

HÁBITOS ALIMENTARES DE CADETES COMPETIDORES DA MODALIDADE TIRO PRÁTICO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19Rafael da Cunha Mângia¹, João Paulo Lima de Oliveira², Wilson César de Abreu³**RESUMO**

O tiro prático é uma modalidade que auxilia os militares na prática profissional e pode ser influenciada pela alimentação, perfil antropométrico e aptidão física dos praticantes. O presente estudo teve como objetivo investigar aspectos antropométricos, socioeconômicos e hábitos alimentares de cadetes do gênero masculino, competidores da modalidade tiro prático e servidores da Polícia Militar da cidade de Belo Horizonte, Minas Gerais, durante a pandemia de Covid-19. Participaram do estudo, 15 cadetes com idade média de 31,5±3,1 anos. Os participantes responderam um questionário online com informações sobre aspectos socioeconômicos, medidas antropométricas e hábitos alimentares. Para avaliar a qualidade da dieta foi utilizado o questionário Mini-ECCA (Mini Encuesta de Calidad de Consumo Alimentario). Não houve variação significativa do peso ($p=0,72$) e IMC ($p=0,26$) durante a pandemia. Durante a pandemia, 46,6%, 26,6% e 13,3% dos cadetes aumentaram o consumo de fast-foods, doces e frituras, respectivamente. A maioria dos cadetes não consumia quantidades recomendadas de vegetais, peixes, frutas e leguminosas. O consumo de bebidas açucaradas e alimentos processados acima do recomendado foram relatados por 73,3% e 40% dos cadetes. No entanto, a maioria fazia consumo recomendado de água, consumia pouca gordura saturada e fazia suas refeições predominantemente em casa. De acordo com Mini-ECCA, a maioria dos cadetes tiveram a qualidade da sua dieta classificada como muito baixa/ baixa (60%). Conclui-se que a maioria dos participantes tiveram redução da qualidade da dieta durante a pandemia apresentando baixa qualidade podendo assim trazer prejuízos tanto para a prática profissional como para o desempenho na modalidade de tiro prático.

Palavras-chave: Militares. Alimentos. Dieta e Nutrição. Comportamento Alimentar.

ABSTRACT

Food habits of competitive cadets of the practical shooting mode during the covid-19 pandemic

Practical shooting is a modality that assists the military in professional practice and can be influenced by the diet, anthropometric profile and physical fitness of the practitioners. The present study aimed to investigate anthropometric, socioeconomic and eating habits of male cadets competing in the practical shooting modality and servants of the Military Police of the Belo Horizonte city, Minas Gerais, during the Covid-19 pandemic. Fifteen cadets participated in the study, with an average age of 31.5± 3.1 years. Participants answered an online questionnaire with information about socio-economic aspects, anthropometric measures and eating habits. The Mini-ECCA questionnaire (Mini Encuesta de Calidad de Consumo Alimentario) was used to assess the quality of the diet. There was no significant variation in weight ($p=0.72$) and BMI ($p=0.26$) during the pandemic. During the pandemic, 46.6%, 26.6% and 13.3% of the cadets increased their consumption of fast foods, sweets and fried foods, respectively. Most cadets did not consume recommended amounts of vegetables, fish, fruits and legumes. The consumption of sugary drinks and processed foods above the recommended was reported by 73.3% and 40% of the cadets. However, most consumed the recommended for water intake, consumed little saturated fat, and ate predominantly at home. According to Mini-ECCA, most cadets had the quality of their diet classified as very low/low (60%). It is concluded that the majority of the participants had reduced quality of the diet during the pandemic, presenting low quality, thus being able to bring losses both to the professional practice and to the performance in the practical shooting modality.

Key words: Military Personnel. Diet. Food and Nutrition. Feeding Behavior.

1 - Bacharel em Nutrição, Universidade Federal de Lavras - UFLA, Lavras, Minas Gerais, Brasil.

INTRODUÇÃO

O exercício da profissão militar pode acarretar agravos a saúde, expondo esses profissionais ao desenvolvimento de doenças e comprometendo o rendimento durante o trabalho (Dorneles, Dalmolin e Moreira, 2017).

Alguns fatores, como a prática regular de exercícios físicos e hábitos alimentares adequados, são primordiais para que o profissional possa exercer suas atividades diárias com maior qualidade (Oliveira e Nascimento, 2020).

Os cadetes passam frequentemente por testes físicos específicos com o intuito de se manterem aptos para enfrentar as situações rotineiras da profissão.

Dentre os policiais, muitos praticam modalidades esportivas que os auxiliam na prática profissional, como, por exemplo, à modalidade de “Tiro Prático”.

Além de ser uma modalidade esportiva olímpica, o tiro prático é um tipo de treinamento utilizado para preparar os cadetes para enfrentar determinadas ocorrências ou situações cotidianas que envolve o trabalho do policial (Santos, 2016).

As pistas de tiro devem simular situações nas quais se utilizam armas de fogo reais e os obstáculos são colocados de maneira aleatória, e ao atirador é dada à liberdade para resolver tais obstáculos dentro das regras da modalidade (Marins e Giannichi 1998; Carnaval, 2002; CBTP, 2020).

Em 2020 o mundo foi “assombrado” pela doença coronavírus 2019 (COVID-19) causada por um tipo de coronavírus (SARS-CoV-2), que foi reconhecido pela primeira vez em Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019 (WHO, 2021).

A COVID-19 é uma doença sistêmica que apresenta alta taxa de mortalidade (26%) entre pacientes hospitalizados (Drake e colaboradores, 2021).

Além dos efeitos negativos sobre a saúde física, a COVID-19 impôs severa restrição social devido seu caráter contagioso. Devido a inexistência de medidas preventivo-terapêuticas para conter a propagação do vírus, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou aos governos a adoção de intervenções não farmacológicas, que incluem medidas de alcance individual (lavagem das mãos, uso de máscaras e restrição social), ambiental (limpeza rotineira de ambientes e superfícies) e comunitário,

com restrição ou proibição do funcionamento de escolas e universidades, locais de convívio comunitário, transporte público, comércios não essenciais e espaços onde pode haver aglomeração de pessoas (lockdown) (Garcia e Duarte, 2020).

A repercussão clínica e comportamental das medidas de distanciamento social são mudanças no estilo de vida, hábitos alimentares e prática regular de atividades físicas, bem como podem afetar a saúde mental da população e esportistas (Ahmed e colaboradores, 2020; Ammar e colaboradores, 2020; Bhutani e Cooper, 2020).

Fato este reportado por Quaresma e colaboradores (2021), em um estudo conduzido no estado de São Paulo. Os autores identificaram alguns fatores que acarretaram alterações das práticas alimentares durante o período de confinamento, tais como, o hábito de comer por emoção, episódios de compulsão alimentar, não praticar exercícios físicos em casa, ser mais ativo no período vespertino, ser do sexo masculino e a idade.

Na literatura científica não há informações sobre aspectos antropométricos, socioeconômicos e nutricionais de policiais praticantes de tiro prático. Também não há informações sobre o impacto da pandemia no estilo de vida desses indivíduos.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo investigar aspectos antropométricos, socioeconômicos e hábitos alimentares de cadetes competidores da modalidade tiro prático durante a pandemia de Covid-19.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal que avaliou aspectos antropométricos, socioeconômicos e alimentares de cadetes do gênero masculino, praticantes da modalidade tiro prático de servidores da Polícia Militar da cidade de Belo Horizonte, Minas Gerais.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Lavras sob parecer Nº 3.989.681.

Os indivíduos foram informados sobre todos os procedimentos da pesquisa e sua participação foi condicionada a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

Devido a pandemia de Covid-19 todos os dados foram coletados por meio de questionário que foi disponibilizado aos sujeitos da pesquisa na plataforma Google Forms, de

uma forma que apresentou uma melhor conveniência aos pesquisadores, sem critérios de exclusão para a amostra selecionada.

Dessa forma, os dados antropométricos de peso e altura foram autorrelatados pelos sujeitos. Também foram coletados dados sobre escolaridade, renda, prática de exercícios e aspectos emocionais durante a pandemia.

Para avaliar a qualidade da alimentação, foi utilizado o questionário Mini-ECCA (Mini Encuesta de Calidad de Consumo Alimentario), que é uma ferramenta de triagem composta por apenas 12 questões validada por Bernal-Orozco e colaboradores (2018).

O questionário foi desenvolvido com base em recomendações mexicanas e internacionais sobre ingestão alimentar. Para diminuir o risco de superestimar ou subestimar as quantidades de alimentos ingeridos, foram adicionadas em cada questão do Mini-ECCA fotografias de alimentos, em tamanho real, para auxiliar os respondentes a estimar com maior precisão as quantidades e tipos de alimentos ingeridos.

Esta ferramenta aborda o consumo de água, vegetais, peixes, bebidas açucaradas, frutas, gorduras, alimentos preparados em casa, tipo de carne consumida, alimentos processados, doces, leguminosas e cereais.

A classificação da qualidade da dieta é determinada a partir da pontuação obtida pelo

sujeito. Em cada questão do questionário é atribuído o valor 1 (um) para a resposta correta (resposta que está de acordo com as recomendações) e o valor 0 (zero) às respostas que estão em desacordo com as recomendações. Assim, após contabilizar a pontuação final, a dieta poderá ser classificada em: muito baixa (0-3 pontos), baixa (4-6 pontos), boa (7-9 pontos) e muito boa (10-12 pontos).

As variáveis são apresentadas como média, desvio-padrão e frequência percentual. Foi utilizado o teste t de Student pareado para comparar o peso e Índice de Massa Corporal (IMC) antes e durante a pandemia. Os dados foram analisados utilizando o software SigmaPlot versão 2012.

RESULTADOS

Participaram do estudo 15 cadetes praticantes de tiro, do gênero masculino com idade média de $31,5 \pm 3,1$ anos. Na Tabela 1 são apresentados os dados antropométricos dos sujeitos.

Não houve variação significativa do peso ($p=0,72$) e IMC ($p=0,26$) durante a pandemia. No entanto, 60% apresentaram ganho de peso. Destes, 66,7% ganharam 2 ou mais quilos de peso corporal durante a pandemia de Covid-19.

Tabela 1 - Medidas antropométricas cadetes praticantes de tiro antes e durante a pandemia de Covid-19.

Variáveis	Média	DP
Estatura (cm)	175,5	4,5
Peso antes da pandemia (kg)	75,6	6,3
Peso durante a pandemia (kg)	76,4	6,4
IMC antes da pandemia (kg/m ²)	24,5	1,8
IMC durante a pandemia (kg/m ²)	24,8	1,8

Na Tabela 2 são apresentados os dados de escolaridade, renda, atividade física e alterações emocionais. A maioria dos sujeitos tinha nível superior completo, com renda igual ou superior a cinco salários-mínimos. Nenhum sujeito teve redução da renda durante a pandemia. A rotina de exercícios foi mantida pela maioria dos participantes, mas a rotina de

treinamento técnico/tático de tiro foi prejudicada devido ao fechamento (lockdown) dos locais específicos para a prática com armas de fogo.

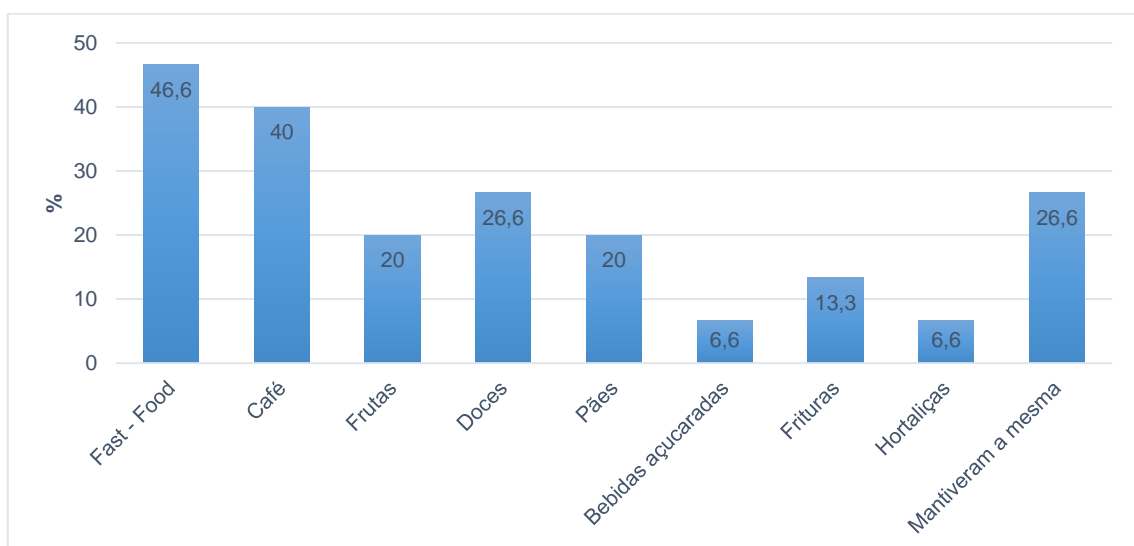
Durante o período de pandemia foi relatado aumento da ansiedade por quase metade dos sujeitos. Além disso, cerca de um terço relataram aumento do estresse.

Tabela 2 - Aspectos socioeconômicos, de atividade física e emocionais de cadetes praticantes de tiro.

Variáveis	%	n
Nível de escolaridade		
Superior completo	73,3	11
Pós-graduado	26,7	4
Nível de renda antes da pandemia		
3 ou 4 salários-mínimos	13,3	2
5 ou mais salários-mínimos	86,7	13
Sua renda alterou durante a pandemia?		
Manteve	94,4	14
Aumentou	6,6	1
Durante a pandemia você manteve sua rotina de exercício físico?		
Não	33,3	5
Sim	66,7	10
Durante a pandemia você manteve sua rotina de treinamento técnico/tático de tiro?		
Sim	40	6
Não	60	9
Durante a pandemia você observou o aumento de alguma das situações abaixo?		
Ansiedade	46,6	7
Estresse	33,3	5
Tristeza	13,3	2
Esperança	13,3	2
Reflexão e Organização	6,6	1
Não houve mudanças	33,3	5

Os indivíduos foram questionados sobre o aumento do consumo de alguns tipos/grupos de alimentos durante a pandemia de Covid-19 (Figura 1). Quase metade dos sujeitos relataram o aumento do consumo de

fast-foods e café. Cerca de um quarto dos cadetes aumentaram o consumo de doces ou não observaram qualquer alteração no consumo dos alimentos.

**Figura 1** - Alimentos que tiveram aumento do consumo durante a pandemia de Covid-19.

A qualidade da dieta foi avaliada utilizando o questionário Mini-ECCA. Na Tabela 3 observamos as frequências percentuais das respostas obtidas em cada questão. Os destaques negativos foram a baixa ingestão de

vegetais, frutas e peixes e a alta ingestão de bebidas açucaradas e alimentos processados.

Por outro lado, a maioria ingere pelo menos 1,5 litros de água por dia, faz refeições predominantemente em casa, e consome pouca gordura saturada.

Tabela 3 - Hábitos alimentares de cadetes praticantes de tiro.

Variáveis	%	n
Você bebe pelo menos 1,5 L de água por dia?		
Sim	86,6	13
Não	13,3	2
Você consome pelo menos 200 g de vegetais cozidos ou crus por dia?		
Sim	26,7	4
Não	73,4	11
Você come peixe fresco ou congelado (100 g) pelo menos um dia por semana?		
Sim	13,3	2
Não	86,7	13
Você consome quatro ou mais bebidas açucaradas por semana?		
Sim	73,3	11
Não	26,7	4
Você consome pelo menos 200 g de frutas por dia?		
Sim	26,7	4
Não	73,3	11
Que tipo de gordura você consome com mais frequência durante a semana?		
Poli-insaturada	20,0	3
Monoinsaturada	40,0	6
Saturada	6,6	1
Não sei	33,3	5
Você ingere alimentos não preparados em casa três ou mais dias por semana?		
Sim	26,7	4
Não	73,3	11
Que tipo de carne você consome com mais frequência?		
Frango	53,4	8
Carnes vermelhas	26,7	4
Frango e carnes vermelhas	20,0	3
Você consome alimentos processados (frituras, embutidos, pratos prontos para aquecer e servir) dois ou mais dias por semana?		
Sim	40	6
Não	60	9
Você consome doces ou sobremesas comerciais dois ou mais dias por semana?		
Sim	40	6
Não	60	9
Você consome leguminosas pelo menos três dias por semana (300 g por semana)?		
Sim	40	6
Não	60	9
Quais cereais você consome com mais frequência?		
Macarrão, milho, pães, aveia	40	6

Cereais industrializados	40	6
Não sei	20	3

A distribuição percentual da classificação da qualidade da dieta é

apresentada na Figura 2. Apenas um sujeito teve a dieta classificada como muito boa.

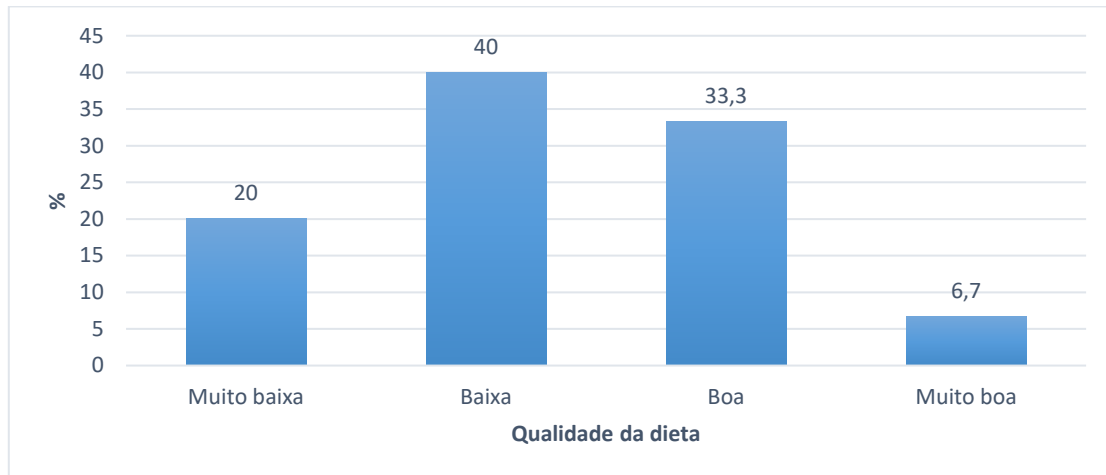


Figura 2 - Classificação da qualidade da dieta de cadetes praticantes de tiro de acordo com o Mini-ECCA.

DISCUSSÃO

No presente estudo, o ganho médio de peso e IMC durante a pandemia de Covid-19 não foi significativo ($p > 0,05$).

No entanto, 40% dos sujeitos avaliados tiveram ganho de peso ≥ 2 kg. Esta proporção é muito superior aos resultados observados por Costa e colaboradores (2021).

Estes autores avaliaram a mudança do peso corporal em 14259 brasileiros e apenas 21,2% dos participantes do gênero masculino tiveram ganho de peso igual ou superior a 2 kg.

Sidor, Rzymiski (2020), relataram que o decreto nacional de quarentena expôs os indivíduos à bruscas modificações alimentares, como o aumento do ato de "besliscar", ocasionando em aumento de peso.

Os indivíduos que participaram do estudo são servidores públicos e têm alto nível educacional. Nenhum sujeito relatou perda de renda durante a pandemia de Covid-19.

De acordo com o Ministério da Economia do Brasil, as pequenas empresas e os trabalhadores informais foram atingidos severamente pela crise, diferentemente dos servidores públicos, que mantiveram seus empregos e salários praticamente inalterados (Ministério da Economia, 2020).

A restrição social imposta pela pandemia de Covid-19 afeta o estilo de vida

levando a uma redução importante nos níveis de atividade física e no aumento de tempo em comportamento sedentário (Garcia e Duarte, 2020; Peçanha e colaboradores, 2020).

No presente estudo, dois terços dos participantes mantiveram a rotina de exercícios físicos, mas somente 40% conseguiram manter a rotina de treinamento técnico/tático devido ao lockdown na sua região de moradia (Tabela 2).

Na revisão desenvolvida por Brooks e colaboradores (2020), foi observado que a maioria dos estudos analisados mostraram efeitos psicológicos negativos na quarentena.

Foram relatados a ocorrência de sintomas psicológicos com distúrbios emocionais, depressão, estresse, humor depressivo, ansiedade, irritabilidade, insônia e sintomas de estresse pós-traumático. Os cadetes da polícia militar que participaram do presente estudo também confirmaram o aumento de ansiedade (46,6%) e estresse (33,3%) durante a quarentena (Tabela 2).

Outra preocupação refere-se à alteração dos hábitos alimentares. Os cadetes participantes do presente estudo relataram aumento no consumo de diversos alimentos. Quase metade dos cadetes (46,6%) aumentaram o consumo de fast-foods, 26,6% e 13,3% passaram a consumir mais doces e frituras, respectivamente. Por outro lado, 20%

relataram ter aumentado o consumo de frutas (Figura 1).

Malta e colaboradores (2020), que avaliaram mudanças do estilo de vida de 45161 brasileiros com 18 anos ou mais observaram redução do consumo de alimentos saudáveis e aumento de ultraprocessados em decorrência das restrições sociais impostas pela pandemia. Os autores verificaram aumento no consumo de salgadinhos, congelados, doces/biscoitos e redução do consumo de hortaliças.

No presente estudo a maioria dos cadetes não consumiam quantidades recomendadas de vegetais, peixes, frutas e leguminosas (Tabela 3). O consumo de bebidas açucaradas e alimentos processados acima do recomendado foram relatados por 73,3% e 40% dos cadetes.

No entanto, a maioria fazia consumo recomendado de água, consumia pouca gordura saturada e fazia suas refeições predominantemente em casa.

Segundo Larson e colaboradores (2021), na população avaliada durante a pandemia de Covid-19 foi observado que a ingestão de água estava conforme a recomendação, entretanto, uma grande parte dos indivíduos relataram o consumo de água como uma estratégia para economizar dinheiro e para melhorar a saúde.

O frango foi a principal fonte de proteínas ingerida pelos cadetes avaliados no presente estudo. Ao contrário, o consumo de carnes vermelhas foi declarado por cerca de um quarto dos sujeitos. A pandemia de Covid-19 já acarretou na conscientização da população no que diz respeito a zoonoses, levando a modificações de curto prazo no consumo de carnes. Visto que surtos zoonóticos anteriores, como a síndrome respiratória aguda grave coronavírus (SARS-CoV-1) e a gripe suína, embora em uma escala muito menor e menos global, levou a reduções de curto prazo no consumo de carne, sendo assim, se os padrões de comportamento anteriores ocorrerem novamente, uma possível consequência da pandemia de Covid-19 é a redução no consumo de carnes, fato este que já vem acontecendo em países de alta renda (Attwood e Hajat, 2020).

A partir das respostas do Mini-ECCA a maioria dos cadetes tiveram a qualidade da sua dieta classificada como muito baixa/baixa (60%) e boa/muito boa (40%) (Figura 2).

No estudo de Bernal-Orozco e colaboradores (2018), a maioria da população

(51,4%) teve a qualidade da dieta classificada como baixa ou muito baixa e 48,6% foram classificados como boa ou muito boa.

No estudo de Larson e colaboradores (2021) foi verificado que a pandemia aumentou a insegurança alimentar impactando negativamente o aporte nutricional. Os autores observaram que houve aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados por serem mais baratos, por outro lado, frutas e vegetais eram menos consumidos por estarem menos disponíveis nos supermercados e por serem de alto custo.

No presente estudo a maioria apresentou consumo adequado de água, porém apenas 26,7% consumiam quantidades recomendadas de frutas e vegetais. No estudo realizado por Bernal-Orozco e colaboradores (2018), também foi observado consumo adequado de água.

No entanto, ao contrário do presente estudo o consumo de vegetais (47,1%) e frutas (61,2%) foi mais elevado. No presente estudo, a maioria consumia alimentos preparados em casa diferente do resultado obtido no estudo de Bernal-Orozco e colaboradores (2018) em que a maioria (62,9%) consumia alimentos preparados fora de casa três ou mais vezes por semana. Cabe ressaltar que o estudo realizado por Bernal e colaboradores (2018) foi realizado antes da pandemia de COVID-19, o que pode ter contribuído para a melhor qualidade da dieta dos sujeitos avaliados.

No que diz respeito à população brasileira, é recomendado que a dieta seja composta em sua maioria, por alimentos in natura ou minimamente processados (Abarca-Gómez e colaboradores, 2017).

Já os alimentos processados, devem ser consumidos de maneira limitada, e os ultraprocessados sempre que possível, evitá-los. Recomenda-se ainda, que o consumo de sal, açúcares e gorduras saturadas sejam feitos em pequenas quantidades, sendo que estes estão intimamente relacionados com o surgimento de doenças, se o uso for indiscriminado. Quando tais recomendações são praticadas, o organismo mantém boas condições de saúde (Brasil, 2014).

É importante ressaltar que no estudo populacional realizado por Quaresma e colaboradores (2021) no estado de São Paulo, foi possível observar que a maior taxa de isolamento social no estado foi de 59%, sendo essa porcentagem somente alcançada nos finais de semana, mesmo assim, o isolamento

social foi capaz de causar estresse na população culminando em mudanças na dieta, fato este que corrobora com o presente estudo.

CONCLUSÃO

Pôde-se concluir que a maioria dos participantes tiveram redução da qualidade da dieta durante a pandemia apresentando baixa qualidade.

Esse padrão alimentar pode afetar o estado nutricional e trazer prejuízos tanto para a prática profissional de segurança pública, como para o desempenho na modalidade de tiro prático.

REFERÊNCIAS

- 1-Abarca-Gómez, L.; Abdeen, Z.A.; Hamid, Z.A.; Abu-Rmeileh, N.M.; Acosta-Cazares, B.; Acuin, C. e colaboradores. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*. Vol. 390. Num. 10113. 2017. p. 2627-2642.
- 2-Ahmed, M.Z.; Ahmed, O.; Aibao, Z.; Hanbin, S.; Siyu, L., Ahmad, A. Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian Journal of Psychiatry*. Vol. 51. 2020. p. 1-7.
- 3-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.; Domingos, L.L.P.; Jansen, A.B.; Wrede, C.; Bastoni, 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.; Abed, K.E.; Souissi, N.; Van Gemert, L.P.; Riemann, B.L.; Riemann, L.; Moalla, W.; Raja, J.G.; Epstein, M.; Sanderman, R.; Schulz, S.V.; Jerg, A.; Al-Horani, R.; Mansi, T.; Jmail, M.; Barbosa, F.; Santos, F.F.; Šimunič, B.; 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.
- 4-Attwood, S.; Hajat, C. How will the COVID-19 pandemic shape the future of meat consumption? *Public Health Nutrition*. Vol. 23. Num. 17. 2020. p. 3116-3120.
- 5-Bernal-Orozco, M.F.; Badillo-Camacho, N.; Macedo-Ojeda, G.; González-Gómez, M.; Orozco-Gutiérrez, J.F.; Arriaga, R.J.P.; Márquez-Sandoval, F.; Altamiro-Martínez, M.B.; Vizamanos, B. Design and Reproducibility of a Mini-Survey to Evaluate the Quality of Food Intake (Mini-ECCA) in a Mexican Population. *Nutrients*. Vol. 10. Num. 4. 2018. p. 1-16.
- 6-Bhutani, S.; Cooper, J.A. COVID-19 related home confinement in adults: weight gain risks and opportunities. *Obesity A Research Journal*. Vol. 28. Num. 9. 2020. p. 1576-1577.
- 7-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde. 2014. 156 p.
- 8-Brooks, S.K.; Webster, R.K.; Smith, L.E.; Woodland, L.; Wessely, S.; Greenberg, N.; Rubin, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. Vol. 395. 2020. p. 912-20.
- 9-Carnaval, P.E. Medidas e avaliação em ciências do esporte. 5ª edição. Rio de Janeiro. Sprint. 2002. p. 174.
- 10-CBTP. Confederação Brasileira de Tiro Prático. Manual do atirador. Confederação Brasileira de Tiro Prático. 2020. Disponível em: <https://cbtp.org.br/>. Acesso em: 13/02/2020.
- 11-Costa, C.S.; Steele, E.M.; Leite, M.A., Rauber, F.; Levy R.B.; Monteiro, C.A. Mudanças no peso corporal na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. *Revista de Saúde Pública*. Vol.55. Num.1. 2021. p. 1-5.
- 12-Drake, T.M.; Riad, A.M.; Fairfield, C.J.; Egan, C.; Knight, S.R.; Pius, R.; Hardwick, H.E.; Norman, L.; Shaw, C.A.; McLean, K.A.; Thompson, A.A.R.; Ho, A.; Swann, O.V.; Sullivan, M.; Soares, F.; Holden, K.A.; Merson, L.; Plotkin, D.; Sigfrid, L.; Silva, T.I.; Girvan, M.; Jackson, C.; Russell, C.D.; Dunning, J.; Solomon, T.; Carson, G.; Olliaro, P.; Nguyen-Van-Tam, J.S.; Turtle, L.; Docherty, A.B.; Openshaw, P.J.M.; Baillie, J.K.; Harrison, E.M.;

Semple, M.G. Characterisation of in-hospital complications associated with COVID-19 using the ISARIC WHO Clinical Characterisation Protocol UK: a prospective, multicentre cohort study. *Lancet*. Vol. 398. 2021. p. 223-237.

13-Garcia, L.P.; Duarte, E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. Vol. 29. Num. 2. 2020. p. 1-4.

14-Dorneles, A.J.A.; Dalmolin, G.L.; Moreira, M.G.S. Saúde do trabalhador militar: uma revisão integrativa. *Revista Enfermagem Contemporânea*. Vol. 6. Num. 1. 2017. p. 73-80.

15-Larson, N.; Alexander, T.; Acey, J.C.S.; Berge, J.; Widome, R.; Sztainer, D.N. barriers to accessing healthy food and food assistance during the covid-19 pandemic and racial justice uprisings: a mixed-methods investigation of emerging adults' experiences. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Vol. 121. Num. 9. 2021. p. 1679-1694.

16-Malta, D. C.; Szwarcwald, C.L.; Barros, M.B.A.; Gomes, C.S.; Machado, I.E.; Júnior, P.R.B.S.; Romero, D.E.; Lima, M.G.; Damacena, G.N.; Pina, M.F.; Freitas, M.I.F.; Werneck, A.O.; Silva, D.R.P.; Azevedo, L.O.; Gracie, R. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. Vol. 29. Num. 4. 2020.p. 1-13.

17-Marins, J. C. B.; Giannichi, R. S. Avaliação e prescrição de atividade física. 2ª edição. Rio de Janeiro. Shape. 1998. p 342.

18-Ministério da Economia. Ministério da Economia avalia impacto econômico do coronavírus. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/noticias/financas-impostos-e-gestao-publica/2020/03/ministerio-da-economia-avalia-impacto-economico-do-coronavirus-no-brasil>>. Acesso em: 29/03/2021.

19-Oliveira, M.L.C.; Nascimento, R.G. Perfil sociodemográfico, clínico e antropométrico de policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, Brasil. *Brazilian Journal of Development*. Vol. 6. Num. 10. 2020. p. 83281-83296.

20-Peçanha, T.; Goessler, K.F.; Roschel, H.; Gualano, B. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physical-Heart and Circulatory Physiology*. Vol. 318. Num. 6. 2020. p.1441-1446.

21-Quaresma, M.V.S.; Marques, C.G.; Magalhães, A.C.O.; Santos, R.V.T. Emotional eating, binge eating, physical inactivity, and vespertine chronotype are negative predictors of dietary practices during COVID-19 social isolation: A cross-sectional study. *Nutrition*. Vol. 9. Num. 90. 2021. p. 111223.

22-Santos, F.F.T. A formação permanente em tiro dos policiais militares do estado de Mato Grosso: um recorte para o 1º comando regional. *Homens do Mato - Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública*. Vol. 16. Num. 3. 2016. p. 153-175.

23-Sidor, A.; Rzymiski, P. Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. *Nutrients*. Vol. 12. Num. 6. 2020. p. 1657.

24-WHO. World Health Organization. COVID-19 Clinical management: Living guidance 25 January 2021. World Health Organization. 2021.

2 - Bacharel em Nutrição, Mestre em Nutrição e Saúde, Universidade Federal de Lavras - UFLA, Minas Gerais, Brasil.

3 - Professor Associado II da Faculdade de Ciências da Saúde-Departamento de Nutrição e do Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde, Universidade Federal de Lavras – UFLA.

E-mail dos autores:
faelmangia@gmail.com
joapaulolimanut@gmail.com
wilson@ufla.br

Autor correspondente:
Wilson César de Abreu.
wilson@ufla.br
Caixa Postal 3037, Lavras, Minas Gerais, Brasil. CEP: 37200-900.

Recebido para publicação em 01/10/2021
Aceito em 13/12/2021