

ESTILO DE VIDA DA POPULAÇÃO BRASILEIRA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

LIFESTYLE OF THE BRAZILIAN POPULATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC: AN INTEGRATIVE REVIEW

DOI: 10.16891/2317-434X.v12.e3.a2024.pp4209-4219

Recebido em: 25.04.2024 | Aceito em: 17.06.2024

Iulas de Souza Ramos^{a*}, Gean Moreira Silva Santos^a, Ana Clara Silva dos Santos^a, Michele Cristina Maia^a, Thiago Ferreira de Sousa^b, Grasiely Faccin Borges^a

**Universidade Federal do Sul da Bahia – UFSB, Teixeira de Freitas – BA, Brasil^a
Universidade Estadual de Santa Cruz – UESC, Ilhéus – BA, Brasil^b
*E-mail: iulas.ramos@cpf.ufsb.edu.br**

RESUMO

A alta infectividade do vírus da COVID-19 e o aumento do número de casos levou a adoção do distanciamento social, sendo a medida que mais modificou a rotina de vida das pessoas. Assim, esta revisão teve como objetivo apresentar um levantamento do estilo de vida da população brasileira durante a pandemia da COVID-19, no que se refere à alimentação, atividade física, ingestão de álcool, uso do tabaco e sono em adultos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada no mês de outubro de 2023 nas seguintes bases de dados: SciELO, LILACS e Portal de Periódicos da CAPES. Foram encontrados 164 artigos nas buscas e seis artigos foram selecionados para compor este trabalho. A amostra total foi de 85.289 participantes e foi possível identificar o aumento da inatividade física, maior consumo de alimentos não saudáveis, bem como o aumento do consumo de álcool, do uso do tabaco entre os fumantes, e alterações na qualidade do sono dos participantes. Conclui-se que, durante o distanciamento social, em virtude da pandemia da COVID-19, houve maior adoção de um estilo de vida negativo em relação à alimentação, atividade física, ingestão de álcool, uso de tabaco e na qualidade de sono.

Palavras-chave: Distanciamento social; Adultos; Hábitos de vida.

ABSTRACT

The high infectivity of the COVID-19 virus and the increase in the number of cases led to the adoption of social distancing, being the measure that most changed people's daily lives. Therefore, this review aims to present a survey of the lifestyle of the Brazilian population during the COVID-19 pandemic, with regard to diet, physical activity, alcohol intake, tobacco use and sleep in adults. This is an integrative review of the literature, the search was carried out in October 2023 in the following databases: SciELO, LILACS and CAPES Periodicals Portal. 164 articles were found in the searches and six articles were selected to compose this work. The total sample was 85,289 participants and it was possible to identify an increase in physical inactivity, greater consumption of unhealthy foods, as well as an increase in alcohol consumption, tobacco use among smokers, and changes in the participants' sleep quality. It is concluded that, during social distancing, due to the COVID-19 pandemic, there was greater adoption of a negative lifestyle in relation to food, physical activity, alcohol intake, tobacco use and quality of sleep.

Keywords: Social distancing; Adults; Lifestyles.

INTRODUÇÃO

No Brasil, em 26 de fevereiro de 2020, foi confirmado o primeiro caso de infecção do vírus SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*), agente etiológico da COVID-19 (BRASIL, 2020). Após poucos dias, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu em 11 de março de 2020 a pandemia global da COVID-19, doença causada pelo coronavírus 2019 (WHO, 2020).

A alta infectividade do vírus da COVID-19 conjunto com a ausência de uma vacina no ápice do surto levaram a um aumento do número de casos de forma rápida e preocupante (READ *et al.*, 2020). Diante do fato, a OMS orientou a necessidade dos governantes adotarem em seus países medidas individuais, como: uso de máscaras, lavagem de mãos, uso de álcool 70% e distanciamento social. Além de restrição do funcionamento de universidades, escolas, creches e espaços que poderiam aglomerar muitas pessoas (WHO, 2020).

Entre as medidas adotadas, o distanciamento social emergiu como uma das mais eficazes para conter a disseminação do vírus, uma vez que é constatado que houve uma maior ocorrência de infecção pelo coronavírus naqueles indivíduos que não estavam em distanciamento social (SOUSA *et al.*, 2022). A restrição social foi a medida que mais modificou a rotina de vida das pessoas. Com relação ao estilo de vida, estudos demonstram uma redução significativa, na prática de atividade física e um aumento do sedentarismo, devido o aumento de tempo de frente a TV e o acesso às redes sociais (BHUTANI; COOPER, 2020; GARCÍA-ÁLVAREZ *et al.*, 2020; PEÇANHA *et al.*, 2020).

Durante o período de confinamento, a acessibilidade e disponibilidade de alimentos também foram impactadas, afetando, por consequência, a qualidade da alimentação da população em geral (SCARMOZZINO; VISIOLI, 2020). A literatura existente revela tendências em comportamentos alimentares desfavoráveis durante o isolamento, como o aumento da ingestão calórica, lanches mais frequentes, redução no consumo de frutas e vegetais frescos e o ganho de peso (DESCHASAUX-TANGUY *et al.*, 2021; ZACHARY *et al.*, 2020). Isso é relevante, já que a nutrição adequada desempenha um papel crucial na saúde e no bem-estar, especialmente quando o sistema imunológico enfrenta desafios (AMMAR *et al.*, 2020; CALDER, 2020).

Vale salientar que o surgimento de doenças infecciosas que atingem proporções pandêmicas resulta em um impacto psicológico significativo e sintomas de saúde mental na população, sendo a ansiedade o mais prevalente (PFEFFERBAUM; NORTH, 2020; WU *et al.*, 2009). Diversos fatores contribuem para a extensão do impacto psicológico, incluindo os modos de transmissão do vírus que eram desconhecidos, incertezas em relação ao futuro, desinformação veiculada pela mídia e medidas de quarentena (PFEFFERBAUM; NORTH, 2020; RAJKUMAR, 2020).

Como resultado, esses eventos estressantes prejudicam significativamente os padrões de sono e promovem comportamentos prejudiciais, como o aumento no consumo de tabaco e álcool (HOLMES *et al.*, 2020; TORALES *et al.*, 2020). Assim, esta revisão teve como objetivo apresentar um levantamento do estilo de vida da população brasileira durante a pandemia da COVID-19, no que se refere à alimentação, atividade física, ingestão de álcool, uso do tabaco e sono em adultos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método de pesquisa que permite a análise da literatura de forma sistemática, desenvolvida conforme as seguintes etapas (WHITTEMORE; KNAFL, 2005): seleção da pergunta para a revisão, busca dos estudos segundo os critérios de inclusão e exclusão, extração e análise dos dados, interpretação dos resultados, e por fim, relato da revisão. Para o relato da revisão utilizou-se as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PAGE *et al.*, 2021).

A construção da pergunta norteadora do estudo envolveu a estratégia para pesquisa PICo (P: população - adultos brasileiros; I: interesse - estilo de vida; Co: contexto - pandemia da COVID-19), a qual resultou na seguinte questão norteadora: Quais as evidências disponíveis na literatura acerca do estilo de vida dos adultos brasileiros durante a pandemia da COVID-19?

A busca foi realizada no mês de outubro de 2023 nas seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Portal de Periódicos da CAPES. Para tanto, foram utilizados os seguintes descritores, conforme a terminologia adotada nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): estilo de vida, alimentação, atividade física, sono, álcool e tabaco,

e o termo alternativo COVID-19, no idioma inglês. A estratégia de busca utilizada foi realizada utilizando o operador booleano AND, ficando da seguinte forma em todas as bases de dados consultadas para esta revisão: “*Lifestyle AND Food AND COVID-19*”; “*Lifestyle AND Physical activity AND COVID-19*”; “*Lifestyle AND Sleep AND COVID-19*”; “*Lifestyle AND Alcohol AND COVID-19*”; “*Lifestyle AND Tobacco AND COVID-19*”.

Para a seleção dos estudos foram aplicados os seguintes critérios de inclusão: estudos originais publicados na íntegra, que abordassem a alimentação, atividade física, ingestão de álcool, uso do tabaco e/ou o sono no contexto da pandemia COVID-19 em adultos brasileiros, publicados nos últimos quatro anos (2020 a 2023) e nos idiomas português ou inglês. Foram excluídas publicações que não abordaram as variáveis do estilo de vida analisadas nesta revista durante a pandemia da COVID-19, do tipo editorial, carta ao leitor, teses, dissertações, relato de experiência e estudos de caso.

A seleção dos estudos ocorreu em quatro estágios: identificação dos estudos nas bases de dados; seleção com base na leitura de títulos e informações contidas nos resumos; leitura na íntegra dos artigos selecionados e seleção final. A etapa de seleção dos estudos para análise foi realizada por dois pesquisadores, de forma independente, havendo ainda um terceiro pesquisador para resolver os eventuais casos discordantes. Para tal, os

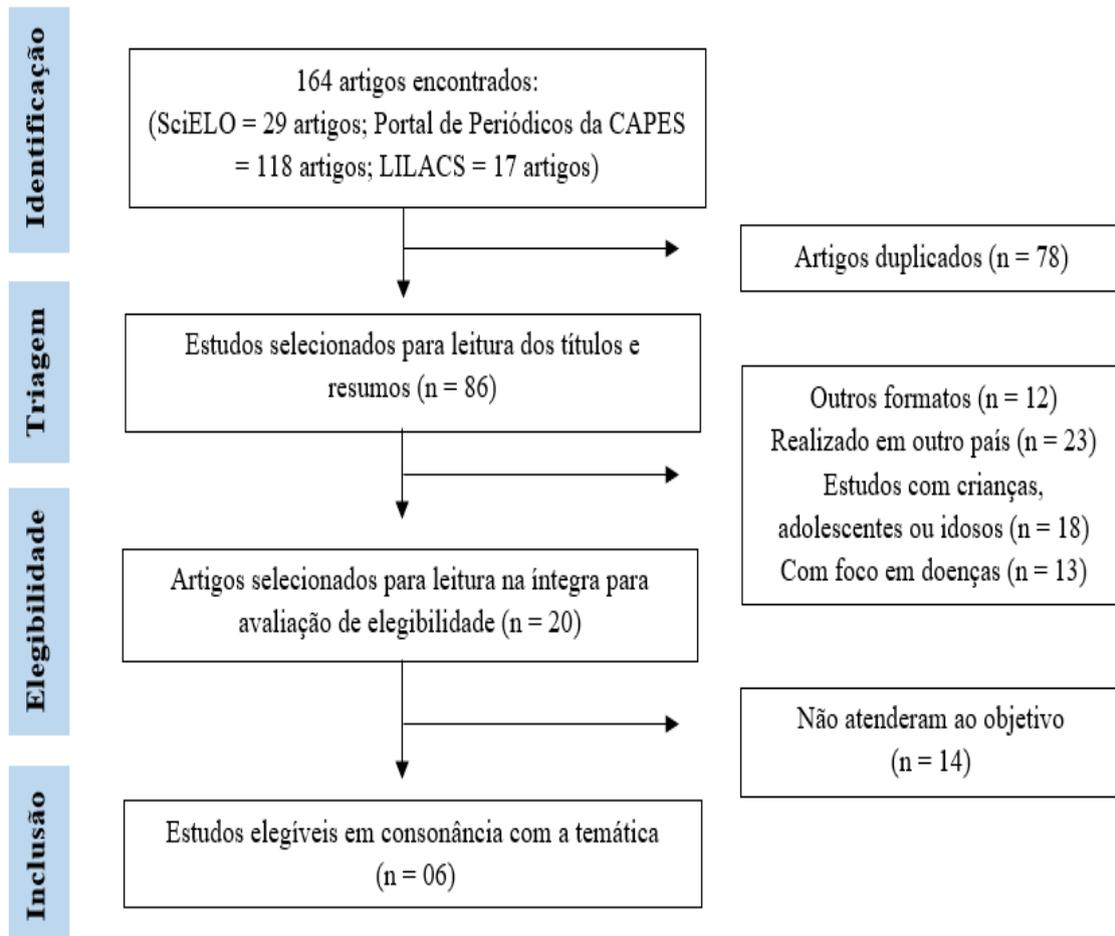
artigos foram exportados para o *software Rayyan* (OUZZANI, 2016), onde foram removidas as duplicações identificadas e com uso de cegamento, dois revisores realizaram a seleção dos estudos pela leitura de título e resumo.

Após a leitura de títulos e resumos foram selecionados os estudos elegíveis para leitura na íntegra, com base nos critérios de elegibilidade desta revisão. Os estudos selecionados no *Rayyan* foram lidos, também, por dois pesquisadores, e os dados extraídos foram inseridos em uma planilha *online* contendo: título, ano, objetivo, tipo de estudo, características da amostra, principais resultados e conclusão. A análise dos dados da revisão integrativa foi elaborada na forma descritiva. Cada estudo incluído foi analisado pelos autores, em que se elaborou um quadro sínteses, contendo as seguintes informações: autor, ano, tipo de estudo, objetivo, amostra e os principais resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das buscas realizadas nas bases de dados selecionadas para esta revisão, foram encontrados 164 artigos, ao qual, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, e seguindo as etapas de seleção, seis artigos foram selecionados para compor este trabalho, de acordo com o fluxograma de seleção presente na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos.



Dos seis artigos selecionados, cinco são estudos transversais e um é retrospectivo, a amostra total foi de 85.289 participantes, composta em sua maioria por mulheres. Além disso, em quatro estudos possuíam participantes das cinco regiões geográficas do Brasil (MALTA *et al.*, 2020a; MALTA *et al.*, 2020b; SILVA *et al.*, 2021; SZWARCOWALD *et al.*, 2021), outro foi realizado com a população da cidade de Montes Claros –

MG (SOARES *et al.*, 2023), e outro estudo utilizou dados do inquérito de saúde virtual ‘ConVid, Pesquisa de Comportamentos’ (MODESTO *et al.*, 2022). Vale ressaltar que três artigos utilizaram a mesma base de dados (MALTA *et al.*, 2020a; MALTA *et al.*, 2020b; SZWARCOWALD *et al.*, 2021). O quadro 1 apresenta a caracterização individual dos estudos incluídos.

Quadro 1. Síntese dos estudos selecionados relacionados ao estilo de vida de adultos brasileiros durante a pandemia da COVID-19. Brasil, 2023.

Autor, ano e tipo de estudo	Objetivo e amostra	Principais resultados
MALTA <i>et al.</i> , 2020a Estudo transversal	<p>Objetivo: Descrever as mudanças nos estilos de vida, no que se refere ao consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, alimentação e atividade física, no período de restrição social para a prevenção e controle da pandemia da COVID-19.</p> <p>Amostra: 45.161 indivíduos (53,6% do sexo feminino).</p>	<p>Alimentação: A frequência de consumo de alimentos saudáveis diminuiu, a maior diminuição observou-se no consumo regular de hortaliças. A prevalência de consumo de alimentos não saudáveis em 2 dias ou mais por semana aumentou. A frequência de consumo de congelados e salgadinhos aumentou em ambos os sexos, enquanto o de chocolates/biscoitos doces/pedaços de torta acusou maior aumento entre as mulheres.</p> <p>Atividade Física: A prática de atividade física apresentou mudanças devido à pandemia, no Brasil. Antes da COVID-19, 30,1% dos adultos faziam atividade física suficiente; durante a pandemia, esse percentual passou a ser de apenas 12,0%.</p> <p>Ingestão de Álcool: O maior consumo de bebida alcoólica durante a restrição social, na população adulta, foi reportado por 17,6%, sem diferenças por sexo. A maior prevalência do consumo de álcool foi encontrada nas pessoas de 30 a 39 anos de idade, seguidas daquelas entre 18 e 29 anos</p> <p>Uso do Tabaco: 34% dos fumantes relataram ter aumentado o consumo de cigarros durante a pandemia: aumento de 10 cigarros por dia foi observado em 22,5%, e de 20 cigarros por dia, em 5,1% dos participantes.</p>
MALTA <i>et al.</i> , 2020b. Estudo transversal	<p>Objetivo: Analisar a adesão ao distanciamento social, as repercussões no estado de ânimo e as mudanças nos estilos de vida da população adulta brasileira durante a pandemia da COVID-19.</p> <p>Amostra: Foram avaliados 45.161 indivíduos (53,6% do sexo feminino).</p>	<p>Alimentação: O consumo regular de hortaliças reduziu de 37,3% para 33,0%, e o de frutas não alterou durante o período do estudo. O consumo de alimentos não saudáveis aumentou nesse período: o consumo de congelados passou de 10,0% para 14,6%; e o de salgadinho, de 9,5% para 13,2%.</p> <p>Atividade Física: Observa-se diminuição da prática, sendo que antes da pandemia, 30,1% dos adultos praticavam atividade física suficiente, reduzindo para 12,0%.</p> <p>Ingestão de Álcool: O aumento de consumo de bebidas alcoólicas durante o período do estudo foi observado em 17,6% dos participantes.</p> <p>Uso do Tabaco: Houve aumento do uso do tabaco em 34% dos fumantes brasileiros.</p>
MODESTO <i>et al.</i> , 2022. Estudo transversal	<p>Objetivo: Realizar uma pesquisa sobre o efeito da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares da população</p> <p>Amostra: Participaram da pesquisa o total de 120 pessoas (80,8% do sexo feminino).</p>	<p>Alimentação: Em relação ao consumo de pizza e lanches em lanchonetes e comércios similares de alimentos, o que mais se destacou foi a compra de uma vez por semana, sendo 52,9% antes da pandemia e durante a pandemia diminuiu para 36,6% do consumo. Sobre o consumo de alimentos industrializados como biscoito e pães, a maioria dos participantes (39,5%) consumiam duas vezes na semana antes da pandemia, e durante a pandemia, este valor aumentou para 38,6%, sendo consumido diariamente. A pesquisa sobre a preocupação da população ao observar os rótulos das embalagens antes da pandemia era de 40,8% e durante aumentou para 43%. Em relação à preocupação com a higiene dos alimentos ao comprar produtos prontos para consumo em mercados, restaurantes, lanchonetes ou sistema delivery, foi relatada por 60,8% dos participantes antes da pandemia, ocorrendo um aumento para 71,1% durante a pandemia. A maioria dos participantes (67,5%) relataram que preparavam diariamente suas refeições em casa, sendo semelhante ao hábito observado durante a pandemia, com 71,1%.</p>
SILVA <i>et al.</i> , 2021 Pesquisa <i>online</i> nacional retrospectiva	<p>Objetivo: Analisar mudanças na prevalência de inatividade física e comportamentos sedentários, segundo correlações durante a pandemia de COVID-19,</p>	<p>Atividade Física: A prevalência de inatividade física, aumentou 26% durante a pandemia. A maior proporção de “tornar-se pouco ativo” foi observada entre a faixa etária mais jovem e maior proporção de “tornar-se ativo” foi observada entre pessoas que não estavam trabalhando durante a pandemia e que estavam em home office.</p>

	entre adultos brasileiros. Amostra: 39.693 adultos brasileiros (48% do sexo feminino).	
SOARES <i>et al.</i> , 2023 Trata de uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa e corte transversal.	Objetivo: Avaliar o impacto das mudanças nos hábitos alimentares e estilo de vida de indivíduos do Brasil. Amostra: 315 participantes (71,7% do sexo feminino).	Alimentação: Entre as mulheres o consumo de frutas, verduras e legumes e o de proteínas manteve-se igual, e o consumo de alimentos processados e ultraprocessados aumentaram. Já entre os homens, o consumo de frutas e alimentos processados aumentaram, o consumo de verduras e legumes e de proteínas manteve-se igual, e o consumo de alimentos ultraprocessados diminuiu. Atividade Física: Entre as mulheres o nível de atividade física mostra-se insuficientemente ativo antes e modifica-se para sedentário durante a pandemia. Já para os homens o nível de atividade física mostra-se muito ativo antes e modificou para insuficientemente ativo durante a pandemia. Consumo de Álcool: Entre as mulheres o consumo de álcool é de 1x/mês ou menos antes (26,1%) e durante (29,2%). E entre os homens, o consumo de álcool é de 1x/mês ou menos antes (30,3%) e durante (31,5%). Uso do Tabaco: Entre as mulheres, elas permaneceram não fumantes antes (88,9%) e durante (88,5%), e os homens não fumantes antes e durante (88,8%).
SZWARCWALD <i>et al.</i> , 2021 Estudo transversal	Objetivo: Estabelecer os fatores mais importantes que afetam a autoavaliação da saúde dos brasileiros durante a pandemia da COVID-19. Amostra: Do total de 45.161 adultos analisados (53,6% do sexo feminino).	Alimentação: Apenas 21,8% consumiram frutas e vegetais durante 5 dias ou mais por semana durante a pandemia, mostrando correlação inversa com a piora do estado de saúde. Quase 50% consumiam chocolates e doces por 2 dias ou mais na semana, o que influenciou significativamente a percepção de piora do estado de saúde. Atividade Física: A atividade física durante 150 minutos ou mais de uma semana foi inversamente correlacionada com o desfecho, mas apenas 12% da amostra praticou atividade física suficiente durante a pandemia. Ingestão de Álcool: O aumento do consumo de álcool afetou significativamente a autopercepção de agravamento do estado de saúde Uso do Tabaco: 34% dos fumadores habituais aumentaram o número diário de cigarros, sendo que o aumento do número de cigarros afetou significativamente a autopercepção de agravamento do estado de saúde Sono: 16,3% relataram piora dos problemas de sono e tiveram cinco vezes mais chances de relatar piora do estado de saúde e 28,8% começaram a ter problemas de sono durante a pandemia e tiveram três vezes mais chances de relatar piora do estado de saúde.

Dos estudos selecionados, cinco apresentaram dados sobre a alimentação, sendo que o estudo de Modesto *et al.* (2022), foi exclusivo sobre essa temática, e em todos houve uma diminuição do consumo de alimentos saudáveis e aumento do consumo de alimentos não saudáveis, como salgadinhos, biscoitos, pães e chocolates. Esses achados estão diretamente relacionados com a piora do estado de saúde dos participantes (SZWARCWALD *et al.*, 2021). De acordo com Muscogiuri *et al.* (2020), uma razão plausível para explicar esse aumento na ingestão de alimentos calóricos pode estar associada ao fato de que permanecer em casa, trabalhar remotamente e estar

confinado teve um impacto direto nos padrões alimentares diários.

Estudos como os de Munekawa *et al.* (2021) e Sankar *et al.* (2020), corroboram com os achados de que houve um aumento no consumo de alimentos prontos e/ou processados, reconhecidos geralmente pelo elevado teor de açúcar e gorduras. Esse aumento da ingestão de alimentos açucarados pode ser atribuído ao maior tempo que a população passou em suas casas, assim como a maior oferta de alimentos ultraprocessados. Vale destacar ainda que as emoções como o tédio de ficar em casa por longos períodos ou o estresse causado pela pandemia,

podem aflorar os desejos por comida (GHOSH *et al.*, 2020; MUSCOGIURI *et al.*, 2020).

Pesquisas indicam que o consumo de alimentos ultraprocessados está associado ao excesso de peso e à obesidade, demonstrando também uma forte correlação com problemas cardiovasculares e coronarianos. Portanto, o aumento do consumo desses alimentos, que pode acarretar consequências prejudiciais, combinado à redução de micronutrientes, pode resultar em um cenário desfavorável para a saúde, exigindo maior atenção e conscientização por parte daqueles que os consomem (JUUL *et al.*, 2018; REZENDE *et al.*, 2016; SCULLY *et al.*, 2009).

A maior diminuição no consumo de alimentos saudáveis se deu no consumo regular de hortaliças (MALTA *et al.*, 2020b) e estudos como os de Harris *et al.* (2020), Jia *et al.* (2021) e Werneck *et al.* (2020), também revelaram uma diminuição na frequência de ingestão de alimentos saudáveis como vegetais frescos e frutas. Em contrapartida, a pesquisa de Ruiz-Roso *et al.* (2020) revelou mudanças positivas nos hábitos alimentares dos participantes do estudo, com um aumento na frequência de consumo de vegetais, legumes e frutas durante o período de isolamento. Essas mudanças positivas podem ser justificadas por dois fatores principais: em primeiro lugar, o aumento nas vendas de leguminosas e frutas desde o início do confinamento e, em segundo lugar, o fato de as pessoas terem mais tempo para cozinhar em casa (RUIZ-ROSO *et al.*, 2020).

Outro detalhe importante é que em uma das pesquisas mostrou o aumento sobre a preocupação da população ao observar os rótulos das embalagens e a higienização dos alimentos comprados (MODESTO *et al.*, 2022). Quanto à higienização dos produtos, pesquisas revelaram que plástico, metal, vidro e papel podem ser veículos de contaminação por coronavírus (KAMPF *et al.*, 2020; VAN DOREMALEN *et al.*, 2020). Sendo assim, durante a pandemia, foi realizada orientações sobre higienização de embalagens de alimentos com água e sabão, ou aplicar álcool 70%, ou solução de hipoclorito de sódio 0,1% (KAMPF *et al.*, 2020).

Em relação à prática de atividade física, no estudo de Silva *et al.* (2021), que trabalhou especificamente com essa temática, foi observado o aumento da inatividade física durante a pandemia, principalmente entre os mais jovens. Além do fato do aumento da inatividade física estar associada ao aumento de assistir TV por muito tempo e ao aumento do uso de computador/tablet (FERREIRA *et al.*, 2021). Em outros estudos também foram identificados

que a prática de atividade física reduziu durante a pandemia no Brasil (MALTA *et al.*, 2020a; MALTA *et al.*, 2020b; TAVARES *et al.*, 2020). O que salienta a importância do desenvolvimento de intervenções voltadas à promoção da atividade física cumprindo as medidas de segurança em tempos de pandemia.

O estudo de Soares *et al.* (2023) revela que as mulheres foram as mais afetadas, no qual o nível de atividade física modificou-se para sedentário durante a pandemia. É válido dizer que a atividade física durante 150 minutos ou mais, está relacionada a uma melhor qualidade de saúde, mas apenas 12% da amostra praticou atividade física suficiente durante a pandemia (SILVA *et al.*, 2021; SZWARCOWALD *et al.*, 2021). A comparação dos achados com a literatura apresenta que, similarmente, foi descrita uma amostra reduzida de praticantes de atividade durante a pandemia, e com a prevalência entre homens maiores do que entre as mulheres, trazendo à tona um perfil de desigualdades entre o sexo, vale destacar que a minoria cumpriu a quantidade semanal recomendada (CROCHEMORE-SILVA *et al.*, 2020).

O consumo de álcool durante a pandemia foi avaliado por 4 estudos, e o maior consumo de bebida alcoólica durante a restrição social, na população adulta, foi reportado por 17,6%, sem diferenças por sexo (MALTA *et al.*, 2020a; MALTA *et al.*, 2020b). E a maior prevalência do consumo de álcool foi encontrada nas pessoas de 30 a 39 anos, seguidas daquelas entre 18 e 29 anos (MALTA *et al.*, 2020a). Dados similares foram encontrados constatando um ápice no consumo de bebidas alcoólicas durante o período de isolamento social, principalmente pelo público jovem (QUEIROGA, 2021).

Observou-se que, devido ao isolamento social, o consumo de álcool, que era realizado em espaços públicos, passou ao privado, tendo o domicílio se tornado o local de escolha para esse comportamento (GARCIA; SANCHEZ, 2020). Aliado a isso, no início da pandemia, circularam notícias falsas de que beber álcool forneceria alguma proteção contra a COVID-19, podendo esse ser um fator preponderante ao quadro, no momento, tem sido observado internacionalmente aumento no consumo de álcool em casa (GARCIA; SANCHEZ, 2020). É importante frisar que o aumento do consumo de álcool afetou significativamente a autopercepção de agravamento do estado de saúde entre os participantes (SZWARCOWALD *et al.*, 2021).

Sobre o uso do tabaco durante a pandemia, dos estudos que fizeram essa análise, em três houveram o

aumento do uso dessa substância, com um aumento do uso do tabaco em 34% dos fumantes brasileiros (MALTA *et al.*, 2020a; MALTA *et al.*, 2020b; SZWARCOWALD *et al.*, 2021), sendo que o aumento do número de cigarros afetou significativamente a autopercepção de agravamento do estado de saúde (SZWARCOWALD *et al.*, 2021). Em relação ao agravamento do estado de saúde devido o aumento do uso do tabaco, Benowitz *et al.* (2022) também concluíram em uma revisão publicada no *The Lancet Respiratory Medicine* que os tabagistas comparados aos que não fumam cigarro têm um risco elevado para resultados negativos da COVID-19, por exemplo, maior probabilidade de desenvolver a doença grave e ter que se hospitalizar.

No entanto, Paleiron *et al.* (2021), em um estudo de coorte durante o surto de COVID-19, evidenciaram que os fumantes apresentaram um menor risco de infecção ao vírus, contudo isso não pode ser considerado como uma proteção contra a infecção e ressaltam a necessidade de mais pesquisas para compreender os mecanismos destes resultados. Diante desses dados, podemos afirmar que a relação entre tabaco e COVID é contraditória.

Com relação ao sono, somente no estudo de Szwarcwald *et al.* (2021) que essa variável foi abordada, revelando que a piora dos problemas de sono também apresentou associação importante com o período da pandemia da COVID-19 e que 28,8% dos participantes começaram a ter problemas de sono durante a pandemia. O sono é essencial para uma saúde de qualidade, assim como dieta equilibrada, hidratação e prática de atividade física, pois é por meio de um sono sem interrupção que acontece o relaxamento e o descanso. Além disso, de acordo com Nunes *et al.* (2023) a qualidade do sono está inclusa como uma das variáveis de um modelo que prediz a satisfação com a vida.

Quanto à qualidade do sono na pandemia da COVID-19, o estudo de Moreno *et al.* (2022) com 6.360 participantes identificaram também que mais de 60% apresentaram distúrbios do sono durante a pandemia. Nessa mesma temática, estudos mencionam que o sono de má qualidade na pandemia da COVID-19 está interligado com estresse pós-traumático, depressão e ansiedade (LI *et al.*, 2020; LIU *et al.*, 2020).

As mudanças de comportamento durante o período da pandemia da COVID-19 destacadas no presente estudo estão relacionadas principalmente a aspectos emocionais, econômicos e sociais (GHOSH *et al.*, 2020; MUSCOGIURI *et al.*, 2020; LI *et al.*, 2020; LIU *et al.*, 2020 e PFEFFERBAUM; NORTH, 2020). O fato

de ficar no domicílio por longos períodos, conjunto ao estresse da mudança da rotina e o risco de uma infecção, aumentaram a vontade por comida (GHOSH *et al.*, 2020; MUSCOGIURI *et al.*, 2020). A ansiedade e o estresse durante o isolamento social afetaram a qualidade de sono (LI *et al.*, 2020; LIU *et al.*, 2020). Comportamentos pouco saudáveis são efeitos de reações emocionais ocasionados pela vivência de uma emergência de saúde pública (PFEFFERBAUM; NORTH, 2020).

A pandemia da COVID-19 também evidenciou a necessidade de políticas públicas que promovam hábitos saudáveis na população, tais como adoção de uma alimentação balanceada, prática regular de atividade física e abandono de hábitos como o consumo de álcool e do tabaco, uma vez que as mudanças no estilo de vida observadas podem levar a implicações significativas para a saúde pública (MALTA *et al.*, 2020a). Outros autores também destacaram essa necessidade em seus estudos (SOUZA *et al.*, 2022; KOLOKOTRONI *et al.*, 2021), ressaltando a importância do desenvolvimento de estratégias integradas, que envolvam promoção e educação em saúde, visando contribuir para a mitigação dos efeitos negativos identificados durante a pandemia.

Como principal limitação desta revisão integrativa, podemos citar a possibilidade de perdas de estudos relevantes indexados em outras bases de dados. A análise realizada das publicações está relacionada aos critérios de seleção de busca propostos neste estudo, principalmente com foco em adultos brasileiros, contudo, foi possível apresentar um levantamento do estilo de vida da população brasileira durante a pandemia da COVID-19, no que se refere à alimentação, atividade física, ingestão de álcool, uso do tabaco e sono.

CONCLUSÃO

Esta revisão integrativa aponta a adoção de hábitos negativos relacionados ao estilo de vida de adultos brasileiros durante a pandemia da COVID-19. Dessa maneira, foi possível identificar o aumento da inatividade física e de comportamentos sedentários, maior consumo de alimentos não saudáveis, principalmente os alimentos processados e ultraprocessados, bem como o aumento do consumo de álcool, do uso do tabaco entre os fumantes, e alterações na qualidade do sono dos participantes.

Apesar do distanciamento social ser uma medida essencial de proteção à vida em situações de pandemia, como no caso da COVID-19, fica evidente que essa medida pode resultar em mudanças no estilo de vida da

população. Essas alterações podem ser preocupantes, pois podem causar danos futuros à saúde, como o aumento do peso corporal e, conseqüentemente, o surgimento de doenças crônicas, além de implicações na saúde mental.

Deste modo, é de fundamental importância a realização de ações de promoção à saúde após a pandemia, enquanto política pública governamental, com implementação de ações intersetoriais, visando toda a população. Além disso, a realização de novos estudos sobre as mudanças no estilo de vida dos brasileiros, a longo prazo, são fundamentais para analisar os comportamentos das pessoas diante dos efeitos da pandemia da COVID-19.

AGRADECIMENTO

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001, através da bolsa concedida ao Programa de Pós-Graduação em Saúde, Ambiente e Biodiversidade (PPGSAB) da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB). E aos membros do Núcleo de Ensino e Pesquisas em Saúde (NEPS/UFSB), pela colaboração na escrita desta revisão.

REFERÊNCIAS

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, n. 6, p. 1583, 2020.

BENOWITZ, N. L. et al. Tobacco product use and the risks of SARS-CoV-2 infection and COVID-19: current understanding and recommendations for future research. **The Lancet Respiratory Medicine**, v. 10, n. 9, p. 900-915, 2022.

BHUTANI, S.; COOPER, J. A. COVID-19-Related Home Confinement in Adults: Weight Gain Risks and Opportunities. **Obesity** (Silver Spring). v. 28, n. 9, p. 1576-1577, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Painel coronavírus**. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. Acesso em: 10 out. 2023. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>.

CALDER, P. C. Nutrition, immunity and COVID-19. **BMJ Nutrition, Prevention & Health**, v. 3, n. 1, p. 74-92, 2020.

CROCHEMORE-SILVA, I. et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

DESCHASAUX-TANGUY, M. et al. Diet and physical activity during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown (March–May 2020): results from the french

nutrinet-santé cohort study. **The American Journal Of Clinical Nutrition**, v. 113, n. 4, p. 924-938, 2021.

FERREIRA, J. S. et al. Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 9, n. 1, p. 1-5, 2021.

GARCÍA-ÁLVAREZ, L. et al. Will changes in alcohol and tobacco use be seen during the COVID-19 lockdown? **Adicciones**, v. 32, n. 2, p. 85-90, 2020.

GARCIA, L. P.; SANCHEZ, Zila M. Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00124520, 2020.

GHOSH, A. et al. Effects of nationwide lockdown during COVID-19 epidemic on lifestyle and other medical issues of patients with type 2 diabetes in north India. **Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews**, v. 14, n. 5, p. 917-920, 2020.

HARRIS, J. et al. Food system disruption: initial livelihood and dietary effects of covid-19 on vegetable producers in india. **Food Security**, v. 12, n. 4, p. 841-851, 2020.

HOLMES, E. et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 6, p. 547-560, jun. 2020.

- JIA, P. et al. Changes in dietary patterns among youths in China during COVID-19 epidemic: the covid-19 impact on lifestyle change survey (coinlics). **Appetite**, v. 158, p. 105015, mar. 2021.
- JUUL, F. et al. Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults. **British Journal of Nutrition**, v. 120, n. 1, p. 90-100, mai. 2018.
- KAMPF, G. et al. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. **Journal of Hospital Infection**, v. 104, n. 3, p. 246-251, mar. 2020.
- KOLOKOTRONI, O. et al. Lifestyle habits of adults during the COVID-19 pandemic lockdown in Cyprus: evidence from a cross-sectional study. **BMC public health**, v. 21, p. 1-11, 2021.
- LI, Z. et al. Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 88, p. 916-919, 2020.
- LIU, N. et al. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. **Psychiatry research**, v. 287, p. 112921, 2020.
- 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, n. 4, 2020a.
- MALTA, D. C. et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde em Debate**, v. 44, n. 4, p. 177-190, 2020b.
- MODESTO, L. S.; SILVA, I. C. P.; RUIZ, S. P. Efeito da pandemia COVID-19 nos hábitos alimentares. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 26, n. 3, 2022.
- MORENO, C. R. et al. covid-19 pandemic is associated with increased sleep disturbances and mental health symptoms but not help-seeking: a cross-sectional nationwide study. **Sleep Science**, v. 15, n. 1, p. 1, 2022.
- MUNEKAWA, C. et al. Effect of coronavirus disease 2019 pandemic on the lifestyle and glycemic control in patients with type 2 diabetes: a cross-section and retrospective cohort study. **Endocrine Journal**, v. 68, n. 2, p. 201-210, 2021.
- MUSCOGIURI, G. et al. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. **European Journal Of Clinical Nutrition**, v. 74, n. 6, p. 850-851, 2020.
- NUNES, S. A. N.; SOUSA, T. F.; BORGES, G. F. Preditores de satisfação com a vida entre universitários do Estado da Bahia, Brasil. **Av. Psicol. Latino**, Bogotá, v. 1, 9, abril de 2023.
- OUZZANI, M. et al. Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. **Systematic Reviews**, v. 5, n. 1, p. 210, 2016.
- PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews. **Systematic Reviews**, v. 10, n. 89, 2021.
- PALEIRON, N. et al. Impact of tobacco smoking on the risk of COVID-19: a large scale retrospective cohort study. **Nicotine and Tobacco Research**, v. 23, n. 8, p. 1398-1404, 2021.
- PEÇANHA, T. et al. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. **American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology**, v. 318, n. 6, p. 1441-6, 2020.
- PFEFFERBAUM, B.; NORTH, C. S. Mental Health and the Covid-19 Pandemic. **New England Journal Of Medicine**, v. 383, n. 6, p. 510-512, ago. 2020.
- QUEIROGA, V. V. et al. A pandemia da Covid-19 e o aumento do consumo de álcool no Brasil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e568101118580-e568101118580, 2021.
- RAJKUMAR, R. P. COVID-19 and mental health: a review of the existing literature. **Asian Journal Of Psychiatry**, v. 52, ago. 2020.
- READ, J. M. et al. Novel coronavirus 2019-nCoV (COVID-19): early estimation of epidemiological parameters and epidemic size estimates. *Philosophical*

transactions of the ROYAL SOCIETY of LONDON. Series B, **Biological sciences**, v. 376, n. 1829, 2020.

REZENDE, L. F. M. de et al. Coronary heart disease mortality, cardiovascular disease mortality and all-cause mortality attributable to dietary intake over 20years in Brazil. **International Journal Of Cardiology**, v. 217, p. 64-68, ago. 2016.

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, 17 jun. 2020.

SANKAR, P. et al. Effects of COVID-19 lockdown on type 2 diabetes, lifestyle and psychosocial health: a hospital-based cross-sectional survey from south india. **Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews**, v. 14, n. 6, p. 1815-1819, nov. 2020.

SCARMOZZINO, F.; VISIOLI, F. Covid-19 and the Subsequent Lockdown Modified Dietary Habits of Almost Half the Population in an Italian Sample. **Foods**, v. 9, n. 5, p. 675, 2020.

SCULLY, M.; DIXON, H.; WAKEFIELD, M. Association between commercial television exposure and fast-food consumption among adults. **Public Health Nutrition**, v. 12, n. 1, p. 105-110, jan. 2009.

SILVA, D. R. P. et al. Changes in the prevalence of physical inactivity and sedentary behavior during COVID-19 pandemic: a survey with 39,693 Brazilian adults. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, 2021.

SOARES, W. D. et al. Influência da pandemia de covid-19 nos hábitos alimentares e estilo de vida. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 104, p. 948-959, jan. 2023.

SOUSA, T. F. de et al. Quais determinantes individuais e sociais estão associados ao relato de testagem positiva para COVID-19 em comunidades universitárias brasileiras?. **SUSTINERE: Revista de Saúde e Educação**, v. 10, p. 556-572, 2022.

SOUZA, T. C. M. et al. Lifestyle and eating habits before and during COVID-19 quarantine in Brazil. **Public health nutrition**, v. 25, n. 1, p. 65-75, 2022.

SZWARCWALD, C. L. et al. Factors affecting Brazilians' self-rated health during the COVID-19 pandemic. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, 2021.

TAVARES, G. H. et al. Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, p. e0178, 2020

TORALES, J. et al. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. **International Journal Of Social Psychiatry**, v. 66, n. 4, p. 317-320, mar. 2020.

VAN DOREMALEN, N. et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. **New England Journal Of Medicine**, v. 382, n. 16, p. 1564-1567, 16 abr. 2020.

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, n. 2, p. 4151-4156, out. 2020.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.

WHO. World Health Organization. **Coronavirus disease (COVID-19) pandemic**. Geneva: World Health Organization, 2020. Acesso em: 10 out. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

WU, P. et al. The Psychological Impact of the SARS Epidemic on Hospital Employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. **The Canadian Journal Of Psychiatry**, v. 54, n. 5, p. 302-311, mai. 2009.

ZACHARY, Z. 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.