

Atividade física e alimentação: como a pandemia pode ter impactado a população?

Daniel Leite Portella

Faculdade de Educação Física, Programa de Mestrado Profissional em Inovação o Ensino Superior em Saúde, Universidade Municipal de São Caetano do Sul.

A pandemia causada pela disseminação e contágio por COVID19, ou SARS-CoV2, acarretou diversas ações restritivas na maior parte dos países pelo mundo a fora.

Embora essas medidas sejam necessárias do ponto de vista de contenção do contágio, elas acabaram impactando de forma negativa no nível de atividade física diário e de exercício físico. Isso se deu por conta dos ambientes formais e informais para tais práticas corporais ficaram inacessíveis¹. Ao citar ambientes formais entende-se por academias e outros ambientes similares. Já os ambientes informais são os parques públicos e lugares outdoor.

Essas medidas de restrição interferem diretamente na saúde da população em geral. O cenário atual pode comprometer o sistema imunológico, questão cardiorrespiratória, o que são desfechos diretamente relacionados com a infecção por COVID19^{2,3} e, até mesmo, a médio prazo nas questões metabólicas relacionadas a sobrepeso e obesidade em qualquer faixa etária^{4,5}.

Globalmente, a inatividade física e a saúde mental precária estão entre os fatores de risco mais importantes para a morbidade de diversas doenças⁶. Tais fatores tendem a impactar de forma mais contundente aos indivíduos com idade avançada e/ou portadores de doenças crônicas não transmissíveis.

Já para os jovens, há certo impacto também quando relacionamos às atividades físicas relacionadas à escola, assim como toda a rotina diária que foi alterada, aumentando, assim, o comportamento de sedentarismo e tempo de tela^{5,7} que pode se perpetuar no cenário pós-pandemia.

Além do sedentarismo, há também as questões nutricionais que não vão apenas na direção do acesso a alimentos de qualidade em época de restrições severas⁸⁻¹¹. Observa-se que a quantidade de alimentos ingeridos tem aumentado de forma importante comparativamente com o cenário antes da pandemia⁴ gerando uma combinação perigosa para desenvolvimento de morbidades e comorbidades durante e até mesmo após a pandemia.

Dessa forma, cabe atentar para as alterações de comportamento alimentar e de atividade física. Além disso, como essas mudanças podem desencadear desfechos secundários na população em geral (por exemplo, ansiedade, depressão etc.).

Do ponto de vista da literatura há e uma tendência de que padrões de má alimentação e sedentarismo sejam adquiridos por conta da pandemia. Um olhar intervencionista se faz necessário para evitar ou reverter esse quadro.

Referências

1. Hossain MM, Sultana A, Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. SSRN Electron . 2020. [Google Scholar] [CrossRef]
2. Bloch W, Halle M, Steinacker JM. Sport in times of Corona (Sport in Zeiten von Corona). Ger. J Sports Med. 2020, 71:83–84. [Google Scholar] [CrossRef]
3. Steinacker JM, Bloch W, Halle M, Mayer F, Meyer T, et al. Gesundheitssituation für Sportler durch die aktuelle Coronavirus-Pandemie (SARS-CoV-2/COVID-19). Dtsch Z Sportmed. 2020, 71:85–86. [Google Scholar] [CrossRef]

4. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, et al. Effects of COVID-19 confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*. 2020, 12(6):1583-1593.
5. An R. Projecting the impact of the coronavirus disease-2019 pandemic on childhood obesity in the United States: a microsimulation model. *J Sport Health Sci*. 2020, 9:302-312.
6. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012, 380:247–257. [Google Scholar] [CrossRef]
7. Hoffmann B, Kobel S, Wartha O, Kettner S, Dreyhaupt J, Steinacker JM. High sedentary time in children is not only due to screen media use: A cross-sectional study. *BMC Pediatr*. 2019, 19, 154. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
8. WHO. Food and Nutrition during Self-Quarantine: What to Choose and How to Eat Healthy; WHO: Geneva, Switzerland, 2020; Available online: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/diseaseprevention/nutrition/news/news/2020/3/food-and-nutrition-during-self-quarantine-what-to-choose-and-how-to-eat-healthily> (accessed on 16 April 2020).
9. WHO. Available online: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine> (accessed on 16 April 2020).
10. WHO. Be Active during COVID-19; WHO: Geneva, Switzerland, 2020; Available online: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19> (accessed on 16 April 2020).
11. BDA. Eating Well during Coronavirus/COVID-19. Available online: <https://www.bda.uk.com/resource/eating-well-during-coronavirus-covid-19.html> (accessed on 16 April 2020).