

PANDEMIA DE COVID-19 COMO GATILHO NO AUMENTO DO PESO E NO DESENVOLVIMENTO DAS DISFUNÇÕES METABÓLICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Emily Arantes Costa Carvalho¹

Bruna de Almeida Martins²

Karine Borges de Almeida³

Luma Santos Coelho⁴

Thaíza Paula Martins⁵

Erla Lino Ferreira de Carvalho⁶

A pandemia do COVID-19 trouxe diversas mudanças na vida da população, provocando um período de enorme adaptação. Grande parte da população sofreu com transformações físicas, impactando na saúde mental, devido às alterações alimentares e o confinamento, o que acarretou principalmente o ganho de peso. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo evidenciar as consequências da pandemia em relação a distúrbios metabólicos, com foco principal no aumento de peso e no sedentarismo por meio de uma revisão bibliográfica narrativa. A pesquisa foi realizada por meios virtuais nas plataformas: Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), que após análise foram selecionados 20 artigos entre o ano de 2020 e 2022, nos idiomas português e inglês. Constatou que o distanciamento social fez com que a população se adaptasse a uma nova realidade, limitando prática de atividades físicas, evitando ambientes fechados, adaptando a novas rotinas de vida e reduzindo a socialização. Dessa forma, houve impactos negativos na saúde mental como: estados depressivos, ansiedade, tristeza. Impactos na saúde física: distúrbios alimentares, tal como a compulsão alimentar periódica e o sobrepeso. Portanto, esses impactos à saúde física relacionam-se com o aumento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, e outras doenças não transmissíveis. Os estudos mostraram que mais de 50% da população reduziu o nível de

¹Graduada do 5º período do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros- UNIFIMES, campus Mineiros.

^{2,4 e 5}Graduada do 7º período do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros- UNIFIMES, campus Mineiros.

³Graduada do 3º período do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros- UNIFIMES, campus Mineiros.

⁶Mestre em Ciências da Saúde pelo Universidade Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS)/Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), e docente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES, campus Mineiros. Mineiros, Goiás, Brasil. erlalino@unifimes.edu.br

VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES



2022

16 A 18 DE MAIO

atividade física, sem distinção de faixas etárias, entretanto para os adultos mais velhos que tinham alguma doença crônica e aqueles sedentários sofreram mais, pois apresentaram aumento do tempo sentado e a redução do nível de exercício físico. Outro fator importante constatado foi o aumento em média 0,27 Kg a cada dez dias devido ao isolamento, agravando a epidemia de obesidade. Vale ressaltar que adultos saudáveis são aqueles que praticam algum exercício físico por no mínimo 150 minutos semanalmente, deixando evidente que o sedentarismo traz danos à saúde do indivíduo como: aumento de triglicerídeos, gordura intra-abdominal, hiperinsulinemia e redução de massa magra. Embora essas medidas restritivas fossem passageiras, a nova situação do comportamento da população interferiu na saúde de indivíduos em longo prazo, principalmente aqueles com sobrepeso e obesidade que enfrentaram maiores desafios para seguir um estilo saudável, ademais, fazem parte dos grupos de risco e possuem sintomas graves associados à COVID-19. Infelizmente houve a mudança no comportamento alimentar, uma vez que as pessoas alimentavam em resposta ao estresse quando entediados e/ou ansiosos, para fugir de preocupações e de alterações no humor desencadeando assim, uma elevação da compulsão alimentar. Foram realizadas pesquisas, durante o período da pandemia, que constataram a influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar dos universitários, registrando um aumento de (20,8%) no consumo de açúcar; (62,5%) no aumento do consumo de fast-foods, além do registro na redução frutas em (5,2%) e legumes e/ou verduras em (4,2%). Desta forma, percebe-se que a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável são fundamentais para um bom funcionamento do corpo humano, justificando a necessidade de práticas de atividade física, mesmo que em casa, durante períodos de quarentena ou de isolamentos.

Palavras-chave: Pandemias.Covid-19.Transtornos do Metabolismo dos Lipídeos. Comportamento sedentarismo. Obesidade.

