundamente a vida dos adolescentes, que tiveram que lidar com o fechamento das escolas e, conseqüentemente, com a mudança no estilo de vida, resultando em impactos na saúde mental, prática de atividade física e consumo alimentar. No contexto da pandemia a saúde mental dos adolescentes tende a ser negativamente afetada, pois em virtude de estarem em domicílio, com baixo contato social, rotina instável e algumas vezes não se alimentando adequadamente, ficam mais vulneráveis à baixa autoestima, ansiedade, depressão e distúrbios alimentares (Deslandes; Coutinho, 2020; Silva, 2022).

Frente a isso, a escola é um local propício para promoção de um ambiente saudável e seguro para o amplo aprendizado e desenvolvimento físico, cognitivo, emocional, social e moral de adolescentes (Marchesan *et al.*, 2022). Sendo assim, é um local que permite o monitoramento de aspectos que coloquem em risco a integridade física e psicológica desses indivíduos, e conseqüentemente para a estruturação de ações educativas que estimulem a adoção de hábitos de vida mais saudáveis e que previnam o desenvolvimento atual e futuro da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (Santana; Lucena, 2021; Marchesan *et al.*, 2022; Rodrigues, 2018).

Nesse sentido, ações de extensão universitária no ambiente escolar são de grande relevância, na medida em que permitem atuar com adoção de métodos participativos para realização de diagnóstico situacional e conseqüentemente para ações que visem estimular hábitos saudáveis, valorizando o saber dos jovens envolvidos (Dutra *et al.*, 2021).

## OBJETIVOS

Este estudo teve por objetivo avaliar o comportamento alimentar, prática de atividade física e questões relacionadas à saúde mental de alunos de um Colégio de Aplicação de uma universidade federal, antes e durante a pandemia da COVID-19.

## METODOLOGIA

O projeto de extensão intitulado “Atendimento nutricional a adolescentes de um colégio de aplicação: ações educativas de promoção da saúde e prevenção de doenças” iniciado em 2001, foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa (parecer 1.852.326). Em 2020, o projeto foi apresentado aos pais dos alunos do primeiro ano do ensino médio em uma reunião no mês de fevereiro, quando receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para autorização da participação de seus filhos no projeto em questão. Posteriormente, foi realizada a apresentação aos alunos, e aqueles que aceitaram participar assinaram o Termo de Assentimento (TA).

Em período anterior à pandemia eram realizadas as seguintes ações após a realização de pesquisa para diagnóstico situacional dos adolescentes: murais com informações em saúde afixados na escola; atendimento de forma individual aos estudantes que apresentavam alterações do estado nutricional; intervenções junto à cantina do Colégio; oficinas e; conversas orientadas (Dutra *et al.*, 2021).

No entanto, em março de 2020, as atividades do projeto foram paralisadas devido ao fechamento do Colégio em função do início da pandemia da COVID-19. Assim, visando minimizar os prejuízos ao projeto, as atividades foram adaptadas para acontecerem de forma remota.

Dessa forma, nos meses de janeiro e fevereiro de 2021 foi aplicado aos adolescentes, via *Google Forms*, um questionário *online* semiestruturado contendo informações sobre dados pessoais, comportamento alimentar, satisfação com o peso corporal e questões referentes à saúde mental, antes e durante a pandemia.

Para as análises estatísticas foi utilizado o *software* SPSS versão 20.0, adotando nível de significância de 5%. Foi realizado o teste de Shapiro Wilk para verificar a distribuição das variáveis quantitativas.

Para a análise descritiva das variáveis contínuas foram apresentadas as medianas e os percentis 25 e 75, enquanto para as variáveis categóricas foram apresentadas as frequências relativa e absoluta.

Para avaliar a relação entre a satisfação com o peso corporal e o consumo alimentar, foi realizado o teste de Mann-Whitney. O teste de McNemar foi realizado para comparar as proporções das respostas em relação aos sentimentos dos adolescentes, antes e durante a pandemia.

Dessa forma, o diagnóstico situacional dos adolescentes permitirá a implementação futura de ações baseadas nos resultados obtidos acerca da saúde deste público, subsidiando, portanto, as ações de extensão do projeto. Para tanto, o projeto se baseia em algumas etapas, as quais contemplam: apresentação do projeto; diagnóstico situacional; análise do diagnóstico; ações educativas e individualizadas; retorno aos pais, alunos e à instituição e; avaliação das ações implementadas (Dutra *et al.*, 2021). Contudo, conforme supracitado, em razão do distanciamento social imposto pela pandemia da COVID-19 foram realizadas de início apenas as etapas primárias contemplando a apresentação do projeto, o diagnóstico e a análise do diagnóstico, para posteriormente serem realizadas as ações em saúde.

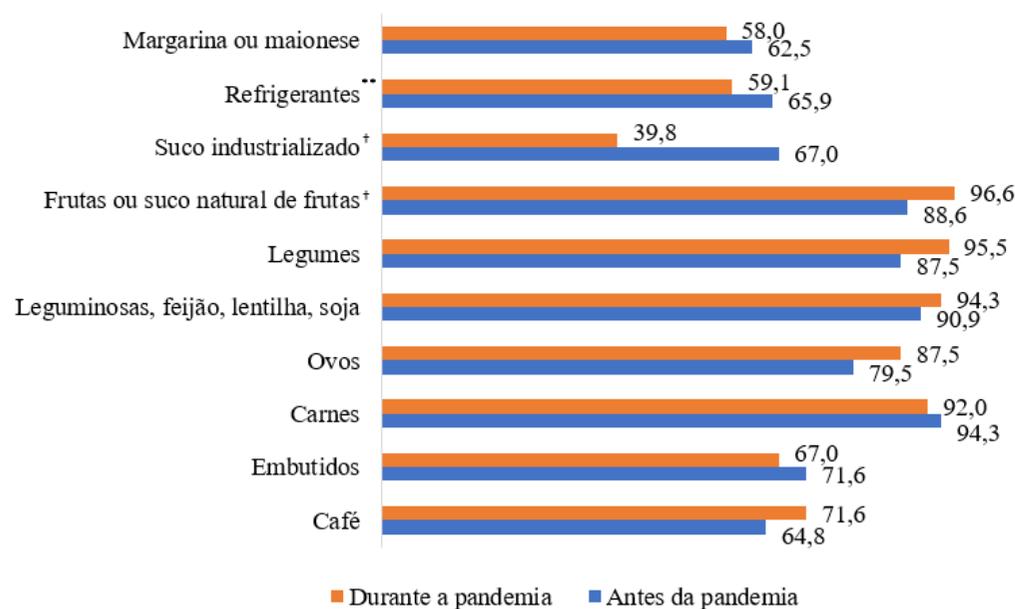
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário foi respondido por 88 alunos, dos quais 54,5% (n = 48) eram do sexo feminino. A mediana de idade da amostra avaliada foi de 16,5 anos, sendo a idade mínima de 15 e a máxima de 19 anos.

Observou-se que a maioria dos adolescentes (61,4%; n = 54) residia com irmãos, avós, amigos e outros antes da pandemia, enquanto 38,6% (n = 34) moravam com os pais. Já durante a pandemia, 94,3% (n = 83) moravam com os pais e apenas 5,7% (n = 5) com irmãos, avós, amigos e outros. Os hábitos alimentares durante a pandemia foram modificados por 65,9% (n = 58) dos alunos.

Quanto às mudanças no consumo de alimentos e grupos alimentares dos estudantes, verificou-se redução na ingestão de embutidos comparando antes e durante a pandemia, 71,6% (n = 63) para 67,0% (n = 59), enquanto houve aumento no consumo de frutas ou suco de frutas, 88,6% (n = 78) para 96,6% (n = 85) (Gráfico 1).

**Gráfico 1.** Comparação das frequências (%) de consumo semanal de alimentos/grupos de alimentos, de adolescentes do 1º ano do Colégio de Aplicação, antes e durante a pandemia, 2021.



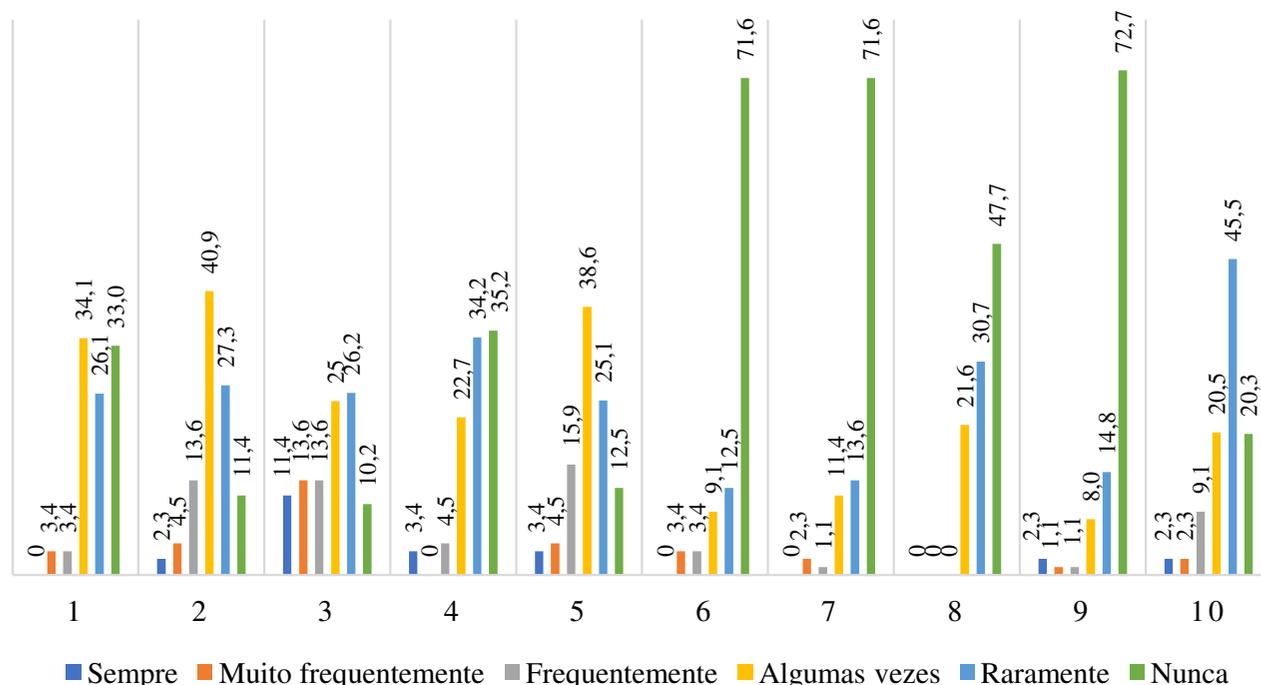
Legenda: \* McNemar. † p<0,05.

\*\* Um dos participantes não respondeu a essa pergunta.

Fonte: Autoras (2023).

Observou-se que 13,6% (n = 12) dos adolescentes relataram que frequentemente passam muito tempo pensando em comida, assim como 11,4% (n = 10) sempre comem quando estão estressados ou preocupados e 15,9% (n = 14) mencionaram que frequentemente comem quando não estão com fome, mostrando a associação do comportamento alimentar às emoções e sentimentos durante a pandemia (Gráfico 2). O estudo de Freitas (2020) também apresenta essa relação das emoções ao comportamento alimentar dos jovens, mostrando que as escolhas relacionadas ao alimento ingerido são motivadas pelo estado emocional vivenciado, levando cada indivíduo a lidar de forma diferente com o alimento. Dessa forma, o estresse e a ansiedade, por exemplo, podem ser gatilhos para determinado comportamento alimentar, seja para o consumo demasiado ou reduzido, seja na escolha da qualidade dos alimentos (Freitas, 2020).

**Gráfico 2.** Prevalência (%) de comportamento alimentar de adolescentes do 1º ano do Colégio de Aplicação durante a pandemia, 2021.



Legenda: 1. Já passou por situações em que comi demais achando que não ia conseguir parar?; 2. Passou muito tempo pensando em comida?; 3. Você come quando está estressado ou preocupado?; 4. Você se sente fora de controle quando você está comendo?; 5. Você come quando não está com fome?; 6. Você esconde ou armazena comida?; 7. Você come em segredo?; 8. Você come ou já comeu além do necessário até passar mal?; 9. Você sempre se sente insatisfeito não importando o quanto você coma?; 10. Você come em excesso, pelo menos uma vez por semana?

Fonte: Autoras (2023)

A insatisfação com o peso corporal aumentou de 48,9% para 53,4%, sendo que entre os adolescentes insatisfeitos também houve aumento daqueles que gostariam de perder peso (de 30,7% para 42%). Além disso, a tabela 2 mostra que apenas o consumo de refrigerante foi menor entre os adolescentes que não estavam satisfeitos com o seu peso corporal, durante a pandemia.

Uma possível explicação para esse percentual elevado de insatisfação com o peso corporal é o aumento do consumo das mídias sociais durante a pandemia e a idealização do corpo perfeito apresentado por elas (Brito;

Thimóteo; Brum, 2020). Além disso, a pressão estética realizada pela mídia e pelos próprios colegas também pode contribuir para essa insatisfação, o que requer atenção, pois se relaciona com o desenvolvimento de distúrbios alimentares (Frois *et al.*, 2011).

Nesse sentido, o estudo de Nogueira *et al.* (2023), realizado com 287 adolescentes, identificou prevalência de 65% de insatisfação com a imagem corporal no período pandêmico, corroborando os achados do presente estudo e sinalizando a importância de atenção à saúde mental dos adolescentes.

**Tabela 2.** Relação da satisfação com o peso corporal e frequência de consumo alimentar de adolescentes do 1º ano do Colégio de Aplicação, antes e durante a pandemia, 2021.

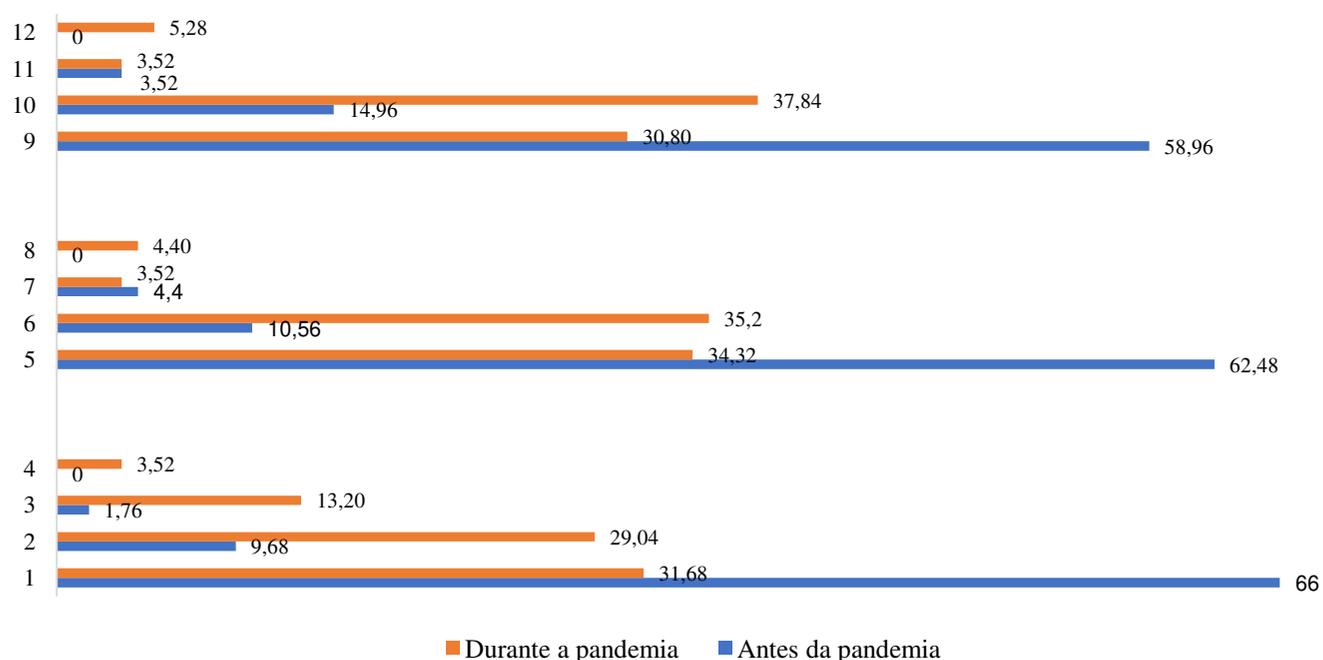
Alimentos ou grupos alimentares	Satisfação com o peso corporal		
	Sim	Não	p*
	<b>Antes da pandemia</b>		
Café	5,0 (0,0-7,0)	3,0 (0,0-7,0)	0,284
Embutidos	2,0 (0,5-3,0)	2,0 (0,0-5,0)	0,538
Carnes	7,0 (5,0-7,0)	7,0 (5,0-7,0)	0,971
Ovos	2,0 (1,0-3,0)	2,0 (1,0-3,0)	0,747
Leguminosas	7,0 (4,0-7,0)	6,0 (3,0-7,0)	0,231
Verduras e legumes	5,0 (3,0-7,0)	5,0 (3,0-6,0)	0,376
Frutas ou suco de frutas	4,0 (2,5-5,0)	3,0 (2,0-5,0)	0,809
Cereais	7,0 (5,0-7,0)	7,0 (7,0-7,0)	0,570
Leite e derivados	5,0 (3,0-7,0)	5,0 (3,0-7,0)	0,724
Doces	3,0 (2,0-5,0)	4,0 (2,0-6,0)	0,118
Suco industrializado	3,0 (0,0-4,5)	2,0 (0,0-5,0)	0,935
Refrigerante	2,0 (1,0-2,2)	1,0 (1,0-2,5)	0,381
Azeite de oliva ou manteiga	3,0 (0,0-5,0)	2,0 (0,0-5,0)	0,307
Margarina ou maionese	1,0 (0,0-3,0)	1,0 (0,0-3,0)	0,890
	<b>Durante a pandemia</b>		
Café	6,0 (0,0-7,0)	5,0 (0,0-7,0)	0,459
Embutidos	2,0 (0,0-4,0)	1,0 (0,0-2,0)	0,095
Carnes	7,0 (5,0-7,0)	7,0 (4,0-7,0)	0,757
Ovos	2,0 (1,0-4,0)	3,0 (1,0-5,0)	0,615
Leguminosas	7,0 (4,0-7,0)	6,0 (4,0-7,0)	0,784
Verduras e legumes	5,0 (3,0-7,0)	5,0 (4,0-7,0)	0,401
Frutas ou suco de frutas	5,0 (3,0-6,5)	5,0 (3,0-7,0)	0,532
Cereais	7,0 (6,0-7,0)	7,0 (6,0-7,0)	0,871
Leite e derivados	5,0 (3,0-7,0)	5,0 (4,0-7,0)	0,267
Doces	3,0 (1,5-4,0)	2,0 (1,0-4,0)	0,197
Suco industrializado	0,0 (0,0-2,7)	0,0 (0,0-1,5)	0,244
Refrigerante	2,0 (1,0-2,0)	1,0 (0,0-2,0)	<b>0,007</b>
Azeite de oliva ou manteiga	4,0 (2,0-6,0)	4,0 (0,0-5,0)	0,517
Margarina ou maionese	1,0 (0,0-2,5)	1,0 (0,0-3,0)	0,412

\*Mann-Whitney.

Fonte: Autoras (2023).

Quanto à saúde mental dos adolescentes, verificou-se que aumentou o número de alunos que se sentem desanimados quanto ao futuro, passando de 19,3% (n = 17) para 37,8% (n = 43). Ainda, 10,5% (n = 12) relataram se sentir tristes antes da pandemia e 35,2% (n= 40) durante a pandemia. A frequência de adolescentes que disse ter perdido a maior parte do interesse nas outras pessoas passou de 1,8% (n = 2) antes para 13,2% (n = 15) durante a pandemia (Gráfico 3).

**Gráfico 3.** Prevalência (%) de sentimentos, de adolescentes do 1º ano do Colégio de Aplicação, antes e durante a pandemia, 2021.



Legenda: 1. Não perdi o interesse nas outras pessoas; 2. Interesse-me menos do que costumava pelas outras pessoas; 3. Perdi a maior parte do meu interesse nas outras pessoas; 4. Perdi todo o meu interesse nas outras pessoas; 5. Não me sinto triste; 6. Eu me sinto triste; 7. Estou sempre triste e não consigo sair disso; 8. Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar; 9. Não estou especialmente desanimado quanto ao futuro; 10. Eu me sinto desanimado quanto ao futuro; 11. Acho que nada tenho a esperar; 12. Acho o futuro sem esperança e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar.

Fonte: Autoras (2023).

O teste McNemar confirmou que, durante a pandemia, a frequência de adolescentes que perderam o interesse em outras pessoas, e que se sentiam tristes e desanimados quanto ao futuro, aumentou, em relação ao período anterior (Tabela 3).

Com base nos resultados apresentados, foi possível verificar alterações comportamentais e alimentares dos adolescentes durante o período pandêmico. Os relatos mais frequentes tiveram em comum o fato de os adolescentes passarem a se alimentar melhor por estarem morando com os pais, visto que a ingestão de frutas e hortaliças aumentou. Segundo o estudo de Martins *et al.* (2019), realizado com os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE (2015), os adolescentes que fazem suas refeições com os pais apresentam maior probabilidade de consumir com mais frequência os alimentos marcadores da alimentação saudável, como feijão, frutas e hortaliças, e menor probabilidade de consumir guloseimas, ultraprocessados salgados e salgados fritos.

De acordo com os autores, adolescentes que têm o hábito de realizar refeições com os pais apresentam melhor qualidade da alimentação (Martins *et al.*, 2019).

**Tabela 3.** Comparação das proporções das respostas em relação aos sentimentos de adolescentes do 1º ano do Colégio de Aplicação, antes e durante a pandemia, 2021.

Questões	Antes da pandemia % (n)	Durante a pandemia % (n)	p*
Interesse-me menos do que costumava pelas outras pessoas / Perdi a maior parte do meu interesse nas outras pessoas /	22,7 (20)	60,2 (53)	<0,0001
Perdi todo o meu interesse nas outras pessoas Eu me sinto triste / Estou sempre triste e não consigo sair disso / Estou tão feliz ou infeliz que não consigo suportar	30,7 (27)	62,5 (55)	<0,0001
Eu me sinto desanimado quanto ao futuro / Acho que nada tenho a esperar / Acho o futuro sem esperança e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar	30,7 (27)	65,9 (58)	<0,0001

\* McNemar.

Fonte: Autoras (2023).

É importante ressaltar que a pandemia trouxe impactos na vida de todas as pessoas, sendo resultantes do isolamento social imposto, conforme demonstram os resultados encontrados, os quais mostraram mudanças no comportamento alimentar, no estilo de vida e na saúde mental dos adolescentes. O estudo de Malta *et al.* (2021) mostrou que o comportamento alimentar dos adolescentes foi modificado como resultado do distanciamento social, de forma que passaram a consumir maior quantidade de alimentos pouco saudáveis, como pratos congelados, chocolates e doces. Os adolescentes deste estudo, embora tivessem hábitos pouco saudáveis antes da pandemia em virtude de suas rotinas mais agitadas, tendo maior ingestão de doces e sucos industrializados, apresentaram comportamentos mais saudáveis durante a pandemia, com redução no consumo desses grupos de alimentos e maior consumo de hortaliças e frutas, em razão, principalmente, de estarem residindo com os pais, como colocado por Martins *et al.* (2019).

Os adolescentes apresentaram redução no consumo de embutidos (presunto, mortadela, salame, etc.), doces (chocolate, bala, chiclete, etc.), margarina e maionese, refrigerantes e sucos industrializados (néctar, suco em pó), os quais são classificados como alimentos ultraprocessados. Segundo Costa *et al.* (2018), 40% dos adolescentes brasileiros consomem alimentos ultraprocessados diariamente. Nesse sentido, é importante considerar que o consumo frequente desses alimentos, que apresentam baixa qualidade nutricional, provoca impactos negativos à saúde, acarretando em maior risco de alterações no perfil lipídico, no metabolismo dos carboidratos, e no

desenvolvimento da obesidade e da síndrome metabólica, ainda na adolescência, podendo agravar-se na vida adulta (Louzada *et al.* 2015, Rauber *et al.*, 2015; Tavares *et al.*, 2012).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) orienta que os alimentos *in natura* ou minimamente processados sejam a base da alimentação, a fim de manter a qualidade nutricional da dieta. Concordante a isso, os dados mostraram que os adolescentes aumentaram o consumo de ovos, leguminosas, hortaliças, frutas, sucos naturais, leite e seus derivados, durante a pandemia, o que tende a ser positivo no sentido de fornecer nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento, protegendo o organismo contra os riscos metabólicos e cardiovasculares advindos de uma alimentação pouco saudável (Rauber *et al.*, 2015).

Cabe mencionar ainda, que houve aumento na ingestão de água pelos estudantes durante a pandemia, o que pode estar relacionado à rotina menos agitada, imposta pelo distanciamento social, já que em casa puderam ficar mais atentos à necessidade da ingestão hídrica adequada. Esse fator é relevante, visto que o consumo adequado de água mantém o estado de hidratação, bem como a sensação de bem-estar (Fonseca, 2017). Além disso, a água é fator contribuinte para a redução do sobrepeso e obesidade, podendo também melhorar a atenção visual (Rondon, 2020).

Com relação à prática de comer fora de casa, durante a pandemia sua frequência foi reduzida, contudo, houve aumento dos pedidos de *delivery de alimentos*, que passou de 32,9% (n = 29) antes para 61,4% (n = 54) durante a pandemia. O mercado de *delivery* de alimentos tem apresentado crescimento vertiginoso no Brasil, levando o país a ser destaque na América Latina, em 2020, respondendo por quase metade do mercado (49,3%), e seguindo em crescimento em 2021 e 2022 (ABRASEL, 2021; Chevalier, 2022). O estudo de Marques *et al.* (2021), com 158 adolescentes, também mostrou o aumento do consumo de alimentos por *delivery* durante a pandemia. Tal achado mostra a necessidade de ações de educação alimentar e nutricional, não apenas para os adolescentes, mas para a população como um todo, tendo em vista que são consumidos, na maioria das vezes, alimentos pouco saudáveis, como *fast foods* e refrigerantes (Alcântara *et al.*, 2021; Dalvi; Mello, 2020).

A prática de atividade física durante a pandemia aumentou entre os adolescentes, o que pode estar associado ao fato de terem mais tempo livre para investir nessa atividade. Esse achado é positivo, visto que o hábito de atividade física introduzido na adolescência apresenta maior chance de permanecer durante a vida adulta, o que conseqüentemente implica em uma menor prevalência de sedentarismo e maior qualidade de vida (Souza Junior; Bier, 2008). Além disso, a prática regular de atividade física nessa fase da vida é importante para o processo biológico de crescimento e desenvolvimento humano, uma vez que a recomendação da Organização Mundial da Saúde para adolescentes é a prática de atividade física moderada pelo menos cinco vezes por semana, com duração de no mínimo 60 minutos (WHO, 2020).

Os dados sobre a saúde mental mostraram que durante a pandemia houve um aumento de tristeza, falta de esperança, desânimo quanto ao futuro e desenvolvimento de problemas com relacionamentos interpessoais. Esses são reflexos da falta de convívio social, do aumento do uso de redes sociais e as pressões estéticas nelas

veiculadas, além da sobrecarga e responsabilidade do desempenho acadêmico, mesmo que de forma remota. Assim, percebe-se que o afastamento social pela pandemia impactou negativamente busca de identidade junto aos seus pares, uma característica própria da adolescência (Miliauskas; Faus, 2020).

Dessa forma, em relação ao comportamento alimentar associado aos sintomas emocionais observados, vale destacar a importância de se voltar a atenção e cuidado para aqueles que relataram passar muito tempo pensando em comida ou que descontam na comida quando estão preocupados ou estressados, bem como relatos de sentimento de controle durante a alimentação.

## **CONCLUSÕES**

Após a triagem dos hábitos dos adolescentes antes e durante a pandemia, foi possível observar que no cenário crítico imposto pela COVID-19 houveram importantes mudanças nos hábitos alimentares dos adolescentes, como maior consumo de água, frutas e hortaliças, e menor consumo de alimentos pouco saudáveis, associado, sobretudo, ao fato de estarem morando com os pais. Entretanto, apresentaram aspectos negativos na saúde mental em razão do distanciamento social, manifestando insatisfação com o peso corporal e sentimento de tristeza, desânimo em relação ao futuro e perda de interesse em relação aos outros.

Fica claro, portanto, que as ações de triagem, desenvolvidas por este projeto, são fundamentais, visto que permitem realizar um diagnóstico das condições relacionadas aos adolescentes, sendo elas, hábitos alimentares irregulares, sedentarismo, problemas psicológicos, entre outros. A partir dessa avaliação é possível propor intervenções individuais e coletivas, visando ao retorno das atividades presenciais, que contribuam para a mudança dos hábitos alimentares que se perpetuarão na vida adulta.

Salienta-se que este projeto de extensão é imprescindível para o acompanhamento dos adolescentes, do ponto de vista da saúde e nutrição, constituindo-se como um meio de promoção de ações de educação alimentar e nutricional de acordo com o contexto em que estão inseridos, compreendido mediante o questionário aplicado. O projeto permite ainda experiência de atuação aos alunos de graduação e pós-graduação, estagiários voluntários e bolsista de extensão.

## **FONTE DE FINANCIAMENTO**

As atividades foram realizadas sem recursos financeiros institucionais públicos e/ou privados. Esta pesquisa não recebeu financiamento para sua realização.

## **AGRADECIMENTOS**

Os autores agradecem à Fundação CAPES, Brasil (CAPES), Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG, Brasil) e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

(CNPq, Brasil). À professora responsável pelo projeto, por sempre confiar em nosso potencial e trabalho. Ao Colégio de Aplicação, alunos e pais por proporcionarem vivências dentro da nutrição e saúde do adolescente e abrir espaço para a realização das atividades.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE BARES E RESTAURANTES - ABRASEL. Mercado de delivery transformou a tendência em necessidade e segue em crescimento no Brasil em 2021. Disponível em: <https://abrasel.com.br/noticias/noticias/mercado-de-delivery-transformou-a-tendencia-em-necessidade-e-segue-em-crescimento-no-brasil-em-2021>. Acesso em: 15 abr. 2022.

AFONSO, Líliliana Fililpa da Fonseca. Estratégias para aumentar a ingestão de água. Revisão Temática. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2017. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/105393/2/200585.pdf> Acesso: 15 abr. 2022.

ALCANTARA, Felipe Benite; CORSI, Giovanna Cavanha; SCHUBERT, Carolina Moya Ramos; LORENZI, Andrea; MELLO, Ana Paula de Queiroz. A influência dos aplicativos de delivery de alimentos no hábito alimentar na região da grande São Paulo - SP. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 2, p. e6429, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde: Guia Alimentar para a População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Brasília: Normas e Manuais técnicos; 2014.

BRITO, Amanda Alberto; THIMÓTEO, Thayná Brum; BRUM, Fábio. Redes Sociais, suas implicações para a imagem corporal de estudantes adolescentes e o contexto da pandemia do coronavírus (COVID-19). *Revista do Departamento de Educação Física*, v. 5, n. 2, p. 105–125, 2020.

CHEVALIER, Stephanie. Online food delivery in Latin American – statistic and facts. 2022. Disponível em: <https://www.statista.com/forecasts/1135261/online-food-delivery-country-latin-america> Acesso em: 15 jan. 2022.

COSTA, Caroline dos Santos; FLORES, Thaynã Ramos; WENDT, Andrea; NEVES Rosália Garcia; ASSUNÇÃO Maria Cecília Formoso; SANTOS Iná S. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. *Cadernos de Saúde Pública*, v.34, n.3, 2018.

DALVI, Bruna Moraes; MELLO, Julia Serejo. A influência dos aplicativos de delivery na comensalidade e nos hábitos alimentares em tempos de distanciamento social. 2020. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020.

DESLANDES, Suely Ferreira; COUTINHO, Tiago. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 25, n. 1, p. 2479–2486, 2020.

DUTRA, Luiza Veloso; COELHO, Lara Carvalho; OLIVEIRA, Alexsandra Samara de; LOPES, Silvia Oliveira; PINTO, Carina Aparecida; ABRANTES, Lívia Carvalho Sette; PRIORE, Silvia Eloiza. Ações educativas de nutrição e saúde com adolescentes em um colégio de aplicação: uma experiência de extensão universitária. *Revista ELO – Diálogos Em Extensão*, v. 10, p. 1-14, 2021.

FREITAS, Júlia Barichello Martins de. Estado emocional e comportamento alimentar: vivências de jovens com dificuldades alimentares. XXVIII Congresso de Iniciação Científica da Unicamp. Universidade Estadual de Campinas, 2020. Disponível em: <https://www.prp.unicamp.br/inscricao-congresso/resumos/2020P16562A34416O367.pdf>. Acesso em: 22 jan. 2022.

FROIS, Érica; MOREIRA, Jacqueline; STENGE, Márcia. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Revista Psicologia em Estudo*, v.16, n. 1, p. 71-77, 2011.

LOUZADA, Maria Laura da Costa; BARALDI, Larissa Galastri; STEELE Euridice Martinez; MARTINS Ana Paula Bortoletto; CANELLA Daniela Silva; MOUBARAC Jean-Claude; LEVY, Renata Bertazzi; CANNON, Geoffrey; AFSHIN, Ashkan; IMAMURA, Fumiaki; MOZAFFARIAN, Dariush; MONTEIRO, Carlos Augusto. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. *Preventive Medicine*, v. 81, p. 9-15, 2015.

MALTA, Deborah Carvalho; GOMES, Crizian Saar; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; LIMA Margareth Guimaraes; SILVA, Alanna Gomes da; CARDOSO, Laís Santos de Magalhães; WERNECK, André Oliveira; SILVA, Danilo Rodrigues Pereira da; FERREIRA, Arthur Pate de Souza; ROMERO, Dália Elena; FREITAS, Maria Imaculada de Fátima; MACHADO Ísis Eloah; SOUZA JÚNIOR, Paulo Roberto Borges de; DAMACENA, Giseli Nogueira; AZEVEDO, Luiz Otávio; ALMEIDA, Wanessa da Silva de; SZWARCOWALD, Célia Landmann Szwarcwald. A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 24, 2021.

MARCHESAN, Claudia; PIASETZKI, Cláudia Thomé da Rosa; BOFF, Eva Teresinha de Oliveira. Educação alimentar e nutricional: Uma temática articulada ao Currículo Escolar. *Educação Ciência e Cultura*, v. 27, n. 1, 2022.

MARQUES, Debora Caldas, VIEIRA, Rafaella Rodrigues de Freitas; PADILHA, Alice Eduarda de Souza; ROSA, Lorena Pereira de Souza; ARAÚJO, Lyriane Apolinário. Isolamento social e alterações do comportamento alimentar e peso corporal de adolescente estudantes de instituição pública de ensino. Mostra Científica do Congresso Brasileiro de Saúde Integrativa e Espiritualidade, 2021. Disponível em: <https://conferencias.unb.br/index.php/MCCBSIE/saudeintegrativafsunb1/paper/view/35205> Acesso em: 22 jan. 2022.

MARTINS, Bianca Garcia; RICARDO, Camila Zancheta; MACHADO, Priscila Pereira; RAUBER, Fernanda; AZEVEDO, Catarina Machado; LEVY, Renata Bertazzi. Fazer refeições com os pais está associado à maior qualidade da alimentação de adolescentes brasileiros. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, n. 7, p. e00153918, 2019.

MILIAUSKAS, Claudia Reis; FAUS, Daniela Porto. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 30, n. 4, e300402, 2020.

NOGUEIRA, Ariane Rodrigues; MENESES, Hérica Francine Pinto; MACEDO, Mônica Thaís Soares; FREITAS, Ronilson Ferreira; REIS, Vivianne Margareth Chaves Pereira; ROCHA, Josiane Santos Brant; FONSECA, Alenice Aliane. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes no período da pandemia da COVID-19. *Revista Psicologia e Saúde em Debate*. v. 9, n. 1, p. 322-336, 2023.

PeNSE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2015 - IBGE. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE; 2016. p. 132. ISBN: 978-85-240-4387-1.

- PRIORE, Sílvia Eloiza; FÁRIA, Franciane Rocha de; FRANCESCHINI, Sílvia do Carmo Castro. Adolescência. In: PRIORE, Sílvia Eloiza; OLIVEIRA, Renata Maria Souza; FÁRIA, Eliane Rodrigues de; FRANCESCHINI, Sílvia do Carmo Castro; PEREIRA, Patrícia Feliciano. *Nutrição e Saúde na Adolescência*, Editora Rubio, Rio de Janeiro, p. 1-7, 2010.
- RAUBER, Fernanda; CAMPAGNOLO, Paulo; HOFFMAN, Daniel; VITOLO, Marcia Regina. Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: a longitudinal study. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases*, v. 25, n. 1, p. 116–122, 2015.
- RODRIGUES, Roberta Mairã Santos Nobrega. Abordagem da educação alimentar e nutricional no contexto escolar através dos parâmetros curriculares nacionais (PCNS) transversal de saúde: um estudo de caso. *Revista Científica de Iniciación a la Investigación*, v. 3, n.1, 2018.
- RONDON, Maria Clara de Sales; SILVA, Grasielle de Souza Hinschink da; ABDALA, Gina Andrade; SILVA, Nélia de Oliveira Damasceno da; ABDALA, Sammila Andrade Abdala. A importância da água na vida dos adolescentes. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 24, n. 260, p. 78–94, 2020.
- SANTANA, Lucinara Sousa de; LUCENA, Emerson Antônio Rocha Melo de. Nutrição e hábitos alimentares no ensino médio: conteúdos abordados nos livros didáticos de biologia para a inserção da educação alimentar e nutricional. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 4, 2021.
- SILVA, Marcos Vinício Ramos da. A pandemia de covid19 e seus impactos na saúde mental dos adolescentes: revisão narrativa. *Scientia Generalis*, v. 3, n. 1, p. 39–45, 2022.
- SOUZA JUNIOR, Sergio Luis Peixoto; BIER, Anelise. A importância da atividade física na promoção da saúde da população infante-juvenil. *Revista Digital*, v.13, n.119, 2008.
- TAVARES, Letícia Ferreira; FONSECA, Sandra Costa; ROSA, Maria Luiza; YOKOO, Edna Massae. Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from a Brazilian Family Doctor Program. *Public Health Nutrition*. v. 15, n. 1, p. 82-87. 2012.
- VALE, Diôgo. Educação alimentar e nutricional de adolescentes: complexidade, resiliência e autonomia. Natal: IFRN, p. 19- 240, 2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Nutrition in adolescence: issues and challenges for the health sector: Issues in adolescent health and development. Geneva: WHO, 2005.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: WHO, 2020.

Submetido em: 02/05/2023 Aceito em: 09/10/2023.