
Comportamento Alimentar e a Prática de Atividade Física no Período de Quarentena Devido ao Covid-19¹

Juliana Biasi ALMÊDA²
Kamila MARQUES³
Bruna ALMEIDA⁴
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

Este estudo tem como objetivo traçar o perfil de alimentação e frequência de realização de atividade física no período de quarentena causada pelo Covid-19. A partir dos dados coletados, correlacionar com os meios de comunicação e como estes podem auxiliá-los e orientá-los.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Atividade Física; Quarentena.

Em qualidade e quantidade a alimentação adequada é fundamental e de extrema importância para a recuperação e manutenção da saúde (MOLINA, 2020) além de manter em ótimas condições o sistema imunológico (ASBRAN, 2020).

Uma alimentação saudável pode prevenir doenças crônicas, além de um modo de prevenção da capacidade funcional nos idosos, levando em consideração também a prática de atividade física, atividade mental e equilíbrio emocional ao decorrer da vida. Portanto, através da promoção de saúde e da prevenção de doenças é possível ter um envelhecimento saudável, mantendo por mais tempo a capacidade funcional (BARBOSA, 2012).

A prática de atividade física é fundamental em qualquer fase da vida, e é considerada como um maneira de melhorar e preservar a saúde e qualidade de vida dos seres humanos. Um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis é o baixo nível de atividade física (FREIRE et al, 2014). A inatividade física leva ao sedentarismo, e é uns dos fatores principais para o agravamento ou o desenvolvimento de doença coronariana e alterações cardiovasculares e metabólicas. A prática regular de exercícios, melhora a autoestima e o bem estar, além da prevenção/manutenção de doenças metabólicas (FILHO, JESUS, ARAUJO, 2014).

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 12 de junho de 2020

² Aluno do [Curso de Nutrição Clínica Funcional e Esportiva Funcional](#) /, e-mail: julianabiasi@hotmail.com

³ Aluno do [Curso de Nutrição Clínica Funcional e Esportiva Funcional](#) /, e-mail: kamiladsm@gmail.com

⁴ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

Levando em consideração estas informações, confirmando a importância de uma alimentação saudável e equilibrada associada a prática regular de atividade física para a prevenção e promoção da saúde, foi realizado um questionário para analisarmos o perfil alimentar e a realização de atividade física durante o período de quarentena causado pela pandemia de Covid-19. O questionário obteve a participação de 289 indivíduos, dos quais 68,9% (n=199) eram do sexo feminino e 57,1% (n=165) do sexo masculino.

Faixa etária	19 a 29 anos	30 a 39 anos	40 a 49 anos	50 a 59 anos	=/> 60 anos
Nº de participantes	165	62	44	15	3

Tabela 1 – Participação do Questionário

A pesquisa obteve participação de jovens adultos, adultos e idosos, sendo que 99% dos participantes podem ser considerados como adultos. Os dados revelam que antes do período da quarentena cerca de 57,1% (n=165) dos participantes praticavam atividade física regularmente, no entanto ao serem questionados sobre a continuidade destas atividades durante o isolamento somente 32,5% (n=94) destas pessoas permaneceram se exercitando.

Quanto a adoção de dietas ou planos alimentares 40,5% (n=117), afirmam que seguiam de forma disciplinada no período pré quarentena, porém apenas 25,3% (n=73) conseguiram dar continuidade a mesma com o início do confinamento.

Alterações no peso corporal durante a quarentena	Ganhou peso	Manteve peso habitual	Perdeu peso
Nº de participantes	134	104	51

Tabela 2 – Alterações no peso corporal durante a quarentena

Com relação as alterações do peso corporal dos indivíduos durante este período, pode-se observar que 46,4% (n=134) relataram ter ganhado peso, fato que pode ser explicado pelo aumento do sedentarismo bem como o consumo de calorias não nutricionais oriundas de alimentos ultra processados de rápido e fácil consumo.

Cerca 97,2% (n=281) dos participantes consideram importante a adoção de hábitos saudáveis e a prática regular de atividade física, mesmo que adaptada para ser realizada em casa, como fatores essenciais para tornar o período de isolamento mais saudável.

Considerando as alterações e efeitos que um período prolongado em quarentena pode causar, a criação de ferramentas com o intuito de auxiliar a população a enfrentar este período

de isolamento social, como a criação de perfis nas mídias sociais com o objetivo de disseminar informações seguras e disponibilizar materiais de apoio para auxiliar na alimentação, dando dicas de como se alimentar corretamente, além de parcerias com profissionais de outras áreas como Educadores Físicos, Psicólogos, Terapeutas e Gastrólogos proporcionaria uma melhor qualidade de vida a estes indivíduos.

REFERÊNCIAS

ASBRAN. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. Brasília: ASBRAN, 2020. Disponível em: < <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>>. Acesso em: 12/07/2020.

BARBOSA, M. A importância da alimentação saudável ao longo da vida refletindo na saúde do idoso. 2012. 41f. Trabalho de conclusão de curso (Especialização) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2012. Disponível em: < <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/1045/A%20Import%C3%A2ncia%20da%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20Saud%C3%A1vel%20ao%20Longo%20da%20Vida%20Refletindo%20na%20Sa%C3%Bade%20do%20Idoso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 12/07/2020.

FILHO, I. B. JESUS, I. P. ARAUJO, L.G.S. Atividade Física e seus Benefícios a Saúde. Revista, 2014. p. 1-11. Disponível em: (https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf). Disponível em: < https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf>. Acesso em: 12/07/2020.

FREIRE, R. S. et. al. Prática Regular de Atividade Física: Estudo de Base Populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Minas Gerais, v. 20, n.5, p. 345-349. Set/out, 2014. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00345.pdf>>. Acesso em: 12/07/2020.

MOLINA, M. D. C. B. Alimentação Saudável No Cotidiano de Uma Quarentena (E ALÉM). **Universidade Federal do Espírito Santos, 2020**. Disponível em: < <http://coronavirus.ufes.br/conteudo/professora-do-departamento-de-nutricao-orienta-sobre-alimentacao-saudavel-na-quarentena>>. Acesso: em 12/07/2020.

APÊNDICE I

Questionário
Comportamento alimentar e realização de atividade física no período da Quarentena.

1. Sexo:

- Feminino
 Masculino

2. Idade:

- 19 a 29 anos
 30 a 39 anos
 40 a 49 anos
 50 a 59 anos
 60 anos ou mais

3. Antes da quarentena causada pelo Covid-19, você praticava exercícios regularmente?

- Sim
 Não

4. Durante a o período de isolamento você deu continuidade à sua rotina de exercícios?

- Sim
 Não

5. Antes da quarentena causada pelo Covid-19 você seguia uma dieta ou plano de reeducação alimentar?

- Sim
 Não

6. Durante a o período de isolamento você deu continuidade à sua dieta ou plano alimentar de reeducação alimentar?

- Sim
 Não

7. Com relação ao seu peso, durante o período de isolamento você:

- Manteve o peso
 Ganhou peso
 Perdeu Peso

8. Você considera importante ter hábitos saudáveis durante a quarentena, como a pratica regular de atividade física, mesmo que adaptada para ser realizada em casa e uma alimentação balanceada?

- Sim
 Não

9. Você considera que canais de apoio nutricional nas mídias sociais, podem auxiliar a população a passar pelo isolamento de maneira mais saudável?

Sim

Não