

ALIMENTAÇÃO E MUDANÇAS DE HÁBITOS ALIMENTARES EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19

LUCIA TAMIREZ GEHRMANN BUCHWEITZ¹; FRANCINE NOVACK VICTORIA² ;
CAROLINE PEIXOTO BASTOS³

¹ Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos, Universidade Federal de Pelotas –
luciabuchweitz@gmail.com

² Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos, Universidade Federal de Pelotas –
francinevictoria@yahoo.com.br

³ Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos, Universidade Federal de Pelotas –
carolpebastos@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável conduz a uma série de benefícios para saúde e bem estar, como perda de peso, redução de risco de câncer, gestão de diabetes, prevenção de AVC, doenças nos ossos e dentes, ajuda a melhorar o humor, a memória, a saúde intestinal, dentre outros benefícios. Uma dieta adequada inclui uma variedade de frutas e vegetais de muitas cores, grão integrais e amidos, gorduras boas e proteínas magras (ANAD- Associação Nacional de Atenção aos Diabetes, 2020). Contudo, a maioria da população brasileira não consome a quantidade ideal de frutas ou hortaliças, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019).

Segundo uma pesquisa do PNS (Pesquisa Nacional da Saúde), realizada pelo IBGE, indicou que no Brasil 13% das pessoas incluíram frutas e hortaliças na alimentação regular, em 2019, sendo que o maior índice (16%) foi registrado no Sudeste, e menor (9%) no Nordeste, (IBGE, 2019). No Brasil, o consumo de hortaliças por pessoa/dia é apenas 141 gramas (FAO, 2020). O baixo consumo de frutas e hortaliças pode estar associado a vários aspectos, dentre eles os econômicos (poder de compra), sociais (facilidade de acesso, escolaridade etc.) e culturais (costume, região etc.) (EMBRAPA, 2020).

Portanto, diante do exposto, o objetivo da referente pesquisa foi realizar um levantamento entre estudantes com relação a mudanças nos hábitos alimentares em decorrência da Pandemia de Covid 19 e contou com perguntas que definiram o perfil dos indivíduos.

2. METODOLOGIA

A referente pesquisa foi realizada através de um formulário online da plataforma digital google docs, disponibilizado através da rede social *Facebook*, no grupo de estudantes, da Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

O questionário teve como objetivo avaliar mudanças nos hábitos alimentares e no desperdício de alimentos. Para isso contou com perguntas que definiram o perfil de indivíduo que iríamos alcançar. Inicialmente perguntas pessoais como idade, sexo e escolaridade foram realizadas. A parte específica do formulário contou com 7 questões, a saber: você mudou sua alimentação após o início da pandemia do coronavírus? Você considera que sua alimentação ficou mais ou menos saudável? Você consome frutas e hortaliças? Você aumentou o consumo de frutas e hortaliças durante a pandemia? Em média qual porção de frutas você consome por dia? Em

media qual porção de hortaliças você consome por dia? Quais frutas e hortaliças você costuma consumir com maior frequência?

As questões tinham obrigatoriedade de resposta, e os entrevistados foram devidamente informados que a coleta de dados tratava-se de um levantamento sobre alimentação e desperdício. Além disso, solicitou-se que os participantes respondessem as questões de forma sincera, pois os dados coletados fariam parte de um estudo científico, e os dados seriam utilizados de forma anônima.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O formulário aplicado contou com 165 respostas e, sua análise, apontou uma prevalência de respostas femininas, dado que 94% dos entrevistados apresentaram-se com este gênero. 5,5% denotou-se como do gênero masculino e 0,5% não quis mencionar. Além disso, 52,7% tinham idade entre 18 e 25 anos, 20,6% entre 26 e 35 anos, 10,3% entre 36 e 45 anos e 16,4% superior 46 anos. Em seguida questionou-se a escolaridade dos entrevistados onde 51,5% está cursando o ensino superior, isso se deve ao fato deste questionário ter sido aplicado no grupo de estudantes da universidade. 28,5% relataram estar na pós graduação, 15% com o ensino superior completo, 4,5% com ensino médio completo e 0,5 com ensino médio incompleto.

Na sequência, o formulário abordou questões específicas, que trouxeram entendimento sobre cada entrevistado com relação a sua alimentação e mudanças de hábitos em suas residências.

Quando questionados sobre mudanças na alimentação após o início da pandemia do coronavírus, 58,2% alegou ter sim mudado a alimentação. Cabe ressaltar que, embora não haja comprovação científica da relação entre o consumo de determinados alimentos ou suplementos e o combate ao coronavírus, uma alimentação saudável exerce um papel primordial para a manutenção da saúde e do sistema imunológico (OBHA- Observatório Brasileiro de Hábitos Alimentares, FIOCRUZ, 2021). Já para 41,8% não houve mudanças na alimentação. Na sequência, foi perguntando se a alimentação dos entrevistados ficou mais ou menos saudável, onde 40% respondeu ter ficado mais saudável, 24% alegou ter ficado menos saudável e para 36% não houve mudanças. O percentual mais elevado de respostas para uma alimentação mais saudável pode se dever ao fato de as pessoas estarem se informando mais sobre alimentação saudável e, com o maior tempo em casa, poder pensar melhor nos alimentos que consomem.

Questionou-se aos entrevistados se os mesmos consumiam frutas e hortaliças, 97% consomem e 3% não consomem. Em seguida, foi perguntado se houve algum aumento no consumo de frutas e hortaliças devido também a pandemia, para 41% houve aumento e 59% continua consumindo a mesma quantidade. Frutas e hortaliças são alimentos indispensáveis para a composição de um padrão saudável de alimentação. Esses alimentos contêm baixa densidade energética e diversos elementos essenciais para a saúde, como vitaminas, minerais, fibras e outros compostos bioativos, favorecendo a manutenção da saúde e do peso corporal (FAO, 2003). Além disso, as primeiras análises de uma pesquisa realizada pela NutriNet Brasil (Núcleo de pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde) da USP (Universidade de São Paulo) com 10 mil pessoas em todo Brasil, apontou que houve um aumento no consumo de frutas, hortaliças e cereias de 40,2 % para 44,6% durante a pandemia do coronavírus (FSP/ USP 2020). Se observa nos últimos anos que o mercado de hortaliças tem sofrido grandes mudanças, nas quais o consumidor,

principalmente aquele de maior poder aquisitivo, tem buscado mais conveniência na aquisição e no preparo de hortaliças (EMBRAPA, 2020).

Após esses questionamentos de consumo ou não, perguntou-se em média qual seria a porção de frutas que eles consumiam. A grande maioria (66%), consome apenas 1 fruta por dia, 33% consomem entre 2 e 4 frutas e 1% mais que 4 frutas. Em seguida questionou-se qual a porção média de consumo de hortaliças, onde 49% respondeu consumir apenas uma porção diária, 4% consomem entre 2 e 4 porções, e 3% mais que 4 porções, verificando-se um maior consumo de hortaliças quando comparado as frutas.

Na sequência, questionou-se quais frutas e hortaliças os entrevistados mais consumiam (nestas questões os estudantes puderam relatar e escolher mais de uma opção). Dentre as principais frutas citadas 90,3 % relataram que consomem banana, 59,4% maçã, 29,7% uva, 48,5 % laranja, 40,6% mamão, 30,9% abacaxi, e outras que obtiveram índices inferiores a 1%. Com relação as hortaliças 76,4% consomem alface, 29,7% rúcula, 77% cenoura, 39,4% de repolho, 54,5% brócolis, 86% cebola, 4% couve, dentre outras relatadas com índice de 1%.

Sabe-se que o consumo diário de frutas e hortaliças é extremamente benéfico para a saúde. Elas são importantes fontes de vitaminas, sais minerais, fibras e antioxidantes (EMBRAPA, 2020). A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda cinco porções diárias, pelo menos cinco dias da semana, de frutas, verduras e hortaliças de 80 gramas cada (WHO, 2003), ou seja, a quantidade diária necessária é de 400 gramas de frutas e hortaliças (EMBRAPA, 2020).

4. CONCLUSÕES

Ficou exposto que grande parte dos entrevistados mudou a alimentação nesse período de pandemia por Covid-19 tornando-a mais saudável e um percentual bastante expressivo aumentou o consumo de frutas e hortaliças nesse período o que pode estar relacionado a mudanças na rotina durante a pandemia, bem como, uma preocupação maior em manter o organismo mais saudável.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANAD- Associação Nacional de Atenção aos Diabetes, disponível em <https://www.anad.org.br/quais-sao-os-beneficios-de-uma-alimentacao-saudavel/>, Online. acesso em 29/06/2021

EMBRAPA- Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária- Por que devemos consumir mais hortaliças? Online. Disponível em <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/56533086/artigo---por-que-devemos-consumir-mais-hortalicas>, acesso em 05/08/2021. Online.

EMBRAPA- Empresa Brasileira de Pesquisa e Agropecuária- Comercialização e consumo de hortaliças durante a pandemia do coronavírus. Disponível em <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/52561599/artigo--->

[comercializacao-e-consumo-de-hortalicas-durante-a-pandemia-do-novo-coronavirus](#),
acesso em 05/08/2021 online.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- (Acessoria de comunicação do Sinterpa, com informações do IBGE)—Apenas 10% da população de MS consome quantidade ideal de frutas e verduras-- Online. Disponível em <https://www.sinterpa.com.br/single-post/2020/11/27/ibge-apenas-101-da-popula%C3%A7%C3%A3o-de-ms-consome-quantidade-ideal-de-frutas-e-verduras> , acesso em 02/07/2021. Online.

OBHA- Observatório Brasileiro de Hábitos Alimentares- Fiocruz- Alimentação Saudável em Tempos da Pandemia por Covi-19. Online. Disponível em <https://obha.fiocruz.br/?p=589> , acesso em 15/07/2021.

World Health Organization; Food and Agriculture Organization of the United Nations. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: World Health Organization; 2003. (WHO Technical Report Series, 916).

World Health Organization (WHO). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation* Geneva: WHO; 2003.

USP- Universidade de São Paulo- Publicado primeiro artigo científico do estudo NutriNet Brasil- Mudanças alimentares no coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de Covid 19, disponível em <https://www.fsp.usp.br/site/noticias/mostra/23469>, acesso em 06/08/2021.