

MUDANÇAS DE HÁBITOS ALIMENTARES E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 (APOIO UNIP)

Aluno: Samuel Zito de Oliveira

Orientadora: Profa. Dra. Milena Baptista Bueno

Curso: Nutrição

Polo: Mogi Mirim

Em decorrência da adoção de medidas para contenção do avanço da COVID-19, em especial as de distanciamento social, uma massiva quantidade de organizações instituiu, de modo abrupto e não planejado, a modalidade do trabalho remoto, que modificou a qualidade de vida do trabalhador. Assim, o presente estudo avaliou mudanças dos hábitos alimentares e da qualidade de vida no trabalho durante a pandemia de COVID-19. A coleta de dados ocorreu por formulário eletrônico, preenchido de forma não presencial. A amostra foi composta por 68 adultos economicamente ativos, sendo a maioria do sexo feminino (67,6%). Aproximadamente metade da amostra teve mudanças na forma de trabalho para predominantemente ou totalmente remoto ao menos por um período durante a pandemia. Constatou-se que 41% das mulheres e 14% dos homens consideraram que a qualidade de vida no trabalho piorou na pandemia, assim como 39,1% das mulheres e 27,3% dos homens relataram piora na qualidade do sono. Um terço da população de estudo aumentou o consumo de frutas, verduras e legumes (FVL), assim como o de doces e alimentos tipo *fast food*. Entre homens, observou-se maior aumento do consumo de bebidas alcoólicas (31,8%) e feijão (27,3%) quando comparado às mulheres (13% e 6,5%, respectivamente). O sedentarismo durante a pandemia aumentou de 28,3% para 45,6% entre mulheres e 4,5% para 22,7% entre homens. Concluiu-se que ocorreram mudanças no padrão de consumo alimentar para, aproximadamente, um terço da população de estudo, assim como diminuição da prática de atividade física e piora da qualidade do sono.