

## **AVALIAÇÃO DO IMPACTO DA PANDEMIA POR COVID-19 NO HÁBITO ALIMENTAR E PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES DE MEDICINA.**

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 06/12/2021 a 08/12/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7.

**AQUINO; Luka Matheus Marques de <sup>1</sup>, MADRUGA; Fernando Victor Chaves Nunes <sup>2</sup>, OLIVEIRA; Mateus batista de <sup>3</sup>, MELO; Lucas Oliveira Loiola de <sup>4</sup>, NETO; Geraldo Alves Quezado <sup>5</sup>**

### **RESUMO**

Diante da pandemia da COVID-19, que causou diversas consequências, incluindo experiências como o isolamento social, milhões de pessoas ao redor do mundo tiveram de mudar suas rotinas e sofreram diversos impactos causados por ela. Houve um aumento importante na prevalência de distúrbios psiquiátricos, dentre os principais, ansiedade, depressão e compulsão alimentar se manifestaram em diversos indivíduos. A prática de atividades físicas e o seguimento de uma dieta balanceada foram dificilmente mantidos no período de isolamento, assim como a limitação dos espaços para práticas esportivas e distúrbios psiquiátricos, que aumentaram o número de pessoas que realizaram dieta desbalanceada. Sendo assim, espera-se um aumento de sobrepeso e obesidade na população geral. Ao término do isolamento social rígido, diversas pessoas não retornaram à sua rotina de atividade física, porém alguns indivíduos motivados pelos riscos do sedentarismo, iniciaram as práticas de atividades físicas regulares após o período de isolamento. Esse estudo busca avaliar o impacto da pandemia na prática de exercícios físicos, no peso e no padrão alimentar em estudantes de medicina. Consiste em um estudo transversal, descritivo, o qual foi realizado por meio de questionário quantitativo aplicado em graduandos do curso de medicina no estado do Ceará. Foram avaliadas variáveis diretas em relação a atividade física, divididas em diferentes períodos da pandemia, que foram comparadas com os resultados encontrados. Foram coletadas informações sobre padrão alimentar e peso dos entrevistados nos diferentes períodos. Um total de 108 estudantes responderam ao questionário, 77,8%(84) dos estudantes praticavam atividade física antes do isolamento, 49,1%(53) destes tinham frequência de 3 a 5 vezes por semana e 51,9% (56) realizavam de 30 a 60 minutos de atividade física. Durante o isolamento social, a prevalência diminuiu de 77,8% para 60,2% (65) e 28,7% destes praticavam de 3 a 5 vezes por semana. Após o isolamento social rígido, o número de praticantes aumentou de 77,8% para 79,6%, 42,6% tendo frequência de 3 a 5 vezes por semana e 58,3% realizando de 30 a 60 minutos de atividade física. Em relação ao impacto da pandemia no peso corporal, 45,6% relataram que houve ganho de peso. 79,6% afirmaram que durante o isolamento social rígido o padrão alimentar mudou, 60,2% dos estudantes passaram a ingerir mais comidas processadas. Notou-se que o isolamento social e a pandemia causaram um impacto negativo na prática de atividade física nos estudantes. Parte

<sup>1</sup> Centro universitário Christus - Unichristus, lukamatheus777@gmail.com

<sup>2</sup> Centro universitário Christus - Unichristus, fernandovictorm@hotmail.com

<sup>3</sup> Centro universitário Christus - Unichristus, batistattk@gmail.com

<sup>4</sup> Centro universitário Christus - Unichristus, lucasoliveiraloiola@hotmail.com

<sup>5</sup> Centro universitário Christus - Unichristus, geraldoquesado@gmail.com

dos acadêmicos abandonou a prática durante esse período ou reduziu a frequência após o isolamento. Percebe-se que a frequência e o número de participantes aumentou em comparação a antes da pandemia, o que pode ser associado, por exemplo, ao aumento de peso dos estudantes durante a pandemia. É notório que a maioria dos estudantes mudou de padrão alimentar e passaram a ingerir mais comidas processadas, o que resultou no ganho de peso em grande parte deles. Indicando como outro fator prejudicial importante foi a manifestação de sintomas de depressão ou ansiedade em grande parte dos estudantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física, COVID-19, Estudantes, Pandemia