

**UNIVERSIDADE TIRADENTES
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**BEATRIZ MADUREIRA JESUS DOS SANTOS
ILMARA DE JESUS OLIVEIRA**

**Mudanças de comportamento alimentar em adolescentes
durante a pandemia em abrigos da cidade de Aracaju/SE**

**Aracaju/SE
2021**

**BEATRIZ MADUREIRA JESUS DOS SANTOS
ILMARA DE JESUS OLIVEIRA**

**Mudanças de comportamento alimentar em adolescentes
durante a pandemia em abrigos da cidade de Aracaju/SE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Universidade Tiradentes - Unit, como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Nutrição sob orientação do Profº Dr. Hugo José
Xavier Santos.

**Aracaju/SE
2021**

SUMÁRIO

Resumo	4
Abstract	5
1 INTRODUÇÃO	5
2 OBJETIVOS	7
2.1 Objetivo Geral:	7
2.2 Objetivos Específicos:.....	7
3 MATERIAIS E MÉTODOS	7
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
5 CONCLUSÃO	17
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18

Resumo: A adolescência é um período da vida que se inicia aos dez anos e termina aos dezoito anos completos. Essa fase marcada por mudanças físicas e emocionais, além de ser uma fase onde ocorre o desenvolvimento da autonomia, é considerada decisiva no estabelecimento de comportamentos e hábitos que influenciam a saúde dos mesmos, dentre eles o comportamento alimentar que está ligado a um conjunto de ações relacionadas ao alimento, envolvendo desde a escolha até a ingestão, sendo assim fatores associados as escolhas alimentares poderiam influenciar tanto positiva quanto negativamente a qualidade de vida adulta. Objetivo: Analisar as mudanças de comportamento alimentar ocorridas durante a pandemia em adolescentes de abrigos da Assistência Social de Aracaju. Materiais e métodos: Foram coletadas 36 respostas, incluídos no estudo 19 e excluídos 17, para tanto, utilizou-se um questionário estruturado adaptado que buscou informações demográficas (idade, sexo); dados antropométricos (peso e altura); informações sobre hábitos alimentares (ingestão diária de determinados alimentos, frequência alimentar e número de refeições / dia); informações sobre hábitos de vida (qualidade do sono e atividade física) para avaliar o comportamento alimentar. Aferiram-se o peso e a estatura para calcular o índice de massa corporal (IMC). O estado nutricional foi obtido pelos pontos de corte do IMC. Resultados: Quando se comparou os IMC dos dois anos 2019 e 2021 encontramos os seguintes valores: em 2019 cerca de 14 (74%) se encontravam eutróficos, 11 (22%) se encontravam com magreza e 3 (16%) se encontravam com sobrepeso ou com risco de obesidade. Em 2021 esses dados foram alterados, cerca de 10 (53%) se encontrava eutróficos, 11 (22%) com magreza e 7 (37%) com sobrepeso ou obesidade. Conclusão: O estudo permitiu analisar as mudanças de comportamento alimentar desses adolescentes ocorrida durante o isolamento social devido ao vírus da COVID-19. Em um comparativo feito de 2019 e 2021 demonstrou-se um aumento de 21% nos casos de sobrepeso e obesidade, podendo justificar esse comparativo o aumento da sensação de fome encontrada nesses adolescentes, fazendo com que aumentassem o volume por refeição, porquanto, os alimentos oferecidos no cardápio não foram alterados e nem aumentou o número de refeições/diárias.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Hábitos alimentares. Isolamento Social.

Abstract: Adolescence is a period of life that begins at age ten and ends at age nineteen. This phase marked by physical and emotional changes, in addition to being a phase where the development of autonomy occurs, is considered decisive in the establishment of behaviors and habits that influence their health, including eating behavior, which is linked to a set of actions related to food, ranging from choice to intake, thus factors associated with food choices could influence both positively and negatively the quality of adult life. Objective: To analyze the changes in eating behavior that occurred during the pandemic in adolescents from Social Assistance shelters in Aracaju. Materials and methods: 36 responses were collected, 19 included in the study and 17 excluded. Therefore, an adapted structured questionnaire was used that sought demographic information (age, gender); anthropometric data (weight and height); information about eating habits (daily intake of certain foods, food frequency and number of meals/day); information on lifestyle habits (sleep quality and physical activity) to assess eating behavior. Weight and height were measured to calculate the body mass index (BMI). Nutritional status was obtained using the BMI cutoff points. Results: When comparing the BMI of the two years 2019 and 2021, we found the following values: in 2019 about 14 (74%) were eutrophic, 11 (22%) were thin and 3 (16%) were overweight or at risk of obesity. In 2021 these data were changed, about 10 (53%) were eutrophic, 11 (22%) were thin and 7 (37%) were overweight or obese. Conclusion: The study allowed us to analyze the changes in eating behavior of these adolescents that occurred during social isolation due to the COVID-19 virus. A comparison made between 2019 and 2021 showed an increase of 21% in cases of overweight and obesity, which may justify the increased feeling of hunger found in these adolescents, causing them to increase the volume per meal, as the food offered on the menu were not changed nor increased the number of meals/daily.

Keywords: Eating behavior. Eating habits. Social isolation.

1 INTRODUÇÃO

As casas-lares (Acolhimento) surgiram em 1949, idealizada por Hermann Gmeiner, na cidade austríaca de Imst, tornando-se o modelo do atendimento para as crianças que não puderam ser mantidas na sua família de origem. É um serviço de proteção integral a crianças, adolescentes e jovens que por motivo de risco negligência, discriminação, abuso e exploração tiveram seus vínculos familiares fragilizados ou rompidos. Os abrigos funcionam através de encaminhamento pelas autoridades da Infância para a Casa-lar, onde a organização detém a guarda provisória e excepcional das crianças, adolescentes e jovens a ela confiada (BRASIL, 2014).

Sendo assim, o enfoque do trabalho é com base na estrutura familiar para crianças que perderam o cuidado parental, compreende que as crianças e adolescentes somente podem desenvolver toda sua potencialidade se crescerem em um entorno familiar protetor e solidário. O trabalho diário é fazer desta crença uma realidade, promovendo ações em defesa e garantia dos direitos de crianças, adolescentes e jovens, atuando como uma organização de desenvolvimento social, não governamental e independente. Respeitando as diversas religiões e culturas, atuando em diversos países e comunidades contribuindo para o seu desenvolvimento (BRASIL, 2014).

A organização Mundial da Saúde – OMS define adolescência como um período da vida que se inicia aos dez anos e termina aos dezenove anos completos. Nessa faixa etária esses adolescentes trazem costumes e hábitos adquiridos na infância, esses costumes são individuais e sofrem influência de acordo com ambiente ao qual foram expostos. Diante das várias mudanças físicas e mentais que acontece na transição da infância para adolescência, o comportamento alimentar é influenciado e sofre alterações (RUIZ, 2020).

Desta forma, o comportamento alimentar individual ou de grupos populacionais tem sido constantemente observada na literatura. Para tanto, alguns fatores significativamente associados à adoção dos determinantes do comportamento alimentar, os quais incluem uma complexa série de fatores nutricionais, demográficos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos (TORAL, 2007). Desse modo, as escolhas alimentares também são fatores que implicam no comportamento alimentar e está relacionado as ações ao comer, como, quando, com quem e onde alimentar-se. As crenças, pensamentos e sentimentos em relação aos alimentos não são comportamentos, são atitudes que permitem compreendermos os comportamentos. Logo, os

comportamentos estão relacionados aos sentimentos, crenças e experiências das pessoas em relação aos alimentos (ALVARENGA, 2019).

Por causa da pandemia da COVID-19, medidas de isolamento social se tornaram essenciais para o combate da disseminação do vírus, essas medidas de distanciamento tornaram-se o fator que mais afetou a população. Sendo assim, é razoável esperar que muitos comportamentos sejam modificados, sendo um deles a alimentação. Para isso, vários fatores associados à pandemia poderiam influenciar a qualidade da alimentação, tanto positiva quanto negativamente (STEELE *et al.*, 2020).

A adolescência é uma fase de crescimento rápido implicando uma necessidade maior de energia e nutrientes. Sendo assim, essa fase representa vivenciar mudanças físicas que acarretam alterações na aparência e no tamanho corporal, o que afeta diretamente imagem e satisfação corporal, essas transformações ocorridas na adolescência podem levar o indivíduo a apresentar dificuldades em lidar com seu novo universo físico e mental, o que traz repercussões ao comportamento alimentar, bem como na maioria das vezes a insatisfação corporal (FROIS, 2011). Esta fase representa um período difícil de compreensão, adaptação e aceitação das mudanças de aparência e de vida, podendo potencializar os riscos para o surgimento de problemas com a imagem e de comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (TA) (OLIBONI, 2015).

Uma relação mais saudável com o alimento, também se dá quando o indivíduo é capaz de identificar suas emoções de angústia, estresse, raiva, tédio, solidão e dessa forma entender que o alimento não vai ser capaz de ajudá-lo definitivamente e conseguir identificar que naquele momento ele não está comendo por causa da fome e sim, por causa das suas emoções (DERAM, 2018).

A aptidão de avaliação individual dos aspectos dietéticos é um fator indispensável a ser considerado no delineamento de orientações para adolescentes. O consumo alimentar adotado nesse estágio de vida tem sérias implicações no crescimento, na promoção de saúde, a longo prazo, e no desenvolvimento do comportamento alimentar durante a vida adulta (TORAL, 2006).

No entanto, a ansiedade provocada pela quarentena e as preocupações com a saúde em meio a pandemia do novo coronavírus afetaram a relação dos indivíduos com a comida. A alimentação deixou de ser apenas um ato de ingerir nutrientes ou satisfazer uma necessidade fisiológica. Há uma ligação muito forte com as emoções, pois gera

conforto, influencia no humor, traz tranquilidade e principalmente, oferece prazer (STEELE, 2020).

Diante da redução dos espaços de convivência e das possibilidades de obtenção de prazer, alguns adolescentes tendem a buscar bem-estar na comida e outros podem desenvolver transtornos de ansiedade, como consequência para o surgimento de possíveis transtornos alimentares. Com todas essas modificações e com um quadro de ansiedade que se faz cada vez mais prevalente, interferências na qualidade do sono, mudança de rotina, têm influenciado a alimentação da população em geral.

Dessa forma, a proposta deste estudo foi analisar as mudanças de comportamento alimentar ocorridas durante a pandemia em adolescentes dos abrigos da Assistência Social de Aracaju/SE.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

- Analisar as mudanças de comportamento alimentar ocorridas durante a pandemia em adolescentes de abrigos da Assistência Social de Aracaju/SE.

2.2 Objetivos Específicos:

- Avaliar o perfil nutricional, antropométricos dos entrevistados;
- Identificar mudanças de comportamento alimentar dos adolescentes dos abrigos da Assistência Social de Aracaju/SE;
- Verificar problemas alimentares dos adolescentes no período pré e durante o período de pandemia da COVID-19.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é transversal de forma qualitativa e quantitativa. O estudo transversal é utilizado em pesquisas com grande utilidade para a identificação de grupos de risco e utilização de planejamento para promoção a saúde (BASTOS; e DUQUIA, 2007).

A metodologia quantitativa se atenta com a medição objetiva numérica dos dados, todavia a metodologia qualitativa preocupa-se em conhecer a realidade segundo a perspectiva dos participantes da pesquisa, sem utilizar elementos estatísticos para análise dos dados.

3.1 Caracterização da amostra

A pesquisa foi realizada em abrigos de alta complexidade da Assistência Social de Aracaju/Se. Sendo elegível para participar da pesquisa, como critérios de inclusão e como critérios de exclusão:

Critérios de inclusão

- Ser adolescentes;
- Morar no abrigo;
- Participar voluntariamente da entrevista.
- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) devidamente assinado pela profissional responsável por todos os adolescentes.

Critérios de exclusão

- Falta de dados cadastrados dos adolescentes no sistema da Secretaria da Assistência Social de Aracaju;
- Não comparecer à entrevista agendada;
- Fazer uso de medicamentos que haja interação com o comportamento alimentar.

A pesquisa teve um universo de 36 (trinta e seis) usuários pertencentes a 06 (seis) abrigos localizados no município de Aracaju, sendo incluídos no estudo 19 (dezenove) adolescentes de ambos os gêneros e foram excluídos 17 (dezesete) adolescentes que não compareceram e/ou não quiseram participar da entrevista agendadas para coletar os dados e/ou aqueles que fornecerem dados imprecisos e/ou apresentaram comorbidades que poderiam gerar vieses nos resultados do estudo.

3.2 Instrumentos de Coleta de Dados

Após a aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Ver Anexo 1) pelo adulto responsável, o questionário foi aplicado através de entrevista com o formato de perguntas estruturadas adaptadas (Ver Apêndice 1), sendo dispostas em três formas as descritivas: o perfil dos participantes, idade, escolaridade; dados antropométricos (peso e altura avaliados); informações sobre hábitos alimentares (ingestão diária de determinados alimentos, frequência alimentar e número de refeições/dia); Comportamentais: busca conhecer o comportamento em relação ao padrão de consumo, comportamento social, pessoal, sobre hábitos de vida (qualidade do sono e atividade física) estão relacionados a avaliação de opiniões de alguma condição ou

circunstância que tem relação com a problemática da pesquisa, onde cada uma delas com suas características próprias (ZANELLA, 2009).

3.3 Análise de Dados

Os usuários dos abrigos têm seus dados cadastrados no departamento de Gerência de Segurança Alimentar e Nutricional que detém a responsabilidade de fazer o acompanhamento alimentar e nutricional e são assistidos pela Secretaria de Assistência Social. A partir, desses dados cadastrados em 2019 período pré-pandemia conseguimos um comparativo dos dados coletados em 2021.

Esses dados foram analisados a partir do *software* Excel 2011. Os dados numéricos serão apresentados em média e desvio padrão. Os categóricos foram apresentados em frequência absoluta e relativa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa anseia analisar se houve mudanças no comportamento alimentar desses adolescentes durante o período de isolamento social, para isso, alguns indicadores são necessários para fazer um demonstrativo.

Participaram da pesquisa 19 (dezenove) adolescentes que residiam em abrigos de alta complexidade da Assistência Social em Aracaju/SE, sendo 10 (53%) meninos e 09 (47%) meninas, com idade entre 10 e 17 anos, sendo a média de idade dos meninos de 13,4 e de 13,6 entre as meninas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (2014): “a classificação do índice de massa corporal (IMC), pode ajudar a identificar obesidade ou desnutrição em crianças, adolescentes, adultos e idosos”. Não obstante existem vários indicadores para definir sobrepeso e obesidade, o IMC tem sido recomendado pela OMS.

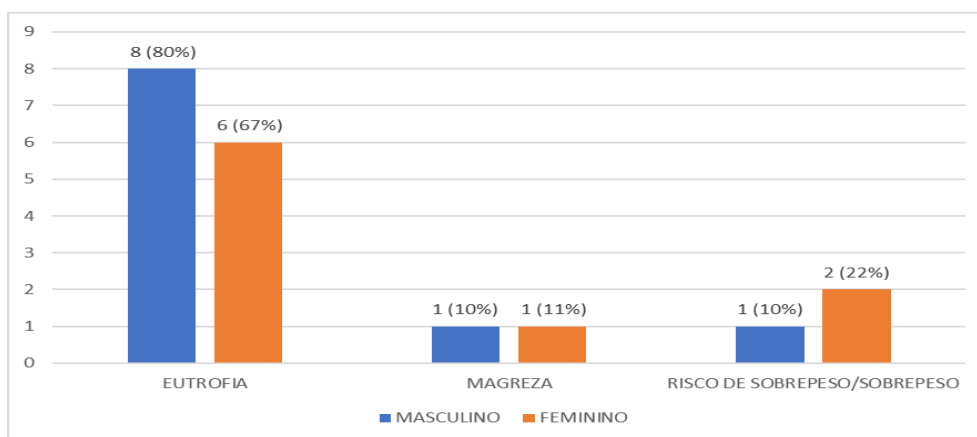
Entretanto, em adultos há pontos de corte bem estabelecidos para classificar o IMC, nas crianças e adolescentes os critérios utilizados são diferentes para essa classificação. Sendo o IMC amplamente utilizado em estudos epidemiológicos, além de outros aspectos, à facilidade e ao baixo custo de sua mensuração (aferição de peso e de altura).

De acordo com OMS (2014) “Para adolescentes, isto é, indivíduos com idade entre maior ou igual a 10 anos e menor de 20 anos, a classificação do estado nutricional é realizada a partir da identificação do percentil de IMC por idade. O valor obtido de

IMC e a idade do adolescente devem ser identificados no gráfico de IMC por idade, segundo o sexo do indivíduo”, sendo possível visualizar no Anexo 2 e 3.

Para tanto, nesse estudo entre esses adolescentes, referente ao ano de 2019, anterior a pandemia verificou-se no que se refere ao IMC, os seguintes valores 8 (80%) meninos eutróficos e 6 (67%) meninas eutróficas; 2 adolescentes com magreza, sendo 1 (10%) do sexo masculino e 1 (11%) do sexo feminino; 1 (10%) menino com sobrepeso e 2 (22%) meninas com risco de sobrepeso conforme gráfico 1 abaixo.

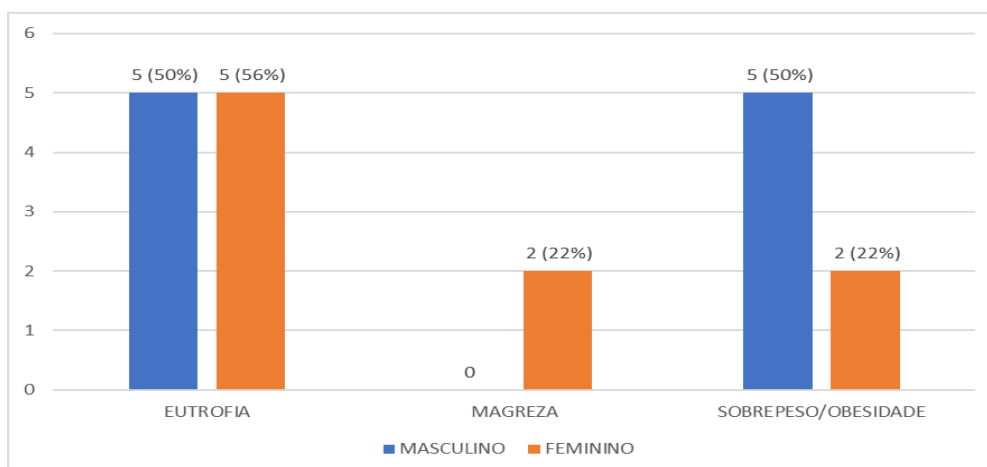
Gráfico 1 – IMC dos adolescentes participantes da pesquisa relativo ao ano de 2019.



Fonte: (Autoras, 2021)

Conforme valores abaixo demonstrados no gráfico 2, o IMC de 2021 foi encontrado nesses mesmos adolescentes, 5 (50%) meninos eutróficos e 5 (50%) meninas eutróficas; nenhum menino com magreza e 2 (22%) meninas com magreza; 4 (50%) meninos com sobrepeso e 1 com obesidade; 2 (22%) meninas com sobrepeso.

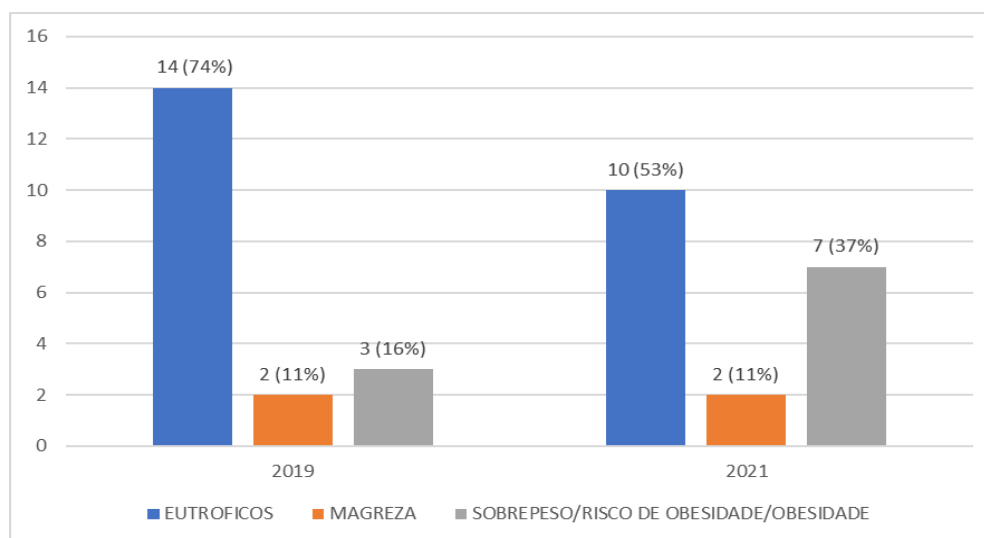
Gráfico 2 – IMC do adolescente participantes da pesquisa relativo ao ano de 2021.



Fonte: Autoras (2021).

Desta forma, quando se comparou os IMC dos dois anos 2019 e 2021 foram encontrados os seguintes valores. Em 2019 cerca de 14 (74%) se encontravam eutróficos, 11 (22%) se encontravam com magreza e 3 (16%) se encontravam sobrepeso ou com risco de obesidade. Em 2021 esses dados foram alterados, cerca de 10 (53%) se encontravam eutróficos, 11 (22%) com magreza e 7 (37%) com sobrepeso ou obesidade conforme o gráfico 3 abaixo.

Gráfico 3 - valores de IMC entre os adolescentes comparativo dos anos de 2019 e 2021.



Fonte: Autoras (2021).

Os valores do IMC dos anos de 2019 e 2021 respectivamente mostram um aumento de ganho de peso, tendo em 2019, 3 (16%) adolescentes com sobrepeso, enquanto em 2021 esse número foi para 7 (37%), aumentando para mais da metade do ano de 2019. As razões para este aumento podem estar associadas a mudança na sensação da fome durante o isolamento da COVID-19 e na redução da prática de atividade física dos adolescentes, já que alguns relataram ter abandonado a prática.

Segundo Navarra (2021) em um estudo transversal realizado na cidade de Murcia, Espanha sobre a influência dos hábitos alimentares entre adolescentes de 12 a 14 anos sobre o IMC, apontou que o sobrepeso e a obesidade estão diretamente relacionados à comorbidades com graves consequências para a saúde. As informações foram coletadas por meio da Pesquisa de Hábitos Saudáveis em Adolescentes (ENHASA), realizada pelos pais e que contempla quatro dimensões compostas por hábitos de vida modificáveis: alimentação, atividade física, novas tecnologias e amigos da escola. Os dados somatométricos dos adolescentes foram obtidos e classificados de

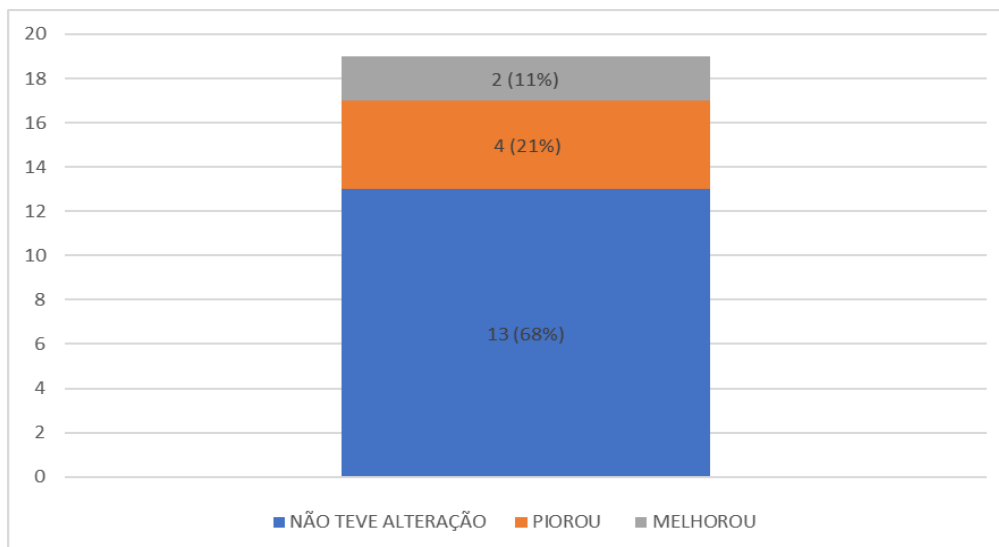
acordo com os referentes do índice de massa corporal (IMC) da OMS. O resultado desse estudo trouxe um questionário respondido pelos pais de 421 adolescentes com idade média de 12 anos; 21,1% estavam com sobrepeso e 19,7% eram obesos. Conforme a categoria de IMC aumentou, a pontuação obtida na dimensão atividade física diminuiu (6,36 no peso normal vs 4,45 na obesidade, $p < 0,001$). As outras três dimensões também apresentaram diferenças não significativas nos escores entre peso normal e obesidade (NAVARRA, 2021).

Desse modo, pode-se comparar que o ganho de peso para os adolescentes foi um efeito negativo para a faixa etária, podendo ser a causa do aparecimento de algumas patologias como problemas cardiovasculares, hipertensão, diabetes que são patologias relacionadas com o sobrepeso e a obesidade que devem ser combatidos e tratados precocemente, para evitar agravos na saúde durante a adolescência e depois, no decorrer da vida.

Sabe-se que a adolescência é uma fase de transformações e mudanças, porém o autoconhecimento ainda é imaturo nessa fase que envolve o comportamento alimentar e ações pertinentes ao alimento, que envolve desde a escolha até a ingestão, de acordo com Alvarenga (2019) “As escolhas alimentares também são fatores que implicam no comportamento alimentar. Desse modo, está relacionado às ações ao comer, como, quando, com quem e onde alimentar-se. As crenças, pensamentos e sentimentos em relação aos alimentos não são comportamentos, são atitudes que permitem compreendermos os comportamentos”. Isto posto, o estudo nos mostra resultados semelhantes onde o estilo de vida está diretamente relacionado as modificações e desenvolvimento do excesso de peso e obesidade, sendo a atividade física o fator mais forte e modificável em relação ao IMC.

Para tanto, a OMS, o distanciamento social é a medida mais eficaz para a diminuição na propagação do vírus. No entanto esse distanciamento social trouxe consequências psicológicas para a população, como aumento da ansiedade (COSTA, 2020). Sendo assim, conforme o gráfico 4 abaixo relacionado a mudança em seus hábitos alimentares durante a pandemia entre os adolescentes, foram encontrados os seguintes valores, 13 (68%) deles responderam que não houve nenhuma mudança; 4 (21%) relataram uma piora em seus hábitos e 2 (11%) responderam que houve uma melhora em seus hábitos alimentares.

Gráfico 4 – Mudança do hábito alimentar durante a pandemia entre os adolescentes.



Fonte: Autoras (2021).

De acordo com os valores apresentados acima pelo gráfico 4, não houve alteração na mudança do hábito alimentar pela maioria na perspectiva dos adolescentes o que não justifica o ganho de peso exacerbado apresentado nos gráficos anteriores. É bem comum que nessa faixa etária ainda não possuam percepção dos sentimentos, dessa forma podem buscar na comida refúgio e não fazendo o comer consciente e atento.

Todavia, o comportamento alimentar perante os sentimentos de ansiedade e medo tem sido alvo de estudos frequentes dos pesquisadores da área de nutrição e psicologia que buscam uma forma de melhor compreender meios de minimizar os efeitos deletérios do isolamento social (JUNIOR, 2020).

Em um estudo de natureza exploratória e quantitativa uma amostra de 700 respondentes realizado em Belo Horizonte (MG) sobre os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 sobre sentimentos percebidos durante o isolamento social, influência do isolamento na saúde física e mental das pessoas e mudança de hábitos alimentares. Posteriormente esses dados foram utilizados para realizar uma relação cruzada destas questões com a variação de peso. Dos 700 respondentes, 83% estiveram em isolamento social durante algum momento da pandemia, e destes, 54% ganharam peso. Dentre os sentimentos envolvidos com a pandemia, os destaques foram ansiedade, medo de parentes e amigos adoecerem, incerteza quanto ao futuro e preocupação. Sobre a qualidade da alimentação, 44% ($p < 0.0001$) disseram ter piorado a qualidade do

consumo alimentar e 55% ($p < 0.0001$) afirmam estar comendo com maior frequência. Constatou-se que houve um aumento no consumo de doces, refrigerantes, álcool, massas e itens de padaria ($p < 0.0001$) (VERTICCHIO, 2020). Todavia esse trabalho foi realizado com adultos.

Desse modo, a ansiedade pode influenciar diretamente a mudança do comportamento alimentar, pois, os estímulos ansiosos para a comida podem ser prejudiciais e aos poucos, tornam-se um hábito usar a comida como refúgio, o que de acordo com os resultados expostos no gráfico 04 não é perceptivo para os adolescentes, já que a maioria não relatou mudança.

Em relação ao local onde esses adolescentes realizaram suas refeições, 13 (68%) adolescentes relataram ser todas dentro do abrigo e 6 (32%) responderam que às vezes realiza refeições fora do abrigo. Questionamos se esses adolescentes frequentavam mercearias/restaurantes, 17 (89%) responderam que não frequentam e 2 (11%) responderam que frequentam, mas não diariamente. Como a maioria não realiza nenhuma refeição fora do abrigo e não tem acesso a mercearias/restaurantes, todo o alimento ingerido pelo adolescente é ofertado pelo abrigo, mesmo sendo em um volume maior por causa do aumento da fome demonstrado no resultado a seguir.

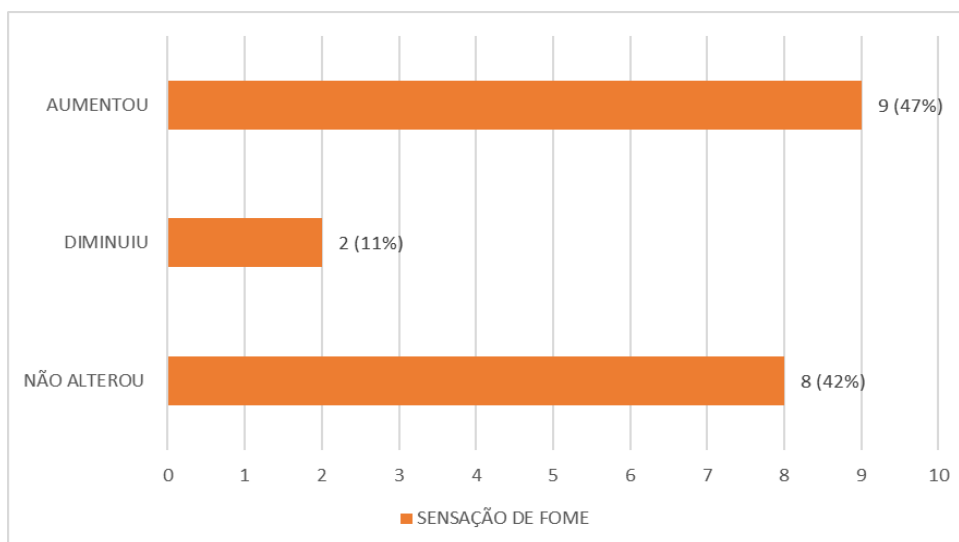
Os resultados do estudo 47% dos adolescentes relataram alteração no aumento da sensação de fome, fazendo com que a ingestão alimentar fosse aumentada mesmo sem eles perceberem. Apesar da sensação de fome ter aumentado entre a maioria dos adolescentes, o número de refeições feitas diariamente não alterou para 78% dos adolescentes; 2 (11%) relatou que diminuiu e outros 2 (11%) relatou aumento no número de refeições/diárias, ou seja, para aqueles adolescentes que aconteceu o aumento da fome, ela foi saciada aumentando o volume por refeição e não fracionada.

Sendo assim, a ingesta alimentar deveria ter como princípio regulatório sinais de fome e saciedade do organismo de cada indivíduo, porém na restrição esses sinais são controlados de forma cognitiva levando o comportamento alimentar a se apresentar de maneira desregulada, chegando ao ponto que que o indivíduo relata ser incapaz de identificar a diferença entre fome física e fome emocional, além dos sinais de fome e saciedade (ALVARENGA, *et al.*, (2016).

A relação com o alimento pode exceder a mera percepção da fome e se tornar um alívio para outros motivos que não a fome física. Apesar disso, esse sentimento de fome pode levar ao um aumento de ingestão alimentar e, como consequência disto, o comer

exagerado sem percepção da saciedade podendo gerar distúrbios alimentares. Quando questionados os adolescentes sobre se a sensação de fome alterou durante a pandemia, 8 (42%) responderam que não houve alteração; 9 (47%) responderam que aumentou a fome e 2 (11%) responderam que diminuiu conforme o gráfico 5 abaixo.

Gráfico 5 – Sensação de Fome em adolescentes dos abrigos.



Fonte: Autoras (2021).

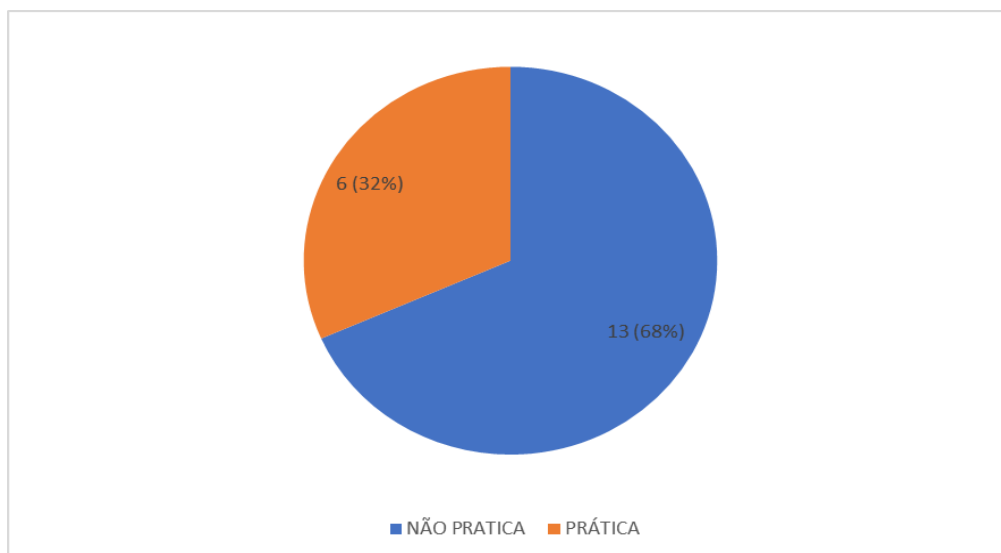
Segundo Biller (2017) “Muitas vezes acabamos contrariando as necessidades básicas do nosso corpo, paramos de prestar atenção para fazer outra atividade da nossa rotina e os sinais emitidos costumam ser ignorados, por exemplo, os sinais de fome e saciedade”. Além disso, comer muito rápido e não prestar atenção à comida enquanto come podem causar fome excessiva, sendo que quando os sinais são ignorados podem tornar o ato de comer descontrolado, contribuindo para o surgimento da ansiedade.

Diante da situação pandêmica atual que ocasionou uma instabilidade emocional, financeira e mental mundialmente, para esses adolescentes que já vivem em situação de extrema vulnerabilidade o efeito negativo foi maior. A ansiedade pode ter sido ocasionada pelo medo da COVID-19 e a necessidade do isolamento social, alterando a rotina desses adolescentes e influenciando no aumento da sensação de fome relatada por eles. Sendo assim, para esses adolescentes o suporte social também é importante para que as mudanças positivas do comportamento alimentar ocorram. Bem como, outros fatores psicológicos, fisiológicos, culturais e o acesso a informações de profissionais de saúde e mídia em geral possam refletir diretamente em seus comportamentos alimentares.

Outro aspecto do estudo observado foi o exercício físico que está diretamente relacionado com o sistema imune, redução no desenvolvimento de doenças não transmissíveis e da ansiedade (TURNER, 2018). No entanto, com a pandemia e as restrições de distanciamento social, essa prática ficou restrita. Nos abrigos estudados essa prática apesar de acontecer dentro do abrigo, os professores que ministravam as aulas não poderiam ir evitando a proliferação do vírus.

Sobre a prática de exercício físico, 13 (68%) adolescentes responderam que não faz nenhum tipo de exercício físico e 6 (32%) respondeu que pratica conforme apresentado no gráfico 06. De acordo com 11 (57%) dos adolescentes durante a pandemia não houve alteração na prática de exercício físico e 8 (47%) relataram que a pandemia causou alteração na prática de exercício físico.

Gráfico 6 – Prática de exercício físico entre os adolescentes dos abrigos estudados.



Fonte: Autoras (2021).

Com a prática de exercício físico os benefícios vão desde a melhora do sistema imunológico e do desenvolvimento da cognição até a sensação de bem-estar causada pela liberação de endorfina no corpo durante a prática, o que causa por consequência uma diminuição da ansiedade (COSTA, 2020).

Em um estudo transversal, exploratório e descritivo de caráter quanti/qualitativo realizado por Rocha (2021) através de um questionário desenvolvido pelo *Google Forms* e disponibilizado nas redes sociais com indagações acerca do impacto da pandemia na saúde das crianças e adolescentes, no que diz respeito à prática de atividade física, 63% dos responsáveis relataram que suas crianças praticavam

exercícios antes da pandemia, no entanto, dessas, apenas 27,7% continuaram praticando alguma atividade durante esse período. Com a pandemia a maioria dos responsáveis indicaram que houve uma redução do nível de exercícios físicos praticados pelos seus filhos.

De fato, essa alteração na prática de exercício físico também aconteceu para os adolescentes dos abrigos estudados, porém, como era exercícios feitos dentro do abrigo e com profissionais de educação física a causa da alteração foi por causa da obrigação do distanciamento social, evitando o contato dos adolescentes com os profissionais de educação física. Ainda, como o questionário foi aplicado quando a pandemia tinha tido uma redução nos casos de óbitos e contaminados, os profissionais de educação física já estavam retornando a ministrar as aulas seguindo os protocolos sanitários, porém, como mostrado nos resultados estavam participando da prática apenas 32% dos adolescentes.

5 CONCLUSÃO

Os resultados do estudo permitiram analisar as mudanças de comportamento alimentar desses adolescentes ocorrida durante o isolamento social devido ao vírus da COVID-19. Em um comparativo feito de 2019 e 2021 demonstrou-se um aumento de 21% nos casos de sobrepeso e obesidade, podendo justificar esse comparativo o aumento de 47% da sensação de fome encontrada nesses adolescentes, fazendo com que aumentassem o volume por refeição, pois, os alimentos oferecidos no cardápio não foram alterados e nem aumentou o número de refeições/diárias.

Deste modo, é necessário enfatizar a importância do nutricionista nesses abrigos, acompanhando o estado nutricional dos adolescentes de maneira trimestral e com mais ações de educação alimentar e nutricional contra a obesidade e problemas futuros que são consequências do estilo de vida e má alimentação e incentivando a prática de exercício físico nesses adolescentes, já que a maioria relatou não realizar a prática.

São sugeridos outros estudos com adolescentes sobre a temática, pois, ainda temos pouca literatura abordando o assunto na tentativa de identificar possíveis fatores de risco para comportamentos alimentares inadequados desenvolvimento nesse período de isolamento social.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**. 2. ed. – Barueri [SP]: Manole, 2019.
- ASSIS, L. C. de; GUEDINE, C. R. C.; CARVALHO, P. H. B. **Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição**. *J. Bras. Psiquiatr.* vol.69 no.4. Rio de Janeiro Oct./Dec. 2020 Epub Dec 04, 2020.
- ALVARENGA, M., FIGUEIREDO, M., TIMERMAN, F., ANTONACCIO, C. [org]. **Nutrição Comportamental**. 1 ed. Barueri – SP: Manoele, 2016. 624 p.
- ALVARENGA M, Dunker KLL. **Padrão e comportamento alimentar na anorexia e na bulimia nervosa**. In: Philippi ST, Alvarenga M. *Transtornos alimentares: uma visão nutricional*. Barueri: Manole; 2004. p. 131-148.
- BANDURA, A. **A teoria social cognitiva na perspectiva da agência**. In A. Bandura, R. G. Azzi & S. Polydoro (Orgs.), **Teoria social cognitiva: conceitos básicos (pp.69-95)**. Porto Alegre: Artmed. 2008.
- BARBOSA, M. R.; RODRIGUES, F.O.P.; FLAVIA, A.S.S.; **Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares**. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. v16n3a13.pdf (bvsalud.org).
- BASTOS, JLD; DUQIA, RP. **Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal**. *Scientia Medica*. 2007, v. 17, n.4, p. 229-32.
- BILLER, C.A.; CARVALHO, C.F. **Comer intuitivo**. *Revista UNILUS Ensino e Pesquisa* v. 14, n. 37, out./dez. 2017. 925-2584-1-PB (1).pdf.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade /** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL, Aldeias Infantis SOS. **Projeto Casa-Lar**. Aracaju/se. Agosto 2014.

COSTA, T. R. M., Correia, R. S., Silva, P. H. S., Barbosa, G. S. L., Oliveira, L. M. et al. (2020). **A Obesidade como coeficiente no agravamento de pacientes acometidos por COVID-19.** Reserch, Society and Development, v. 9, n. 9, e395997304, 2020 (CC BY 4.0)/ ISSN 2525-3409/ doi: dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.

COSTA, C. L. A. Costa, T. M. Filho, V. C. B. Bandeira, P. F. Siqueira, R. C. L. **Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19.** Revista brasileira atividade física e saúde. DOI10.12820/rbafs.25e0123. Disponível em:<<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353/11058>> acesso 13 de nov de 2021.

DERAM, S; **O peso das dietas.** Rio de Janeiro: sextante, 2018.

DI RENZO, L., Gualtieri, P., Pivari, F. et al. **Hábitos alimentares e mudanças no estilo de vida durante o bloqueio COVID-19: uma pesquisa italiana.** *J Transl Med* **18**, 229 (2020).

FROIS, E; Moreira, J; Stengel, M. **Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 16, n. 1, p. 71-77, jan./mar. 2011.

JÚNIOR, P. G. F. Paiano, R. Costa, S. A. (2020). **Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 25, 1-2. Recuperado de <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14263>. Disponível em:<<file:///C:/Users/user/Downloads/7206-Article-118355-1-10-20200921.pdf>> acesso em 05 de nov de 2021.

JOMORI, M.M; Proença, R. P. da C; Calvo, M. C. M. **Determinantes de escolha alimentar.** Revisão • Rev. Nutr. 21 (1) • Fev 2008.

LEAL, G. V. da S; Philippi, S.T; Polacow, V.O; Cordás, T. A; Alvarenga, M. dos S. **O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes?** Revisões de Literatura • J. bras. psiquiatr. 62 (1) • 2013.

LENT, R. **Cem Bilhões de Neurônios: conceitos fundamentais de neurociência** (2 ed.). São Paulo: Atheneu. 2010.

MALTA, D.C.; Szwarcwald, C.L.; Barros, M.B.A.; Gomes, C.S.; Machado, I.E.; Souza Júnior, P.R.B.; **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020.** *Epidemiol Serv Saúde*

[préprint]. 2020 [citado 2020 ago 13:25] <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-497420200004000026>.

MARCONI, M.A; Lakatos, E. M. **Metodologia científica: ciência e conhecimento científico, métodos científicos, teoria, hipóteses e variáveis**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MARON BJ. The paradox of exercise. *N Engl J Med* 2000; 343(19):1409-1411.

NAVARRA, Anales Sis San. **Influência de hábitos saudáveis no índice de massa corporal na população de 12 a 14 anos em uma região de Murcia (Espanha)**. vol.44 no.1 Pamplona Jan./Apr. 2021 Epub 21-Jun-2021. Disponível em: <https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113766272021000100004&lang=pt> acesso em 13 de nov de 2021.

OLIBONI, C. M; ALVARENGA, M. S. **Atitudes alimentares e para com o ganho de peso e satisfação corporal de gestantes adolescentes**. Rev. Bras. Ginecol. Obstet. vol.37 no.12. Rio de Janeiro Dec. 2015.

OLIVEIRA, Tatiana Resende Prado Rangel de. Cunha, Cristiane de Freitas. Ferreira, Roberto Assis. **Educação nutricional como estratégia de intervenção para o tratamento da obesidade na adolescência**. Rev Med Minas Gerais 2008; 18(4 Supl 3): S67-S75. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/hMmvJxRbLYtWm6ktCmFyY3w/?format=pdf&lang=pt>> acesso em 19 de outubro de 2021.

POÍNHOS, R.I; Canelas, H; Oliveira, B.M.P.M.I; Correia, F. **Desenvolvimento e validação de uma escala de auto-eficácia alimentar**. *Alimentação Humana* - Volume 19 · N.º 2. 2013.

PEREZ, G. H.; Romano, B. V. **Comportamento alimentar e síndrome metabólica: aspectos psicológicos**. Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, 4, 546- 547(2004).

PINKER, S. **Tábula rasa: a negação contemporânea da natureza humana**. São Paulo: companhia das letras, 2004.

ROCHA, M. F. A. Veloso, W. G. Bezerra, R. E. A. Gomes. L. A. Marcolino, A. B. L. **O impacto da pandemia do covid-19 na saúde infanto-juvenil: um estudo transversal**. Brazilian Journal of Health Review ISSN: 2525-8761. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/25137>> acesso em 21 de nov de 2021.

- RUIZ, R. M. B. et al. **Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil.** *Nutrients*, v. 12, n. 6, p. 1807, jun. 2020.
- SANTOS, L.A.S. **O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo [online].** Salvador: EDUFBA, 330 p., 2008.
- SALVATTI, A. G; Escrivão, M.A.M.S.; Taddei, J. A.A. C; Bracco, M.M. **Padrões alimentares de adolescentes na cidade de São Paulo.** *Rev. Nutr.* vol.24 no.5. Campinas Sept./Oct. 2011.
- SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico.** – 23 ed. rev. e atual. – São Paulo: Cortez, 2007.
- STEELE, E. M; Rauber F, Costa C.S; Leite M, A; Gabe K.T; Louzada, M.L.C; Levy, R.B; Monteiro, C.A. **Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19.** *Rev. Saúde Pública.* 2020; 54:91.
- TORAL, N; SLATER, B. **Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar.** Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo. *Ciênc. saúde coletiva* 12 (6) • Dez 2007 • <https://doi.org/10.1590/S1413-81232007000600025>
- TORAL, N. Betzabeth, S. Cintra, I.P. Fisberg, M. **Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras.** *Rev. Nutr.,* Campinas, 19(3):331-340, maio/jun., 2006.
- TURNER. J. E. Campbell. J. P. **Desmascarando o mito da supressão imunológica induzida por exercícios: redefinindo o impacto do exercício na saúde imunológica ao longo da vida.** *Frente. Immunol.* 9: 648. doi: 10.3389 / fimmu.2018.00648. disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full>> acesso em 09 de nov de 2021.
- VERTICCHIO, Daniela Flávia dos Reis. Verticchio, Norimar de Melo. **Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil.** *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, e460997206, 2020 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7206> World Health Organization. Expert Committee

on Physical Status: the use and interpretation of anthropometry: report of a WHO expert committee. Geneva: WHO; 1995. (Technical Series 854).

ZANELLA, C. **Metodologia de estudo de pesquisa em administração**. Fascículo de Metodologia Científica, UFSC/MEC/CAPES/PNAP, Florianópolis, 2009.

ANEXO

ANEXO 1

TERMO ou REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE/RCLE BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012 ou RESOLUÇÃO CNS Nº510/2016, CONEP/MS

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre. **“Mudanças de comportamento alimentar de adolescentes durante a pandemia”** e está sendo desenvolvida pelos/as pesquisadores/as Ilmara de Jesus Oliveira e Beatriz Madureira Jesus dos Santos do Curso de Nutrição da Universidade Tiradentes, sob a responsabilidade do(a) **Profº(a) Dr. Hugo José Xavier Santos** aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Tiradentes (CEP-Unit/SE) sob o Número do CAAE: *(inserir após a aprovação)*.

Este Termo/Registro de Consentimento Livre e Esclarecido, visa assegurar seus direitos como participante da pesquisa, portanto, serão providenciadas duas vias, assinadas e rubricadas pelo pesquisador e por você como participante de pesquisa ou responsável legal, sendo que uma via deverá ficar com você e outra com o pesquisador. Por favor, leia com atenção este documento, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Se preferir, pode levar este documento para casa e consultar seus familiares ou outras pessoas antes de decidir participar.

Os objetivos do estudo são destacar a importância da nutrição sua provável suplementação e associação com prática de atividade física em mulheres climatéricas. Bem como descrever a eficácia da alimentação e nutrição para melhoria dos sintomas do climatério e ressaltar a importância da atividade física como coadjuvante ao tratamento. A finalidade deste trabalho é contribuir para analisar as mudanças de comportamento alimentar ocorrida durante a pandemia em adolescentes de abrigos de alta complexidade da Assistência Social de Aracaju.

Solicitamos a sua colaboração para que a pesquisa possa utilizar um questionário com perguntas estruturadas adaptadas em três formas as descritivas: o perfil dos participantes, idade, escolaridade; dados antropométricos (peso e altura relatados); informações sobre hábitos alimentares (ingestão diária de determinados alimentos, frequência alimentar e número de refeições/ dia); Comportamentais: busca conhecer o comportamento em relação ao padrão de consumo, comportamento social, pessoal, sobre hábitos de vida (qualidade do sono e atividade física), como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos e publicações científicas. Você tem a garantia de que sua identidade será mantida em sigilo e nenhuma informação será dada a outras pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Informamos que essa pesquisa durante a etapa de coleta de dados o participante poderá se sentir constrangido com as respostas aos questionamentos e/ou constrangimento quanto a coleta das medidas antropométricas, ressaltamos que para atenuar esses ***possíveis riscos e/ou desconfortos para o participante da pesquisa, garantimos o sigilo das informações coletadas e a individualidade da coleta das medidas corporais.***

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano ou penalidade, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição (se for o caso). Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Contato com o Pesquisador (a) Responsável: **Prof. Dr. Hugo José Xavier Santos.**

Av. Murilo Dantas s/n Farolândia Aracaju SE CEP 49032-490 Tel:(79)32182165 e mail: hugo_xavier@unit.br

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você poderá entrar em contato com a coordenação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unit SE, de segunda a sexta-feira das 08:00h às 12:00h e das 14:00h às 17:00h na Av. Murilo Dantas, 300, bloco F, térreo – Farolândia – CEP 49032-490, Aracaju-SE. Telefone: (79) 32182206 – e-mail: cep@unit.br .

O CEP é um colegiado multi e transdisciplinar, independente, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Tem como finalidade avaliar e acompanhar os aspectos éticos das pesquisas envolvendo seres humanos.

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

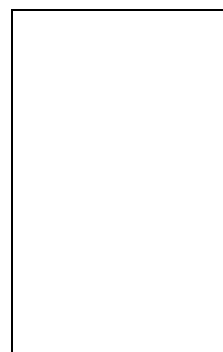
Assinatura do(a) pesquisador(a)

Considerando, que fui informado(a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Aracaju, ____ de _____ de 2021

Impressão
digital

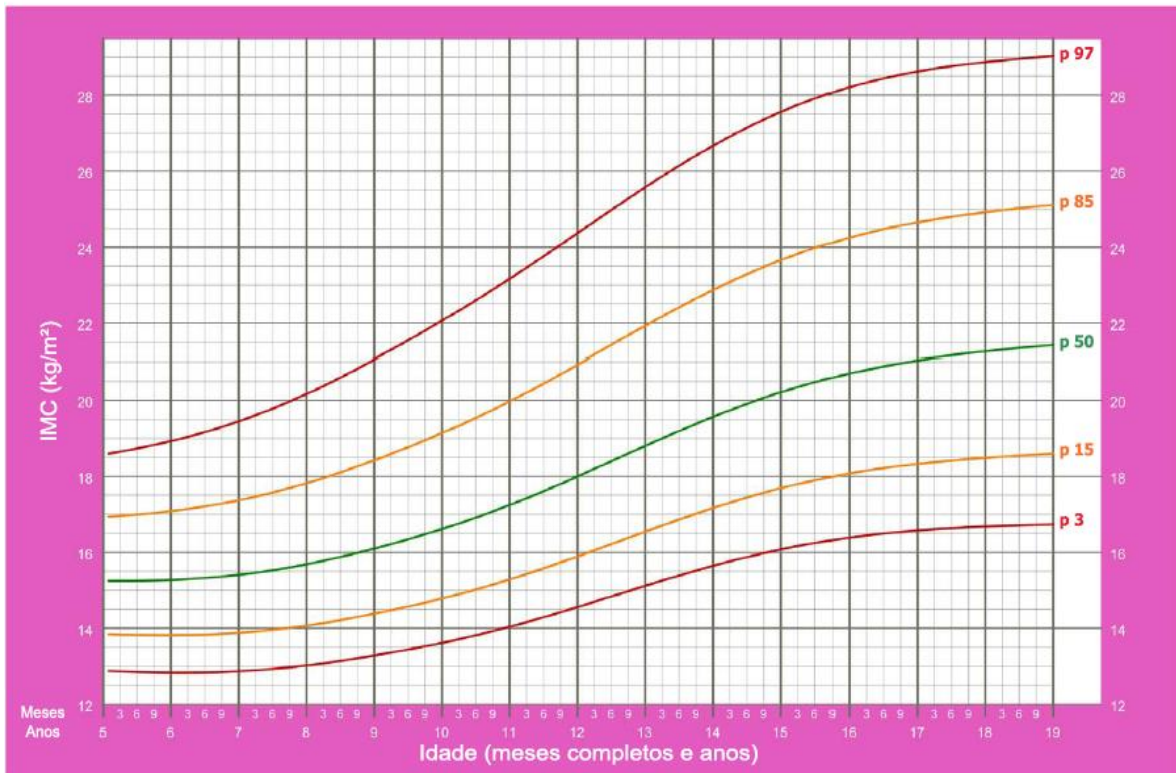
Assinatura do participante ou responsável legal



ANEXO 2

IMC por idade MENINAS

Dos 5 aos 19 anos (percentis)

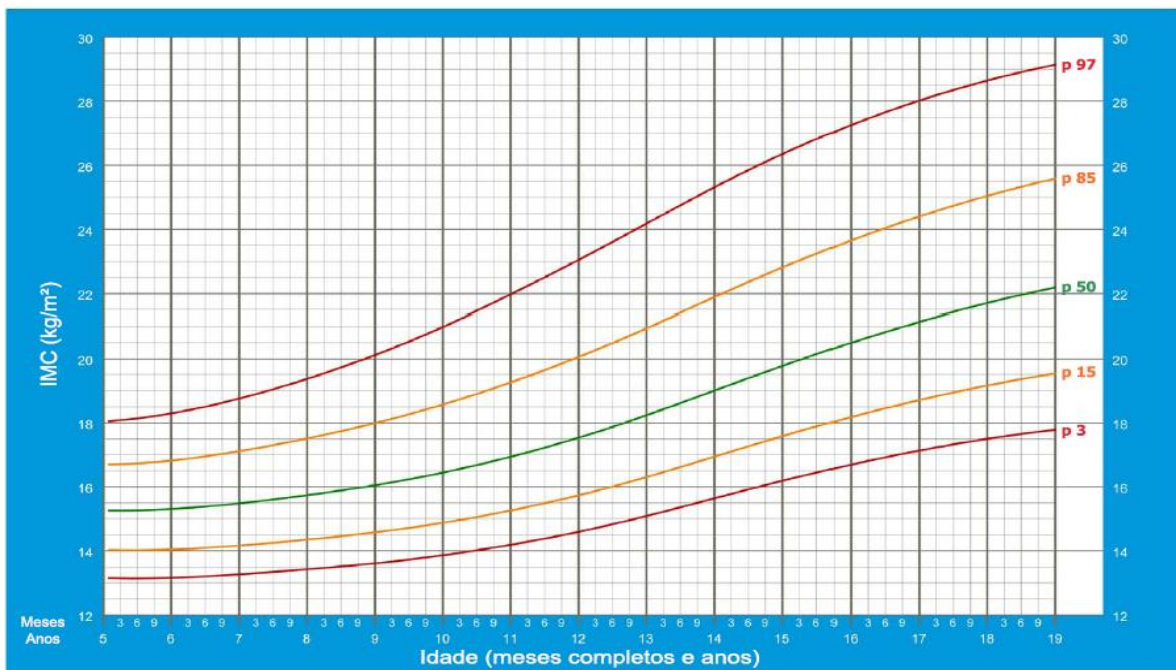


Fonte: WHO Growth reference data for 5-19 years, 2007 (<http://www.who.int/growthref/en/>)

ANEXO 3

IMC por idade MENINOS

Dos 5 aos 19 anos (percentis)



Fonte: WHO Growth reference data for 5-19 years, 2007 (<http://www.who.int/growthref/en/>)

APENDICE

APÊNDICE 1

Questionário adaptado do estudo dos autores RENZO, Laura di, et al. Hábitos alimentares e mudanças no estilo de vida durante o bloqueio COVID-19: uma pesquisa italiana. *Journal of Translational Medicine* volume 18, Artigo número: 229 (2020).

**UNIVERSIDADE TIRADENTES
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

Prezado (a):

Com a finalidade de subsidiar o desenvolvimento do trabalho como pré-requisito para Conclusão do Curso de Nutrição da Universidade Tiradentes - UNIT.

A pesquisa trata sobre o tema **MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA: Um Estudo de Caso em Abrigos de Alta Complexidade da Assistência Social de Aracaju/Se**, gostaríamos de obter respostas honestas e ponderadas para a questão colocada, de modo que a pesquisa possa ser uma amostra válida para toda a pesquisa.

Portanto, gostaríamos de contar com a sua colaboração, no sentido de preencher o questionário de pesquisa. O mesmo deverá ser preenchido, não sendo necessário qualquer tipo de identificação ou colocação de comentários adicionais.

Antecipadamente agradecemos a sua colaboração.

Beatriz Madureira Jesus dos Santos.

Ilmara de
Jesus Oliveira. Acadêmicas
do Curso de Nutrição -
UNIT.

INSTRUÇÕES PARA O PREENCHIMENTO DO QUESTIONÁRIO

- a. Use de toda sinceridade ao responder às perguntas.
- b. Faça um X na resposta que você escolher.

15. Teve mudança na pandemia?

SIM, diminuiu () SIM, aumentou () NÃO ()

16. Pratica exercício físico?

SIM () NÃO ()

17. Teve alteração nessa prática durante a pandemia?

SIM () NÃO ()

18. A sua sensação de fome mudou durante o período da pandemia?

SIM, aumentou () SIM, diminuiu () NÃO ()