

Estilos de vida durante a Pandemia

Marco Cossio-Bolaños¹

¹ Programa de Doctorado en ciencias de la actividad física, Universidad Católica del Maule, Chile.

Atualmente, devido à pandemia por COVID-19 em várias regiões do mundo, tem havido restrições à atividade física. Programas típicos envolvendo programas de intervenção dentro e fora das academias e atividades ao ar livre sofreram sérios contratemplos devido às regras adotadas para quarentena em cada uma de nossas casas.

A quarentena provocou e está provocando mudanças no estilo de vida em geral (Cossio-Bolaños, 2021). Por exemplo, relatórios transversais emergentes descobriram que a pandemia por COVID-19 e restrições sociais relacionadas afetam negativamente os comportamentos e, conseqüentemente, o estilo de vida e saúde mental da população em geral (Barone Gibbs et al 2021).

Um relatório recente evidenciou que os adultos nos Estados Unidos estão ganhando peso progressivamente. Paralelo a isso foi observado uma maior frequência de consumo de refeições e alimentos ultraprocessados. Esse aumento ostensivo, podem ser considerados como fatores determinantes no estilo de vida durante a pandemia (Bhutani et al, 2021).



Figura 1: Fatores que influenciam em um estilo de vida saudável

Conseqüentemente, as restrições reduziram os padrões da prática de atividade física em todos os estágios etários, inclusive em crianças e adolescentes. Nessa população a atividade esportiva foi reduzida e, logo, o tempo de tela aumentou (Schmidt et al, 2020). No caso dos adultos, os níveis de atividade física estão sendo menores durante as restrições devido à COVID19, aumentando o estilo de vida sedentário acarretando no aumento do tempo de tela, deterioração da saúde mental e presença de sintomas mais graves de ansiedade e depressão, especialmente nos mais isolados (Meyer et al, 2020).

Assim sendo, uma forma de aliviar a diminuição ou a ausência da prática do esporte e da atividade física tem sido a promoção através de redes sociais, nas quais foram instituídos programas para todos os tipos de público. Entretanto, como sugerido por Ammar et al (2020) os resultados reais ou obtidos por esses meios, não foram satisfatórios ou não foram aceitáveis o suficiente para atingir níveis adequados de atividade física. Portanto, parece que após mais de um ano, até hoje não foi possível superar as barreiras das restrições e isolamento social impostos

pela pandemia por COVID19 e assim, não foi possível preservar e/ou melhorar o estilo de vida saudável.

Referências

Cossio-Bolaños M. Estilos de vida en tiempos de cuarentena. *Rev.peru.cienc.act.fis.deporte*, 2021,8(1):1048 – 1049.

Barone Gibbs B, Kline CE, Huber KA, Paley JL, Perera S. Covid-19 shelter-at-home and work, lifestyle and well-being in desk workers. *Occup Med (Lond)*. 2021 Apr 9;71(2):86-94. doi: 10.1093/occmed/kqab011. PMID: 33598681; PMCID: PMC7928687.

Bhutani S, vanDellen MR, Cooper JA. Longitudinal Weight Gain and Related Risk Behaviors during the COVID-19 Pandemic in Adults in the US. *Nutrients*. 2021 Feb 19;13(2):671. doi: 10.3390/nu13020671. PMID: 33669622; PMCID: PMC7922943.

Schmidt SCE, Anedda B, Burchartz A, Eichsteller A, Kolb S, Nigg C, Niessner C, Oriwol D, Worth A, Woll A. Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Sci Rep*. 2020 Dec 11;10(1):21780. doi: 10.1038/s41598-020-78438-4. PMID: 33311526; PMCID: PMC7733438.

Meyer J, McDowell C, Lansing J, Brower C, Smith L, Tully M, Herring M. Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 5;17(18):6469. doi: 10.3390/ijerph17186469. Erratum in: *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 23;17(19): PMID: 32899495; PMCID: PMC7559240.

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, Paineiras-Domingos LL, Braakman-Jansen A, Wrede C, Bastoni S, Pernambuco CS, Mataruna L, Taheri M, Irandoust K, Khacharem A, Bragazzi NL, Chamari K, Glenn JM, Bott NT, Gargouri F, Chaari L, Batatia H, Ali GM, Abdelkarim O, Jarraya M, Abed KE, Souissi N, Van Gemert-Pijnen L, Riemann BL, Riemann L, Moalla W, Gómez-Raja J, Epstein M, Sanderman R, Schulz SV, Jerg A, Al-Horani R, Mansi T, Jmail M, Barbosa F, Ferreira-Santos F, Šimunič B, Pišot R, Gaggioli A, Bailey SJ, Steinacker JM, 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*. 2020 May 28;12(6):1583. doi: 10.3390/nu12061583. PMID: 32481594; PMCID: PMC7352706.

Como citar este editorial:

Cossio-Bolaños M. Estilos de vida durante a Pandemia. *Rev. Aten. Saúde*. 2021; 19(68): 3-4.