



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
UNIPAC - BARBACENA
CURSO DE NUTRIÇÃO

ANNA CAROLINA DE CARVALHO MARTINS
FERNANDA CRISTINA DE PAULA
IASMIN I. NASCIMENTO ALVIM

**OS IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NO PESO CORPORAL, CONSUMO
ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA DE MORADORES DE DUAS CIDADES DE
MINAS GERAIS**

BARBACENA

2021

**ANNA CAROLINA DE CARVALHO MARTINS
FERNANDA CRISTINA DE PAULA
IASMIN I. NASCIMENTO ALVIM**

**OS IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NO PESO CORPORAL, CONSUMO
ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA DE MORADORES DE DUAS CIDADES DE
MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharela em Nutrição.

Orientadora: Livia Botelho da Silva Sarkis

BARBACENA

2021

**ANNA CAROLINA DE CARVALHO MARTINS
FERNANDA CRISTINA DE PAULA
IASMIN I. NASCIMENTO ALVIM**

**OS IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NO PESO CORPORAL, CONSUMO
ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA DE MORADORES DE DUAS CIDADES DE
MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Nutrição do Centro Universitário
Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como
requisito obrigatório para obtenção do título de
Bacharela em Nutrição.

Orientadora: Lívia Botelho da Silva Sarkis

Entregue em: 03/12/2021



LÍVIA BOTELHO DA SILVA SARKIS



ANNA CAROLINA DE CARVALHO MARTINS



FERNANDA CRISTINA DE PAULA



IASMIN I. NASCIMENTO ALVIM

**BARBACENA
2021**

OS IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NO PESO CORPORAL, CONSUMO ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA DE MORADORES DE DUAS CIDADES DE MINAS GERAIS

Anna Carolina de Carvalho Martins¹

Fernanda Cristina de Paula¹

Iasmin I. Nascimento Alvim¹

Lívia Botelho da Silva Sarkis²

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos-UNIPAC, Barbacena - MG.

² Professora orientadora do curso de Bacharelado em Nutrição, Mestra em Saúde, Nutricionista, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC, Barbacena - MG.

RESUMO

Introdução: Em fevereiro de 2020, o Brasil registrou o primeiro caso pelo novo coronavírus, SARS-CoV2, que, de acordo com a literatura, gerou alguns impactos negativos no estilo de vida e saúde da população. **Objetivo:** Identificar mudanças no peso corporal, consumo alimentar e no estilo de vida durante o período da pandemia da COVID-19. **Métodos:** Estudo transversal que foi realizado via online. Foram aplicadas duas ferramentas, a primeira para avaliar o perfil sociodemográfico e a segunda para avaliar as mudanças de peso corporal, consumo alimentar e hábitos de vida dos participantes, de moradores de duas cidades do interior de Minas Gerais. Foram incluídos moradores dos municípios de Barbacena- Minas Gerais e São João del Rei - MG com idade maior ou igual a 18 anos. **Resultados e discussão:** Os achados do presente estudo apontam que houve um aumento de fatores de risco à saúde durante a pandemia da COVID-19, incluindo aumento do peso corporal dos indivíduos pesquisados, redução da prática de atividade física, aumento do tempo destinado às telas (TV, tablet/ou computador), maior frequência de pedidos comida por delivery e o maior consumo de fast-foods. **Conclusão:** Concluiu-se que a pandemia ocasionada pela COVID-19 impactou negativamente nos hábitos alimentares e estilo de vida dos indivíduos, sendo indispensável a atuação do nutricionista nesse contexto, para orientações nas mudanças de hábitos alimentares de forma a promover saúde e prevenir alterações no ganho de peso corporal.

Palavras-chave: Isolamento social. Estilo de Vida. Alterações do peso corporal

ABSTRACT

Introduction: In February 2020, Brazil registered the first case of the new coronavirus, SARS-CoV2, which, according to the literature, generated some negative impacts on the population's lifestyle and health. **Objective:** To identify changes in body weight, food consumption and lifestyle during the period of the COVID-19 pandemic. **Methods:** Cross-sectional study carried out online. Two tools were applied, the first to assess the sociodemographic profile and the second to assess changes in body weight, food consumption and lifestyle habits of participants, residents of two cities in the interior of Minas Gerais. Residents of the municipalities of Barbacena - Minas Gerais and São João del Rei - MG aged 18 years or over were included. **Results and discussion:** The findings of the present study indicate that there was an increase in health risk factors during the COVID-19 pandemic, including increased body weight of individuals surveyed, reduced physical activity, increased time spent on screens (TV, tablet/or computer), higher frequency of food delivery orders and higher consumption of fast-foods. **Conclusion:** It was concluded that the pandemic caused by COVID-19 had a negative impact on the eating habits and lifestyle of individuals, being essential the role of the nutritionist in this context, to guide changes in eating habits in order to promote health and prevent changes in body weight gain.

Keywords: Social isolation. Lifestyle. Changes in body weight

1 INTRODUÇÃO

A Pandemia começou em Wuhan, na China, com o primeiro caso pelo novo coronavírus, SARS-CoV2 registrado no dia 31 de dezembro de 2019. No Brasil teve início com o primeiro caso em fevereiro de 2020. A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu o surto da doença como pandemia em março, logo após foi confirmada a primeira morte no Brasil, em São Paulo. Desde então, novos casos foram aparecendo em todo país e o vírus se disseminou rapidamente, com a falta de informação inicial sobre a COVID-19. Após alguns estudos, a OMS passou a recomendar medidas de segurança, nas quais foram adotados protocolos de alcance individual, como lavagem das mãos, uso de máscaras, restrição social, limpeza rotineira de ambientes e superfícies, restrição ou proibição ao funcionamento de escolas e universidades, e locais de convívio comunitário, conscientizando os indivíduos da importância de ficar em casa para combater a disseminação¹.

Ainda que essas restrições sejam indispensáveis na diminuição da transmissão da COVID-19, essas modificações causaram efeitos no estilo de vida da população, de forma inevitável. De acordo com a literatura, houve um aumento no consumo de bebidas alcoólicas, aumento no hábito de assistir televisão e navegar na internet, redução na prática de atividade físicas, e principalmente piora nos hábitos alimentares. A partir da necessidade do isolamento social em domicílio, houve um crescimento no volume de compras em supermercados, e o aumento do estoque doméstico de alimentos ultraprocessado, de alto valor calórico, alimentos gordurosos, alimentos com alto teor de açúcar e carboidratos refinados. Foi observado não só mudanças relacionadas à quantidade, mas também à qualidade da ingestão alimentar².

Além disso, são descritas na literatura alterações psicológicas e psicopatológicas, incluindo esgotamento emocional, irritabilidade, ansiedade, sintomas depressivos, bem como sinais de estresse pós-traumático², decorrente das limitações de convívio social, o afastamento de familiares e amigos, a perda de liberdade, a incerteza sobre a própria vida, insegurança sobre o estado da doença, as mudanças socioeconômicas, associados à exposição massiva às informações midiáticas³.

Ademais, as mudanças psicoemocionais e ambientais então conectadas aos hábitos alimentares. A insegurança que a pandemia gerou leva ao estresse emocional, aumentando os níveis de cortisol no corpo, levando o aumento da ingestão de alimentos, principalmente por carboidratos⁴.

Com isso, é necessário um cuidado especial às demandas físicas e psicológicas da população, que podem surgir em consequência do momento atual que o mundo enfrenta².

Diante do exposto, o presente trabalho justifica-se pela importância de identificar mudanças nos estilos de vida e no consumo alimentar de indivíduos expostos ao isolamento social da pandemia da COVID-19, visando avaliar os impactos causados por essa medida de segurança. Por essa razão, o presente trabalho tem o objetivo de identificar mudanças no peso corporal, consumo alimentar e no estilo de vida durante o período da pandemia da COVID-19.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, do tipo transversal que foi realizado via online com moradores de duas cidades do interior de Minas Gerais. Foram incluídos moradores dos municípios de Barbacena e São João del Rei com idade maior ou igual a 18 anos, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A). Foram excluídos todos aqueles que se recusaram a responder o questionário. Foi realizado cálculo amostral através do site www.openepi.com e determinado o tamanho da amostra para um intervalo de confiança de 95% (388 indivíduos) para a generalização dos resultados, através de uma amostragem por conveniência, entre os meses de agosto a setembro de 2021.

Visando alcançar os objetivos de pesquisa, foram aplicadas duas ferramentas via online: a primeira avaliou o perfil sociodemográfico e a segunda avaliou as mudanças de peso corporal, consumo alimentar e hábitos de vida dos participantes. Tais questionários foram cadastrados no “Google Forms” e enviados através das mídias sociais dos próprios pesquisadores.

O perfil sociodemográfico foi avaliado através de um questionário semiestruturado desenvolvido pelos próprios autores (Apêndice B).

Para avaliação das mudanças no peso corporal, no consumo alimentar e nos hábitos de vida, foi desenvolvido um questionário específico criado pelos autores do trabalho (Apêndice C). O questionário foi desenvolvido com 19 questões sendo 16 de múltipla escolha e 3 discursivas.

A pesquisa se norteou na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde⁵, que abrange os aspectos envolvidos nas pesquisas com seres humanos, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, sendo aprovado sob número de parecer 4.818.659 (CAAE: 47610121.4.0000.5156). Todos os participantes estavam de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido apresentado antes do início da pesquisa.

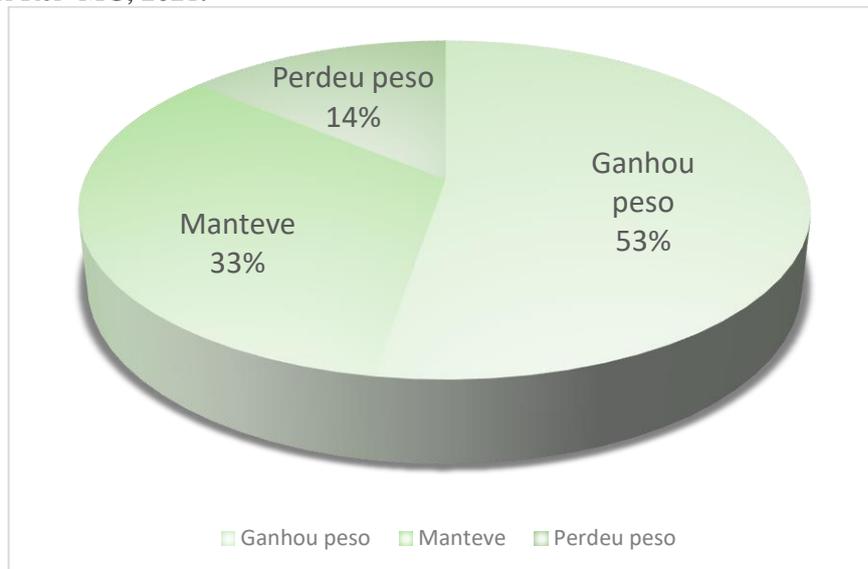
Os dados coletados foram analisados pelo software SPSS® versão 20.0, através de frequência percentual para as variáveis categóricas e medidas de tendência central para as variáveis quantitativas.

3 RESULTADOS

Foram analisados 388 indivíduos, com média de idade de 36 ± 13 anos, sendo a maioria do sexo feminino (80,20% / $n = 311$), atualmente trabalhando (48,02% / $n=187$). Em relação à rotina de trabalho e de estudo, a maioria relatou que houve mudanças significativas (66,08% / $n=259$), passando a executar as atividades de forma remota.

Analisando o peso corporal antes e durante a pandemia, foi possível observar que a maioria dos participantes (53%/ $n=204$) relataram ganho de peso, em média de $6,6 \pm 4$ kg, conforme demonstrado no Gráfico 1.

Gráfico 1 - Alteração no peso corporal de indivíduos adultos, moradores da cidade de Barbacena-MG e São João Del Rei- MG, 2021.

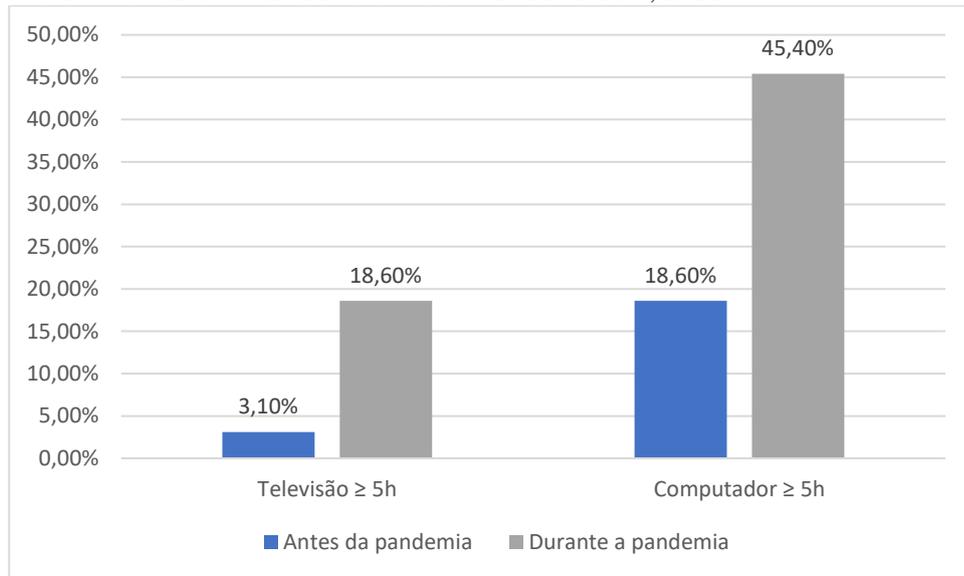


Fonte: Próprio autor, 2021.

Além do peso corporal, quando perguntados sobre o impacto da pandemia nos hábitos de vida, 70,6% ($n=274$) relataram um impacto negativo, tanto os indivíduos que trabalharam de forma remota durante esse período, quanto aqueles que mantiveram suas rotinas habituais.

Com relação ao uso de telas, observou-se um aumento da frequência, antes e durante a pandemia, de indivíduos que passavam 5 horas ou mais assistindo televisão ou em frente ao computador / tablet, conforme demonstrado no Gráfico 2.

Gráfico 2 - Resultados referentes as horas que assiste televisão antes e durante a pandemia, de indivíduos da cidade de Barbacena-MG e São João Del Rei- MG, 2021.



Fonte: Próprio autor, 2021.

Ademais, também se observou uma redução na prática de exercício físico, uma vez que antes da pandemia 35,8% (n = 139) relataram não praticar nenhum exercício ou esporte, e durante a pandemia essa frequência aumentou substancialmente para 53,4% (n = 207).

Com relação ao consumo alimentar, dois resultados principais foram observados: uma maior frequência de indivíduos pedindo alimentos delivery durante a pandemia, assim como um maior consumo de fast-foods também neste período. Quanto aos pedidos de delivery, observou-se um aumento de 19,8% (n=77) antes da pandemia de indivíduos que pediam 2 a 3x/semana para 40,5% (n=157). E quanto ao consumo de fast-foods, observou-se um aumento relevante no percentual de indivíduos que consumiam esse tipo de alimento 3 a 5 dias na semana, de 27,6% (n=107) antes da pandemia para 52,1% (n=202) durante este período.

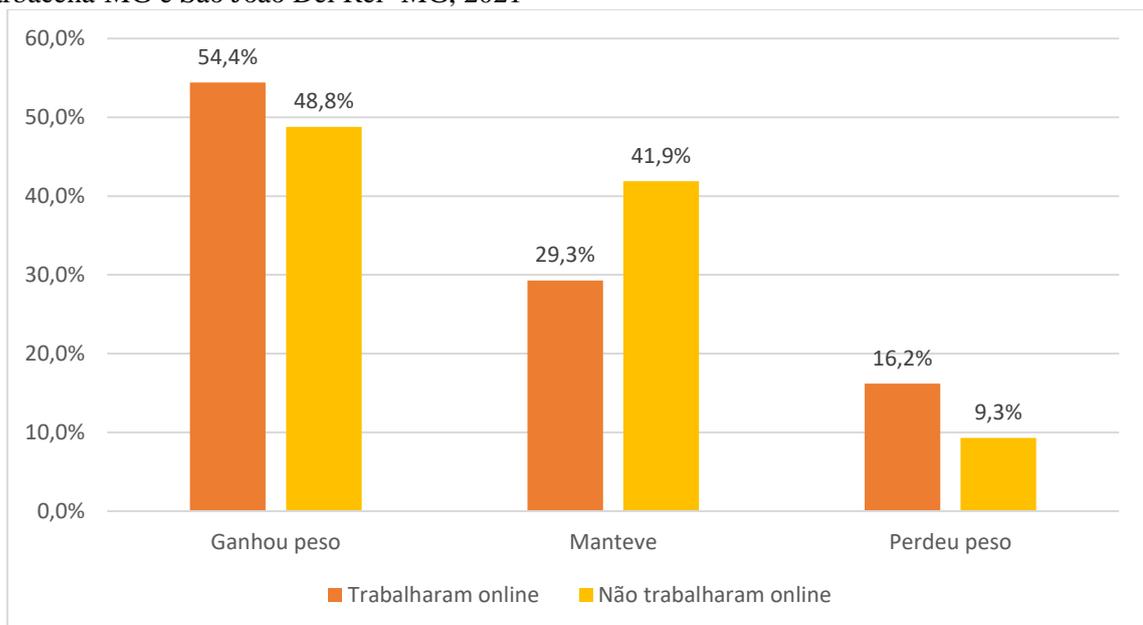
Quando comparados os indivíduos que estavam em trabalho remoto com aqueles que não estavam, não foi observado uma grande diferença entre estes. Em ambos os grupos, foi observado impacto da pandemia. Os resultados sinalizam uma piora dos estilos de vida e aumento de fatores de risco à saúde, conforme observado na Tabela 1.

Tabela 1 - A mudança no estilo de vida de indivíduos que trabalharam durante a pandemia.

FATOR RELACIONADO AO ESTILO DE VIDA	Indivíduos que trabalharam online		Indivíduos que não trabalharam online	
	Antes da pandemia	Durante a pandemia	Antes da pandemia	Durante a pandemia
Não praticavam nenhum exercício físico ou esporte na semana	32,8%	49,8%	41,9%	60,5%
Consumo de fast-food de 3 a 5 dias na semana	29,3%	55,6%	24%	45%
Assiste igual ou mais que 5 horas por dia de televisão	2,3%	18,1%	4,7%	19,4%
Uso de computador ou tablet por 5 horas ou mais por dia	20,1%	52,5%	15,5%	31%
Pedidos de delivery 2 ou 3x/semana	20,8%	44%	17,8%	33,3%

Fonte: Próprio autor, 2021.

Além disso, ao comparar o ganho de peso entre os indivíduos que trabalharam online e os que não trabalharam, foram observados os resultados descritos no Gráfico 3.

Gráfico 3 - Resultados referente ao peso corporal durante a pandemia, de indivíduos da cidade de Barbacena-MG e São João Del Rei- MG, 2021

Fonte: Próprio autor, 2021.

4 DISCUSSÃO

A pandemia causou impactos nas mais diferentes áreas da sociedade. Em todo o mundo, organizações de distintos setores, governos e a própria sociedade civil viram-se sob uma ameaça inesperada, que afetou as rotinas, os modos de viver e as atividades de toda população⁶. De acordo com a literatura, a pandemia da doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) levou a mudanças de hábitos na população, impactando negativamente na alimentação e no estilo de vida das pessoas, e, por isso, muitas pesquisas estão sendo desenvolvidas buscando identificar as consequências desta pandemia para os indivíduos⁷.

Os achados do presente estudo apontam que houve um aumento de fatores de risco à saúde durante a pandemia, incluindo aumento do peso corporal dos indivíduos pesquisados, redução da prática de atividade física, aumento do tempo destinado às telas (TV, tablet e/ou computador), maior frequência de pedidos delivery e o maior consumo de fast-foods.

Na pesquisa realizada por Malta et al.⁸ foi observado resultado semelhante, no que se refere à redução da prática de atividade física e ao aumento do comportamento sedentário, avaliado pelo tempo ocupado com a TV, tablet, computadores, o que representa um impacto negativo na saúde e na qualidade de vida dos indivíduos. Como já é bem constatado na literatura Malta et al.⁸, o sedentarismo tem efeitos prejudiciais podendo causar o aumento da pressão arterial, obesidade e problemas cardiovasculares. Devido as medidas de isolamento social para evitar a disseminação da Covid-19, a prática de atividade física sofreu grande impacto. Deste modo, faz-se necessário alertar a população sobre maneiras de manter hábitos ativos durante o período de quarentena.

Diante de pesquisas publicadas, notou-se que a pandemia pode ter influenciado na ingestão e no gasto de energia, afetando o balanço energético e contribuindo para o ganho de peso. Em comparação com artigo Malta et al.⁸ foi observado a redução da prática de atividade física bem como o consumo de ultraprocessados e processados. Em comparação com Palmer et al.¹⁰ a redução da prática de atividade física, foi de 46,9% e em nossa pesquisa os resultados coletados foi de 53,4%. Por isso, é de extrema importância que informações sobre alimentação saudável alcance a população, para que os indivíduos possam executar ações de melhoria na própria alimentação como por exemplo: planejar com antecedência suas refeições, ir ao mercado com uma lista de compras adequada, deixar os alimentos saudáveis previamente preparados na geladeira e/ou congelador para facilitar o consumo, ter opções rápidas e saudáveis em casa para um consumo imediato, e aumentar o fracionamento das refeições, realizando a distribuição correta dos alimentos ao longo do dia, para evitar um longo período

de jejum seguido de períodos de compulsão. Também é válido orientar à população para evitar consumo de fast-food e hipercalórico, visando impedir o consumo excessivo de lanches com baixa densidade nutricional que contribuem para o ganho de peso e prejuízo para a saúde em geral^{2,9}.

Nesse cenário, compreende-se que o momento de pandemia nos privou de momentos de lazer e prazer, que, em muitos casos, foram substituídos pelo consumo de alimentos que proporcionam uma sensação de rápido bem-estar, e, por isso, é importante que a população esteja consciente sobre escolhas alimentares^{2,9}.

A maior frequência desses comportamentos de risco pode resultar em danos à saúde. Analisando os dados da presente pesquisa, foi possível observar que 53% dos participantes relataram ganho de peso, semelhante à pesquisa de Palmer et al.¹⁰ em que o ganho de peso ocorreu em 47,8% dos participantes. No estudo de Boleslawska et al.¹¹, foi observado ganho de peso em um menor percentual dos participantes (27,5%), porém um valor também considerado alto.

Ademais, no presente estudo, ao comparar o grupo de pessoas que trabalharam de forma remota com aquelas que mantiveram o trabalho de forma presencial, não foi observada uma grande diferença entre estes, demonstrou que o principal fator que impactou nos hábitos de vida dos indivíduos possivelmente demonstra que foi a própria pandemia, e a preocupação das pessoas com a contaminação da COVID-19. Entretanto, mais estudos são necessários para a comprovação de tal informação.

Por fim, observa-se que a recomendação do distanciamento social em decorrência da pandemia, resultou em problemas no estilo de vida e alimentares, independente se o indivíduo iniciou suas atividades de forma remota ou não. De acordo com a literatura, esse período levou a omissão de refeições, ou refeições fora de hora e outras situações de mudanças de hábitos na alimentação, o que exige atividades de educação alimentar e nutricional de forma coletiva abrangendo toda a população, principalmente nesse momento em que as atividades estão retornando à normalidade, porém os impactos negativos da pandemia na saúde dos indivíduos permanecem¹².

5 CONCLUSÃO

Diante dos dados expostos, conclui-se que a pandemia ocasionada pela COVID-19 impactou negativamente nos hábitos alimentares e estilo de vida dos indivíduos, sendo indispensável a atuação do nutricionista nesse contexto, para orientações nas mudanças de hábitos alimentares de forma a promover saúde e prevenir alterações no ganho de peso corporal.

Ademais, observou-se esse impacto negativo tanto em indivíduos que iniciaram atividades remotas (trabalho/estudo) durante o período de isolamento social, quanto em indivíduos que mantiveram suas atividades presenciais. Em ambos, identificou-se uma pior qualidade alimentar, redução da atividade física, e hábitos que acarretam o sedentarismo, como o aumento do tempo em frente às telas. Todos esses fatores podem estar relacionados ao aumento do peso corporal, que também foi identificado na presente pesquisa.

O presente estudo evidencia, portanto, a necessidade de buscar melhorias nos hábitos alimentares atuais da população, visto que tais hábitos estão vinculados ao desenvolvimento de diversas doenças. Assim, faz-se necessário maior atenção à saúde dos indivíduos, a fim de evitar agravos à saúde, ressaltando a importância de uma equipe multidisciplinar como agente transformador na saúde da população.

REFERÊNCIAS

1. Malta DC, Szwarcwald C L, Barros MBA, Gomes CS, Machado ÍE, Souza Júnior PRB *deet al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol Serv Saúde* [Internet]. 2020 [acesso em 2021 nov 19]; 29(4): e2020407 [cerca de 13 p.]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.
2. Durães SA, Souza TS, Gome YAR, Pinho L de. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. *Rev Unimontes Científica* [Internet]. 2020 [acesso em 2021 nov 19]; 22(2): 1-20. Disponível em: <https://doi.org/10.46551/ruc.v22n2a09>.
3. Szwarcwald CL, Souza Junior PRB de, Damacena GN, Malta DC, Barros MBA, Romero DE, et al. ConVid - Pesquisa de Comportamentos pela Internet durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: concepção e metodologia de aplicação. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2020 [acesso em 2021 nov 19]; 37(3): e00268320 [cerca de 15 p.]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00268320>.
4. Cortez CM, Araújo EA de, Ribeiro MV. Transtorno de compulsão alimentar periódico e obesidade. *ACM Arq catarin med* [Internet]. 2011 [acesso em 2021 nov 19]; 40(1): 94-102. Disponível em: <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/855.pdf>.
5. Brasil. Ministério da Saúde; Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da República Federativa do Brasil*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012 [acesso em 2021 nov 19]. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>.
6. Mendes DC, Hastenreiter HNF, Tellechea J. A realidade do trabalho home office na atipicidade pandêmica. *Rev Valore* [internet]. 2020 [acesso em 2021 nov 11]; 5: 160-91. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/655>.
7. Oliveira LV, Rolim ACP, Silva GF, Santos NR, Araújo LC, Braga VAL, et al. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. *Braz J Health Rev* [internet]; 2021 [acesso em 2021 nov 19]; 4(2): 8464-77. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/28287>.
8. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado IE, Souza PRB et al. A pandemia da Covid-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol Serv Saude* [internet]. 2020 [acesso em 2021 nov 19]; 29(4): e2020407 [cerca de 13 p.]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.
9. Silva TC. Estratégias de marketing digital voltadas a comercialização de alimentos: uma análise do perfil do consumidos de aplicativos de fast food. [Monografia]. Anápolis: Centro Universitário de Anápolis; 2020 [acesso em 2021 nov 19]. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/handle/aee/9394>.
10. Palmer K, Bschaden A, Stroebele-Benschop N. Changes in lifestyle, diet and body weight during the first covid-19 ‘lockdown’ in a student sample. *Appetite* [internet]. 2021

[cited 2021 nov 19]; 167: 105638 [thereabout 8 p.]. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105638>.

11. Boleslawska I, Blaszczyk-Bebenek E, Jagielski P, Jagielska A, Przyslawski J. Nutritional behaviors of women and men in Poland during confinement related to the SARS-CoV-2 epidemic. *Sci Rep* [internet]. 2021 [cited 2021 nov 19]; 11(1): 19984 [thereabout 12 p.]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8497511/>.
12. Einstein A, Podolsky B, Rosen N. Can quantum-mechanical description of physical reality be considered complete? *Phys Rev* [Internet]. 1935 [cited 2021 nov 19]; 47(10): 777-80. Available from: <https://journals.aps.org/pr/abstract/10.1103/PhysRev.47.777>.

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

O Sr. (a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado **OS IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NO PESO CORPORAL, CONSUMO ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA DE MORADORES DE DUAS CIDADES DE MINAS GERAIS**. O objetivo deste trabalho é identificar mudanças no peso corporal, consumo alimentar e no estilo de vida durante o período de isolamento social devido à pandemia da covid-19. Para tal finalidade, serão aplicados dois questionários via online. O primeiro para avaliar o perfil sociodemográfico e o segundo para avaliar as mudanças de peso corporal, consumo alimentar e hábitos de vida dos participantes. Tais questionários serão cadastrados no “Google Forms” e enviados através das mídias sociais dos próprios pesquisadores.

Os riscos da sua participação nesta pesquisa são mínimos, como possível constrangimento ao responder os questionários. As informações coletadas serão utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade. Em caso de intercorrências, será disponibilizado atendimento psicológico gratuito pelo Plantão Psicológico da Clínica Escola Vera Tamm de Andrada de Barbacena, que está sendo realizado online. Os benefícios da pesquisa consistem em alertar o público, durante o preenchimento dos questionários, quanto à importância de cuidar da saúde, apesar do momento de isolamento social decorrente da pandemia do COVID-19; além de alertar os profissionais de saúde, após a publicação dos resultados, para que possam intervir de forma mais específica sobre essa situação.

O(a) Sr.(a) terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição, de acordo com a Resolução CNS nº466/12 e complementares.

Para qualquer esclarecimento no decorrer da sua participação, o senhor(a) poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, Colônia Rodrigo de Freitas, nº MG 338 Km 16, para obter informações sobre esta pesquisa e/ou sobre a sua participação, através do telefone (32)3339-4900.

Assim, eu declaro que:

- fui informado(a) de maneira detalhada e clara sobre os objetivos, riscos, benefícios e suporte às intercorrências de minha participação voluntária na pesquisa “OS IMPACTOS DA PANDEMIA DO COVID-19 NO PESO CORPORAL, CONSUMO ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA DE MORADORES DE DUAS CIDADES DE MINAS GERAIS”;
- que, mesmo assim, desejo participar voluntariamente do estudo autorizando o uso das informações obtidas para fins de pesquisa,
- e que me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você pode consultar o CEP - Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do UNIPAC Barbacena.

Contato da pesquisadora responsável

- Lívia Botelho da Silva Sarkis
- Endereço: Rodovia MG 338, Km 12, Colônia Rodrigo Silva, CEP 36.202-143- Barbacena – MG
- Telefone: (32) 99116-1943
- E-mail: liviasarkis@unipac.br

Contato do CEP

- Telefone: (32) 3339-4900
- E-mail: cep_barbacena@unipac.br

O(a) Sr.(a) concorda em participar da presente pesquisa?

() Sim

() Não

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Esse questionário que você está respondendo foi elaborado pelas alunas de Nutrição do UNIPAC sob supervisão da professora orientadora. Seus dados serão mantidos em sigilo. A sua participação é importante para o nosso trabalho de Conclusão de Curso.

Nome _____

Idade _____ anos

Sexo

- a) Feminino
- b) Masculino

Teve alguma alteração na renda familiar?

- a) Sim
- b) Não

Escolaridade

- a) Fundamental completo
- b) Fundamental Incompleto
- c) Médio completo
- d) Médio Incompleto
- e) Superior completo
- f) Superior Incompleto

Quantas pessoas vivem em sua casa? _____

Local de sua residência?

- a) Barbacena
- b) São João del Rei

Atualmente está trabalhando ou estudando?

- a) Trabalhando
- b) Estudando
- c) Os dois

Sua rotina mudou perante o isolamento social, seu trabalho ou estudo teve que ser online?

- a) Sim
- b) Não

APÊNDICE C

QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DAS ALTERAÇÕES NO PESO CORPORAL, CONSUMO ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA

1- Com relação ao seu peso corporal durante a pandemia você:

- a) Ganhou peso
- b) Perdeu peso
- c) Manteve o peso

2 - Se ganhou ou perdeu peso, essa alteração foi de quantos quilos? Se respondeu “Manteve o peso”, pule para a próxima pergunta. _____

3- Antes da pandemia do coronavírus, quantos dias por semana você praticava algum tipo de exercício físico ou esporte?

- a) 1 a 3 dias
- b) 3 a 5 dias
- c) Todos os dias da semana
- d) Nenhum

4- Durante a pandemia do coronavírus, quantos dias por semana você praticou algum tipo de exercício físico ou esporte?

- a) 1 a 3 dias
- b) 3 a 5 dias
- c) Todos os dias da semana
- d) Nenhum

5-Usualmente, antes da pandemia, em quantos dias da semana você realizava o consumo de fast food (pizza, hambúrguer etc.)?

- a) 1 dia
- b) 2 ou 4 dias
- c) 5 ou mais
- d) Nenhum

6- Durante a pandemia, em quantos dias da semana você realizou o consumo de fast food (pizza, hambúrguer etc.)?

- a) 1 dia
- b) 2 a 4 dias
- c) 5 ou mais
- d) Nenhum

7-Usualmente, antes da pandemia, em quantos dias da semana costumava comer frutas, legumes e verduras?

- a) 1 dia
- b) 2 a 4 dias
- c) 5 ou mais
- d) Nenhum

8-Durante a pandemia, em quantos dias da semana você realizou o consumo de frutas, legumes e verduras?

- a) 1 dia
- b) 2 a dias
- c) 5 ou mais
- d) Nenhum

9-Sobre o consumo de bebidas alcoólicas durante a pandemia.

- a) Continuei bebendo com a mesma frequência
- b) Estou bebendo mais do que costumava
- c) Estou bebendo menos do que costumava
- d) Tinha parado de beber, mas comecei a beber novamente
- e) Nenhuma das opções acima

10-Você é fumante?

- a) Sim
- b) Não

11-Se sim, antes da pandemia, em média, quantos cigarros você costumava fumar por dia?

12- Durante a pandemia, em média, quantos cigarros você passou a fumar por dia? _____

13- Antes da pandemia, quantas horas por dia você assistia à televisão?

- a) Menos de 1h
- b) 1h e 2h
- c) 3h e 4h
- d) Mais de 5 horas por dia

14- Durante a pandemia, quantas horas por dia você assistiu televisão?

- a) Menos de 1h
- b) 1h e 2h
- c) 3h a 4h
- d) Mais de 5 horas por dia

- 15- Antes da pandemia, quantas horas por dia você costumava usar computador ou tablete?
- a) Menos de 1h
 - b) 1h a 2h
 - c) 3h a 4h
 - d) Mais de 5h
 - e) Opção 5
- 16- Durante a pandemia, quantas horas por dia você tem feito uso do computador ou tablet?
- a) Menos de 1h
 - b) 1h a 2h
 - c) 3h a 4h
 - d) Mais de 5h
- 17- Antes da pandemia quantas vezes por semana você pedia delivery?
- a) 1 vez por semana ou nenhuma
 - b) 2 ou 3
 - c) 4 a 5
 - d) Mais de 5 vezes
- 18- Durante a pandemia quantas vezes por semana você pediu delivery?
- a) 1 vez por semana ou nenhuma
 - b) 2 ou 3
 - c) 4 a 5
 - d) Mais de 5
- 19- Você acha que a pandemia interferiu sob seus hábitos alimentares positivamente ou negativamente?
- a) Positivamente
 - b) Negativamente