



## Coronavírus: como 'pandemia de sedentarismo' causada pela covid-19 pode levar a surto de obesidade

Shar Reid não passava por um bom momento quando a pandemia de covid-19 começou.

Ela havia se mudado recentemente para uma nova cidade no Reino Unido para continuar seus estudos para ser advogada e passou a morar longe da família e dos amigos. Asmática, ela teve de se confinar.

“Eu me sentia desanimada, isolada e em pânico. Não queria sair e tudo o que fiz foi assistir ao Netflix”, disse Shar à BBC.

“Minha contagem de passos era terrível, algo em torno de 2 mil por dia”, acrescenta ela.

Embora haja muito debate sobre a contagem de passos como medida de condicionamento físico e conselhos médicos mais recentes sugeriram que a intensidade do exercício é mais importante do que a quantidade, estudos têm mostrado que uma contagem de passos mais alta está associada a uma saúde melhor.

Shar, de 30 anos, foi um caso perfeito da “pandemia de inatividade” temida por especialistas em saúde como um resultado das quarentenas em todo o mundo.

### Menos atividade física na pandemia

Redução média do número de passos dados em junho de 2020 em comparação com o mesmo mês do ano anterior.

País	Queda (%)
Turquia	98,9

País	Queda (%)
Algéria	95,6
Romênia	87,7
México	79,7
Argentina	51,9
Filipinas	17,7
Brasil	17,4
Indonésia	15,3
Rússia	14,4
Índia	11,1
Egito	6,2
EUA	5,2
Arábia Saudita	3,2

Fonte: Fitbit

Eles temem que uma queda brusca nos níveis de condicionamento físico possa ser seguida por um aumento nas doenças crônicas associadas à falta de exercícios físicos, como obesidade e problemas cardíacos.

Algumas dessas condições também tornam as pessoas mais propensas a sofrer os efeitos graves da covid-19, em meio a relatos de segundas ondas de contágio em várias partes do globo.

Uma análise publicada pelo Banco Mundial em 26 de agosto apontou que a obesidade não só aumenta o risco de morte em pacientes com covid-19 em quase 50%, mas também pode limitar a eficiência de uma vacina contra o novo coronavírus.

## Uma queda global – e não está melhorando

Na pesquisa mais abrangente até agora, a fabricante de monitores de atividade física Fitbit analisou os dados de 4 milhões de usuários em todo o mundo em março e em junho.



Direito de imagemARQUIVO PESSOAL

O número médio de passos dados por dia durante o isolamento caiu drasticamente em comparação com os mesmos períodos em 2019.

E, olhando para os dados de junho, os cientistas descobriram que as pessoas ainda não haviam atingido os mesmos níveis de atividade do ano passado, mesmo onde o isolamento foi afrouxado ou suspenso.

Os mais jovens (18-29 anos) foram os que apresentaram menor nível de atividade.

“Altos níveis de estresse podem afetar nosso sono e nos fazer sentir lentos e cansados, reduzir nossos níveis de energia e nos tornar menos propensos a fazer exercícios”, disse Punam Krishan, diretor da Sociedade Britânica de Medicina de Estilo de Vida.

“Quando não nos exercitamos, fazemos escolhas alimentares piores intuitivamente, o que nos prende em um ciclo negativo que acaba afetando nossa saúde física e nosso bem-estar emocional e mental.”



Direito de imagem GETTY IMAGES

Vários países relataram que medidas de isolamento levaram ao ganho de peso em sua população em algum momento — no Brasil, por exemplo, uma pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais mostrou que quase quatro em cada dez pessoas engordaram durante o pandemia.

Itália, França, Reino Unido e Israel também relataram aumentos no peso de sua população durante o período de isolamento.

O sedentarismo impulsionado pela pandemia é uma preocupação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que criou uma campanha com a hashtag #HealthyAtHome (#SaudávelEmcasa), com informações sobre exercícios simples e a quantidade de atividade necessária para diferentes faixas etárias.

## Um alerta no México

O México teve uma das quedas mais dramáticas na contagem de passos entre as nações pesquisadas pela Fitbit, de quase 80% em junho de 2020 em comparação com o mesmo período do ano passado.

O país tem atualmente o terceiro maior número de mortes por covid-19 (mais de 62,5 mil até 28 de agosto). Mais de 70% dos mortos tinham condições pré-existentes, como hipertensão, diabetes ou obesidade.



Direito de imagem UNICEF

Há uma especial preocupação com o número de casos e mortes entre crianças. Os casos aumentaram de 84 para mais de 2,6 mil apenas entre 12 de abril e 8 de junho, segundo o Ministério da Saúde mexicano.

O Unicef, agência da ONU para assuntos de infância, entrevistou 8 mil mexicanos com idade entre 13 e 30 anos e descobriu que cerca de metade deles têm se exercitado menos durante a pandemia.

“Muitos não vão à escola ou têm medo de sair de casa”, explica Mauro Brero, nutricionista da Unicef.

“O México já estava entre os países com altas taxas de obesidade em crianças e adolescentes antes da pandemia. Agora, as coisas podem piorar e deixar mais jovens vulneráveis”, diz o especialista.

O estudo da Fitibit mostrou que mesmo os países que não realizaram um isolamento total registraram uma queda na contagem de passos: no Japão, a atividade em junho ainda era 11% menor que em 2019.



Direito de imagem GETTY IMAGES

Os números sugerem que as pessoas não se sentiam seguras o suficiente para manter suas rotinas.

Pesquisadores da Universidade de Tsukuba, com sede em Tóquio, detectaram uma “redução significativa” no tempo de atividade física entre os idosos do país durante a pandemia, e mais de 28% dos japoneses têm 65 anos ou mais.

A diabetes da Índia preocupa

Na Índia, a contagem média de passos ainda era 11% menor em junho. Há um receio de que ocorra uma “pandemia de diabetes” em um dos países mais afetados por essa doença.

Estima-se que mais de 70 milhões de indianos sejam diabéticos, número superado apenas pela China.

Uma equipe de médicos de Nova Delhi que acompanhou mais de cem pacientes diabéticos durante a pandemia descobriu não apenas que uma quantidade significativa deles (42%) reduziu os níveis de exercícios, mas também que comeram mais carboidratos, o que não é recomendado.

“A Índia foi atingida pela pandemia em um momento em que as pessoas já lutavam contra o sedentarismo”, explica Aman Dhall, um blogueiro indiano de fitness.

“Em 2016, um estudo da OMS já havia mostrado que 35% dos indianos não eram suficientemente ativos.”



Direito de imagem GETTY IMAGES

“Nós somos muito bons em assistir esportes, mas não em praticá-los”, acrescenta Dhall, que acredita que o isolamento “tornou os indianos mais sedentários”.

## Pessoas sob risco também ‘largaram de mão’

O aumento do risco de desenvolver doenças e se tornar mais vulnerável à covid-19 não parece motivar muitas pessoas a se levantarem do sofá.

Esta foi uma conclusão a que chegou Nina Rogers, epidemiologista da University College London, no Reino Unido, que trabalhou ao lado de colegas da University of Bath para entrevistar mais de 5,8 mil britânicos com 20 anos ou mais durante a pandemia.

A maioria (60%) afirmou ter mantido seus níveis de atividade física e apenas cerca de 25% admitiu que os tinha reduzido.

O problema é que mais pessoas com problemas de saúde que as tornam mais vulneráveis à covid-19 faziam parte do grupo que “largou de mão”.



Direito de imagem GETTY IMAGES

“Isso foi uma surpresa”, diz Rogers. “É preocupante. Podemos ter outros períodos de isolamento, que podem levar a períodos prolongados de pouca atividade física. Isso poderia aumentar o tamanho da população mais vulnerável a complicações graves da covid-19.”

Voltar a se exercitar é difícil

Mas romper com a da “rotina do isolamento” é algo mais fácil de falar do que de fazer.

Abueng Sekgwelea, uma professora de taekwondo e instrutora de fitness baseada em Joanesburgo, na África do Sul, disse à BBC que é fácil para as pessoas perderem a motivação em tempos como estes.

“As pessoas não estão bem emocionalmente. Alguns de meus alunos precisam se conseguir uma alimentação adequada antes de realmente pensarem em se exercitar”, diz Sekgwelea.

“Mas é importante que cuidemos uns dos outros. Uma amiga meu que não fazia exercícios regularmente teve um derrame durante o confinamento.”

Ela ajudou desde então ajudou sua amiga a se recuperar. “Ela perdeu 10 kg desde que comecei a trabalhar com ela”, diz Sekgwelea.

É de alguma forma uma distração bem-vinda da própria situação da instrutora de fitness: ela não tem alunos e nenhuma renda no momento por causa das restrições do isolamento na África do Sul, que estão



apenas começando a serem afrouxadas.

“Isso me afetou mais emocionalmente do que financeiramente. Eu tive que me certificar de que permaneceria ativa. Então, usei escadas para exercícios aeróbicos, por exemplo. Quero mostrar às pessoas que elas não precisam de academia para se manter em forma.”



Direito de imagemABUENG SEKGWELEA

A jornada de Shar

Lembra-se de Shar Reid, a futura advogada? Ela também perseverou.

Começando com as sessões de exercícios extremamente populares no YouTube do guru do fitness britânico Joe Wicks, ela se levantou do sofá e usou áreas remotas perto de sua casa para fazer longas caminhadas.

É uma história que Shar agora conta em seu perfil no Instagram, com postagens que não são apenas fotos de treinos comuns, mas também incluem citações motivacionais com as quais ela espera inspirar outras pessoas.

“A maioria dos meus amigos estava apenas bebendo e comendo durante o confinamento”, diz ela. “Por estar no grupo de risco por causa da asma, eu precisava me proteger.”

