

## **A OBESIDADE ASSOCIADA AO ISOLAMENTO SOCIAL CAUSADO PELA PANDEMIA DA COVID-19 NO BRASIL: revisão de literatura**

Eva Gêssica Mello de Amorim<sup>1</sup>

**RESUMO:** A situação pandêmica ocorrida pela COVID-19 estabeleceu modificações na rotina das pessoas de diversas formas, resultando em fortes mudanças nos padrões alimentares. Em muitas situações, a alimentação é entendida como uma saída de vários contextos, ou como um estimulante para melhorar a qualidade de vida. Desse modo, este estudo tem como objetivo interpretar a relação entre a pandemia de COVID-19 e o impacto nos hábitos alimentares apontados por estudos na literatura. Trata-se de um estudo qualitativa pesquisa transversal e observacional através de análise bibliográfica. Ainda quanto aos meios, foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de artigos científicos, publicações periódicas, nas seguintes bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Public Medical (PubMed) e Google Acadêmico Scholar. publicados entre 2020 a Junho de 2022. A pesquisa foi realizada no mês de Junho de 2022, utilizando os Descritores de Ciências da Saúde – DeSC: Obesidade; Ganho de Peso; COVID-19; Pandemia por COVID-19. Foram selecionados artigos que se encaixaram aos parâmetros de inclusão da pesquisa. Diante da verificação dos artigos escolhidos, verificou-se que os modelos alimentares e de comportamentos mudaram durante a pandemia, afetando os indivíduos de forma diferente. É indiscutível que a pandemia pela Covid-19 interferiu em meios que vão muito além da infecção pela COVID-19 e são necessários mais estudos sobre esse conteúdo, para acompanhar as alterações nos hábitos de vida e a busca constante de melhorias na qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Obesidade. Ganho de Peso. COVID-19. Pandemia por COVID-19.

**ABSTRACT:** The pandemic situation caused by COVID-19 established changes in people's routine in different ways, resulting in strong changes in eating patterns. In many situations, food is understood as a way out of various contexts, or as a stimulant to improve the quality of life. Thus, this study aims to interpret the relationship between the COVID-19 pandemic and the impact on eating habits pointed out by studies in the literature. This is a qualitative cross-sectional and observational research through bibliographical analysis. Still regarding the means, a

---

<sup>1</sup> Bacharel em Nutrição pelo Centro Universitário CESMAC, curso técnico profissionalizante em: Assistente de Controle de Qualidade e em Assistente Administrativo, ambos pelo Instituto Federal Sul Rio Grandense. Pós graduada em nível Lato Sensu em : Nutrição clínica, metabolismo, prática e terapia nutricional pelo Centro de ensino superior dom Alberto; Especialização em saúde mental com ênfase em álcool e outras drogas e Especialização em Saúde Pública pelo Núcleo de estudos da zona oeste, NEZO. Prescrição de fitoterápicos e suplementação nutricional clínica e esportiva pela Faculdade venda nova do imigrante (FAVENI) ; Foi aluna externa da disciplina de TE IV Pobreza, Saúde e Segurança Alimentar e Nutricional da Fiocruz/Brasília. Tem experiência na área de Nutrição clínica.

bibliographical research was carried out through scientific articles, periodical publications, in the following electronic databases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Virtual Health Library (BVS), Public Medical (PubMed) and Google Academic Scholar . published between 2020 and June 2022. The research was carried out in June 2022, using the Health Sciences Descriptors - DeSC: Obesity; Weight gain; COVID-19; COVID-19 pandemic. Articles that fit the research inclusion parameters were selected. Upon verification of the chosen articles, it was found that eating models and behaviors changed during the pandemic, affecting individuals differently. It is indisputable that the Covid-19 pandemic has interfered in ways that go far beyond the COVID-19 infection and further studies are needed on this content, to monitor changes in lifestyle and the constant search for improvements in quality of life.

**KEYWORDS:** Obesity. Weight gain. COVID-19. COVID-19 pandemic.

## INTRODUÇÃO

O tema “A obesidade associada ao isolamento social causado pela pandemia da Covid-19 no Brasil” vem trazendo muitos questionamentos, frente a nova realidade provocada pela pandemia da Covid-19, os hábitos que se modificaram, impôs uma nova realidade que manifestaram muitas dúvidas, com baixa pesquisa na literatura e pouca discussão sobre o assunto.

Na literatura muito vem se falado sobre os impactos gerais socioeconômicos, políticos e de saúde da pandemia causada pela Covid-19. No entanto, pouco se tem falado sobre um dos efeitos que a epidemia pode ter na sociedade, principalmente no Brasil, onde a alimentação de forma desequilibrada leva a uma doença grave conhecida como obesidade. A obesidade é uma causa considerável na piora da Covid-19, expandindo o risco de morte em até quatro vezes.

A partir dessa problemática foram apontadas algumas hipóteses, quais sejam: 1) Indivíduos em isolamento social procuram na maioria das vezes a alimentação como conforto o que se ocasiona em uma compulsão alimentar decorrendo uma obesidade; 2) O paciente obeso tem possibilidades elevadas de progredir para a forma mais grave da COVID-19 caso se infecte; 3) o indivíduo com obesidade e infectado pela COVID-19 obtém um elevado risco de mortalidade quando comparado à pacientes eutróficos.

O objetivo geral na elaboração deste artigo foi alcançar como as mudanças afetaram os índices de consumo alimentar e seus hábitos de vida na sociedade.

Os objetivos específicos foram identificar qual a associação da pandemia da Covid-19 com a condição da obesidade e informar quais suas implicações principais na qualidade de vida, apresentando suas principais causas e entendendo o seu ciclo.

Diversos problemas sem antecedentes no estímulo de uma alimentação saudável no decorrer da pandemia e pós pandemia da COVID-19. Ciente das vulnerabilidades que já se encontraram no estado de saúde com obesidade e outras doenças crônicas interligadas a hábitos alimentares não saudáveis, outros desafios podem exigir o estabelecimento de práticas para a mudança das condições obesogênicas. Vale salientar que o desafio de mudança nos hábitos de vida, será elevada neste novo cenário de ansiedade, dúvidas e exposição contínua a contensões severas. (GREGORIO et al., 2021).

É importante perceber que existe a possibilidade de superar o excesso de peso independente de seus fatores causais faz parte do processo de sua superação no tratamento. (OLIVEIRA ; SIQUEIRA., 2021)

Este trabalho se justifica na importância em descrever através da literatura que houve uma falta do olhar direcionado na propagação da regulação alimentar e de estratégias de combate saudáveis de relevância crítica ao longo da pandemia de COVID-19 para prevenir a elevação do peso e a alimentação pouco saudável em busca da melhora nos índices sociais e alimentares no Brasil, além de ajudar a compreender o fenômeno das mudanças de hábitos das pessoas frente sociedade.

A análise foi realizada a partir dos seguintes questionamentos: Houve aumento da obesidade na população durante a pandemia? E quais os principais impactos causados na saúde da sociedade?

A pesquisa realizada é classificada como qualitativa pesquisa transversal e observacional através de análise bibliográfica. Ainda quanto aos meios, foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de artigos científicos, publicações periódicas, nas seguintes bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Public Medical (PubMed) e Google Acadêmico Scholar. publicados entre 2020 a junho de 2022. A pesquisa foi realizada no mês de Maio a Junho de 2022, utilizando os Descritores de Ciências da Saúde – DeSC: Obesidade; Ganho de Peso; COVID-19; Pandemia por COVID-

19.

No próximo capítulo se localiza o referencial teórico com base em uma extensa pesquisa realizada em artigos científicos, sites e documentos institucionais. No desenvolvimento é retratado o com conceitos de planejamento, organização, análise e caracterização do tema abordado. Em seguida, foi retratado todos os resultados alcançados pelo estudo realizado e as conclusões permitidos pela pesquisa.

## **1 DESENVOLVIMENTO**

A presente pesquisa refere-se a uma revisão integrativa da literatura científica, levando em consideração que inclui uma perspectiva vasta, com exatidão metodológica, combinando dados da literatura, sintetizando resultados obtidos em estudos sobre a temática. (FERNANDES et al., 2021)

A pesquisa foi desenvolvida a partir das etapas: escolha do tema, construção da pergunta de pesquisa, determinação dos Descritores em Ciências da Saúde, escolha dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos; coleta, análise e discussão dos dados dos estudos, exposição da síntese das evidências achadas. A questão norteadora foi determinada a partir da relação da Obesidade com relação ao seu aumento, com relevância com o seu vínculo com a pandemia da Covid-19. Desse modo, indagou-se qual a conexão entre a pandemia da Covid-19 e a obesidade na população brasileira?

O levantamento dos artigos se deu a partir de descritores, localizou 18 artigos na base SciELO, 11 artigos na base de dados PubMed, 32 artigos na base de dados Google Acadêmico Scholar, e 20 artigos na base da BVS. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram descartados 81, resultando em 9 artigos interligados ao tema para a análise final, considerando o objetivo da pesquisa, no período de Maio á Junho de 2022.

Atualmente a obesidade é caracterizada pelo acúmulo de tecido adiposo, e sua quantidade apresentam problemas à saúde. Além de ser um agravante para diversas comorbidades, que podem ocasionar em graves doenças metabólicas e respiratórias. Sua origem é muito complexa e possui particularidades multifatoriais

(Martelleto et al., 2021).

Pesquisas recentes retratam que a obesidade pode ser relacionada a efeitos desfavoráveis, sobretudo quando interligada a outras patologias, como ligação de órgãos vitais, distúrbios endócrinos e metabólicos e aumento das respostas imunológicas e inflamatórias. Essas mudanças presumem a relação do acúmulo em excesso de gordura nos órgãos internos, e não no subcutâneo. (MOTA et al., 2021)

As possibilidades para controlar a propagação da Covid-19 atingiram diretamente na alimentação. A consequência é um aumento no consumo de alimentos processados, ultra processados e fast food que são mais fáceis de obter e armazenar por possuírem maior vida útil. Esses alimentos possuem um baixo valor nutricional e alto valor calórico, favorecendo para o aparecimento ou intensificação do sobrepeso e obesidade. (DE SOUSA et al., 2020)

No presente momento apontada um fator de risco cardiovascular interdependente, porque sozinha consegue aumentar o risco de doenças cardíacas. Apesar disso, o espaço de frequência diária do brasileiro em sua grande parte, é rodeado de produtos alimentícios ultra processados, sedentarismo, excesso de bebida alcoólica, refrigerantes e fast food, que colaboram para uma via de acúmulo de gordura. (OLIVEIRA ; SIQUEIRA.,2021)

O combate da obesidade se dispõe pela imposição de uma conduta multidisciplinar, por se tratar de um agravo com multifatores, com reincidência e por diversas vezes silencioso que favorece em condições crônicas. (CHRISTINELLI et al., 2022)

As emoções estão diretamente ligadas no comportamento alimentar. Normalmente os sujeitos recorrem a alimentação como um meio de lidar com suas situações cotidianas, como estresse, ansiedade, tédio, como demonstração de carinho pelo outro, em comemorações de datas especiais. Conhecida como “fome emocional” ela se sinaliza de de diferentes maneiras: comer demasiadamente e com maior regularidade, dúvidas em diferenciar a sensação de fome e saciedade e desejo elevado por alimentos específicos geralmente industrializados, que possuem mais calorias.(JEVAUX et al., 2021)

O ato de se alimentar de forma compulsiva tem se dado como um alerta, especialmente pela característica de estar associada a emoções, tem se elevado

em excesso e de forma negativa. O resultado é a procura por prazeres momentâneos, como o mais primitivo ato de comer, normal a todo indivíduo. O que revela a importância de reforçar políticas públicas, não só direcionadas para os jovens, mas juntamente para toda população. (OLIVEIRA ; SIQUEIRA., 2021)

A alimentação adequada e saudável é uma forte aliada no fortalecimento do sistema imune o que trás uma conjuntura essencial no enfrentamento da Covid-19, necessitando dos profissionais nutricionistas na realização de intervenções, por intermédio de prescrições dietéticas e orientações sobre alimentação saudável atuando na prevenção, tratamento e reabilitação de indivíduos afetados por essa condição. A implementação de práticas alimentares saudáveis podem contribuir na prevenção da Covid-19, não somente por ofertar macro e micronutriente essenciais e compostos bioativos importantes para a integridade da barreira imunológica assim como para garantia da manutenção do peso adequado, visto que tanto a desnutrição como a obesidade estão relacionadas a piores resultados em pacientes acometidos pela Covid-19, com maior acometimento de hospitalização, maior tempo de internação e risco de mortalidade (DIAS et al., 2020)

Nessa conjuntura, podemos refletir a cerca de outra pandemia, a da obesidade, que tem um elevado crescimento nos últimos anos, impactando muitos indivíduos no mundo. Sabemos que é uma doença crônica, inflamatória, motivada pela elevação da massa adiposa, representando em perda da homeostase metabólica e assim, agindo como precursora de doenças como a Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus tipo 2, alguns tipos de câncer, entre outros. No Brasil, a obesidade é a principal comorbidade relacionada as mortes em indivíduos menores de 59 anos. Essa condição carrega consigo a possibilidade de mau prognóstico ou de complicações para a COVID-19 e diversas patologias , ações terapêuticas conduzidas para a diminuição do estado inflamatório crônico causado pela obesidade, e para o recuperação da homeostase metabólica corporal devem ser analisadas, direcionando diminuir o impacto da obesidade na infecção pela Covid-19. (BOLSONI-LOPES et al., 2021)

Segundo, o estresse e ansiedade em relação ao isolamento social foi associada na elevação do consumo de alimentos processados/ultra processados e juntamente com a diminuição de atividade física. Essas modificações aumentam o



risco de obesidade que é correlacionada a complicações cardíacas, diabetes e doenças pulmonares que apresentaram elevar o risco de complicações mais graves. Dessa forma, a pesquisa ressalta que a pandemia da Covid-19 deve ser apontada como um motivo de alerta para a evolução da obesidade. (JEVAUX et al., 2021)

É muito importante a motivação ao auto-cuidado com o eixo central na manutenção de hábitos saudáveis dos obesos, especialmente no decorrer desse novo momento pós pandemia, porque a obesidade grave é uma condição clínica que pode agravar diversas patologias. Pessoas obesas têm modificações em diversos estágios das respostas imunes inatas e adaptativas, identificadas por situações inflamatórias crônicas e de menor grau, que podem piorar a condição. (CHRISTINELLI et al., 2021)

## **2 CONCLUSÃO**

A obesidade é uma condição que vai além da alimentação que reflete na demanda de caráter psicológicos, como ansiedade, estresse e depressão propiciando uma compulsão alimentar, isso porque o alimento é usado para suprir o prazer antes ofertados pelos hormônios como serotonina e dopamina. É indiscutível que a pandemia pela Covid-19 interfere em meios que vão muito além da infecção pelo vírus e são imprescindíveis mais estudos sobre essa temática, para acompanhar as mudanças nos hábitos de vida e a busca constante de melhorias na adequação da educação alimentar, exercícios físicos com hábitos para evitar a obesidade especialmente relacionadas as consequências que os indivíduos podem enfrentar, uma vez que a obesidade é uma condição de saúde pública que precisa de atenção e cuidado.

## **3 REFERÊNCIAS**

BOLSONI-LOPES, Andressa; FURIERI, Lorena Barros; ALONSO-VALE, Maria Isabel Cardoso. Obesidade e a covid-19: uma reflexão sobre a relação entre as pandemias. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, 2021. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rngenf/a/4TLQWHNwc6vHmhpGMhx7WCR/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em : 15 de jun. de 2022

CHRISTINELLI, Heloá Costa Borim et al. Intervenção multiprofissional e telenfermagem no tratamento de obesos na pandemia de COVID-19: ensaio clínico pragmático. **Revista Brasileira de Enfermagem** , v. 75, 2022. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/reben/a/nwqymrJfQy3jTkySsGgXRLd/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em : 11 de jun. de 2022

DE SOUSA, Graziela Cesar et al. A Pandemia de COVID-19 e suas repercussões na epidemia da obesidade de crianças e adolescentes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 12, p. e4743-e4743, 2020. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4743/3392>>. Acesso em: 12 de mai. de 2022

DIAS, Ana Débora Cordeiro et al. A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de COVID-19. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 9, p. 66464-66473, 2020. Disponível em:<<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/16336/13361>>. Acesso em : 16 de mai. de 2022

FERNANDES, Lima; COSTA, Yasmim Xavier Arruda; LIMA, Nívia Delamoniky. **RELAÇÕES ENTRE COVID-19 E A OBESIDADE INFANTIL: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA. E-BOOK: PESQUISA E TECNOLOGIA: PROTAGONISMO E INOVAÇÕES**, p. 117. Disponível em: <[https://web.archive.org/web/20220201190423id\\_/https://doi.editoracubo.com.br/10.4322/978-65-995353-4-5#page=117](https://web.archive.org/web/20220201190423id_/https://doi.editoracubo.com.br/10.4322/978-65-995353-4-5#page=117)>. Acesso em : 10 de jun. 2022

GREGÓRIO, Maria João; SANTOS, Alejandro; GRAÇA, Pedro. Obesity and COVID-19: Present and Future. *Acta Médica Portuguesa*, v. 34, n. 5, p. 329-331, 2021. Disponível em :<<https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/download/15921/6333>> . Acesso em: 15 de jun. de 2022



JEVAUX, Giullia Daflon; TAETS, Gunnar Glauco de Cunto Carelli. Impacto da pandemia de COVID-19 na obesidade de adultos. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 11, n.COVID, p. 7095-7104, 2021. Disponível em: <<https://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1762/2060>>. Acesso em : 10 de mai. de 2022

MOTA, Lennara Pereira et al. A influência da obesidade na Covid-19 grave. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento** , v. 10, n. 11, pág. e552101120108-e552101120108, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20108/18534>>. Acesso em: 16 de jun. de 2022

OLIVEIRA, A. J; de Siqueira, E. C. A obesidade como doença multicausal. *Revista de Saúde* 2021 Ago/Nov.; 12 (3): 37-41. Disponível em: <<http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RS/article/view/2842>>. Acesso em 16 de jun. de 2022