

HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA QUE FORAM ACOMETIDOS PELA COVID-19

Jonatas Nascimento Araujo¹
Joslaine Antonieta da Silva¹
Joana Martins Andrade²
Kelly Aparecida do Nascimento³
André Salustiano Bispo⁴
Osmar Francisco Fernandes de Castro⁵
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira⁶

jonatasaraujojonatas@gmail.com

ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: Ciências da Saúde

RESUMO

A COVID-19 se trata de uma doença que causa desde resfriados comuns a doenças mais graves, e a partir de 2020 gerou uma pandemia, visto que causou vários problemas principalmente no sistema respiratório. Tem-se como objetivo identificar os hábitos alimentares e a prática de atividade física em indivíduos residentes em Municípios da Zona da Mata Mineira que foram acometidos pela COVID-19. Trata-se de uma pesquisa descritiva, na qual a coleta será realizada em três cidades da Zona da Mata Mineira. A amostra será composta por indivíduos entre 20 a 40 anos acometidos pelo COVID-19, sem distinção de sexo, adotando do método de bola de neve para coleta. Para aqueles que aceitarem participar do estudo será disponibilizado um formulário desenvolvido pela plataforma *Google Forms*, na qual avaliará dados de caracterização dos participantes, quanto a idade, sexo, profissão; questões sobre hábitos alimentares e prática de atividade física. Após a coleta de dados e a sistematização em uma planilha do Microsoft Excel e posteriormente os

¹ Graduandos do 8º Período do Curso de Educação Física, Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX- Matipó-MG

² Graduada em Educação Física. Especialista em Educação Física Escolar. Professora da Univértix Centro Universitário.

³ Educadora Física- Psicopedagoga- Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - Professora da Univértix – Centro Universitário

⁴ Licenciatura e Bacharelado em Educação Física – UNEC. Mestrado em Ciências da reabilitação – UNEC. Coordenador e Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁵ Bacharel em Fisioterapia, Esp. em Docência do Ens. Superior (Univértix), Esp. em Gestão em Saúde (UFES) e Mestrando em Saúde Pública e Meio Ambiente (ENSP/Fiocruz). Professor do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁶ Licenciatura e Bacharelado em Educação Física – UFV, Mestre em Educação Física – UFV, Doutora em Ciências da Nutrição UFV, Professora no Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX - Matipó

dados serão analisados pela estatística descritiva e logo após a construção de tabelas e gráficos onde possa constar as informações de maneira resumida.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Pandemia; Exercício Físico; Sedentarismo.

INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença provocada pelo Novo Corona vírus (nCoV), que segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2020) podem causar de resfriados comuns até doenças mais graves, como a síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a síndrome respiratória aguda grave (SARS- CoV). O nCoV é conhecido como 2019-nCoV ou COVID-19 e foi detectado após a notificação de um surto em Wuhan, China, em dezembro de 2019.

Em 2020 foi decretada pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), a pandemia da COVID-19, o que contribuiu para alterações econômicas e sociais, medo do desconhecido e até mesmo da morte. O próprio confinamento prolongado está evidentemente relacionado a danos psicológicos, visto que as pessoas estão submetidas a ambientes/situações estressoras por um longo período (SILVA *et al.*, 2021; SURYAVANSHI *et al.*, 2020).

Associados a isto, tem-se que as pessoas infectadas podem desenvolver doenças leves a moderadas e se recuperar sem hospitalização. Os sintomas mais comuns são: tosse, febre, cansaço, perda de paladar ou olfato, já os sintomas menos comuns podemos identificar dores de cabeça, dor de garganta, diarreia, erupções cutâneas na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés e olhos avermelhados e irritados (OMS, 2021).

Percebem-se também casos em que indivíduos apresentam sintomas graves, sendo estes: dificuldade respiratória ou falta de ar, perda da fala ou mobilidade ou confusão e dores no peito. Em média, leva de 5 a 6 dias a partir do momento em que alguém é infectado com o vírus para que os sintomas apareçam. No entanto, pode levar até 14 dias, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021).

De acordo com o Hospital Israelita Albert Einstein as complicações da COVID-19 envolvem principalmente os pulmões, os rins e as condições de doenças preexistentes, já os quadros de sequelas não graves mais também persistentes se

relacionam com prejuízos no olfato e no paladar, assim como sintomas ansiosos e depressivos (BOTERO *et al.*, 2021) Outros sintomas menos relatados, mas que merecem consideração são: impotência sexual ou perda de libido, alucinações e delírios, acidente vascular cerebral (AVC), convulsões, inflamação de nervos, zumbido, dores de ouvido, dores de garganta, febre, erupções cutâneas, anorexia, entre outros (OMS, 2021).

Além das complicações pós-covid, tem-se que os hábitos alimentares e a prática de atividade física alteraram de forma significativa, o que pode contribuir para desenvolvimento de doenças metabólicas. Comparando-se ao período que antecedeu a quarentena houve aumento do consumo de alimentos ultra processados e redução da ingestão de frutas e vegetais (MALTA *et al.*, 2020; WERNECK *et al.*, 2020). Uma pesquisa realizada em parceria com Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein indicou que o distanciamento social gerou uma diminuição de mais de 50% no nível de atividades físicas entre homens e mulheres, causando doenças crônicas como diabetes ou problemas cardiovasculares (BOTERO, 2021).

A pandemia advinda do COVID-19 trouxe consigo questões a serem analisadas, percebemos que apesar da grande evolução a qual nos encontramos, ficamos amplamente fragilizados com o surgimento desse novo vírus. Com as novas pesquisas que foram realizadas foi possível perceber que a adequação a um estilo de vida saudável associado à prática de atividade física trouxe consigo benefícios para aqueles que tiveram contato com o vírus e suas variantes (DARONCO *et al.*, 2021). Apesar dessa busca por conhecimento, percebe-se que ainda há uma carência de pesquisas que relacionem os hábitos alimentares e a prática de atividade física em pessoas que foram acometidas pela COVID-19, especialmente na Zona da Mata Mineira.

Diante do exposto, tem-se como questão norteadora: Quais os hábitos alimentares e a prática de atividade física em pessoas que foram acometidas pela COVID-19? Tem-se como objetivo identificar os hábitos alimentares e a prática de

atividade física em indivíduos residentes em Municípios da Zona da Mata Mineira que foram acometidos pela COVID-19.

Estudos como este são relevantes, pois permitem um entendimento sobre os danos que a COVID-19 trouxe e que vem trazendo para os indivíduos, assim como, conscientizar o público sobre hábitos que podem ser evitados visando amenizar possíveis novos casos. Logo, cabe aos profissionais de Educação Física, buscar estratégias que diminuam os danos causados pela covid, através da prática do exercício físico regular, assim como orientações quanto à mudança de hábitos alimentares e estilos de vida não saudáveis, congregando diferentes profissionais da área da saúde.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), o termo pandemia associa-se a uma propagação de novas doenças que são transmitidas entre populações numa escala mundial. No ano de 2020, a OMS (2020) decretou a pandemia da COVID-19, fato este que contribuiu para o aumento no comportamento de riscos à saúde, sendo que os brasileiros deixaram de praticar atividades físicas e começaram a dar ênfase para o uso de telas. O alto consumo de drogas lícitas, por exemplo, cigarro e álcool também foram evidenciados, especialmente devido ao distanciamento social gerado pela COVID-19, sendo alternativas adotadas para reduzir estresse e ansiedade. Cabe destacar que o consumo de alimentos saudáveis teve reduções significativas, concomitantemente, houve aumento do consumo de *fast food* (MALTA *et al.*, 2020).

No que diz respeito à alimentação saudável, o Guia Alimentar para a População Brasileira declara que a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais. Ademais, ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de

gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2015).

Diante deste conceito, compreende-se que dentre as diferentes adversidades advindas pela pandemia, o surto de utilização de *fast food's* pode ser destacado como um fator preocupante, pois o consumo de alimentos ultra processados se opõe ao que o guia sugere, nesse caso, o acesso a alimentos saudáveis e benéficos para nossas necessidades fisiológicas.

No que tange ao sedentarismo, Santos *et al.* (2006) determina-o como a ausência ou a pouca prática de exercício físico regular. Logo, tem-se que, segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (ABESO, 2018) doenças como diabetes do tipo 2, alguns tipos de câncer e as doenças cardiovasculares apresentam maior incidência em pessoas sedentárias.

Neste contexto, verifica-se que a má alimentação e a ausência de atividade física associados aos sintomas gerados pela COVID-19 contribuem para que o ser humano se torne vulnerável aos sintomas da doença e suscetível a complicações, pois suas respostas imunológicas se tornam insuficientes para combater o vírus.

Em contraponto, tem-se que a atividade física planejada e estruturada por um profissional de Educação Física contribui para melhora ou manutenção dos componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio (BRASIL, 2020). Segundo Daronco *et al.* (2021) os benefícios decorrentes da prática de exercício físico são fatores protetivos para as complicações da COVID-19, bem como a redução do período de recuperação pós-covid.

Enfim, cabe reforçar que, embora a prática de atividades físicas no combate ao vírus seja fundamental, ela não se faz única. Devemos compreender que a atividade física está interligada com diferentes fatores, tais como, alimentação saudável, boas relações pessoais e convívio familiar, por exemplo.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva que segundo Gil (2002, p. 42), “tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”.

A coleta de dados será realizada em três Municípios da Zona da Mata Mineira. Segundo o último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2021) a população do Município 1 se constitui de 13.434 habitantes divididos entre moradores da região urbana e rural. Já o município 2 conta com uma população de 19.098 habitantes, também entre Zona rural e urbana. O Município 3 conta com uma população de 20.020 habitantes, também com moradores da área urbana e rural. O motivo pela escolha desses Municípios relaciona-se ao fácil acesso dos pesquisadores, o que contribui para terem dados mais fidedignos.

A amostra será composta por indivíduos entre 20 e 40 anos de ambos os sexos, que foram infectados pela COVID-19, sendo estes, tanto sintomáticos quanto os assintomáticos, visto que, não poderão fazer parte da nossa pesquisa aqueles que por algum motivo apresentarem dificuldades ou receio em responder ao questionário que será disponibilizado, de forma que, estimamos coletar dados de em média 60 pessoas.

Utilizaremos o método de recrutamento em amostragem bola de neve, que se trata de uma amostra não probabilística muito utilizada em pesquisas qualitativas, em especial, por permitir um alcance de populações pouco conhecidas. É uma técnica onde os participantes iniciais de um estudo indicam novos participantes que, por sua vez, indicam outros participantes e assim sucessivamente, até que seja alcançado o objetivo proposto ou “ponto de saturação” (VINUTO, 2014).

Para cumprimento das questões éticas, o projeto será submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do referido comitê, serão informadas à amostra os objetivos do estudo, os riscos e benefícios, e a sua participação será concretizada mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguirá as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa

envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Para aqueles que aceitarem participar da pesquisa será disponibilizado um formulário desenvolvido através do *Google Forms* e encaminhado pelos meios de comunicação eletrônicos *WhatsApp* ou *E-mail* e se, caso o participante opte pela versão impressa, ela será disponibilizada.

O questionário será organizado em duas partes: a primeira com dados da caracterização dos participantes, quanto a idade, sexo, profissão e informações comportamentais durante o distanciamento social; a segunda parte com questões organizadas contendo hábitos alimentares e prática de atividade física.

Para conhecer os hábitos alimentares em pessoas que foram acometidas pela COVID-19, utilizou-se uma adaptação do questionário de frequência alimentar, proposto por Faria (2014), que possui uma lista com tipos de grupos alimentares, sendo que alguns são considerados fatores de risco para a saúde cardiovascular e outros considerado saudável (verduras, legumes e frutas).

Para avaliar a prática de atividade física será adotado o Questionário IPAq (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta, validado no Brasil por Matsudo *et al.* (2001), para avaliar o nível de atividade física. A Inatividade física será definida pelo não cumprimento de pelo menos 60 minutos semanais de atividade física moderada ou vigorosa.

Por se tratar de uma pesquisa em ambientes virtuais, serão obedecidos às orientações descritas na Carta Circular nº 1/2021, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (BRASIL, 2021), que requer a não identificação de nomes na lista, nem acesso aos dados por terceiros, bem como a orientação para que os participantes guardem uma cópia do questionário, assim como só poderão visualizar as perguntas após estarem em consentimento com a participação.

Quanto aos riscos da pesquisa, em ambiente virtual, tem-se possível invasão de privacidade, o que pode gerar constrangimentos, assim como divulgação de dados confidenciais, ou alterações na autoestima e visão de mundo mediante a recordações indesejadas. Visando minimizar esses riscos, os pesquisadores

garantirão todas as explicações necessárias quanto às questões a serem respondidas, assim como garantir aos participantes o desligamento da pesquisa caso se sintam incomodados sem represálias, sendo garantidos acima de tudo o zelo pelo sigilo de sua identidade.

Após a coleta dos dados e a sistematização em uma planilha do *Microsoft Excel*, versão 2010, será realizada a inspeção visual dos dados para verificar possíveis duplicidades, inconsistências no preenchimento e/ou identificação de pessoas que não atendam aos critérios de inclusão. Posteriormente, os dados serão analisados pela estatística descritiva, que segundo Oliveira e Oliveira (2011) trata-se de realizar a coleta de dados contendo diferentes informações e utilizar das mesmas para construir tabelas e gráficos contendo os resultados obtidos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Por se tratar de um Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso, os resultados e discussão serão apresentados após a autorização do Comitê de Ética da Univértix, coleta e análise dos dados obtidos, bem como a confrontação com a literatura pertinente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por se tratar de um Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso, a conclusão será apresentada após finalização do estudo, identificando possíveis limitações e contribuições para estudos futuros.

REFERÊNCIAS

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. **OMS faz alerta sobre o sedentarismo no Brasil**. São Paulo, 10 set. 2018. Disponível em: <https://abeso.org.br/oms-faz-alerta-sobre-o-sedentarismo-no-brasil/>. Acesso em: 25 abr. 2022.

BOCKORNI, B. R. S; GOMES, A. F. A amostragem em snowball (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração. **Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR**, Umuarama, v 22, n 1, p. 105-117, jan/jun 2021.

Anais do FAVE – Fórum Acadêmico da Univértix, Matipó, v.1, setembro, 2022.

BOTERO, J. P. *et al.* Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein (São Paulo)**, v. 19, eAE6156., p. 1-6, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Exercício físico x atividade física: você sabe a diferença? Eu quero me exercitar.** Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>. Acesso em: 04 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2ª ed. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2014.

CARVALHO, M. C. T. *et al.* O impacto na qualidade de vida nos pós COVID-19: O que mudou?. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 14, p. e219101421769-e219101421769, 2021.

DARONCO, L. S. E.; POZZOBON, D.; RAMOS, D. L.; OLIVEIRA, J. M. S. ; BERRIA, J. **Educação Física e Saúde em Tempos de COVID-19.** FAPERGS, 2021.

FARIA, R. C. **Impacto da atividade física habitual sobre os componentes da síndrome metabólica em adolescentes.** Orientador: Paulo Roberto dos Santos Amorim. 2014. 74 fl. Tese (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Viçosa, 2014.

GIL, A. C. Como classificar as pesquisas. *In.*: GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** Cidade: São Paulo, editora: Atlas, 2002, p.44-45

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Brasileiro de 2021.** Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

LIMA, E. R. *et al.* Implicações da pandemia de COVID-19 nos hábitos alimentares de brasileiros: revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 4, p. e29810414125-e29810414125, 2021.

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. 3-9, 2020.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p.05-18, 2001.

MATTOS, A. D. *et al.* Atividade física na sociedade tecnológica. **Revista Digital EFDeportes.com**, n. 94, p. 1, 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>. Acesso em: 25 abr. 2022.

OLIVEIRA, M. F. **Metodologia científica**: um manual para a realização de pesquisas em Administração. Catalão: UFG, p. 48-50. 2011. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/567/o/Manual_de_metodologia_cientifica_-_Prof_Maxwell.pdf. Acesso em: 22 maio 2022

OMS. Organização Mundial da Saúde. **COVID-19**. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/pt>

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Folha informativa – COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus). 2020. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 22 maio 2022.

PENA, A. *et al.* Os hábitos alimentares durante o primeiro confinamento derivado da pandemia provocada pela COVID-19—revisão da literatura. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 26, n. 2 p. 86-89, 2021.

PRADO, A. K. G. *et al.* Recomendações de exercícios após a infecção por COVID-19: uma revisão de escopo. **Rev. Bras. Ativo Sim. Saúde**, v. 27, p. 1-12, 2022.

SANTOS, J. F. S. *et al.* Atividade física na sociedade tecnológica. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, n. 94, abr. 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>

SCHUELER, P. **O Que É Uma Pandemia**. Rio de Janeiro-RJ: Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), 2021. Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia>. Acesso em: 04 mar. 2022.

SILVA, R. O. e., PEREIRA, J. N., MILAN, E. G. P. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 durante a pandemia do COVID-19: Um estudo piloto. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. 1-8, 2021.

SOARES, J. R. V.; OLIVEIRA, G. F. S. O papel da escola na construção de uma alimentação saudável. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 1, n. 9, p.176-186, 2019.

SURYAVANSHI, N. *et al.* Mental health and quality of life among healthcare professionals during the COVID-19 pandemic in India. **Brain and Behavior**, v. 10, n. 11, 2020.

VINUTO, J. A amostragem em Bola de Neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014.

WERNECK, A. O. *et al.* Lifestyle behaviors changes during the COVID-19 pandemic quarantine among 6,881 Brazilian adults with depression and 35,143 without depression. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4151-4156, 2020.