

## ARTIGO ORIGINAL

# ASSOCIAÇÃO ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES, PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL EM ESCOLARES DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

ASSOCIATION BETWEEN EATING HABITS, PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS IN SCHOOLS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ASOCIACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

**Jackson Jose Souza da Silva**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.  
E-mail: jacksonjsilva89@gmail.com

**Wellington Danilo Soares**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.  
E-mail: wellington.soares@unimontes.br

**Vivianne Margareth Chaves Pereira Reis**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.  
E-mail: viola.chaves@yahoo.com.br

**Ronilson Ferreira Freitas**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.  
E-mail: ronnypharmacia@gmail.com

**Alenice Aliane Fonseca**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.  
E-mail: alenicealiane@gmail.com

Data de Submissão: 31/05/2022 Data de Publicação: 30/07/2022

**Como citar:** SILVA J. J. S., *et al.* Associação entre hábitos alimentares, prática de atividade física e estado nutricional em escolares durante a pandemia de covid-19. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.

### RESUMO

Este estudo buscou avaliar a associação entre hábitos alimentares, prática de atividade física e estado nutricional em escolares durante a pandemia de Covid-19. Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal e caráter quantitativo realizado com adolescentes matriculados no ensino fundamental II. Diante do quadro de pandemia, a coleta de dados foi realizada no formato virtual através do *Google Forms*. Foram coletadas questões referentes ao perfil sociodemográfico, hábitos alimentares, prática de atividade física e estado nutricional. Para análise dos dados foi utilizado o teste Qui-quadrado de Pearson, considerando como significativo  $p \leq 0,05$ . A amostra foi composta por 287 alunos, dos quais 60,3% (n=173) são do sexo feminino. A ingestão do feijão mostrou-se inadequada em 07,0% dos alunos, havendo diferenças significativas entre o estado nutricional

( $p=0,053$ ). O baixo consumo de hortaliças e frutas, foi presente em 67,2% e 84,3% dos alunos, respectivamente. Sendo a faixa etária de 11 a 13 anos associadas ao baixo consumo de frutas ( $p=0,054$ ). Quanto aos alimentos não saudáveis, a ingestão de guloseimas (69,0%) e de refrigerantes (81,2%), estão acima do recomendado, e 54,4% dos alunos relataram ingerir salgadinhos em uma frequência considerada adequada. Havendo diferenças significativas entre as faixas etárias ( $p=0,055$ ) com o consumo de salgadinhos e entre a prática de atividade física com a ingestão de refrigerantes ( $p=0,027$ ). Conclui-se que o isolamento social acarretou afetou a qualidade da alimentação dos adolescentes, evidenciando baixa frequência habitual de consumo de hortaliças e frutas, e alta frequência de consumo de guloseimas, salgadinhos e refrigerantes. Sendo os alunos de 11 a 13 anos e que praticam atividade física insuficientes, associados ao consumo de alimentos não saudáveis.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares. Estilo de vida. Adolescentes. Isolamento social.

---

### ABSTRACT

This study sought to evaluate the association between eating habits, physical activity and nutrition during the Covid-19 pandemic. This is a cross-sectional and approved study with adolescents enrolled in elementary school II. In view of the pandemic, data collection was carried out in virtual format through *Google Forms*. Questions related to sociodemographic profile, eating habits, physical activity and nutritional status were collected. Pearson's chi-square test was used for data analysis, considering  $p \leq 0.05$  as significant. The sample consisted of 287 students, of which 60.3% ( $n=173$ ) are female. The intake of beans was shown to be a nutritional % in 07.03 students, with significant differences between the state= $0.033$ . Low consumption of vegetables and fruits was present in 67.2% and 84.3% of students, respectively. Being an age group of 11 to 13 years associated with fruit consumption ( $p=0.054$ ). As for non-food, the intake of sweets (69.0%) and soft drinks are recommended, and 54.4% of the students recommend snacks in an adequate assessment. There were significant differences between the age groups ( $p=0.55$ ) with the consumption of snacks and between the practice of physical activity with the ingestion of soft drinks ( $p=0.027$ ). It is concluded that social isolation affects the quality of adolescents' diet, showing a low habitual frequency of consumption of vegetables and fruits, and a high frequency of consumption of sweets, snacks, and soft drinks. Being the students from 11 to 13 years old and who practice insufficient physical activity, associated with the consumption of non-human foods.

**Keywords:** Eating habits. Lifestyle. Teens. Social isolation.

---

### RESUMEN

Este estudio buscó evaluar la asociación entre hábitos alimentarios, actividad física y nutrición durante la pandemia de Covid-19. Se trata de un estudio transversal y homologado con adolescentes matriculados en la enseñanza básica II. Ante la pandemia, la recolección de datos se realizó en formato virtual a través de formularios de Google. Se recogieron preguntas relacionadas con el perfil sociodemográfico, hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional. Para el análisis de los datos se utilizó la prueba de chi-cuadrado de Pearson, considerando significativo  $p \leq 0,05$ . La muestra estuvo conformada por 287 estudiantes, de los cuales el 60,3% ( $n=173$ ) son del sexo femenino. El consumo de frijol mostró ser un % nutricional en 07.03 estudiantes, con diferencias significativas entre estados= $0.033$ . El bajo consumo de verduras y frutas estuvo presente en 67,2% y 84,3% de los estudiantes, respectivamente. Siendo un grupo de edad de 11 a 13 años asociado al consumo de frutas ( $p=0,054$ ). En cuanto a los no alimentarios, se recomienda la ingestión de dulces (69,0%) y refrescos, y el 54,4% de los estudiantes recomiendan snacks en una valoración adecuada. Hubo diferencias significativas entre los grupos de edad ( $p=0,55$ ) con el consumo de snacks y entre la práctica de actividad física con la ingestión de refrescos ( $p=0,027$ ). Se concluye que el aislamiento social afecta la calidad de la alimentación de los adolescentes, presentando

una baja frecuencia habitual de consumo de verduras y frutas, y una alta frecuencia de consumo de dulces, snacks y refrescos. Siendo los estudiantes de 11 a 13 años y que practican actividad física insuficiente, asociados al consumo de alimentos no humanos.

**Palavras-chave:** Hábitos alimenticios. Estilo de vida. Adolescentes. Aislamiento social.

---

## INTRODUÇÃO

A contaminação pelo vírus SARS-Cov-2, denominada Covid-19, surgiu em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China. De etiologia infecciosa e de alta transmissibilidade e contágio, a mesma apresentou rápida propagação entre os continentes, e em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarou como uma pandemia global, tornando-se um emergente desafio de saúde pública (SZWARCOWALD *et al.*, 2020; OMS, 2020).

Para conter a disseminação da doença, foram adotadas medidas de saúde pública, entre elas, o distanciamento social, com o intuito de reduzir o contato físico entre pessoas e o risco de transmissão do vírus (OMS, 2020). O fechamento das instituições de ensino foram uma das iniciativas para a contenção de casos da Covid-19, que retirou cerca de 1,5 bilhão de crianças e adolescentes das escolas (MARQUES *et al.*, 2020).

O distanciamento dos amigos, dos professores, a perda de liberdade, as mudanças nas atividades de rotina, a falta de espaço em casa e a interrupção das aulas podem causar mudanças no comportamento e nos hábitos de vida, e provocar danos à saúde de crianças e adolescentes (MALTA *et al.*, 2021).

Dentre as consequências ocasionadas pelo distanciamento social destaca-se os hábitos alimentares dos adolescentes (MALTA *et al.*, 2021; OLIVEIRA *et al.*, 2021). As crianças e os adolescentes quando afastados do ambiente escolar, como em época de férias, tendem a aumentar o peso corporal e a ter piores hábitos alimentares, e o confinamento prolongado decorrente da pandemia de Covid-19 pode ter ocasionado consequências semelhantes devido ao afastamento das escolas (PIETROBELLI *et al.*, 2020)

A sobrecarga de estresse emocional pode fazer com que a comida seja um escape, e o comer excessivo, especialmente os alimentos ultraprocessados são capazes de reduzir o estresse pelo aumento de sensações positivas e melhora do humor. No entanto, esse tipo de alimento pode aumentar o risco de desenvolver

doenças como obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares (OLIVEIRA *et al.*, 2021; WU *et al.*, 2020).

Um inquerido sobre alimentação realizado em Portugal, demonstraram que a pandemia causada pela Covid-19 parece ter contribuído para uma alteração nos hábitos alimentares de uma parte significativa da população, sendo a maioria alterações negativas. E os participantes mais jovens foram os que mais adotaram o padrão de comportamento alimentar não saudável (DGS, 2020).

No Brasil um estudo realizado com adolescentes, revelou um aumento do consumo regular de hortaliças (de 27,34% para 30,5%) durante a pandemia. No entanto, o consumo de alimentos não saudáveis como pratos congelados, chocolates, doces e salgadinho de pacote aumentou consideravelmente (MALTA *et al.*, 2021).

Adicionalmente ao consumo de alimentos não saudável, o isolamento social gerou um aumento do comportamento sedentário, redução na prática de atividade física (MALTA *et al.*, 2021), alterações no padrão de sono (RICHTER *et al.*, 2020), aumento do peso corporal e insatisfação com imagem corporal (BRITO; THIMÓTEO; BRUM, 2020), entre outros.

Considerando-se a alta vulnerabilidade e tendência a mudanças de hábitos e comportamentos de adolescentes ocasionadas pelo período pandêmico (OLIVEIRA *et al.*, 2020), torna-se relevante a execução de estudos sobre o tema, para que seja possível realizar uma análise sobre os fatores que estão associados aos hábitos alimentares desta população. Para que então possa-se realizar intervenções de prevenção e promoção a saúde dos adolescentes. Neste contexto, o objetivo deste estudo foi avaliar a associação entre hábitos alimentares, prática de atividade física e estado nutricional em escolares durante a pandemia de Covid-19.

## MATERIAIS E METÓDOS

Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal e caráter quantitativo, desenvolvido como parte do projeto de pesquisa “Impacto da pandemia de COVID19 no comportamento, estilo de vida, e na motivação de adolescentes do ensino fundamental II”. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da

Universidade Estadual de Montes Claros-Minas Gerais sob parecer de número 5.145.496/2021.

A população alvo deste estudo foi composta por adolescentes matriculados no ensino fundamental II de escolas públicas do norte de Minas Gerais. O processo de seleção foi realizado por conveniência de forma não probabilística e intencional, e os adolescentes que atenderam aos pré-requisitos de participação foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão: adolescentes regularmente matriculados, que não possuíam nenhum transtorno mental ou alimentar diagnosticado, que possuíam acesso à internet, e que concordaram em participar voluntariamente da pesquisa. Foram excluídos do estudo adolescentes que responderam os formulários de forma incorreta.

Diante do quadro de pandemia, a coleta de dados foi realizada no formato virtual, para evitar o contato físico entre os pesquisadores e participantes. Inicialmente, foi enviada para as direções de secretarias municipais e escolas estaduais, via e-mail, uma carta de apresentação do estudo solicitando autorização para realização da pesquisa, e convidando-as a colaborarem com o estudo através do envio de um link para pais e adolescentes das respectivas comunidades escolares.

A direção e/ou professores das escolas que aceitaram colaborar com estudo, enviaram um *link* via @ *Whatsapp* aos pais e/ou responsáveis contendo um termo de consentimento livre e esclarecido, com explicações sobre o estudo, contatos para esclarecimentos sobre a pesquisa, e a solicitação de consentimento de participação do menor sob a sua responsabilidade. Para autorizar ou não a participação do menor, os pais registraram o seu consentimento através de um software online pelo *Google Forms*.

Após a autorização dos pais, o aluno recebeu um termo de assentimento livre e esclarecido online, onde registrou seu consentimento em participar do estudo de forma voluntária. Feito isso, poderiam iniciar o preenchimento de um questionário estruturado e autoaplicável dividido em módulos temáticos. As respostas dos participantes são anônimas e confidenciais, além disso, os participantes poderiam interromper a participação no estudo e sair do questionário em qualquer estágio antes do processo de envio, onde suas respostas não seriam salvas. Ao final do

processo de análise dos dados, os dados da pesquisa foram excluídos da plataforma do *Google Forms*.

Foram coletadas questões referentes ao perfil sociodemográfico (gênero; faixa etária), hábitos alimentares, prática de atividade física e estado nutricional.

Os hábitos alimentares entre os alunos foram questionados segundo a frequência semanal (dias/semana) de ingestão de cada um dos seguintes grupos de alimentos saudáveis e não saudáveis (OMS, 2003). Saudáveis: feijão, hortaliças, frutas frescas ou salada de frutas; Não saudáveis: guloseimas (doces, balas, chocolates, chicletes, bombons ou pirulitos), salgados fritos (como coxinha de galinha, quibe frito ou batata frita, exceto a batata de pacote), refrigerantes e alimentos industrializados/ultraprocessados salgados (como hambúrguer, presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha, macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoitos salgados).

As questões visando identificar o consumo de cada um dos grupos de alimentos apresentarão a seguinte estrutura: “Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu (nome do grupo de alimentos)? [Não comi (alimento) nos últimos 7 dias | 1 dia nos últimos 7 dias | 2 dias nos últimos 7 dias | 3 dias nos últimos 7 dias | 4 dias nos últimos 7 dias | 5 dias nos últimos 7 dias | 6 dias nos últimos 7 dias | todos os dias nos últimos 7 dias]” (MAIA *et al.*, 2018). Para fins de análise os grupos de alimentos saudáveis e não saudáveis foram classificados em recomendado e não recomendado.

Para avaliar a prática de atividade física (PAF) foi questionado a prática durante o distanciamento social: você tem praticado algum tipo de atividade física (sim, não), quanto tempo você gasta realizando atividade física por dia?, quantas vezes na semana?. Para quantificar o tempo de PAF foram considerados o tempo em minutos por dia, vezes, a quantidade de dias da semana, e posteriormente classificados como prática menor ou maior que 180 minutos por semana (OMS, 2021).

O estado nutricional foi avaliado por meio de medidas antropométricas autorrelatadas acerca do peso e estatura para o cálculo do Índice de Massa Corporal ( $IMC = \text{peso}/\text{estatura}^2$ ) para idade e sexo (IMC-para-idade), expresso em escore z, de acordo com o proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS,



2007). Adolescentes com escore-z  $\geq +1$  e  $< 2$  são classificados com sobrepeso, adolescentes com escore-z  $\geq +2$  são classificados com obesidade. O excesso de peso abrange o sobrepeso e a obesidade, ou seja, escore-z  $\geq +1$ .

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows versão 25.0. Os dados foram analisados a partir da distribuição de frequência. Para avaliar a associação entre o consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis durante a pandemia com o gênero, faixa etária, atividade física e estado nutricional foi utilizado a análise inferencial através do teste qui-quadrado de Pearson, considerando como significativo o  $p \leq 0,05$ .

## RESULTADOS

A amostra foi composta por 287 alunos, dos quais 60,3% (n=173) são do sexo feminino. Em relação à faixa etária, observou-se que 63,8% da amostra estudada tinham entre 11 e 13 anos, e 36,2% entre 14 e 16 anos. No que se refere à prática de atividade física durante a pandemia, a maioria dos participantes relataram praticar menos que 180 minutos/semana (65,2%), e 34,8% foram classificados com sobrepeso/obesidade.

**Tabela 1.** Frequência de consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis durante o isolamento social pela pandemia de COVID19 (n=287).

	n	%
<b>Alimentos saudáveis</b>		
<i>Consumo de feijão</i>		
Recomendado	267	93,0
Não recomendado	20	07,0
<i>Consumo de Hortaliças</i>		
Recomendado	94	32,8
Não recomendado	193	67,2
<i>Consumo de frutas</i>		
Recomendado	45	15,7
Não recomendado	242	84,3
<b>Alimentos não saudáveis</b>		
<i>Guloseimas</i>		
Recomendado	89	31,0
Não recomendado	198	69,0
<i>Salgados Fritos</i>		
Recomendado	156	54,4
Não recomendado	131	45,6
<i>Refrigerante</i>		
Recomendado	54	18,8
Não recomendado	233	81,2

Fonte: Próprio Autor

A ingestão do feijão mostrou-se inadequada em 07,0% dos alunos, havendo diferenças significativas entre o estado nutricional ( $p=0,053$ ). O baixo consumo de hortaliças e frutas, foi presente em 67,2% e 84,3% dos alunos, respectivamente. Sendo a faixa etária de 11 a 13 anos associadas ao baixo consumo de frutas ( $p=0,054$ ) (Tabelas 1 e 2).

**Tabela 2.** Frequência do baixo consumo de alimentos saudáveis por sexo, faixa etária, atividade física e estado nutricional ( $n=287$ ).

	<b>Consumo não recomendado de Alimentos saudáveis</b>					
	<b>Feijão</b>	<b>p</b>	<b>Hortaliças</b>	<b>p</b>	<b>Frutas</b>	<b>p</b>
	<b>n (%)</b>		<b>n (%)</b>		<b>n (%)</b>	
<i>Gênero</i>		0,655		0,494		0,967
Masculino	07 (06,1)		74 (64,9)		96 (84,2)	
Feminino	13 (07,5)		119 (68,8)		146 (84,4)	
<i>Faixa Etária</i>		0,547		0,806		0,054*
11 a 13 anos	14 (07,7)		124 (67,8)		160 (87,4)	
14 a 16 anos	06 (05,8)		69 (66,3)		82 (78,8)	
<i>Prática de Atividade Física</i>		0,637		0,644		0,361
>180 min/semana	14 (07,5)		124 (66,3)		155 (82,9)	
<180 min/semana	06 (06,0)		69 (69,0)		87 (87,0)	
<i>Estado Nutricional</i>		0,053*		0,467		0,913
Eutrófico	17 (09,1)		123 (65,8)		158 (84,5)	
Sobrepeso/Obeso	03 (03,0)		70 (70,0)		84 (84,0)	

Fonte: Próprio Autor

(\*)  $p \leq 0,05$

Quanto aos alimentos não saudáveis, a ingestão de guloseimas (69,0%) e de refrigerantes (81,2%), estão acima do recomendado, e 54,4% dos alunos relataram ingerir salgadinhos em uma frequência considerada adequada, como destaca a tabela 1. Havendo diferenças significantes entre as faixas etárias ( $p=0,055$ ) com o consumo de salgadinhos e entre a prática de atividade física com a ingestão de refrigerantes ( $p=0,027$ ) (Tabelas 1 e 3).

**Tabela 3.** Frequência do alto consumo de alimentos não saudáveis por sexo, faixa etária, atividade física e estado nutricional ( $n=287$ ).

	<b>Consumo recomendado de alimentos não saudáveis</b>					
	<b>Guloseimas</b>	<b>p</b>	<b>Salgados Fritos</b>	<b>p</b>	<b>Refrigerantes</b>	<b>p</b>
	<b>n (%)</b>		<b>n (%)</b>		<b>n (%)</b>	
<i>Gênero</i>		0,866		0,993		0,450
Masculino	120 (69,4)		79 (45,7)		138 (79,8)	
Feminino	78 (68,4)		52 (45,6)		95 (83,3)	
<i>Faixa Etária</i>		0,320		0,055*		0,858
11 a 13 anos	130 (71,0)		91 (49,7)		148 (80,9)	
14 a 16 anos	68 (65,4)		40 (38,5)		85 (81,7)	
<i>Prática de Atividade Física</i>		0,590		0,279		0,027*
>180 min/semana	127 (67,9)		81 (43,3)		147 (78,6)	
<180 min/semana	71 (71,0)		50 (50,0)		86 (86,0)	
<i>Estado Nutricional</i>		0,998		0,404		0,565
Eutrófico	129 (69,0)		82 (43,9)		150 (80,2)	
Sobrepeso/Obeso	69 (69,0)		49 (49,0)		83 (83,0)	

Fonte: Próprio Autor

(\*)  $p \leq 0,05$



## DISCUSSÃO

A pandemia da Covid-19 promoveu diversas mudanças nos comportamentos de saúde dos adolescentes, como a redução da atividade física, aumento do comportamento sedentário e aumento do consumo de alimentos não saudáveis (AMMAR *et al.*, 2020; WERNECK *et al.*, 2021).

Nossos achados evidenciam que o isolamento social acarretou uma deterioração da qualidade da alimentação dos adolescentes, evidenciando baixa frequência habitual de consumo de hortaliças e frutas, e alta frequência de consumo de alimentos não saudáveis, como guloseimas, salgadinhos e refrigerantes. Além disso, os resultados destacaram que adolescentes mais novos, e que praticavam atividade física insuficiente eram mais propensos a apresentar comportamentos alimentares não saudáveis.

Estudo realizado com adolescentes de cinco países, incluindo o Brasil mostrou que durante a pandemia os adolescentes aumentaram o consumo de vegetais, legumes e frutas, no entanto, o consumo de *fast food*, alimentos fritos e doces aumentou significativamente durante o confinamento. Onde estes novos hábitos podem ter algum impacto posterior na saúde dos adolescentes (RUIZ-ROSO *et al.*, 2020). Este comportamento alimentar também pode ser observado no estudo de Malta *et al.* (2021) com adolescentes Brasileiros.

Na Palestina, 50% dos adolescentes afirmaram que sua ingestão de alimentos aumentou em comparação com antes da pandemia. 31,5% consumiam maiores quantidades de bebidas com adição de açúcar (refrigerantes, sucos industrializados etc.), 36,7% relataram aumento no consumo de frituras, enquanto 46,5% declararam maior consumo de doces e alimentos com adição de açúcar em comparação para antes do bloqueio (ALLABADI *et al.*, 2020).

A ingestão do feijão mostrou-se adequada na maioria dos adolescentes. O feijão, juntamente com o arroz são os alimentos mais consumidos por adolescentes independentemente do sexo e faixa etária (SOUZA *et al.*, 2016). O consumo de feijão atua como efeito protetor para o excesso de peso, as doenças cardiovasculares e a síndrome metabólica na fase adulta (LOPES *et al.*, 2021). Este estudo mostrou que adolescentes com sobrepeso/obesidade são mais propensos a consumirem adequadamente o feijão. Estudo realizado por Melo *et al.*, (2020)

observou que quanto menor a frequência semanal de consumo de feijão, maior a prevalência de excesso de peso.

O baixo consumo de frutas, esteve associado a faixa etária de 11 a 13 anos. Estudo de Ruiz-Roso *et al.*, (2020) confirma esse achado, pois observou que apenas adolescentes com mais de 14 anos aumentaram significativamente a ingestão de vegetais e frutas durante o confinamento COVID-19. Sendo que os adolescentes menores de 14 anos aumentaram significativamente o consumo médio de alimentos fritos e doces.

Quanto aos alimentos não saudáveis, este estudo mostrou que o consumo de refrigerantes é mais frequente entre os alunos que praticam atividade física insuficiente. Altas prevalências de consumo de refrigerante também podem ser observado no estudo de Pinho *et al.* (2021).

Estudo realizado na Nova Zelândia mostrou que aqueles que eram mais sedentários eram mais propensos a ter alto consumo de alimentos comumente anunciados na televisão, como refrigerantes e *fast food*. A inatividade física, aumenta o risco cardiovascular, diminui o gasto energético e, e está associado ao consumo de excessivo de refrigerantes. Pinho *et al.* (2021) corrobora ao mostrar que adolescentes pouco ativos eram mais propensos a consumir refrigerante mais de cinco vezes por semana.

Com as diversas mudanças nos comportamentos e estilo de vida dos adolescentes impostas pela pandemia de Covid-19, como a redução da atividade física, aumento do comportamento sedentário e aumento do consumo de alimentos não saudáveis, percebe-se a necessidade de promover intervenções voltadas para a redução desses comportamentos. Uma vez que o consumo de alimentos não saudáveis e a redução da atividade física, podem promover o desenvolvimento da obesidade, e doenças associadas (AMMAR *et al.*, 2020; PERRAR; ALEXY; JANKOVIC, 2022).

## CONCLUSÃO

Conclui-se que o isolamento social acarretou afetou a qualidade da alimentação dos adolescentes, evidenciando baixa frequência habitual de consumo de hortaliças e frutas, e alta frequência de consumo de guloseimas, salgadinhos e

refrigerantes. Sendo os alunos de 11 a 13 anos e que praticam atividade física insuficientes, associados ao consumo de alimentos não saudáveis.

Estes resultados poderão embasar o planejamento e execução de estratégias educativas para promoção de hábitos saudáveis no grupo estudado, uma vez que, os alunos necessitam de maior atenção quanto a sua alimentação e outros hábitos associados à saúde.

## REFERÊNCIAS

ALLABADI, H. *et al.* Impact of COVID-19 lockdown on dietary and lifestyle behaviours among adolescents in Palestine. **Dynam Human Health**, v. 7, n. 2, 2170, 2020.

AMMAR A *et al.* Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. **Nutrients**, v.12, p. 1583, 2020.

BRITO, A. A.; THIMÓTEO, T. B.; BRUM, F. Redes sociais, suas implicações sobre a imagem corporal de estudantes adolescentes e o contexto da pandemia do coronavírus (COVID-19). **Temas em Educação Física Escolar**, v. 5, n. 2, p. 105-125, 2020.

Direção-Geral da Saúde. REACT-COVID **Inquérito sobre alimentação e atividade física em contexto de contenção social**, 2020.

LOPES, J. R. *et al.* Adequação a uma alimentação saudável em adolescentes escolares e perfil bioquímico associado. **Cadernos Saúde Coletiva [online]**, v. 29, n. 3, p. 301-313, 2021.

MAIA, E. G. *et al.* Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, n.1, p. e180009,2018.

MALTA, D. C. *et al.* The COVID-19 pandemic and changes in the lifestyles of Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v. 24, e210012. 2021.

MARQUES, E. S. *et al.* A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento. **Cad Saúde Pública**, v.36, e00074420, 2020.

MELO, S. P. S. C. *et al.* Sobrepeso, obesidade e fatores associados aos adultos em uma área urbana carente do Nordeste Brasileiro. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v. 23, e200036, 2020.

OLIVEIRA, L. V. *et al.* Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8464-8477, 2021.

PERRAR, I.; ALEXU, U.; JANKOVIC, N. Changes in Total Energy, Nutrients and Food Group Intake among Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic-Results of the DONALD Study. **Nutrients**, v. 14, n. 2, p. 297, 2022.

PIETROBELLI, A. *et al.* Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. **Obesity (Silver Spring)**, v.28, n.8, p.1382-85, 2020.

PINHO, L. de. *et al.* Associação entre prática de atividade física e consumo alimentar em adolescentes escolares. **Revista de Educação Física**. v. 32, e3253. 2021.

RICHTER, S. A. *et al.* Como a quarentena da COVID-19 pode afetar o sono das crianças e adolescentes? **Resid Pediatr**, v.11, n.1, p.429, 2020.

RUIZ-ROSO, 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, 2020.

SZWARCWALD, C. L. *et al.* Adesão às medidas de restrição de contato físico e disseminação da COVID-19 no Brasil. **Epidemiol Serv Saúde**, v. 29, n.5, p.e2020432, 2020.

WERNECK, A. O. *et al.* Associations of sedentary behaviours and incidence of unhealthy diet during the COVID-19 quarantine in Brazil. **Public health nutrition**, v. 24, n. 3, p. 422–426, 2021.

World Health Organization (WHO). **Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic**. 2020 Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Acesso em 01 Nov. 2021.

World Health Organization. **Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases**. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: World Health Organization; 2003.

WU, C. *et al.* Risk factors associated with acute respiratory distress syndrome and death in patients with coronavirus disease 2019 Pneumonia in Wuhan, China. **JAMA Intern Med**, v.180, n.7, p. 934-943, 2020.