

Comportamento de risco para o sedentarismo, obesidade e doenças crônicas durante o isolamento social devido à COVID-19

Camila Emille Reis da Silva
Carla Sande Lobo
Carlos Alberto Soares da Costa
Larissa da Silva dos Santos
Rebeca Araújo Borges
Roseane de Oliveira Mercês
Thamires Barros dos Santos

Descoberto em 2019, o novo Coronavírus também chamado de Sars-Cov-2, pertence a uma família de vírus que causa infecções respiratórias (BRASIL, 2020a). A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu como *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19) a nomenclatura oficial para a “doença” causada por este novo vírus (WHO, 2020). De acordo com Farias (2020), os sintomas, na sua forma branda, aparentam aos da gripe e consiste em tosse seca, dor de cabeça e febre, com presença ou não de uma pneumonia. Aos casos classificados como severos, os pacientes podem apresentar sintomas como falta de ar, mudança na frequência respiratória, entre outros.

A letalidade do novo Coronavírus é considerada baixa, entretanto por ter uma capacidade de transmissão muito alta, pode acarretar no aumento do número de óbitos. A disseminação desse vírus ocorreu inicialmente na China, logo afetando outros países e elevando rapidamente o número de infectados. Em dois meses após a sua descoberta, foi classificado como pandemia pela Organização Mundial da Saúde.

Diante deste cenário de pandemia do novo Coronavírus, muitos países adotaram medidas como o isolamento social, em que as pessoas devem evitar sair de suas casas para que haja contenção da transmissão do vírus. Assim, o contexto de isolamento social contribui inevitavelmente para uma alteração na rotina e, conseqüentemente, nos comportamentos das pessoas. Hábitos alimentares e de estilos de vida, podem ser potencialmente afetados, sendo que estes são primordiais para prevenção de doenças e manutenção da qualidade de vida, colaborando para conservação de um bom estado de saúde.

Pautado por uma maior exposição à inatividade física, instabilidade emocional, disponibilidade de alimentos hipercalóricos potencialmente menos saudáveis, alterações na organização da rotina, alterações no número e qualidade das horas de sono, este período pode

trazer consequências negativas para a saúde da população e susceptibilidade ao desenvolvimento de doenças crônicas (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

A exposição às telas como celular (*smartphones*), computador, televisão e *tablet* e os hábitos de vida considerados não saudáveis tornam-se cada vez maiores, onde tabagismo e consumo exagerado de bebidas alcoólicas são alguns dos exemplos. Além disso, tende-se a priorizar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados ricos em gorduras, sal e açúcar, sem contar a alta densidade calórica contidas nestes alimentos (CASAS *et al.*, 2018). É possível mencionar também, as escolhas alimentares motivadas pelas mídias, visto que as pessoas são persuadidas pelas propagandas (SARTORI, 2013).

Segundo Brasil (2017), a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera uma pessoa regularmente ativa aquela que pratica pelo menos 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia). Já o indivíduo sedentário, é aquele que não pratica atividades físicas ou esportes com frequência (SILVA *et al.*, 2018). Segundo Ferreira *et al.* (2019), a situação de sedentarismo favorece o aumento do ganho de peso corporal e o surgimento de comorbidades associadas a maior risco cardiovascular, como obesidade, aumento da pressão arterial e intolerância à glicose, bem como transtornos psicossociais como ansiedade e depressão.

De acordo com o Ministério da Saúde, pessoas sedentárias têm de 20% a 30% mais risco de morte por doenças crônicas, como doenças cardíacas e diabetes, do que as pessoas que realizam ao menos 30 minutos de atividade física, cinco vezes por semana (BRASIL, 2017). Esses riscos se dão porque a prática de exercício físico é responsável por promover uma melhor capacidade funcional, normalizando a pressão arterial, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares, osteoporose e diabetes. Além disso, podem ser observados benefícios psicossociais como o aumento da autoconfiança e a melhora da autoestima (DA COSTA *et al.*, 2016).

Segundo Damazio *et al.* (2019), a obesidade é um problema de saúde pública com elevada prevalência em todas as fases da vida, multifatorial e associada principalmente à má alimentação e sedentarismo. Além disso, a obesidade está relacionada a diversas doenças crônicas, tais como a diabete mellitus, hipertensão e até mesmo o câncer.

Diante do cenário atual de isolamento social é importante procurar meios alternativos para manter um estilo de vida mais saudável. Para isso, é válido aproveitar o tempo livre da quarentena para planejar refeições mais saudáveis, dando preferência ao consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, raízes e tubérculos em detrimento de alimentos processados e ultraprocessados industrialmente, que

são aqueles alimentos ricos em gorduras, sal, açúcar e pobres em fibras alimentares. Uma alimentação rica em nutrientes se faz necessária para que haja um bom funcionamento do sistema imune e seja evitado o desenvolvimento de doenças crônicas (BRASIL, 2020b).

Manter-se fisicamente ativo no período da quarentena também é importante na prevenção de doenças, incluindo a COVID-19, visto que o exercício físico contribui para o bom funcionamento do corpo e melhora da imunidade. Assim, atividades físicas moderadas devem ser realizadas no ambiente domiciliar, devendo-se evitar o comportamento sedentário, como ficar muito tempo sentado ou deitado, assim como o uso aumentado de dispositivos eletrônicos (FERREIRA *et al.*, 2020).

Conclui-se, portanto, que a pandemia e o isolamento social podem trazer consigo inúmeras complicações para a saúde. Desta maneira, faz-se necessário intensificar os cuidados para melhorar os hábitos alimentares e de vida, e, para além disso, torná-los algo prazeroso, pois, se alimentar vai além de ingerir nutrientes. Assim, o ato de cozinhar pode se transformar em um lazer, tornando o processo de escolha dos alimentos e a busca por novas formas de preparo algo mais aprazível. Além de que é oportuno também atentar-se mais a esses alimentos, percebendo suas cores, aromas e texturas.

As atividades físicas também podem estar incluídas em forma de jogos e recreação adaptáveis para o domicílio. Assim, a junção dessas ações pode levar à diminuição do risco de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas neste período de isolamento social.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. *O que é coronavírus? (COVID-19)*. 2020a. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 21 abr. 2020.

BRASIL. Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). *Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19*. 2020b. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>. Acesso em: 1 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Atividade física*. 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em: 3 mar. 2020.

CASAS, Rony Carlos Rodrigues Las *et al.*. *Fatores associados à prática de Atividade Física na população brasileira - Vigitel 2013*. Saúde em Debate, v. 42, p. 134-144, 2018.

DA COSTA, Lucas da Silva Vaz *et al.*. *Análise comparativa da qualidade de vida, equilíbrio e força muscular em idosos praticantes de exercício físico e sedentários*. Revista Eletrônica Faculdade Montes Belos, v. 8, n. 3, p. 64, 2016.

DAMAZIO, Carlos *et al.*. *Efeitos dos métodos de treinamento cardiovascular de ciclismo indoor em adultos sedentários com sobrepeso ou obesidade: revisão bibliográfica*. Revista Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 11, n. 3, p. 2, 2019.

FARIAS, Heitor Soares de. *O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade*. Espaço e Economia. Revista brasileira de geografia econômica, n. 17, p. 2, 2020.

FERREIRA, Arthur *et al.*. *Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013*. Revista brasileira de epidemiologia, v. 22, p. 2-3, 2019.

FERREIRA, Maycon Junior *et al.*. *Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19*. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 114, n. 4, p. 601-602, 2020.

OLIVEIRA, Andréia *et al.*. *COVID-19: Comportamentos alimentares e outros estilos de vida saudáveis em tempo de isolamento social*. Portugal. p. 6, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/340540355_COVID-19_Comportamentos_alimentares_e_outros_estilos_de_vida_saudaveis_em_tempo_de_isolamento_social. Acesso em: 2 maio 2020.

SARTORI, Alan G. O. *A Influência do Marketing Aplicado à Indústria de Alimentos sobre o Estado Nutricional e o Comportamento Alimentar no Brasil: uma Revisão*. Segurança Alimentar e Nutricional, v. 20, n. 2, p. 309-319, 2013.

World Health Organization (WHO). *Novel Coronavirus (2019-nCoV; COVID-19). Situation Report – 22*. 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200211-sitrep-22-ncov.pdf?sfvrsn=fb6d49b1_2. Acesso em: 7 jul. 2020.