

## 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 inacessíveis<sup>1</sup>. 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<sup>2,3</sup> e, até mesmo, a médio prazo nas questões metabólicas relacionadas a sobrepeso e obesidade em qualquer faixa etária<sup>4,5</sup>.

Globalmente, a inatividade física e a saúde mental precária estão entre os fatores de risco mais importantes para a morbidade de diversas doenças<sup>6</sup>. 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<sup>5,7</sup> 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 severas<sup>8-11</sup>. Observa-se que a quantidade de alimentos ingeridos tem aumentado de forma importante comparativamente com o cenário antes da pandemia<sup>4</sup> 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).