



**PUC Minas**

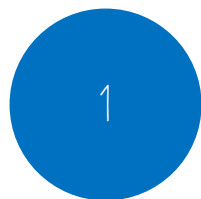
# **Isolamento Social e Mudanças de Hábitos Alimentares dos cidadãos de BH e RMBH**

---

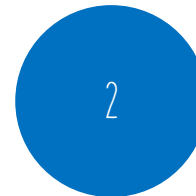
Curso de Nutrição | Barreiro | PUC Minas

# Resumo Executivo

## Aspectos metodológicos:



Técnica de pesquisa: **Survey on-line**  
Amostra: **700 respondentes** de BH e RMBH  
Margem de Erro: **3,7%** | Intervalo de Confiança: **95%**  
Período da coleta de dados: **17 a 22 de junho**



Pesquisa realizada por docentes e discentes do **curso de NUTRIÇÃO da PUC Minas Barreiro** no âmbito da disciplina: **Sociologia, Saúde e Meio Ambiente**

## Principais resultados:

**42,2%** dos cidadãos de BH e RMBH estão praticando totalmente o distanciamento social.

A maior adesão ao distanciamento é verificado entre **61,4% de pessoas acima de 64 anos** e **51,6% dos integrantes da classe social A**.

**44,5%** dos cidadãos de BH e RMBH tiveram diminuição da renda mensal

Sendo este impacto sentido em **70,8% das pessoas da classe D/E** e **51,6% dos cidadãos da RMBH**.

# Resumo Executivo

Principais resultados:

**35,3%** dos cidadãos de BH e RMBH se sentiram sobrecarregados com muitas atividades durante o isolamento social. Estando nessa situação **44,2% das pessoas que trabalham home office** e **39,2% das mulheres**.

**89,2 %** dos cidadãos de BH e RMBH sentem que a pandemia impactou com alguma intensidade a sua saúde física e mental. Como reflexo, **45,9% sentem pouco dispostos para executar as tarefas do dia**.

**52,1%** dos cidadãos de BH e RMBH tem ganhado peso durante o isolamento social. Os grupos que mais ganharam peso foram: **78,8% das pessoas com ansiedade** e que passaram a se alimentar com mais frequência; **64,4% dos cidadãos que disseram que tiveram a saúde física e mental muito impactada** pela pandemia; **62,5% de adultos de 45 a 54 anos**.

**Alimentos que as pessoas de BH e da RMBH aumentaram o consumo:** Doces (52,9%), Quitandas (46,9%) e Massas (39,9%). Sobre as **bebidas alcoólicas**, a cada 4 pessoas o consumo aumentou para 1 (26,5%).

# Sumário

---



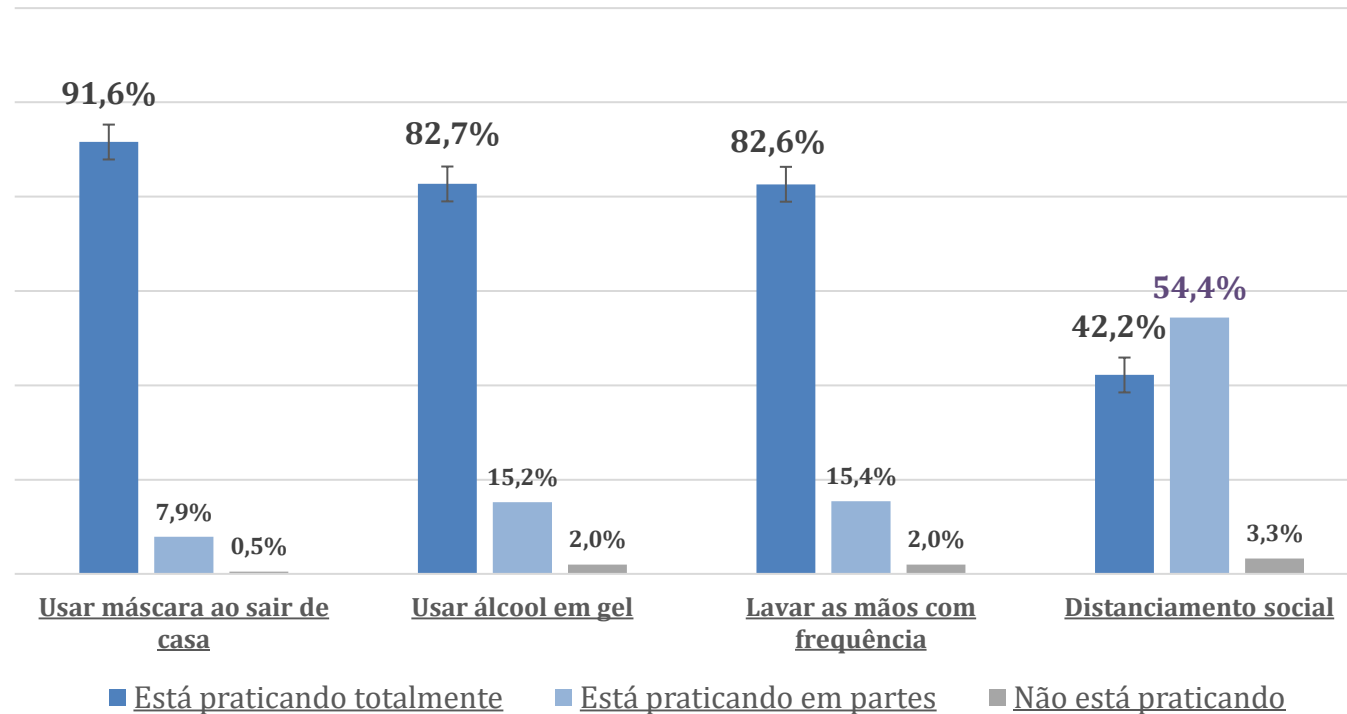
- 5 | COVID-19 – Adesão às medidas e os impactos gerados
- 13 | Caracterização do Isolamento Social (Aspectos psicossociais e hábitos alimentares)
- 36 | Considerações metodológicas

**COVID-19**

**ADESÃO ÀS MEDIDAS DE PREVENÇÃO  
E OS IMPACTOS GERADOS**

# Enfrentamento à COVID - ADESÃO

A seguir temos algumas medidas que foram adotadas em várias partes do Brasil, gostaria que você me dissesse se está praticando totalmente, está praticando em parte ou não está praticando:



Apenas 42,2% da população de BH e RMBH tem conseguido praticar totalmente o distanciamento social!



# Enfrentamento à COVID - Distanciamento Social

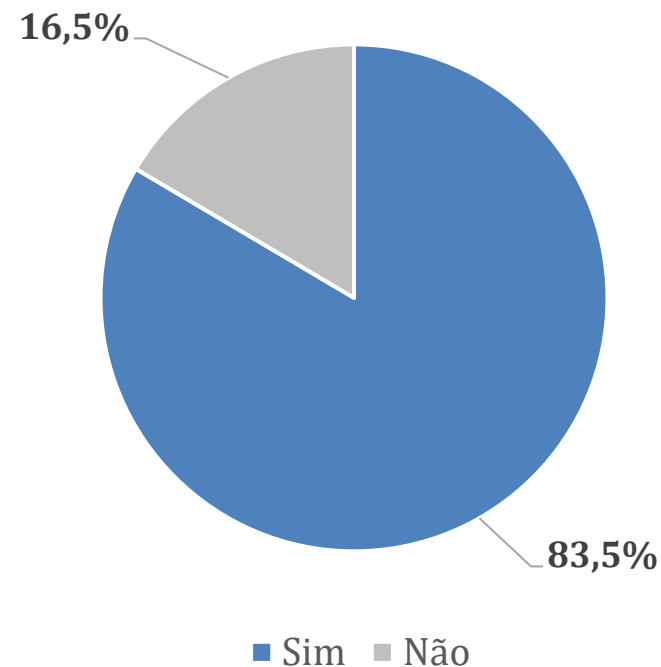
A seguir temos algumas medidas que foram adotadas em várias partes do Brasil, gostaria que você me dissesse se está praticando totalmente, está praticando em parte ou não está praticando:

Quem mais está praticando o Distanciamento Social?

- **61,4%** das pessoas **acima de 64 anos**  
38,2% dos jovens de 18 a 24 anos:
- **48,2%** das pessoas que **trabalharam home-office** (em algum momento)  
42,6% das pessoas que não trabalharam home office
- **51,6%** dos membros da **classe social A**  
42,1% dos membros da classe B  
37,4% dos membros da classe C  
27,1% dos membros das classes D/E  
  
Quanto mais alta a classe social, maior o nível de adesão ao distanciamento total.
- **47,7%** das pessoas que não tiveram diminuição da renda mensal  
35,4% das pessoas que tiveram diminuição da renda mensal.

# Enfrentamento à COVID - ADESÃO

Em algum momento, desde o início da pandemia no Brasil, você ficou em isolamento social dentro de casa?

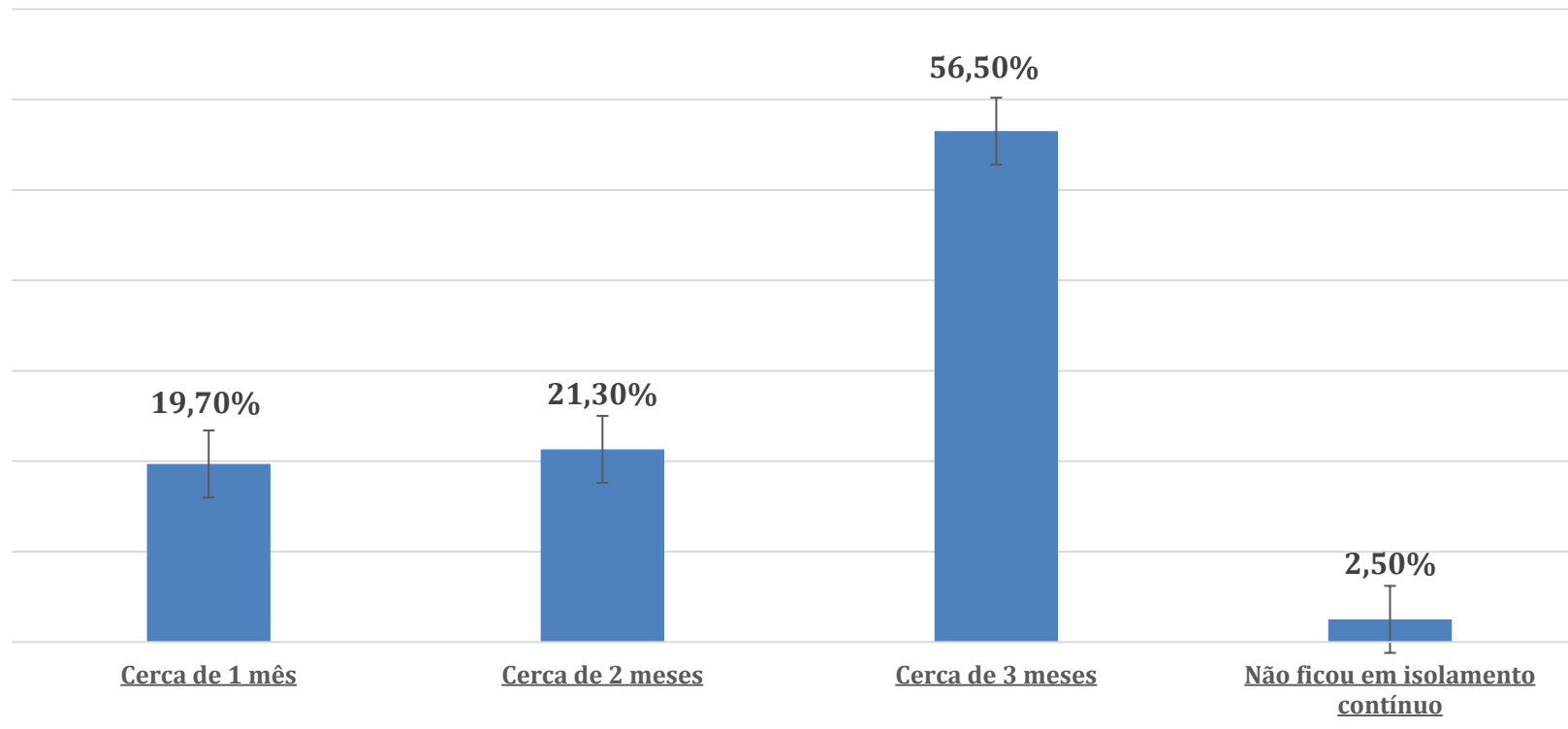


Desde o início da pandemia **83,5% das pessoas estiveram em algum momento em isolamento social.**



# Enfrentamento à COVID - ADESÃO

Considerando o tempo do início da pandemia no Brasil até o dia de hoje (final de junho de 2020), por quanto tempo ficou em isolamento social?



Entre os que estiveram em isolamento social, **56,5% ficaram**, até o momento, **cerca de 3 meses** nessa condição.

# Enfrentamento à COVID - Distanciamento Social

Considerando o tempo do início da pandemia no Brasil até o dia de hoje (final de junho de 2020), por quanto tempo ficou em isolamento social?

Qual a característica do grupo que tem conseguido ficar cerca de 3 meses em isolamento social?

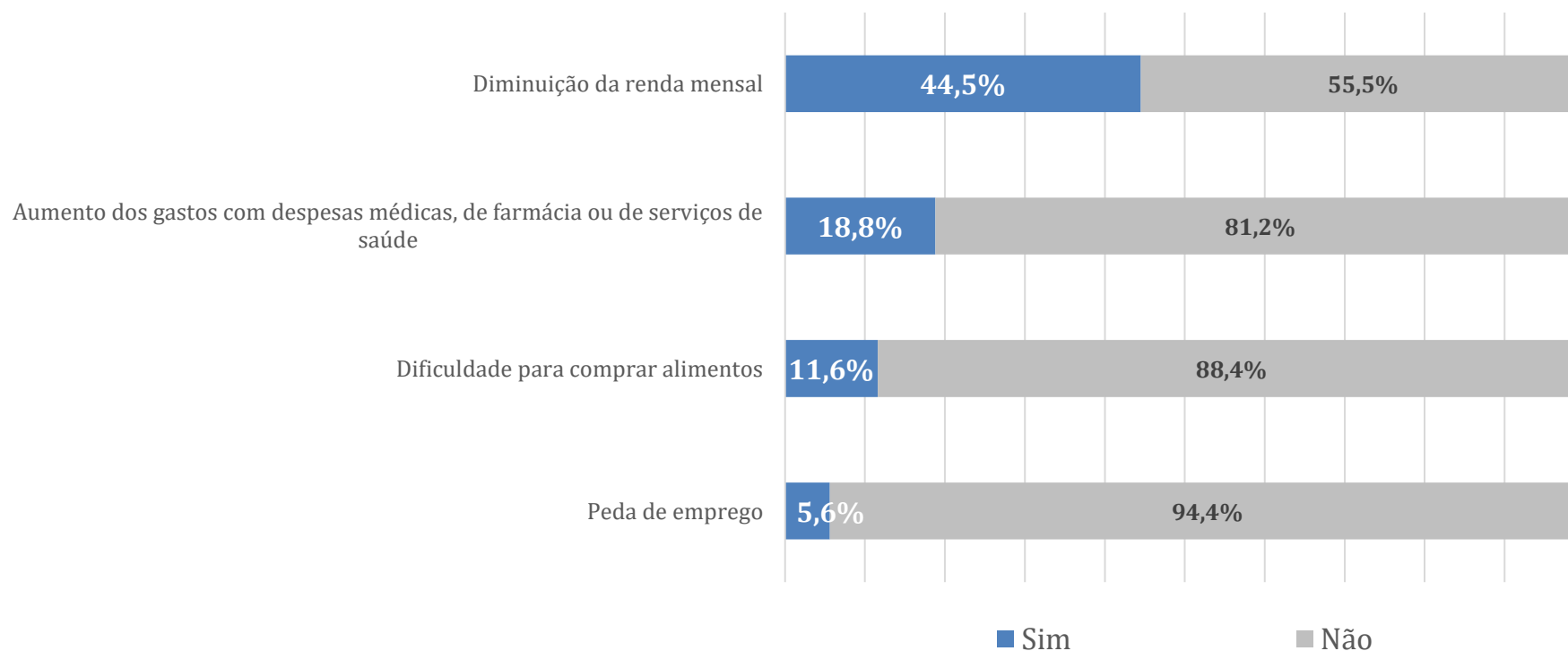


Fonte da imagem: <https://www.radioculturafoz.com.br/2020/05/22/com-apanas-37-parana-registra-menor-indice-de-isolamento-social-desde-marco/>

- **74,0%** das pessoas **entre 55 a 64 anos**  
64,0% das pessoas acima de 64 anos  
Quanto mais idade, mais tempo observado de isolamento.
- **58,3%** das mulheres  
54,4% dos homens
- **57,4%** dos cidadãos belo-horizontinos  
54,2% dos cidadãos da Região Metropolitana

# Enfrentamento à COVID - Impacto

Há algumas situações que aconteceram com as pessoas durante a pandemia da COVID-19, gostaria de saber se alguma delas também está acontecendo com você:



O principal impacto observado foi a **diminuição da renda para 44,5% das pessoas.**

# Enfrentamento à COVID - Impacto

Há algumas situações que aconteceram com as pessoas durante a pandemia da COVID-19, gostaria de saber se alguma delas também está acontecendo com você:

Qual o perfil de quem diminuiu a renda mensal?

- **70,8%** dos membros das **classes D/E**  
37,3% dos membros da classe A

- **51,6%** dos cidadãos da RMBH  
41,3% dos cidadãos de BH

- **53,4%** dos jovens de 25 a 34 anos  
50,6% dos jovens de 18 a 24 anos  
20,5% dos idosos acima de 64 anos

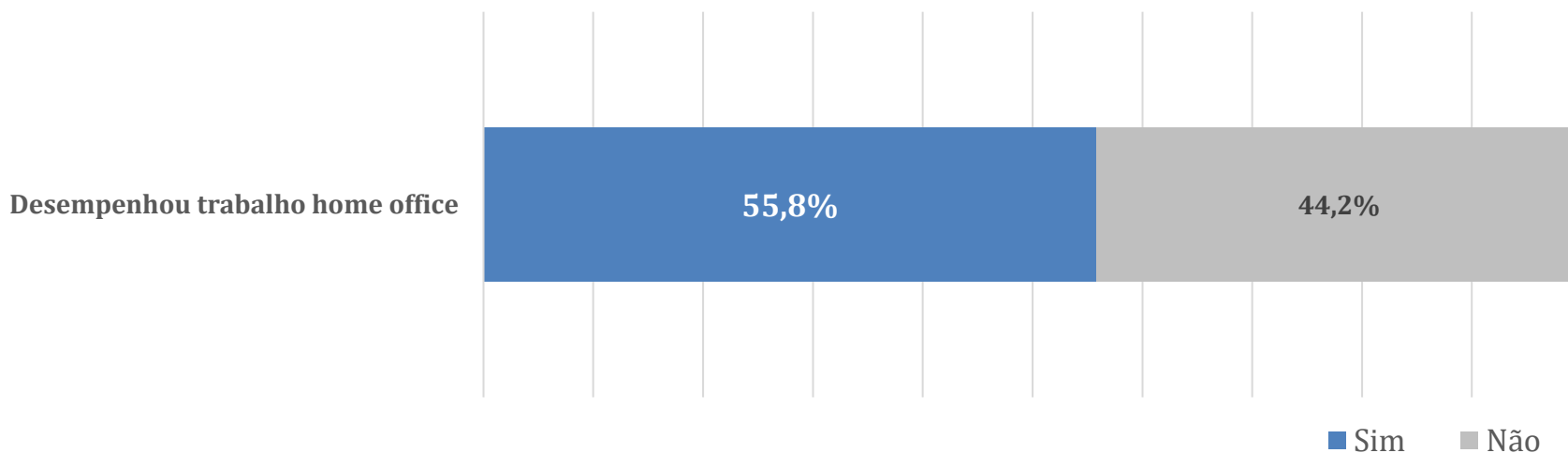
Os jovens foram os mais impactados com a diminuição da renda:

- **47,7%** das mulheres  
40,7% dos homens

# **CARACTERIZAÇÃO DO ISOLAMENTO SOCIAL**

# Isolamento social - Trabalho

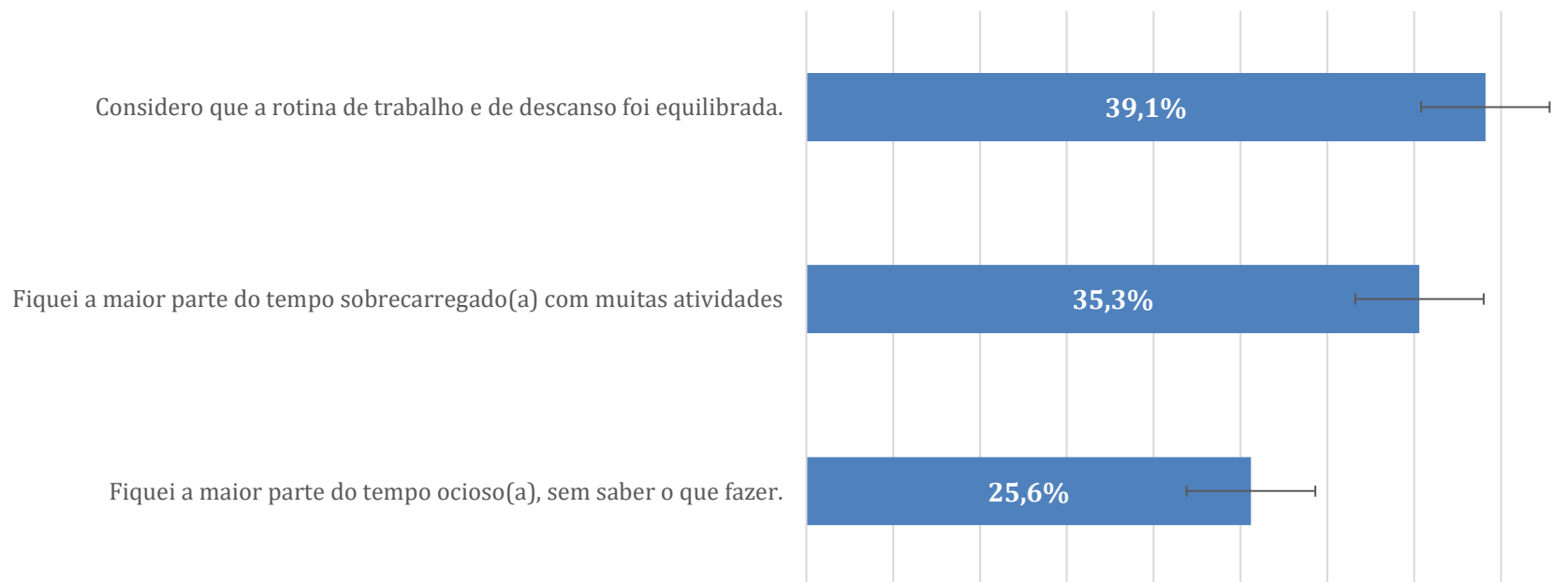
Enquanto estava em isolamento social, você desempenhou trabalho home office (trabalho em casa que gerasse renda)?



Em relação ao trabalho, **55,8% dos cidadãos** de BH e RMBH **desempenharam trabalho *home office***.

# Isolamento social - Sobrecarga

No período de isolamento social, qual das frases melhor retrata a sua realidade?



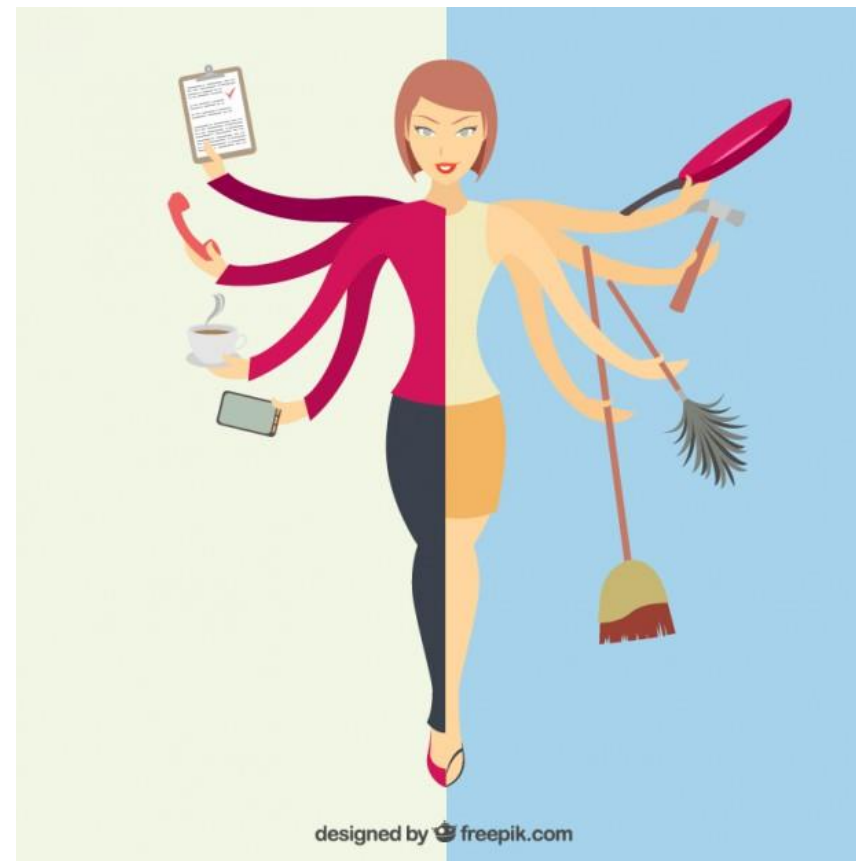
Durante o isolamento social **39,1% consideraram ter uma rotina de trabalho e descanso equilibrada**, enquanto **35,3% se consideraram sobrecarregados**.

# Isolamento social - Sobrecarga

No período de isolamento social, qual das frases melhor retrata a sua realidade?

Que grupo mais se sentiu sobrecarregado?

- **44,2%** das pessoas que trabalham *home office*  
**20,0%** das pessoas que não trabalham *home office*
- **39,2%** das mulheres  
**30,6%** dos homens

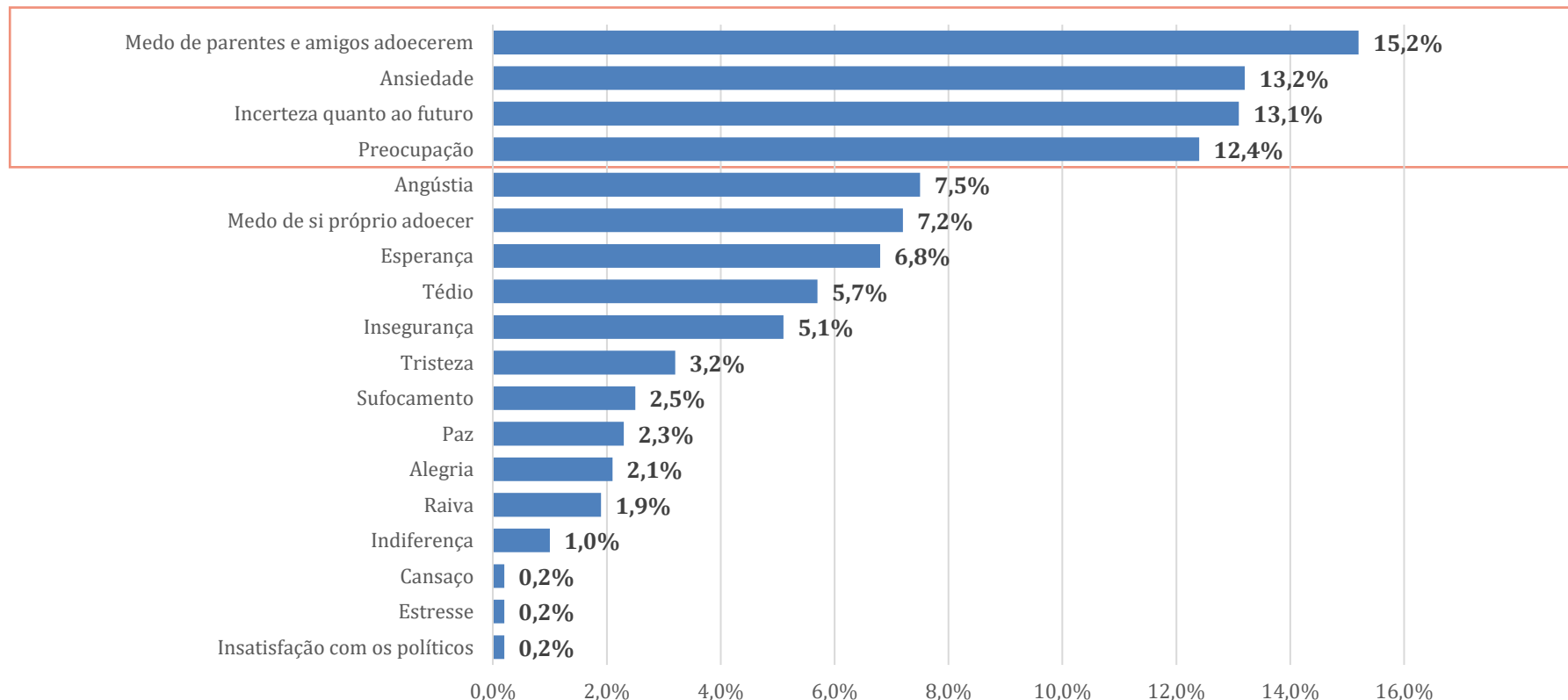


Fonte da imagem: <https://br.freepik.com/vetores-gratis/mulher-a-multitarefa-831883.htm>



# Isolamento social - Sentimentos

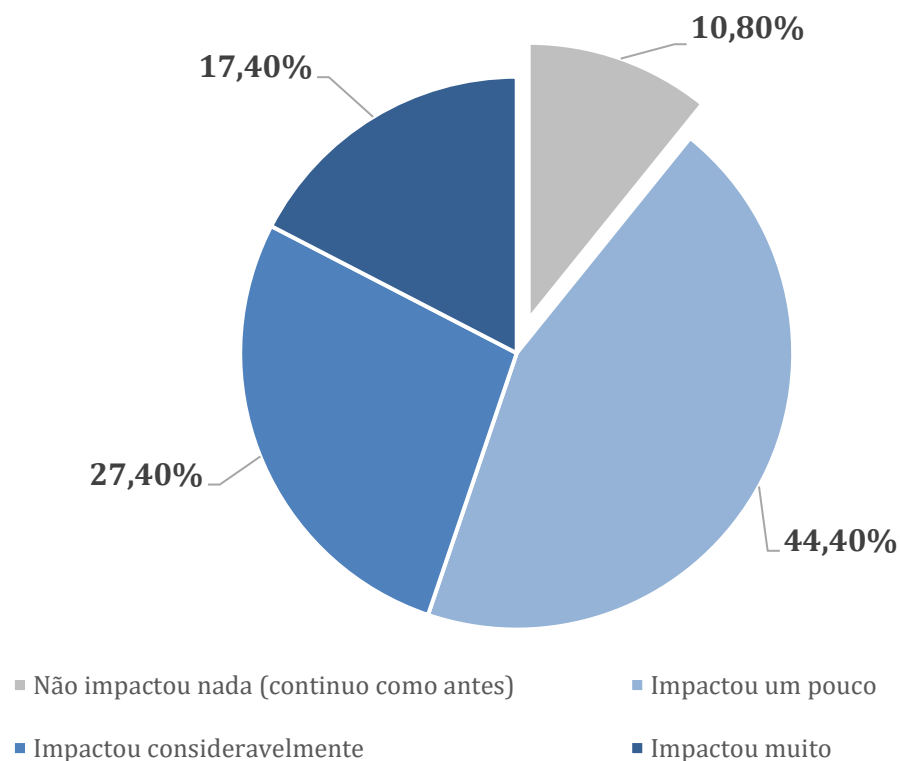
Enquanto estava em isolamento social, você desempenhou trabalho home office (trabalho em casa que gerasse renda)?



Os principais sentimentos compartilhados dizem respeito ao **medo, ansiedade, incerteza e preocupação**.

# Isolamento social - Saúde

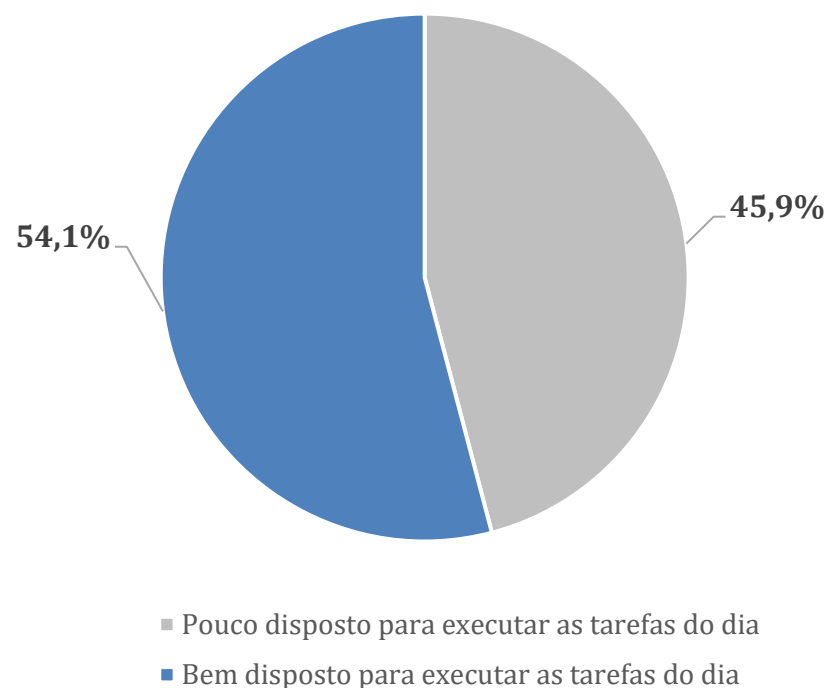
De forma geral, o quanto você sente que a situação de pandemia e isolamento social está impactando a sua saúde física e mental?



Apenas 10,8% dos cidadãos de BH e RMBH sentem que sua saúde física e mental não foi impactada.

# Isolamento social - Disposição

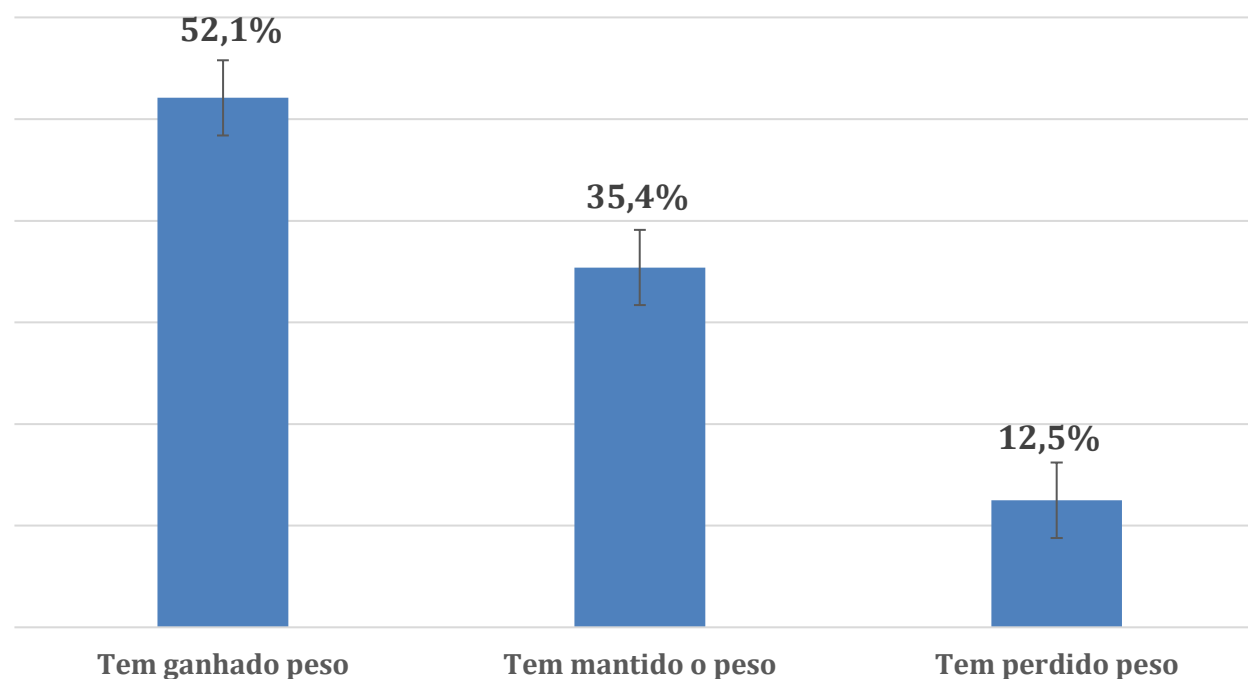
Pensando no seu bem estar, como você tem se sentido na maior a parte do tempo?



Chama a atenção o alto percentual de **45,9%** dos cidadãos que se sentem pouco dispostos para executar as tarefas do dia.

# Isolamento social – Alteração do Peso

Durante o período da pandemia e do isolamento social, você sente que:



Mais da metade da população de BH e da RMBH, **52,1%**, **tem ganhado peso** durante o isolamento social.

# Isolamento social – Alteração do Peso

Durante o período da pandemia e do isolamento social, você sente que:

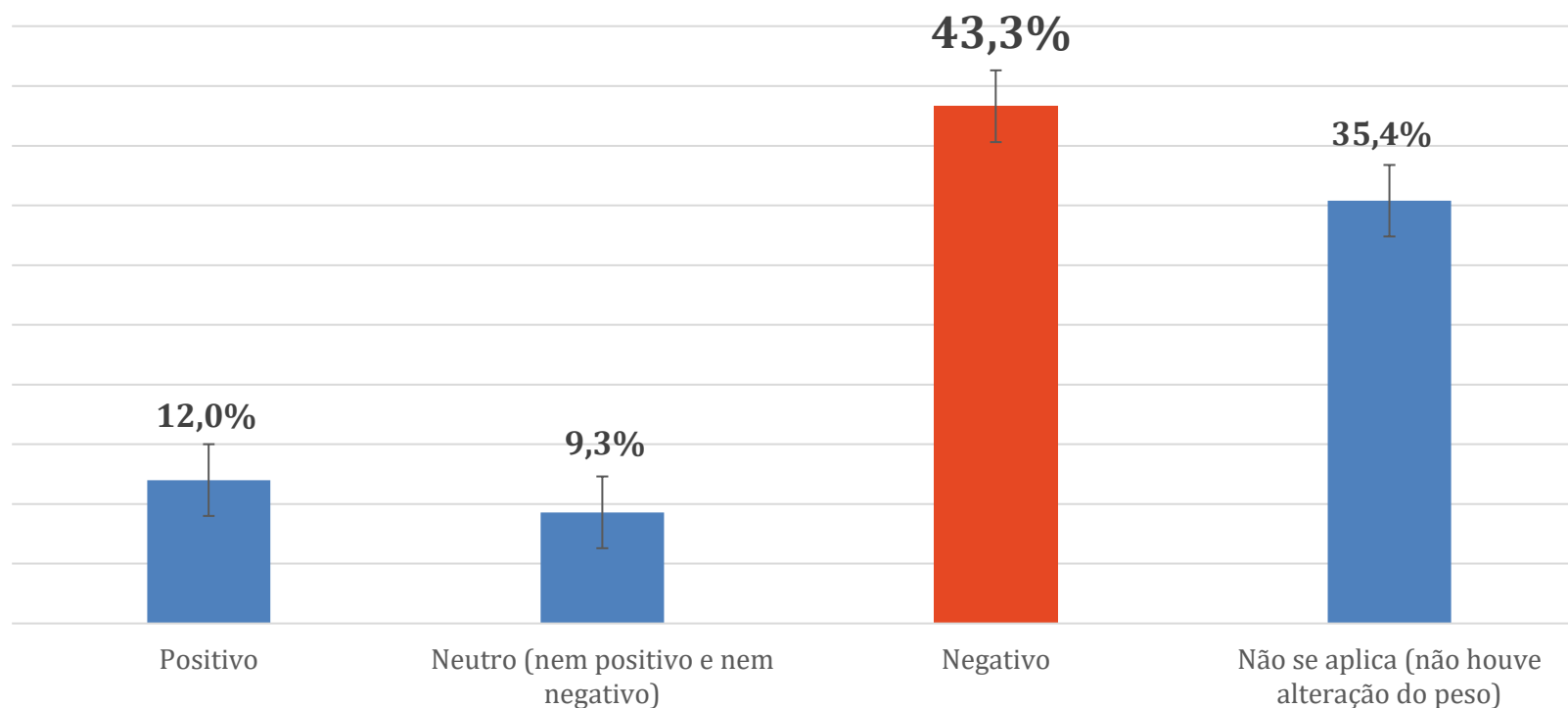
Quem são os grupos que mais ganharam peso?

- **78,8%** dos que tem comido com maior frequência  
28,7% dos que não mudaram a frequência de se alimentar
- **74,2%** dos que disseram que a alimentação mudou para pior  
31,7% dos disseram que a alimentação mudou para melhor (mais saudável)
- **64,4%** dos a pandemia impactou muito a saúde física e mental  
36,5% dos que disseram que a pandemia não impactou a saúde física e mental
- **63,0%** dos pararam de praticar atividade física  
33,3% dos continuaram a praticar atividades físicas na mesma intensidade.
- **62,5%** dos adultos de 45 a 54 anos  
8% entre os idosos acima de 64 anos
- **60%** membros da classe C  
46,4% dos membros da classe A e 47,7% dos membros das Classes D/E
- **57,0%** dos que ficaram ociosos (sem saber o que fazer)  
48,3% dos que ficaram sobrecarregados com muitas atividades
- **55,1%** das mulheres  
48,7% dos homens



# Isolamento social – Alteração do Peso

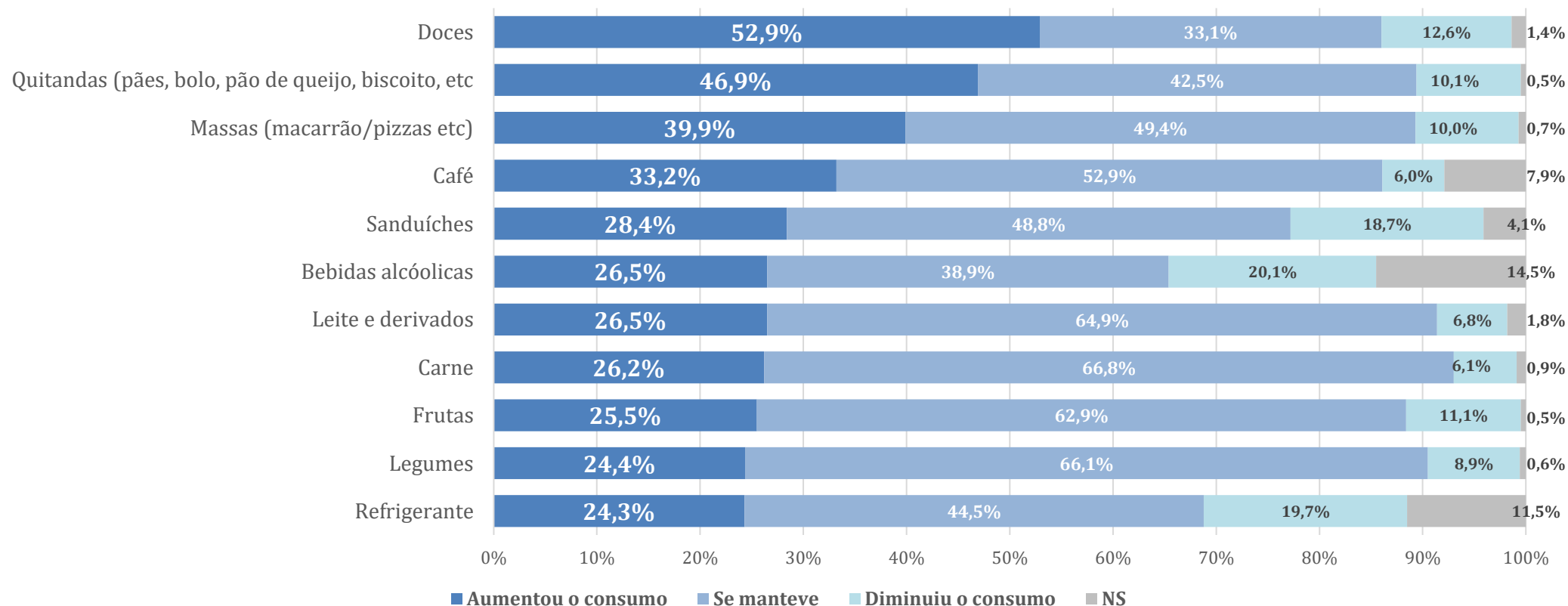
E essa alteração do seu peso é positivo ou negativo?



Entre as pessoas em isolamento, **43,3%** sentem que a alteração do peso que tiveram é algo negativo.

# Isolamento social – Alteração no consumo de alimentos

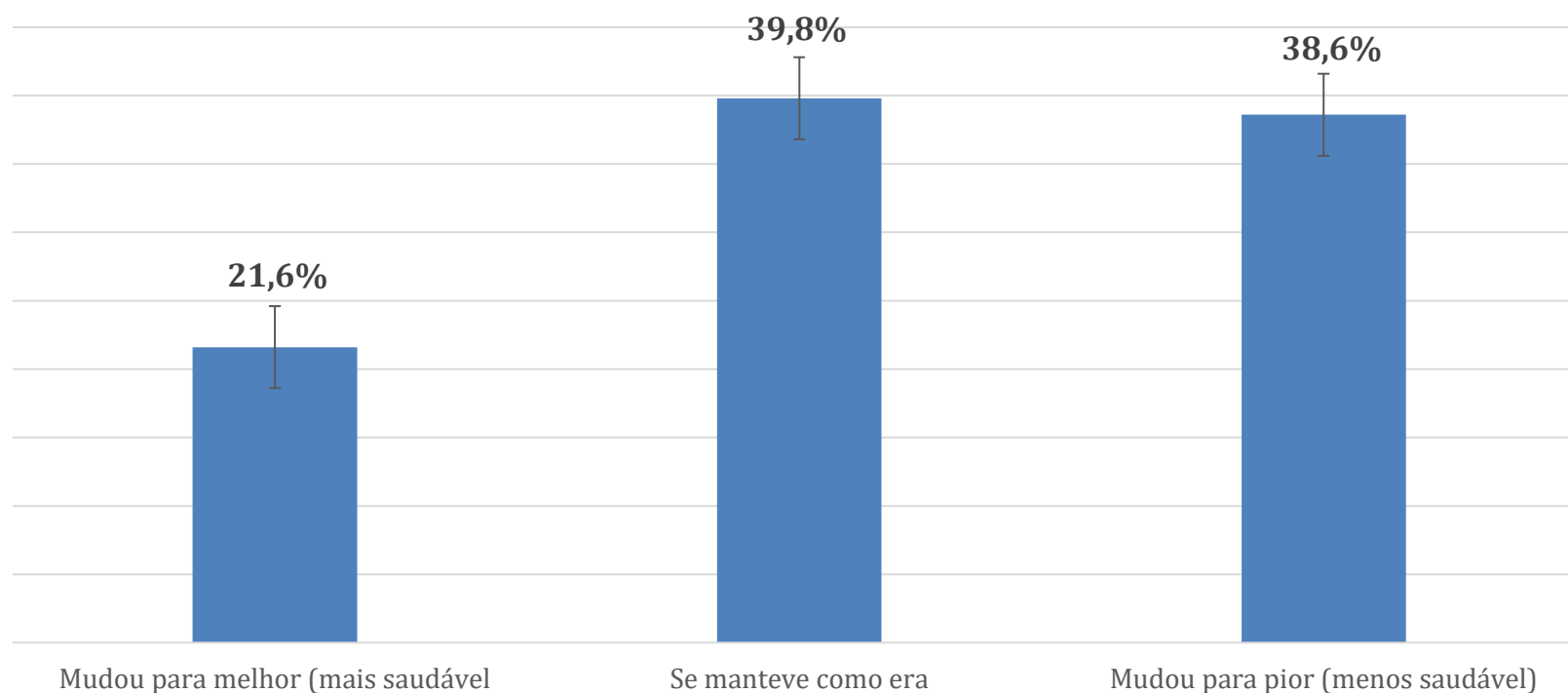
E essa alteração do seu peso é positivo ou negativo?



Nota-se uma **tendência de maior ingestão calórica** para grande parte da população, por exemplo, **52,9%** aumentaram o consumo de doces!

# Isolamento social - Disposição

Ainda sobre os hábitos de alimentação, você diria que durante o isolamento social a sua alimentação

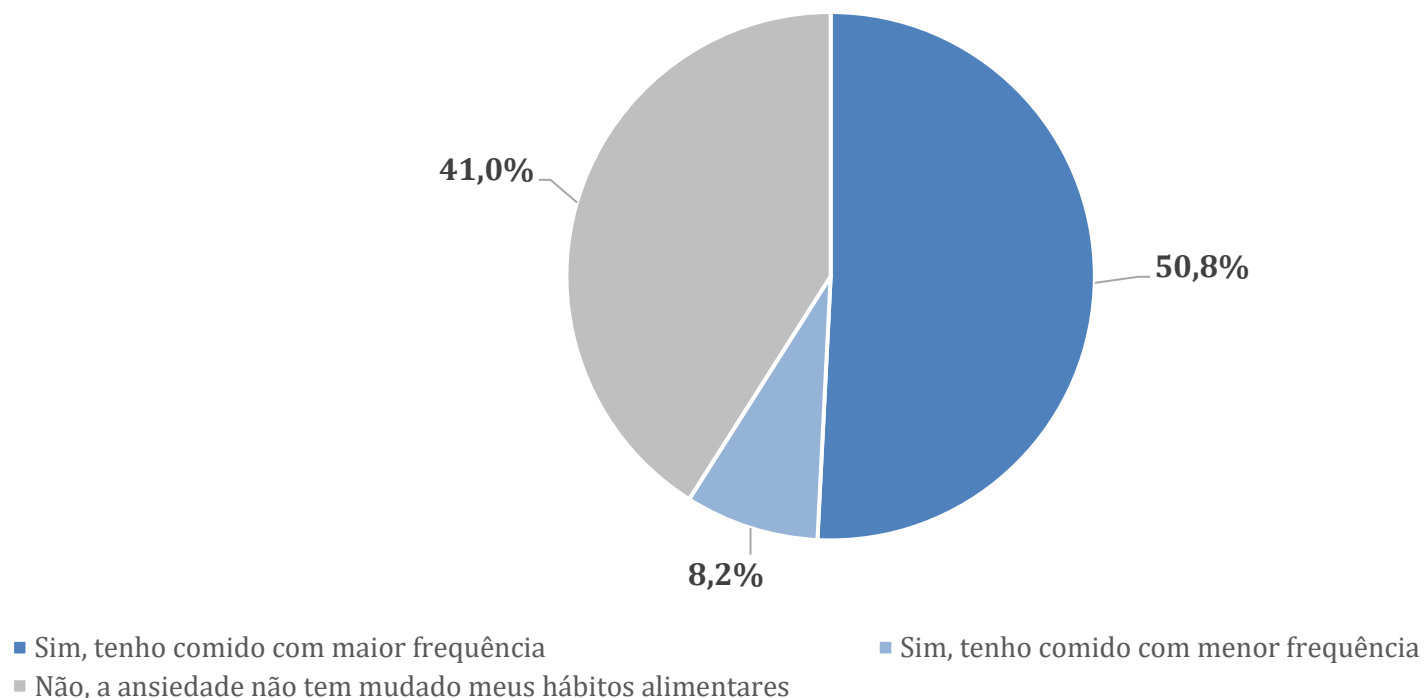


Embora tenha sido observado alteração no consumo de alimentos, **39,8% das pessoas disseram que sua alimentação se manteve como era.**



# Isolamento social - Disposição

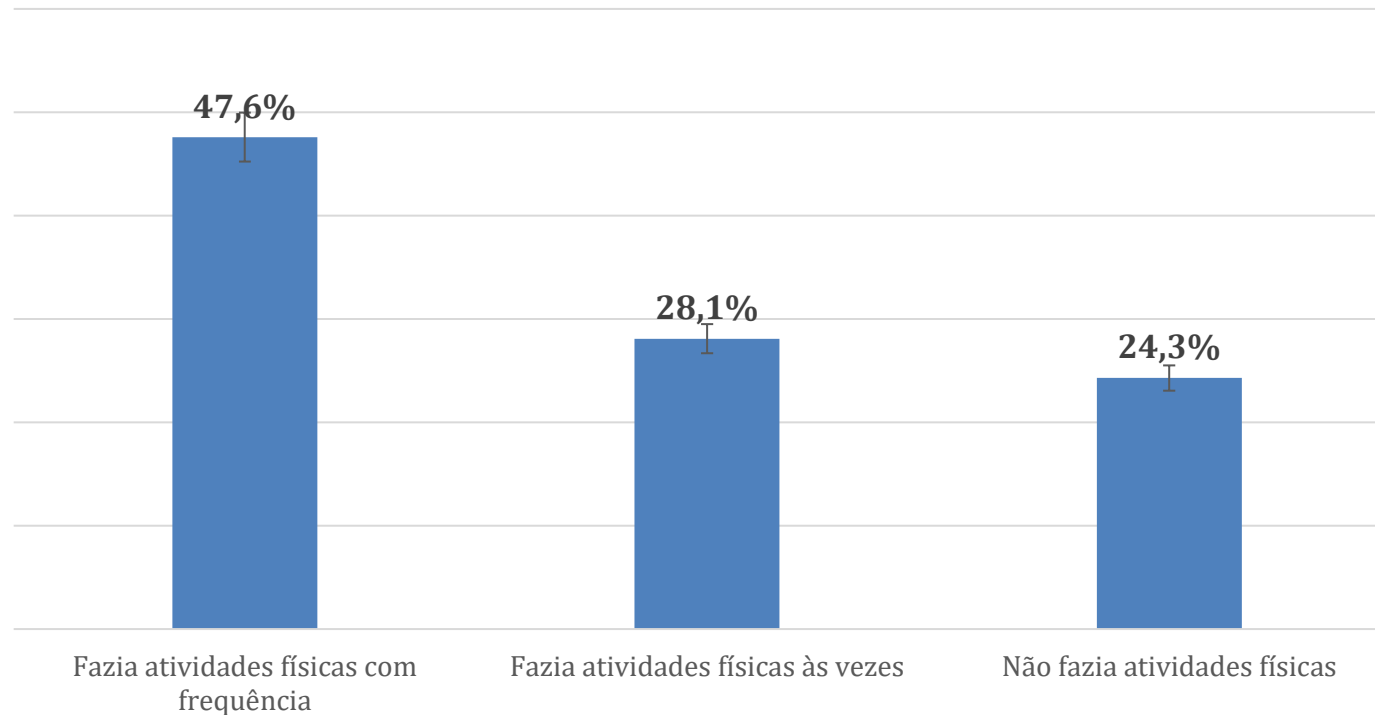
Você acha que a ansiedade está mudando seus hábitos alimentares?



O sentimento de **ansiedade** tem levado **50,8%** das pessoas a comer com maior frequência.

# ATIVIDADES FÍSICAS

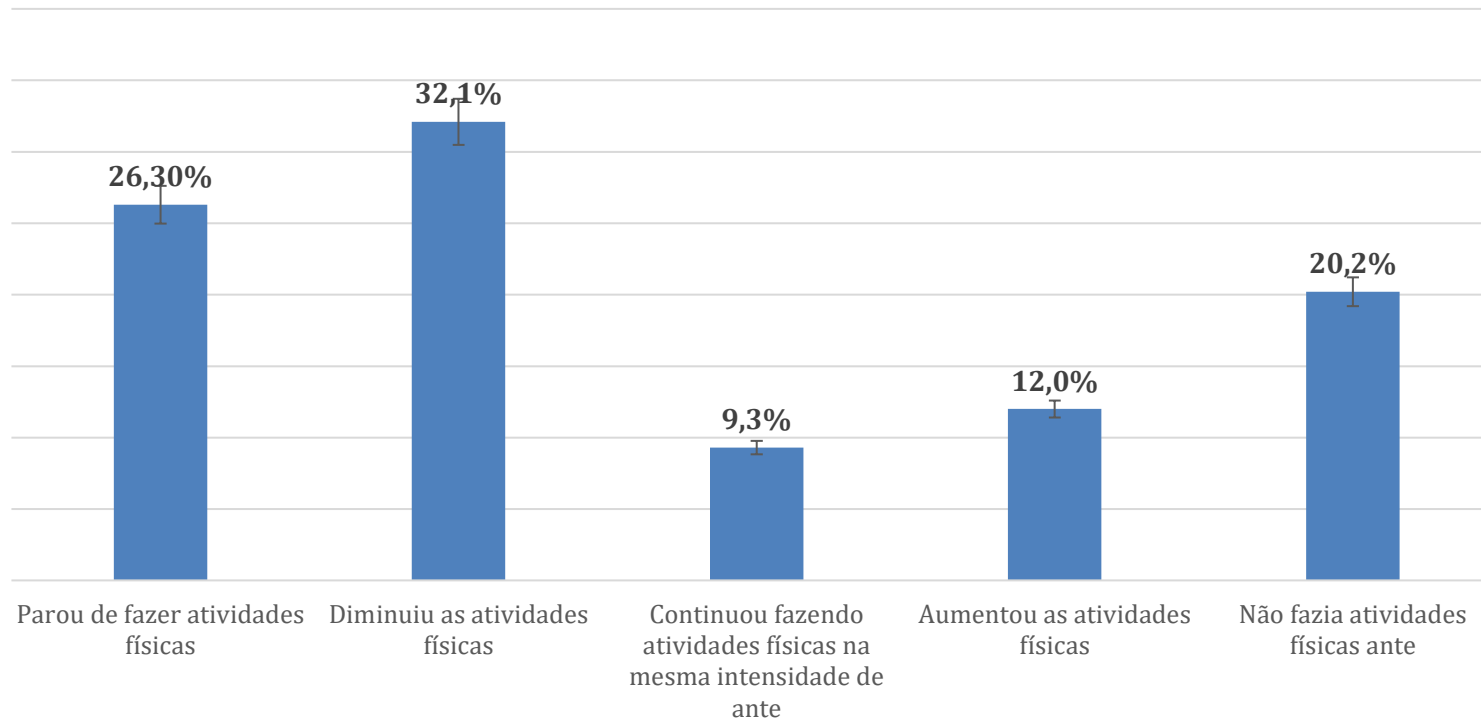
Em relação à atividade física (caminhada, ou academia, ou prática de esportes, etc.), antes da pandemia, você:



47,6% da população fazia atividade física antes da pandemia

# ATIVIDADES FÍSICAS

Em relação à atividade física (caminhada, ou academia, ou prática de esportes, etc.), antes da pandemia, você:



**Após a pandemia, 32,1% diminuíram a frequência das atividades e 26,3% pararam de praticá-las.**

# CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

# Metodologia

**Metodologia:** Quantitativa

**Técnica:** *Survey online*

**Instrumento:** questionário estruturado fechado

**Público alvo:** cidadãos de Belo Horizonte e Região Metropolitana de Belo Horizonte

**Campo de pesquisa (coleta de dados):** de 17 de junho à 23 de junho de 2020

**Amostra:** 700 (entrevistas válidas)

**Ajuste da amostra:** análise de inconsistência e ponderação do banco de dados com pesos para ajustar às características proporcionais da população de sexo, idade e classe social.

**Margem de Erro:** 3,7%

**Intervalo de Confiança:** 95%

**Professora responsável:** Dra. Marina Rodrigues Siqueira

**Contato:** [marinasiqueira.dcp@gmail.com](mailto:marinasiqueira.dcp@gmail.com)

**Disciplina de origem da pesquisa:** Sociologia, Saúde e Meio Ambiente

**Pesquisa desenvolvida por membros do corpo docente e discente do curso de Nutrição da PUC Minas Barreiro.**



# Equipe de Pesquisa

**Professora responsável:** Dra. Marina Rodrigues Siqueira



**Alunos pesquisadores: Curso de Nutrição – PUC Minas | Barreiro**

- Ana Beatriz Moreira Martins
- Ana Carolina Ribeiro Sena
- Ana Clara Souza Rodrigues
- Beatriz Montresor de Carvalho
- Bruna Aparecida Escolástica Lacerda
- Caio Vinicius Freire Jardim
- Daniel Mateus Maciel Goncalves
- Daniela Flavia dos Reis Verticchio
- Ian Pedra Martins
- Ingrid Fernandes da Silva
- Isabele Luiza de Almeida
- Isaura Ferreira Barbosa
- Joao Luiz Risuenho do Rosario Filho
- Julia Barbosa Baeta
- Lucas Prado Coutinho
- Maria Júlia Aguiar Costa
- Marina Ferreira Ribeiro
- Mateus Felipe de Souza Pereira
- Rodrigo Almeida Amaral
- Sofia Andrade Carneiro
- Thais Andrade Vaz Diniz



**PUC Minas**