

**HÁBITOS ALIMENTARES E COMPORTAMENTAIS DE ATLETAS JUVENIS DE RUGBY DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**

Pamela Silva Vitória Salerno<sup>1</sup>, Alessandra Doumid Borges Pretto<sup>2</sup>, Gabriel Barreto Veiga<sup>3</sup>  
 Gisele da Silva Dias<sup>3</sup>, Juliendry Medeiros Silveira<sup>3</sup>, Gustavo Dias Ferreira<sup>4</sup>, Camila Borges Muller<sup>5</sup>  
 Mateus Salerno<sup>5</sup>, Eraldo dos Santos Pinheiro<sup>6</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** O confinamento devido à pandemia do COVID-19 pode influenciar o perfil alimentar, emocional e comportamental, principalmente em crianças e jovens que são mais suscetíveis. Além disso apesar de se prever mudanças significativas na rotina das pessoas neste período, ainda não se sabe os reais efeitos do isolamento sobre a saúde. Este artigo objetivou avaliar os hábitos alimentares e comportamentais de atletas juvenis de Rugby durante a pandemia do COVID-19. **Materiais e Métodos:** Estudo transversal e descritivo com 16 meninas, atletas de Rugby, de escolas públicas e moradoras da periferia da cidade de Pelotas-RS. Foi aplicado um questionário on-line, através da ferramenta google forms com perguntas sobre alimentação, atividade física e aspectos comportamentais. **Resultados:** A idade média das entrevistadas é de 15,9 anos. Quase 70% relatam sentirem-se mais ansiosas, 93% dizem estar com mais apetite e 70%, acredita que houve aumento do peso corporal. Verificou-se que ovos, feijão, verduras e frutas não foram consumidos todos os dias pela maioria da amostra. Por outro lado, o consumo de embutidos e de doces foi baixo. Além disso, a maioria (87,5%) relatou ficar acima de quatro horas diárias utilizando eletrônicos e cerca de 44% se sentem insatisfeitas com o próprio corpo. **Discussão:** Estudos mostram piora na qualidade do padrão de consumo de alimentos, aumento de inatividade física e do tempo em tela durante a pandemia. **Conclusão:** A amostra estudada referiu aumento de ansiedade, apetite, aumento de peso corporal, tempo de tela e insatisfação com o corpo. São importantes ações multiprofissionais voltadas a auxiliar no impacto causado pela pandemia nos hábitos alimentares e comportamentais.

**Palavras-chave:** Coronavírus. Rugby. Comportamento alimentar.

**ABSTRACT**

The eating and behavioral habits of young Rugby athletes during the COVID-19 pandemic

**Introduction:** Confinement due to the COVID-19 pandemic can influence the food, emotional and behavioral profile, especially in children and young people who are more susceptible. In addition, although significant changes in people's routine are expected in this period, the real effects of isolation on health are not yet known. This article aimed to evaluate the dietary and behavioral habits of young Rugby athletes during the COVID-19 pandemic. **Materials and Methods:** Cross-sectional and descriptive study with 16 girls, Rugby athletes, from public schools and residents of the city of Pelotas-RS. An online questionnaire was applied, using the google forms tool with questions about food, physical activity, and behavioral aspects. **Results:** The average age of the interviewees is 15.9 years. Almost 70% report feeling more anxious, 93% say they have more appetite and 70% believe that there was an increase in body weight. It was found that eggs, beans, vegetables, and fruits were not consumed every day by most of the sample. On the other hand, the consumption of sausages and sweets was low. In addition, the majority (87.5%) reported being above four hours a day using electronics and about 44% feel dissatisfied with their own bodies. **Discussion:** Studies show worsening in the quality of the pattern of food consumption, increased physical inactivity and time on screen during the pandemic. **Conclusion:** The sample studied reported increased anxiety, appetite, increased body weight, screen time and body dissatisfaction. Multiprofessional actions are important to help the impact of the pandemic on eating and behavioral habits.

**Key words:** Coronavirus. Rugby. Eating behavior.

1 - Doutora em Saúde e Comportamento pela Universidade Católica de Pelotas, Pelotas-RS, Brasil.

**INTRODUÇÃO**

A pandemia do COVID-19, que atualmente mobiliza o mundo, surgiu em dezembro de 2019 e é causada por um betacoronavírus relacionado ao vírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave.

Estudos epidemiológicos evidenciam o elevado poder de contágio do COVID-19 em todas as faixas etárias nos diversos países atingidos (Del Ciampo e Del Ciampo, 2020).

Dados do Ministério da Saúde no Brasil, até dia 09 do mês de setembro de 2020, tinham notificados 4.197.889 casos e 128.539 mortes (Ministério da Saúde, 2020).

Uma das medidas mais eficazes de prevenção ao COVID-19 é o isolamento social, o que pode estabelecer alterações no consumo alimentar da população. Muitas famílias estocam alimentos a fim de evitar maior contágio e com isto, acabam consumindo mais alimentos industrializados e menos alimentos in natura.

Além disto, a pandemia aumentou os casos de depressão e ansiedade e estes muitas vezes estão relacionados ao aumento do consumo alimentar (Nascimento, 2020).

Recomendações governamentais de saúde pública frente à pandemia de COVID-19 resultaram em inúmeras restrições na vida cotidiana, incluindo confinamento domiciliar, com fechamento de escolas, universidades e de centros de treinamentos, o que teve repercussão no estado emocional e no consumo alimentar de jovens atletas.

De acordo com Pillay e colaboradores, (2020) que analisaram a saúde mental de atletas, mais da metade da amostra relataram sentir-se deprimidos e ansiosos com a situação da pandemia, sendo essa situação mais comum entre as mulheres.

Somado a isso, houve a piora da dieta alimentar, mais prevalente nas mulheres, sendo o aumento do consumo excessivo de carboidratos o mais constatado. Ambos os fatos mostram o impacto negativo da pandemia de COVID-19 na saúde como um todo.

Somado a isto, em um período de isolamento social a população tende a adotar uma rotina mais sedentária, o que favorece a um aumento no ganho de peso corporal e surgimento de comorbidades associadas ao maior risco cardiovascular, como obesidade, aumento da pressão arterial, intolerância à glicose, bem como transtornos psicossociais

como ansiedade e depressão (Ferreira e colaboradores, 2020).

O tempo em frente às telas (computadores e celulares) é um fator que tem contribuído de forma significativa para obesidade infantil e a inatividade física de crianças e adolescentes, visto que isso tira o tempo que elas gastariam em atividades físicas e leva ao aumento da ingestão de energia por meio de lanches e refeições em frente à TV (Zimmerman, Bell, 2010).

Isto também tem influenciado em suas escolhas alimentares, visto que crianças obesas que assistem a comerciais comem o dobro de produtos de baixo valor nutricional, como doces, salgadinhos e fast foods (Rosiek e colaboradores, 2015).

Diante deste período de enfrentamento contra a disseminação do vírus, incentivar a manutenção de uma rotina fisicamente ativa como uma medida preventiva para a saúde é fundamental (Ferreira e colaboradores, 2020).

É sabido que a infância e adolescência são períodos em que há construção de diversos comportamentos da personalidade do indivíduo, onde intervenções em prol da saúde demonstram extrema importância para a consolidação de padrões alimentares saudáveis na vida adulta (Neutzling e colaboradores, 2010).

Os hábitos alimentares e prática de atividade física ao longo da vida pode ser determinado pelo seu estilo de vida durante a adolescência (Desbrow e colaboradores, 2014).

Período marcado por profundas mudanças psicológicas, fisiológicas e sociais (Sawyer e colaboradores, 2012).

Além disso, o comportamento alimentar é influenciado por outros fatores como: condições socioeconômicas, composição corporal e ambiente escolar (Hendrickson e colaboradores, 2017; Jarmolowicz e colaboradores, 2014).

Hipotetizando a influência negativa da pandemia na alimentação e nos hábitos de vida das pessoas, o presente artigo objetivou avaliar os hábitos alimentares e comportamentais de atletas juvenis de Rugby durante a pandemia do COVID-19.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de estudo transversal e descritivo, com 16 jovens do sexo feminino,

atletas de Rugby, da periferia da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul-RS, Brasil.

O Projeto Vem ser Rugby é um projeto da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), que visa promover atividades inclusivas e integração dos escolares no turno inverso, a partir da prática de esporte de alto rendimento do Rugby.

O Vem Ser Rugby seleciona meninas a partir dos 13 anos que apresentam alto nível de aptidão física relacionada ao desempenho motor.

A seleção acontece dentro das escolas públicas da cidade, com o intuito de dar chance de desenvolver o máximo potencial das selecionadas para a prática do Rugby.

Devido à condição de pandemia, o presente estudo foi planejado para que todas as etapas fossem realizadas à distância com a utilização de recursos on-line. A pesquisa foi aplicada entre os dias 13 e 17 de julho, passados quatro meses de quarentena no estado do Rio Grande do Sul, Brasil.

O estudo do RS tinha na época 109.873 casos notificados de COVID-19, e 3.062 mortes.

Pelotas é uma cidade com 342.405 habitantes e possuía até a pesquisa 2300 casos da doença e 68 mortes.

As participantes e responsáveis receberam e assinaram o termo de assentimento e os responsáveis o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

As atletas que aceitaram participar responderam ao questionário através da ferramenta "google formulário", enviado pelo aplicativo "WhatsApp". Para avaliação do estado nutricional foi utilizado massa corporal e estatura autorreferidos, para posterior classificação do índice de massa corporal (IMC), que é a razão entre a medida de massa corporal em quilogramas e o quadrado da estatura em metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), utilizando os critérios preconizados pela World Health Organization (WHO, 1995).

Foram coletados dados sociodemográficos para caracterização da amostra, como: escolaridade, renda familiar, cor da pele e moradores por domicílio.

O consumo alimentar foi verificado através do formulário de marcadores do consumo alimentar do SISVAN do Ministério

da Saúde que contempla marcadores construídos com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2006).

A frequência do consumo de determinado alimento, se dá de acordo com as respostas, em que o maior número de dias em que o participante consome aquele determinado alimento corresponde a maior frequência e, portanto, determina um hábito alimentar.

Foram considerados alimentos saudáveis a ingestão diária (7 x na semana) de: frutas, verduras e legumes, leite e derivados, feijão, carnes e ovos.

E dos alimentos considerados como não saudáveis, a recomendação segundo o Guia Alimentar era de não consumir ou consumir raramente: embutidos, industrializados, ingestão de refrigerantes e sucos industrializados, bolachas doces e frituras (Ministério da Saúde, 2006).

Os aspectos comportamentais foram avaliados com questões diretas em relação a estar ou não mais ansiosa e com mais apetite, se sentir acima do peso e insatisfeita com o corpo, além de categorizar o tempo diário de tela e de exercícios por semana.

Os dados obtidos foram digitados e analisados no Microsoft Office Excel®. Foram feitas análises descritivas de frequência absoluta e relativa. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pelotas sob parecer de nº 2.243.675.

## RESULTADOS

A tabela 1 mostra a caracterização da amostra estudada. A média de idade das participantes foi de  $15,88 \pm 0,72$  anos e a amplitude da idade foi de 15 a 17 anos. O IMC variou de 19,5 a  $30,08 \text{ Kg}/\text{m}^2$ , sendo o IMC médio de  $23,69 \pm 2,68 \text{ Kg}/\text{m}^2$ .

Quanto à classificação do estado nutricional pelo IMC, a maioria encontra-se eutróficas (93,8%). Quanto à escolaridade, 75% da amostra possui ensino médio incompleto e possui uma renda familiar entre R\$ 1.000 e R\$ 2.000 por mês (53,3%).

A maior parte das atletas tem cor da pele preta (56,3%) e vivem com 3 moradores no domicílio (37,5%) (Tabela 1).

**Tabela 1** - Caracterização da amostra, Pelotas-RS, Brasil, (n=16).

Variáveis	n	%
Idade (média)	15,88 ±0,72	-
IMC (unidade)	23,69 ±2,68	-
Eutrófico	15	93,8
Sobrepeso	1	6,2
Escolaridade		
Ensino Fundamental Incompleto	4	25,0
Ensino Médio Incompleto	12	75,0
Renda Familiar* (reais)		
De 500-1000	2	13,3
De 1000-2000	8	53,3
De 2000-3000	1	6,7
De 3000-4000	1	6,7
Acima de 4000	1	6,7
Não sabe	2	13,3
Cor da Pele		
Preta	9	56,3
Parda	2	12,5
Branca	5	31,2
Moradores por domicílio		
Três pessoas	6	37,5
Quatro pessoas	4	25,0
Cinco pessoas	4	25,0
Seis pessoas	2	12,5
Total	16	100

**Legenda:** \*n=15.

Quanto aos hábitos e comportamentos durante a pandemia, a maioria das entrevistadas 68,8% sentem-se mais ansiosas, 93,3% consideram que o apetite aumentou e cerca de 70% acreditam que houve aumento do peso corporal.

Além disso, 87,5% relatam ficar mais de 4 horas diárias utilizando eletrônicos (Tabela 2).

Quanto ao questionamento de como se sentem em relação ao corpo e saúde, quase metade das jovens (43,8%) dizem estar insatisfeitas.

Ainda, a metade das atletas seguem realizando exercícios físicos mais de três dias por semana.

**Tabela 2 -** Percepção das atletas de rugby durante a pandemia-COVID19, Pelotas-RS, Brasil, (n=16)

Variáveis	n	%
Aumento de peso		
Sim	11	68,8
Não	5	31,2
Ansiedade		
Sim	11	68,8
Não	5	31,2
Apetite*		
Aumentou	14*	93,3
Diminuiu	0	0,0
Não notei diferença	1	6,7
Insatisfação com o corpo	7	43,8
Sim	7	43,8
Não	7	43,8
Não sabe	2	12,4
Tempo de uso de tela diário		
De 2 a 3 horas	2	12,5
Acima de 4 horas	14	87,5
Exercício por semana		
Mais de 3 dias	8	50,0
De 1 à 3 dias	5	31,3
Inativo	3	18,7
Total	16	100

**Legenda:** \*n=15.

Quanto ao consumo de alimentos saudáveis, o Guia Alimentar para a população brasileira orienta que o consumo destes alimentos deve ser diário (Ministério da Saúde, 2006).

Na amostra estudada, percebe-se que a maioria consome de 6 a 7 x na semana, conforme o que é preconizado os seguintes

alimentos: frutas (56,2%), feijão (56,2%) e carnes (50%).

Os demais alimentos considerados saudáveis são consumidos conforme o recomendado (6 a 7x semana) por uma baixa frequência das atletas: verdura (12,6%), salada crua (25,0%), leite e derivados (6,7%) e ovos (6,3%) (Tabela 3).

**Tabela 3** - Frequência de consumo de alimentos saudáveis pelas atletas de rugby durante a pandemia, Pelotas-RS, Brasil, (n=16).

Frequência de consumo	n	%
<b>Frutas</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	1	6,3
Consome 2 ou 3 x na semana	4	25,0
Consome 4 ou 5 x na semana	2	12,5
Consome 6 ou 7 x na semana	9	56,2
<b>Verduras e Legumes cozidos</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	4	25,0
Consome 2 ou 3 x na semana	5	31,2
Consome 4 ou 5 x na semana	5	31,2
Consome 6 ou 7 x na semana	2	12,6
<b>Salada crua</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	3	18,7
Consome 2 ou 3 x na semana	3	18,7
Consome 4 ou 5 x na semana	6	37,6
Consome 6 ou 7 x na semana	4	25,0
<b>Feijão</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	3	18,7
Consome 2 ou 3 x na semana	1	6,3
Consome 4 ou 5 x na semana	3	18,7
Consome 6 ou 7 x na semana	9	56,3
<b>Leite e derivados*</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	6	40,0
Consome 2 ou 3 x na semana	5	33,3
Consome 4 ou 5 x na semana	3	20,0
Consome 6 ou 7 x na semana	1	6,7
<b>Carne</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	1	6,3
Consome 2 ou 3 x na semana	5	31,2
Consome 4 ou 5 x na semana	2	12,5
Consome 6 ou 7 x na semana	8	50,0
<b>Ovos</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	6	37,5
Consome 2 ou 3 x na semana	4	25,0
Consome 4 ou 5 x na semana	5	31,2
Consome 6 ou 7 x na semana	1	6,3
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Legenda:** \*n=15.

Quanto ao consumo de alimentos não saudáveis, o Guia Alimentar considera que o consumo deva ser evitado, portanto foi considerado o consumo adequado dos alimentos não saudáveis, o não consumo ou

consumo de 1 x na semana e apenas os embutidos (56,2%) e bolacha salgada (57,1%) foram evitados, já os alimentos: refrigerante, bolachas doces e frituras, o consumo foi além do recomendado (Tabela 4).



**Tabela 4** - Consumo de alimentos não saudáveis pelas atletas de rugby durante a pandemia, Pelotas-RS, Brasil, (n=16).

Frequência de consumo	n	%
<b>Embutidos</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	9	56,2
Consome 2 ou 3 x na semana	4	25,0
Consome 4 ou 5 x na semana	3	18,8
Consome 6 ou 7 x na semana	0	0,0
<b>Bolacha salgada*</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	8	57,1
Consome 2 ou 3 x na semana	2	14,3
Consome 4 ou 5 x na semana	1	7,2
Consome 6 ou 7 x na semana	3	21,4
<b>Refrigerantes</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	2	12,5
Consome 2 ou 3 x na semana	9	56,2
Consome 4 ou 5 x na semana	3	18,8
Consome 6 ou 7 x na semana	2	12,5
<b>Bolachas doces</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	4	25,0
Consome 2 ou 3 x na semana	9	56,2
Consome 4 ou 5 x na semana	0	0,0
Consome 6 ou 7 x na semana	3	18,8
<b>Frituras</b>		
Não consome ou consome 1 x na semana	5	31,2
Consome 2 ou 3 x na semana	6	37,6
Consome 4 ou 5 x na semana	5	31,2
Consome 6 ou 7 x na semana	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Legenda:** \*n=14.

## DISCUSSÃO

O estudo foi realizado com jovens atletas de Rugby, do sexo feminino e com idade média de 15,9 anos.

Os dados obtidos permitem classificar a maioria da amostra como eutróficas, o que é surpreendente tendo em vista a tendência de atletas de Rugby, independente do sexo, apresentarem maiores valores de IMC (Campa e Colaboradores, 2019).

Ainda, os hábitos alimentares são mais suscetíveis de serem afetados na população conforme as características socioeconômicas da amostra, como ser adolescente, do sexo feminino, ter baixa renda familiar e cor da pele preta.

Estudos anteriores evidenciam que a idade do indivíduo está diretamente associada às suas escolhas e preferências alimentares, no qual crianças e adolescentes demonstram principalmente padrões alimentares não-saudáveis, sendo isto relacionado com prejuízos a saúde mental e bem-estar do sujeito (O'Neil e colaboradores, 2014).

O consumo alimentar de uma família muitas vezes pode ser influenciado pelo seu nível socioeconômico.

Segundo uma revisão literária a realizada por Darmon e Drewnowski (2015), as dietas de qualidade inferior, com um maior teor de açúcares e gorduras adicionados, geralmente são mais baratas e, conseqüentemente tendem a ser selecionadas em diferentes países por grupos de baixa renda.

Entretanto, por outro lado, foi constatado que a educação nutricional pode alterar os padrões alimentares dessa classe social por ajudar a identificar alimentos e combinações de alimentos acessíveis e ao mesmo tempo ricos em nutrientes (Darmon e Drewnowski, 2015).

O isolamento social imposto pela atual pandemia do vírus SARS-CoV-2 criou um desafio para a saúde mundial, onde demonstra afetar diretamente fatores sociais, psicológicos, nível de atividade física e padrões alimentares da população em geral (Ammar e colaboradores 2020; Banh e colaboradores, 2020).

Na população estudada podemos verificar que a sensação de ansiedade foi relatada por quase toda a amostra, o que pode ter impactado nos resultados referentes ao aumento de apetite e aumento do peso corporal, apesar da amostra se encontrar com peso corporal adequado, segundo IMC.

As mudanças de comportamento criadas no período de isolamento social englobam hábitos alimentares alterados, menor grau de atividade física, aumento da ansiedade, dentre outros fatores já descritos em estudos realizados com adultos no mesmo período (Ammar e colaboradores, 2020; Lam e colaboradores, 2020).

Este cenário em conjunto com os efeitos do maior consumo da mídia social, pode levar ao aumento da preocupação com o peso e a insatisfação com a imagem corporal (Banh e colaboradores, 2020).

Os resultados do presente estudo além de ir ao encontro desta hipótese também comprovam o que foi predito por outros autores, uma vez que as atletas relataram maior insatisfação com seu próprio corpo no período de pandemia.

Nossos dados mostram que entre os alimentos considerados saudáveis, feijões, carnes, verduras e frutas foram consumidos diariamente, leite e ovos menos consumidos pelas adolescentes. Em relação aos alimentos não saudáveis, verificamos baixo consumo de embutidos, bem como o consumo de doces, onde mostrou-se não ser diário pela maioria.

Desta forma, pode-se observar a presença de bons hábitos alimentares entre as atletas, que no período de treinamento têm acompanhamento nutricional, contudo ainda são necessários mais ajustes.

Estudos estimam aumento do número de refeições em 38%, sendo isto principalmente na frequência de lanches ao comparar o período de lockdown ao anterior (Arora e Grey, 2020; AHDB, 2020).

Dados divulgados pela Fiocruz (2020) mostram que há uma deterioração da qualidade da alimentação na pandemia, evidenciado pelo menor consumo de frutas, hortaliças e feijão, e aumento da frequência de consumo de ultra processados salgadinhos de pacote, biscoitos e alimentos prontos congelados.

Assim, fica clara a capacidade da atual situação mundial em agravar ainda mais a qualidade da dieta da população em modo geral.

Somado a possível piora dos hábitos alimentares, a inatividade física causada também pela condição de isolamento social intensifica a preocupação com a saúde mundial.

A World Health Organization preconiza a prática de exercícios físicos mínima de 300 minutos por semana para crianças e adolescentes, com o objetivo de consolidar hábitos saudáveis e assim confrontar a incidência das principais doenças atuais. (WHO, 2010).

Todavia, os dados obtidos neste estudo evidenciam que, sem acesso aos treinos formais, grande parte das atletas não estão atendendo a esta recomendação durante o período de pandemia.

O isolamento social e permanência em casa em cidades reduzem as oportunidades de atividade física, particularmente em áreas urbanas. Atividades sedentárias e tempo de tela devem se expandir.

O uso de videogames online já está aumentando. Embora parques e playgrounds permaneçam abertos em algumas cidades, há uma percepção generalizada de que não é possível mantê-los limpos e que as crianças e os adolescentes terão dificuldade em manter distância social.

Portanto, as famílias urbanas podem, compreensivelmente, optar por não usar esses espaços. Isso exacerbaria a disparidade entre aqueles que podem e os que não podem permanecer fisicamente ativos ao ar livre (Rundle e colaboradores, 2020).

A soma desses fatores já descritos nesse estudo e outros que investigaram alterações comportamentais e aspectos de saúde no período da atual pandemia podem levar a prejuízos na saúde, como o aparecimento de doenças associadas com maus hábitos alimentares e sedentarismo (Rundle e colaboradores, 2020).

O fechamento das escolas e a solicitação de isolamento social criam desafios alimentares e de atividade física para a população.

Além disto, aumenta casos de insegurança alimentar, visto que existem meninas da amostra que recebem merenda escolar e o fechamento das escolas podem resultar em refeições perdidas em idade escolar.

A insegurança alimentar tem sido associada ao risco de obesidade e ganho de peso (Rundle e colaboradores, 2020).



Outro ponto importante a se destacar é que as famílias estocam alimentos estáveis nas prateleiras, e acabam comprando alimentos ultra processados e densos em calorias.

Estudo de Rundle e colaboradores (2020) afirma que muitas famílias para minimizar as saídas de casa, acabam tendo uma alimentação mais calórica, com alto consumo de bolachas, batatas fritas, macarrão instantâneo, refrigerante, cereais açucarados e processados prontos para comer.

Mudanças na rotina causada pelo isolamento durante os primeiros meses de pandemia alteraram comportamentos relacionados ao consumo alimentar, comportamento e insatisfação com corpo e a saúde.

O que nos leva a pensar que é necessário haver alternativas mais eficientes que possibilitem práticas de atividade física para condições não favoráveis, ou seja, no ambiente domiciliar, além de consolidação de hábitos saudáveis que permaneçam mesmo nessas condições.

## CONCLUSÃO

A análise do consumo alimentar de atletas de Rugby, durante o isolamento social devido à pandemia do COVID-19, mostrou que o consumo de ovos, saladas e leites estão abaixo do recomendado, entretanto, o consumo de embutidos também foi baixo.

Em relação aos aspectos comportamentais, as atletas relataram que o isolamento as deixava mais ansiosas e com mais apetite, além de muitas estarem insatisfeitas com seu corpo e a maioria ter aumentado o tempo de comportamento sedentário.

São importantes ações multiprofissionais voltadas à auxiliar no impacto causado pela pandemia nos hábitos alimentares e comportamentais.

## REFERÊNCIAS

1-AHDB. Agriculture and Horticulture Development Board. 2020. Disponível em: <https://ahdb.org.uk/>

2-Ammar, A.; Brach, M.; Trabelsi, K.; Chtourou, H.; Boukhris, O.; Masmoudi, L.; Bouaziz, B.; Bentlage, E.; How, D.; Ahmed, M.; Müller, P.; Müller, N.; Aloui, A.; Hammouda,

O.; Paineiras-Domingos, L.; Braakman-Jansen, A.; Wrede, C.; Baston, S.; Pernambuco, C.S.; Mataruna, L.; Taheri, M.; Irandoust, K.; Khacharem, A.; Bragazzi, N.L.; Chamari, K.; Glenn, J.M.; Bott, N.T.; Gargouri, F.; Chaari, L.; Batatia, H.; Ali, G.M.; Abdelkarim, O.; Jarraya, M.; El Abed, K.; Souissi, N.; Van Gemert-Pijnen, L.; Riemann, B.L.; Riemann, L.; Moalla, W.; Gómez-Raja, J.; Epstein, M.; Sanderman, J.; Schulz, S.V.W.; Jerg, A.; Al-Horani, R.; Mansi, T.; Jmail, M.; Barbosa, F.; Santos, F.F.; Šimunić, F.; Pišot, R.; Gaggioli, A.; Bailey, S.J.; Steinacker, J.M.; Driss, T.; Hoekelmann, A. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. Vol. 12. Num. 6. 2020. p. 1583.

3-Arora, T.; Grey, Ian. Health behaviour changes during COVID-19 and the potential consequences: A mini-review. *Journal of Health Psychology*. 2020. p. 1155-1163.

4-Banh, K.; Cohen, J.; Rodgers, Y.M. A feminist perspective on COVID-19 and the value of care work globally. *Gender Work Organ*. Vol. 27. 2020. p. 695-699.

5-Campa, F.; Piras, A.; Raffi, M.; Toselli, S. Functional movement patterns and body composition of high-level volleyball, soccer, and rugby players. *Journal of Sport Rehabilitation*. Vol. 28. Num. 7. 2019. p. 740-745.

6-Darmon, N.; Drewnowski, A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutrition reviews*. Vol. 73. Num. 10. 2015. p. 643-60.

7-Del Ciampo, I.R.L.; Del Ciampo, L.A. COVID-19 pandemic, pediatrics, and nutritional status deviations. *Residência Pediátrica*. 2020. p. 1-3.

8-Desbrow, B.; McCormack, J.; Burke, L.M.; Cox, G.R.; Fallon, K.; Hislop, M.; Logan, R.; Marino, N.; Sawyer, S.M.; Shaw, G.; Star, A.; Vidgen, H.; Leveritt, M. Sports Dietitians Australia position statement: sports nutrition for the adolescent athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. Vol. 24. 2014. p. 570-584.

9-Ferreira, M.J.; Irigoyen, M.C.; Consolim-Colombo, F.; Saraiva, J.F.K.; Angelis, K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. Vol. 114. Num. 4. 2020. p. 601-602.

10-Fiocruz. Fundação Osvaldo Cruz. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/observatorio-covid-19>

11-Hendrickson, K.L.; Rasmussen, E.B. Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychology*. Vol. 36. Num. 3. 2017. p. 226.

12-Jarmolowicz, D.P.; Bradley, J.; Cherry, C.; Reed, D.D.; Bruce, J.M.; Crespi, J.M.; Lusk, J.L.; Bruce, A.S. Robust relation between temporal discounting rates and body mass. *Appetite*. Vol. 78. 2014. p. 63-67.

13-Lam, S.C.; Arora, T.; Grey, I.; Suen, L.K.P.; Huang, E.Y.Z.; Li, D.; Lam, K.B.H. Perceived Risk and Protection from Infection and Depressive Symptoms Among Healthcare Workers in Mainland China and Hong Kong During COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*. Vol. 11. 2020. p. 686.

14-Ministério da Saúde. Coronavírus Brasil. 2020. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>

15-Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília. Ministério da Saúde. 2006.

16-Nascimento, B.J.C. A construção de um novo paradigma de educar: do singular ao coletivo, reflexões necessárias em tempos de pandemia. *Simbiótica. Edição Especial*. Vol. 7. Num. 1. 2020.

17-Neutzling, M.B.; Assumpção, M.C.F.; Malcon, M.C.; Hallal, P.C.; Menezes, A.M.B. Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. *Revista de Nutrição*. Vol. 23. Num. 3. 2010. p. 379-388.

18-O'Neil, A.; Quirk, B.; Brennan, B.; Williams, L.; Pasco, J.; Berk, M.; Jacka, F.N. Relationship between diet and mental health in children and adolescents: a systematic

review. *American Journal of Public Health*. Vol. 104. Num. 10. 2014. p. 31-42.

19-Pillay, L.; Rensburg, D.C.J.; Rensburg, A.J.V.; Ramagole, D.A.; Holtzhausen, L.; Dijkstra, P.; Cronje, T. Nowhere to hide: the significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol. 23. Num. 7. 2020. p. 670-679.

20-Rosiek, A.; Maciejewska, N.F.; Leksowski, K.; Rosiek-Kryszewska, A.; Leksowski, Ł. Effect of Television on Obesity and Excess of Weight and Consequences of Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 12. Num. 8. 2015. p. 9408-9426.

21-Rundle, A.G.; Park, Y.; Herbstman, J.B.; Kinsey, E.W.; Wang, C. Covid-19- related school closing and risk of weight gain among children. *Obesity*. Vol. 28. Num. 6. 2020. p. 1008-1009.

22-Sawyer, S.M.; Affifi, R.A.; Bearinger, L.H.; Blakemore, S.J.; Dick, B.; Ezeh, A.C.; Patton, G.C. Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet*. Vol. 379. Num. 982. 2012. p. 1630-1640.

23-WHO. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva. WHO. 2010.

24-WHO. World Health Organization. Physical status: The use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO expert committee. Geneva. WHO. 1995.

25-Zimmerman, F.J.; Bell, J.F. Associations of television content type and obesity in children. *American Journal of Public Health*, Vol. 100. Num. 2. 2010. p. 334-340.

2 - Doutora em Saúde e Comportamento, Professora da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas-RS, Brasil.

3 - Graduando em Nutrição pela Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas-RS, Brasil.

4 - Doutor em Fisiologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Professor Adjunto do Curso de Fisioterapia e do

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

## ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas-RS, Brasil.

5 - Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas, Pelotas-RS, Brasil.

6 - Doutor em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil, Professor Adjunto da Escola Superior de Educação Física e do Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas-RS, Brasil.

E-mail dos autores:

[pamelasvitoria@gmail.com](mailto:pamelasvitoria@gmail.com)

[alidoumid@yahoo.com.br](mailto:alidoumid@yahoo.com.br)

[gabrielveiga@icloud.com](mailto:gabrielveiga@icloud.com)

[giselediasss4@gmail.com](mailto:giselediasss4@gmail.com)

[juliendryms@hotmail.com](mailto:juliendryms@hotmail.com)

[gusdiasferreira@gmail.com](mailto:gusdiasferreira@gmail.com)

[camilaborges1210@gmail.com](mailto:camilaborges1210@gmail.com)

[mateuspreparadorfisico@gmail.com](mailto:mateuspreparadorfisico@gmail.com)

[esppoa@gmail.com](mailto:esppoa@gmail.com)

Autor de Correspondência:

Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Pelotas.

Rua Gomes Carneiro, número 1.

Porto, Pelotas, Rio Grande do Sul

CEP: 96001-970.

Recebido para publicação em 10/09/2020

Aceito em 15/03/2021