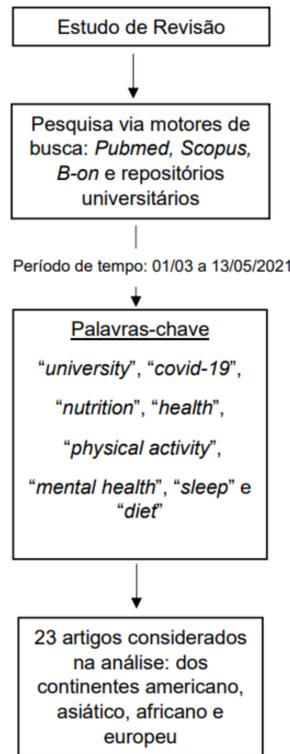


INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

A pandemia pelo novo coronavírus SARS-CoV-2 é considerada a oitava pandemia mais mortal da história, sendo responsável por mais de 150 milhões de infeções. Os estudantes universitários são uma das populações mais afetadas pelas mudanças sociais impostas, com repercussões significativas na sua saúde e no seu bem-estar. Acresce que esta população vive, naturalmente, uma fase de grande incerteza e de expectativa em relação ao futuro, características que condicionaram as suas emoções e humor.

Este trabalho tem como principal objetivo reunir evidência dos efeitos da pandemia nos hábitos alimentares, no peso corporal, na frequência de consumo alimentar, no consumo de álcool, na prática de exercício físico, nos hábitos de sono e na saúde mental dos estudantes universitários de vários países intercontinentais.

MÉTODOS



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Compilação dos resultados mais relevantes relativamente aos hábitos alimentares e atividade física.

Referência	Hábitos alimentares	Atividade física
Oliveira, 2020	↑ apetite ↑ nº de refeições	↑ dias de AF
Yokoro, 2021	↑ hábito de saltar peq. almoço	N/A
Xie, 2021	↓ qualidade da dieta	N/A
Tuyen Van Duong, 2020	↑ qualidade da dieta;	N/A
Ozden, 2021	↑ peso e ↓ peso	N/A
Chen Du, 2021	↓ qualidade da dieta	↑ AF nos países da Europa em estudo ↓ AF na maioria dos países na Ásia em estudo
Soldavini, 2020	↑ segurança alimentar marginal, baixa e muita baixa ↓ segurança alimentar alta	N/A
Mialki, 2021	↓ segurança alimentar	N/A
Bertrand, 2020	↓ consumo energético de todos os grupos alimentares ↑ inadequação nutricional da maioria das vitaminas e minerais	N/A
Romero-Blanco, 2020	N/A	↑ dias de AF ↑ tempo passado sentado
Rodriguez-Larrad, 2021	N/A	↓ minutos por semana de AF ↑ sedentarismo ↑ HIIT e <i>mind-body exercise</i>
Ammar, 2020	↑ no consumo regular de <i>snacks</i>	↓ dias de AF; ↑ tempo passado sentado
Brancaccio, 2021	↑ consumo de comida ↓ e ↑ na qualidade da dieta	N/A
Santana, 2021	↑ peso ↑ nº de refeições	↑ ou manutenção do nível de AF
Gallo, 2020	↑ consumo energético e densidade energética proveniente de <i>snacks</i> em mulheres	↓ estudantes atingiram um nível suficiente de AF
Yilmaz, 2020	↑ frequência de <i>snacks</i> ↑ nº de refeições ↑ consumo de suplementos de vit. C	N/A

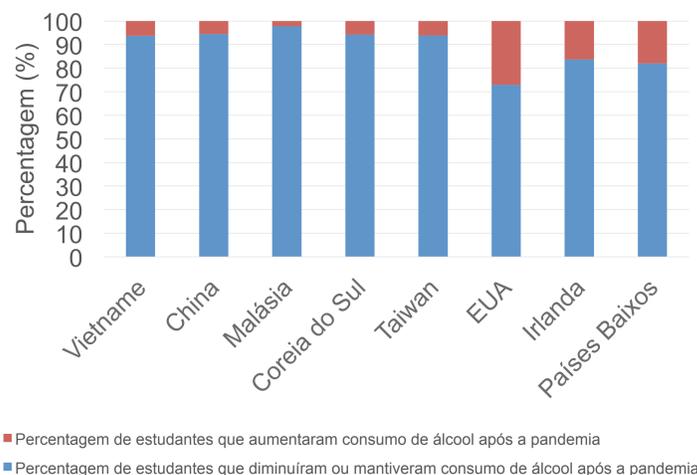
N/A = não aplicável. AF = atividade física.

Tabela 2. Compilação dos resultados mais relevantes relativamente ao sono e saúde mental.

Referência	Sono	Saúde mental
Xie, 2021	↓ qualidade de sono	N/A
Chen Du, 2021	↑ ou manutenção da qualidade do sono ↓ significativa da qualidade do sono nos Países Baixos	N/A
Ammar, 2020	N/A	↑ sensação de comer sem controlo ↓ <i>binge drinking</i>
Ghafari, 2021	N/A	↑ prevalência de doenças mentais
Hamaideh, 2021	N/A	↑ prevalência de depressão, ansiedade e stress ↑ prevalência de indícios de depressão
Martínez-Lezaun, 2020	↓ qualidade do sono	N/A
Romero-Blanco, 2020	↑ prevalência de má qualidade de sono	N/A

N/A = não aplicável.

Fig. 1. Percentagem de estudantes que diminuíram ou mantiveram consumo de álcool após a pandemia (%).



■ Percentagem de estudantes que aumentaram consumo de álcool após a pandemia
■ Percentagem de estudantes que diminuíram ou mantiveram consumo de álcool após a pandemia

Tabela 3. Principais resultados dos estudos analisados.

Resultados principais
↑ frequência de consumo de refeições face à fase pré-pandemia
Qualidade dos alimentos ingeridos variável
↑ procura de alimentos e suplementos promotores de "boa imunidade"
↑ inadequação em micronutrientes
↑ ligeiro na insegurança alimentar
↓ consumo de álcool, mais acentuado nos países asiáticos, comparativamente aos europeus e americanos
Flutuações na prática de exercício físico sendo que alguns estudos reportaram ↑ e outros ↓ da sua prática
↓ qualidade do sono, apesar de um ↑ na duração
Exacerbação de comportamentos de compulsão alimentar
Exacerbação de estados de humor deprimido e ansiedade

CONCLUSÕES

A atual pandemia acarretou várias implicações na saúde dos estudantes universitários em análise causando impacto significativo nas suas rotinas e estilos de vida. É clara a necessidade de se desenvolverem intervenções nesta população, de forma a promover a saúde e a mitigar os eventuais impactos negativos no bem-estar de adultos jovens.

Referências

- Du, C. *et al.* (2021) *Clocks&Sleep*, 3, 12-30.
Bertrand, L. *et al.* (2021) *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 46, 265-272.
Rodríguez-Larrad, A. (2021) *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 369.
Yilmaz, H. *et al.* (2020) *Nat. Public Health Journal*, 15(3), 154-159.
Gallo, L. *et al.* (2020) *Nutrients*, 12(6), 1865.
Hamaideh, S. *et al.* (2021) *Nursing Open*, 00: 1-9.

Agradecimentos

Um agradecimento especial a toda a equipa do projeto "Atuando na COVID-19: avaliação do impacto da pandemia da COVID-19 na saúde dos estudantes da Universidade Católica Portuguesa" (ACT-19), que tem como principal objetivo ajudar a colmatar os efeitos negativos da pandemia em todas as vertentes, nos jovens universitários. (Ana Gomes, Ana Pimenta, Armando Almeida, Bárbara Machado, Cristina Sá, Elisa Veiga, Elisabete Pinto, Luis Sá, Margarida Silva, Marta Correia, Patrícia Oliveira Silva, Sáhra Kulz).