



RESUMO

O século XXI está sendo marcado pela pandemia global do vírus COVID-19, onde os governos foram obrigados a buscar medidas urgentes de saúde pública como quarentena obrigatória, isolamento social e o distanciamento físico para controlar a transmissão e infecção do vírus SARS-CoV-2, no contexto do isolamento social mudanças de hábitos alimentares, a prática de exercícios físicos sofreram mudanças bem como o estado de saúde mental das pessoas também foi afetado. OBJETIVO: Verificar como a pandemia COVID-19 e o isolamento social afetaram a saúde mental e o comportamento alimentar e a prática de exercícios físicos das pessoas. METODOLOGIA: O estudo foi realizado através da análise e revisão da literatura disponíveis da base de dados Pubmed e Google Scholar. Foram analisados trinta e três estudos disponíveis relacionados ao tema comportamento alimentar e pandemia. RESULTADOS: pandemia foi responsável por causar mudanças drásticas na rotina das pessoas, foram notados aumentos dos níveis de estresse e de outros transtornos mentais, como ansiedade e depressão, a pandemia teve impacto de formas diferentes em cada indivíduo levando alguns a terem alterações nos hábitos alimentares de forma negativa, aumentando o consumo de alimentos ultra processados e calóricos, e outros de forma positiva que começou a cuidar mais da alimentação com a finalidade de melhorar a imunidade, a prática de exercícios físicos foi afetada também de modos diferentes mas notou-se um aumento do sedentarismo. CONCLUSÃO: Conclui-se que pesquisas sobre essa temática são recentes, de modo que se faz necessária a realização de um maior número de estudos longitudinais que avaliem o impacto da pandemia nos hábitos alimentares, práticas de exercícios físicos e estado de saúde mental das pessoas e sua repercussão no estado geral de saúde, qualidade de vida no longo prazo. Estudos deste modelo, podem embasar ações de saúde pública destinadas ao enfrentamento da doença no âmbito mundial.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; Estresse; Pandemia; Influência na prática da atividade física.

ABSTRACT

The 21st century is being marked by the global pandemic of the COVID-19 virus, where governments have been forced to pursue urgent public health measures such as mandatory quarantine, social isolation and physical distancing to control the transmission and infection of the SARS-CoV-2 virus. , in the context of social isolation, changes in eating habits, the practice of physical exercises have changed as well as people's mental health status has also been affected. OBJECTIVE: To verify how the COVID-19 pandemic and social isolation affected people's mental health and eating behavior and physical exercise. METHODOLOGY: The study was carried out by analyzing and reviewing the available literature from Pubmed and Google Scholar databases. Thirty-three available studies related to the topic of eating behavior and pandemic were analyzed. RESULTS: pandemic was responsible for causing drastic changes in people's routine, increases in stress levels and other mental disorders, such as anxiety and depression, were noticed, the pandemic had an impact in different ways on each individual, leading some to have changes in eating habits in a negative way, increasing the consumption of ultra processed and caloric foods, and others in a positive way that started to take more care of food in order to improve immunity, the practice of physical exercises was also affected in different ways but there was an increase in sedentary lifestyle. CONCLUSION: It is concluded that research on this topic is recent, so it is necessary to carry out a greater number of longitudinal studies to assess the impact of the pandemic on eating habits, physical exercise practices and mental health status of people and its repercussion on the general state of health, quality of life in the long term. Studies of this model can support public health actions aimed at fighting the disease worldwide.

Keywords: Eating Behavior, Stress, Pandemic, Influence on physical activity

- 1 Graduada em Medicina pela Universidade de Olinda.
- 2 Graduando em Medicina pela Universidade de Olinda.
- 3 Graduada em Medicina pelo Centro Universitário Unifacisa.
- 4 Graduada em Medicina pela Faculdade de Medicina Nova Esperança.
- 5 Graduada em Medicina pela Universidade de Vassouras.
- 6 Graduado em Medicina pela Faculdade Morgana Potrich.
- 7 Graduada em Medicina pelo Centro Universitário São Camilo.
- 8 Graduada em Medicina pela Faculdade de Medicina de Olinda.
- 9 Graduada em Medicina pela Universidade Nove de Julho.
- 10 Graduada em Medicina pelo Centro Universitário Unifacisa.

Autor de correspondência

Luiza Ranyele Gonçalves Rezende - E-mail: luizarezendemed@gmail.com

INTRODUÇÃO

O século XXI está sendo marcado pela pandemia global do vírus COVID-19, onde os governos foram obrigados a buscar medidas urgentes de saúde pública como quarentena obrigatória, isolamento social e o distanciamento físico para controlar a transmissão e infecção do vírus SARS-CoV-2 (sigla em inglês para Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2), agente etiológico da COVID-19. A crise causada pela pandemia pode ser vista como fator para desencadeamento de emoções negativas como ansiedade, depressão e estresse, sendo diretamente relacionadas com o ato do comer emocional, que se refere ao consumo exagerado de comida como forma de encarar e reduzir as sensações negativas, podendo também a curto e longo prazo favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão e obesidade. A pandemia da Covid-19 ocasionou impactos e desequilíbrios na sociedade, trouxe para os indivíduos o sentimento de incerteza, isolamento, medo de infecção e da morte, queda nos níveis de sono e saúde mental, aumento no comportamento sedentário, desânimo em manter um estilo de vida saudável com escolhas alimentares ruins, além de problemas na economia¹.

Todos esses fatores provavelmente alteraram o comportamento alimentar das pessoas devido ao estresse e ansiedade, fazendo com que cada vez mais pessoas usassem a alimentação

como forma de distração ou enfrentamento do humor negativo. O comer emocional é tendencioso ao consumo de alimentos altamente palatáveis e calóricos podendo induzir ao ganho de peso excessivo da população que em quarentena tende ao sedentarismo, redução na qualidade do sono, dificuldade para manter um estilo de vida saudável e boas escolhas alimentares além da grande diminuição na prática de atividades físicas. Pesquisas recentes sobre comportamento alimentar em meio a pandemia COVID-19 mostraram mudanças na alimentação, aumento do apetite e do consumo de lanches e doces. Uma comparação realizada entre mulheres e homens mostrou que mulheres possuem maior facilidade para desenvolver padrões alimentares alterados, tendo maior risco para distúrbios alimentares que podem ser ampliados em decorrência desta pandemia¹⁻².

Um estudo realizado nos Estados Unidos (n=727) coletou dados sobre peso corporal, comportamentos de estilo de vida, dieta, atividade física e psicológico durante o período de quarentena e pós-quarentena da pandemia e os resultados obtidos foram aumento de peso e IMC em 40% dos participantes após o fim do isolamento social, enquanto 18,2% perderam peso. Os indivíduos que tiveram aumento no índice de massa corporal relataram estar menos ativos e terem comportamentos alimentares de risco como consumo frequente de alimentos ditos ultra processados e lanches, alto nível de estresse, falta de controle no desejo de se alimentar.

Dos participantes que ganharam mais de 2,5 kg durante o “lockdown”, 33% continuaram a ganhar peso pós lockdown devido a continuarem mantendo a frequência no consumo de comida dita ultraprocessada, fast-food e o baixo controle do desejo de se alimentar mostrando assim que os efeitos associados ao período de isolamento social provavelmente persistirão.³

A prática de exercícios físicos também foi alterada no contexto da pandemia, de modo que locais públicos como academias, praças e centros esportivos foram fechados com a finalidade de se evitar o contato social, forçando as pessoas a se adaptarem a uma nova rotina, muitos passaram a deixar de realizar suas atividades esportivas e adotaram um estilo de vida sedentário, contribuindo assim para uma tendência ao aumento da obesidade e de doenças crônicas inflamatórias.^{1,6,11,14,15,17,24,36}

Esse estudo se faz importante por avaliar o impacto causado pela pandemia global, COVID-19, na saúde mental e nos hábitos alimentares e prática de exercícios físicos das pessoas durante o período de isolamento social obrigatório, contribuindo para ações de saúde pública no futuro.

METODOLOGIA

Para a realização do estudo, foram selecionados 33 (trinta e três) estudos encontrados nas bases eletrônicas de pesquisa Pubmed e Google Scholar associados aos

operadores booleanos AND e OR que tivessem relação com os descritores de pesquisa em inglês e português, sendo as palavras-chave utilizadas comportamento alimentar Influência na prática da atividade física / feeding behavior, estresse / stress e pandemia / pandemic no período de abrangência 2015 a 2021.

O estudo classificado como uma revisão narrativa de literatura não realizou intervenção com pessoas, pois tal método de estudo refere-se a uma técnica de avaliação qualitativa de resultados encontrados em publicações de natureza clínica. Através da análise dos resultados encontrados pelos estudos que não foram realizados somente no Brasil, mas em outros países como: Arábia Saudita, Estados Unidos, Alemanha, França, Noruega, Marrocos, Polônia, Índia, Itália, Espanha, Turquia, Portugal, Canadá e Inglaterra. De aproximadamente 6.100 estudos encontrados pela busca nas plataformas de pesquisa, 33 se adequaram a necessidades da presente revisão estando dentro do período de publicação de 5 anos.

Na base de dados Pubmed foram encontrados 28 artigos com títulos e resumos que condiziam com o tema da revisão, já no google Scholar 10 artigos.

REVISÃO DE LITERATURA

pandemia do coronavírus tem sido um desafio para pesquisadores, gestores de saúde, governos e autoridades, que trabalham com a

finalidade de se evitar o colapso dos sistemas de saúde e reduzir o número de óbitos, uma alternativa que se mostrou eficaz na redução do número de contágios da doença foi a imposição de uma quarentena obrigatória a todas as pessoas, mantendo em funcionamento apenas os serviços considerados essenciais.^{9,18,19, 20,25,26,27,28,33}

De modo a diminuir o contágio diversos países foram forçados a instalar medidas de isolamento social. Embora essa medida fosse eficaz na redução da contaminação por esse novo agente infeccioso, ela trouxe consigo consequências na vida pessoal das pessoas, forçando a mudanças de hábitos, como trabalhar em home office, estudar em casa, evitar locais públicos para atividade física e centros esportivos, evitar o convívio com outras pessoas, o que impactou de modo diferente na vida de cada pessoa, ocasionando mudanças de hábitos e ao mesmo tempo impactos na saúde mental.^{9,18,19, 20,25,26,27,28,33}

Durante esse período de mudanças, novos hábitos surgiram por parte das pessoas, e alguns pesquisadores se encarregaram de verificar o impacto da quarentena na vida desses indivíduos. Percebendo que ocorreram mudanças na alimentação, como por meio de um aumento no consumo de alimentos ultra processados, industrializados e com o maior teor calórico, outra mudança observada foi o consumo de um maior número de pequenas refeições ao longo do dia e noturnas (lanches) em comparação com o período sem quarentena, mas sem alteração na frequência das principais refeições. Foi notado que pessoas

que já eram sedentárias e possuíam hábitos alimentares ruins no período anterior a pandemia tenderam a piorar esses hábitos.^{9,18,19,25,26,28,33}

Dados apresentados pelos autores demonstraram em um estudo com 1097 participantes, 52% dos participantes relataram consumir um maior número de lanches, demonstrando uma tendência ao sobrepeso, outro estudo com 22.374 participantes relatou que 33% dos participantes aumentaram a quantidade de alimentos consumidos durante o período de quarentena. Enquanto outro artigo trouxe a informação de que em 1964 participantes houve um aumento no consumo de calorias por parte de 31,2% da amostra. Confirmando a tendência a mudança de hábito alimentar de um elevado número de pessoas.^{18,19,26}

Essa nova prática alimentar tem sido de grande preocupação por parte das autoridades de saúde, por diminuir a imunidade e favorecer a instalação de um estado de inflamação corporal crônico, pode aumentar o risco do desenvolvimento de casos graves do novo coronavírus em caso de contágio.^{18,19,25,26}

A prática de exercícios físicos também foi afetada, devido a impossibilidade de praticar exercícios em ambientes externos, diversas pessoas foram forçadas adaptar a sua rotina de exercícios ao confinamento de suas casas, que muitas vezes não apresentavam uma infraestrutura para realização da mesma prática, com isso alguns autores perceberam que houve uma diminuição na prática de exercícios por parte dos indivíduos durante esse período de quarentena.^{9,18,19,25,26,28,33}

Essas mudanças não apenas afetaram os adultos, mas as crianças também foram duramente afetadas pela mudança de rotina, foi percebido por um estudo realizado na França que o ócio entre as crianças e o tédio infantil aumentaram durante a pandemia da mesma forma que também aumentou a responsividade alimentar, além disso a mudança de rotina dos pais também levou a mudanças na rotina alimentar das crianças, pois segundo o estudo começou-se a ofertar um maior número de refeições e alimentos industrializados e calóricos. Outra observação relevante foi que as crianças começaram a realizar um maior número de refeições irregulares como lanches ao longo do dia.^{20,27}

Embora tenha sido percebido por alguns autores a piora na qualidade alimentar e diminuição na prática de exercícios físicos, outros autores verificaram o contrário, de modo a perceber que a pandemia trouxe consigo uma melhora na qualidade alimentar de alguns indivíduos que se encontravam preocupados em melhorar a imunidade por meio de uma melhora na alimentação. E nesse mesmo grupo de pessoas houve um aumento da prática de exercícios físicos e atividades físicas durante o período pandêmico. Deste modo demonstrando que a pandemia não afetou todas as pessoas da mesma forma, mas provocou uma mudança de hábitos de forma geral.^{1,6,11,14,15,17,24,36,37,38}

As principais consequências dessa nova rotina de maus hábitos alimentares e baixa prática de exercícios físicos observada por parte

dos estudos foi o aumento da obesidade, de um estado de inflamação corporal crônico, queda na imunidade do organismo e prejuízos a saúde mental. Em estudos que avaliaram a modificação corporal dos participantes, observouse que houve um ganho de peso de 2kg em cerca de 20% dos participantes em um período de seis meses de isolamento social, demonstrando uma tendência ao aumento da obesidade associada a hábitos alimentares ruins e a baixa prática de exercícios físicos.^{1,6,11,14,15,17,24,36,37,38}

Essa nova condição social, também favoreceu o surgimento de diversos problemas relacionados saúde mental das pessoas, como queda na qualidade do sono, aumento do estresse, ansiedade, depressão, alimentação emocional, compulsão alimentar e outros transtornos psiquiátricos.^{1,6,15,17,24,36,37,38}

A depressão é tida como um distúrbio afetivo, onde se tem a presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, enquanto a ansiedade é a perturbação de espírito pela incerteza do que está por vir, sendo essas duas condições muito comuns durante o período de isolamento social.^{1,6,15,17,24,36,37,38}

Os danos causados pelo isolamento social a saúde mental foram diversos, entre eles os autores analisados destacaram em seus estudos a ansiedade, estresse, diminuição na qualidade do sono, compulsão alimentar e a alimentação emocional. Esses transtornos resultam na vida dos indivíduos um aumento do consumo de alimentos açucarados e calóricos, interferência

no processo de recuperação de transtornos como bulimia e anorexia, aumento do risco de obesidade.^{1,6,15,17,24,36,37,38}

Foi confirmado por meio de uma revisão narrativa da literatura que o estresse apresenta uma correlação com o aumento do consumo de alimentos calóricos e ultra processados, isso acontece pois o estresse estimula o sistema de recompensa cerebral, no qual leva a indução de alimentos. no contexto da pandemia do COVID-19 o isolamento social tem elevado os níveis de estresse da população e como consequência contribuindo para o ganho de peso.^{4,12}

Embora o ganho de peso associado ao estresse tenha sido amplamente relatado, pode-se notar que a pandemia afeta as pessoas de diferentes formas, o estresse levou alguns participantes de alguns estudos a reduzir o consumo de alimentos e com isso declararem que perderam peso, enquanto outras pessoas conseguiram lidar com o estresse e manter seus hábitos e/ou adquirir hábitos positivos que contribuem para a melhora da saúde como realizar exercícios físicos e consumir alimentos mais saudáveis, pensando em melhorar a imunidade com o intuito de se proteger desse novo vírus.^{1,6,15,17,24,36,37,38}

Um trabalho realizou um estudo com 800 participantes e verificou que o estresse influencia na escolha e no consumo de alimentos, levando ao desenvolvimento da alimentação emocional, onde o consumo de calorias varia conforme o estado emocional do indivíduo. O aumento da prevalência da alimentação emocional também

foi demonstrado em outro estudo com 638 participantes, das quais quase metade declararam consumir alimentos conforme o estado de humor. Essa condição associada ao estresse, a ansiedade vivida durante a pandemia tem levado a um risco aumentado de obesidade, preocupando as autoridades de saúde.^{1, 32}

Foi observado que o impacto na saúde mental dos participantes também foi um fator que influenciou na piora da recuperação de doenças psiquiátricas já pré-estabelecidas, aumentando os índices de depressão ansiedade e prejudicando a melhora de transtornos alimentares como a bulimia.^{1,6,15,17,24,36,37,38}

Apesar de existirem diversos dados na literatura a respeito de como o isolamento social pode afetar os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas por parte das pessoas, dois estudos afirmaram que ainda não existem evidências suficientes para se concluir quais são as alterações na rotina alimentar e de exercícios dos indivíduos sob quarentena obrigatória. Pois como a pandemia ainda está acontecendo, alguns autores acreditam que não há prazo suficiente para se evidenciar de modo concreto quais foram as mudanças de hábitos ocorridos no decorrer dos períodos de isolamento social obrigatório.^{11,14}

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

A pandemia do novo coronavírus levou a mudanças drásticas na rotina das pessoas e alterações nas condições de saúde mental

dos indivíduos, impactando em seus hábitos alimentares e práticas de exercícios físicos. A maioria dos estudos avaliados revelou alterações negativas nos hábitos alimentares, onde o consumo de alimentos ultraprocessados e calóricos aumentou e realizando essa alimentação em uma maior frequência ao longo do dia.

A prática de exercícios físicos foi drasticamente afetada, devido a nova rotina, a dificuldade de se encontrar um local para prática de exercícios a falta de aparelhos e equipamentos para essa finalidade, fizeram com que diversas pessoas abandonassem esse hábito e diminuíssem a frequência de sua atividade física. As condições de saúde mental foram amplamente afetadas, o isolamento é responsável por levar o ser humano a um estado de estresse, além do confinamento o medo associado as incertezas do futuro devido as condições impostas pela pandemia levaram a um aumento de doenças mentais como a ansiedade, depressão e de transtornos alimentares como alimentação emocional, compulsão alimentar, bulimia entre outros.

Alguns estudos indicaram a manutenção ou aumento do consumo de alimentos saudáveis, sugerindo uma preocupação com a melhora do estado de saúde corporal com a finalidade de melhorar a imunidade. Outro fator que pode estar relacionado ao aumento dessa condição é o fato de as pessoas permanecerem mais tempo em casa, o que leva a um aumento do número de refeições preparadas e consumidas no ambiente residencial.

Por fim, destaca-se que pesquisas sobre essa temática são recentes, de modo que se faz necessária a realização de um maior número de estudos longitudinais que avaliem o impacto da pandemia nos hábitos alimentares, práticas de exercícios físicos e estado de saúde mental das pessoas e sua repercussão no estado geral de saúde, qualidade de vida no longo prazo. Estudos deste modelo, podem embasar ações de saúde pública destinadas ao enfrentamento da doença no âmbito mundial.

REFERÊNCIAS

1. AL-MUSHARAF, Sara. Prevalence and Predictors of Emotional Eating among Healthy Young Saudi Women during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, v. 12, n. 10, p. 2923, 2020.
2. BEMANIAN, Mitra et al. Emotional Eating in Relation to Worries and Psychological Distress Amid the COVID-19 Pandemic: A Population-Based Survey on Adults in Norway. *International journal of environmental research and public health*, v. 18, n. 1, p. 130, 2021.
3. BHUTANI, Surabhi; DELLEN, Michelle R. van; COOPER, Jamie A. Longitudinal Weight Gain and Related Risk Behaviors during the COVID-19 Pandemic in Adults in the US. *Nutrients*, v. 13, n. 2, p. 671, 2021.
4. BITTENCOURT, Karen Freitas; VAZ, Julio Cezar; ZANIN, Rafael Fernandes. Revisão da literatura: obesidade, alimentação e estresse. *SEFIC* 2015, 2017.
5. BOUKRIM, Mohamed et al. Covid-19 and Confinement: Effect on Weight Load, Physical Activity and Eating Behavior of Higher Education Students in Southern Morocco. *Annals of Global Health*, v. 87, n. 1, 2021.
6. CARROLL, Nicholas et al. The impact of COVID-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income Canadian families with young children. *Nutrients*, v. 12, n. 8, p. 2352, 2020.
7. CASTELLINI, Giovanni et al. The impact of COVID 19 epidemic on eating disorders: A longitudinal observation of pre versus post psychopathological features in a sample of patients with eating disorders and a group of healthy controls. *International Journal of Eating Disorders*, v. 53, n. 11, p. 1855-1862, 2020.
8. CECCHETTO, Cinzia et al. Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. *Appetite*, v. 160, p. 105122, 2021.
9. CHOPRA, Sakshi et al. Impact of COVID-19 on lifestyle-related behaviours-a crosssectional audit of responses from nine hundred and ninety-five participants from India. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, v. 14, n. 6, p. 2021-2030, 2020.
10. COSTA, Caroline dos Santos et al. Mudanças no peso corporal na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de

covid-19. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, p. 01, 2021.

11. CUMMINGS, Jenna R. et al. COVID-19 stress and eating and drinking behaviors in the United States during the early stages of the pandemic. *Appetite*, v. 162, p. 105163, 2021.

12. DA SILVA CAMPOS, Leidiomar; LEONEL, Camila Ferreira Silva; GUTIERREZ, Denise Machado Duran. RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E OBESIDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, v. 22, n. 16, p. 1-15, 2020.

13. DALTOE, Luciane Maria; DEMOLINER, Fernanda. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, v. 5, n. 2, 2020.

14. LIMA, Evelyn Rocha et al. Implicações da pandemia de COVID-19 nos hábitos alimentares de brasileiros: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 4, p. e29810414125-e29810414125, 2021.

15. DE ARO, Fabiana et al. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid19. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 6, p. 59736-59748, 2021.

16. DE SOUZA, Elton Bicalho; VIEIRA, Bianca Baptista Tito. Avaliação do consumo alimentar durante o COVID-19. *JIM-Jornal de Investigação Médica*, v. 1, n. 2, p. 032-043, 2020.

17. DURÃES, Sabrina Alves et al. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. *Revista Unimontes Científica*, v. 22, n. 2, p. 1-20, 2020.

18. HERLE, Moritz et al. Trajectories of eating behavior during COVID-19 lockdown: Longitudinal analyses of 22,374 adults. *Clinical Nutrition ESPEN*, v. 42, p. 158-165, 2021.

19. HUBER, Bruno C. et al. Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. *European journal of nutrition*, p. 1-10, 2020.

20. JANSEN, E. et al. Parental stress, food parenting practices and child snack intake during the COVID-19 pandemic. *Appetite*, v. 161, p. 105119, 2021.

21. JUSTO, Gláucia Figueiredo. A percepção do nutricionista sobre os hábitos alimentares de pacientes em trabalho “home office” durante a pandemia da Covid-19: um relato de experiência. *The Journal of the Food and Culture of the Americas*, v. 2, n. 2, p. 245-251, 2020.

22. KALKAN UĞURLU, Yasemin et al. The examination of the relationship between nursing students’ depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID 19 social isolation process. *Perspectives in Psychiatric Care*, v. 57, n. 2, p. 507-516, 2021.

23. MALTA, Deborah Carvalho 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. e2020407, 2020.

24. MARCHITELLI, Serena et al. Weight Gain in a Sample of Patients Affected by Overweight/Obesity with and without a Psychiatric Diagnosis during the Covid-19 Lockdown. *Nutrients*, v. 12, n. 11, p. 3525, 2020.

25. OLIVEIRA, Laise Villarim 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.

26. PÉREZ-RODRIGO, Carmen et al. Patterns of Change in dietary habits and physical activity during lockdown in Spain due to the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, v. 13, n. 2, p. 300, 2021.

27. PHILIPPE, Kaat et al. Child eating behaviors, parental feeding practices and food shopping motivations during the COVID-19 lockdown in France:(How) did they change?.

Appetite, v. 161, p. 105132, 2021.

28. QUARESMA, Marcus V. Ldos Santos et al. Emotional eating, binge eating, physical inactivity, and vespertine chronotype are negative predictors of dietary practices during COVID-19 social isolation: A Cross-Sectional Study. *Nutrition*, p. 111223, 2021.

29. RAMALHO, Sofia M. et al. The impact of COVID-19 lockdown on disordered eating behaviors: The mediation role of psychological distress. *Eating and Weight DisordersStudies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, p. 1-10, 2021.

30. RAWAT, Dimple et al. Impact of COVID-19 outbreak on lifestyle behaviour: A review of studies published in India. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 2021.

31. RODGERS, Rachel F. et al. The impact of the COVID 19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, v. 53, n. 7, p. 1166-1170, 2020.

32. SHEN, Wan et al. A Humanities-Based Explanation for the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, v. 12, n. 9, p. 2712, 2020.

33. SIDOR, Aleksandra; RZYMSKI, Piotr. Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. *Nutrients*, v. 12, n. 6, p. 1657, 2020.

34. JUNQUEIRA, ISADORA; TEIXEIRA, JULIANA. IMPACTOS NEGATIVOS DA PANDEMIA NA ALIMENTAÇÃO. 2021.

35. DA SILVA, David et al. Perfil Nutricional, Nível de Atividade Física, Qualidade de Vida, Bem-Estar e Humor de Estudantes de Educação Física/Licenciatura durante a Pandemia de COVID-19/Nutritional Profile, Physical Activity Level, Quality of Life, Well-Being and Mood of Physical Education/Licentiate Students during the COVID-19 Pandemic. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 6, p. 28043-28062, 2021.

36. SMITH, Kimberly R. et al. The influence of COVID-19-related stress on food motivation. *Appetite*, p. 105233, 2021.

37. STEELE, Eurídice Martínez et al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, p. 91, 2020.

38. ZACHARY, Zeigler et al. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obesity research & clinical practice*, v. 14, n. 3, p. 210-216, 2020.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.