

## **Obesidade e Pandemia<sup>1</sup>**

Jéssica LORRANY<sup>2</sup>  
Kalliny SOARES<sup>3</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>4</sup>  
Faculdade Laboro

### **RESUMO**

A Pandemia causada pelo Covid-19 trouxe o ganho de peso como consequência para a maioria da população, o estresse, o medo e a ansiedade foram grandes fatores que contribuíram para a obesidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade; Obesidade; Pandemia.

A alimentação é uma necessidade biológica para a nossa sobrevivência, portanto, os valores culturais e simbólicos são incorporados à alimentação dos humanos trazendo seu comportamento alimentar, tendo em vista os seguintes aspectos: econômicos, sociais, culturais, ambientais, psicológicos e nutricionais de um indivíduo (MORAIS, 2014).

Os deslizos na alimentação, pode ser um dos motivos para o surgimento da ansiedade, que pode causar transtornos alimentares dentre esses transtornos, a obesidade sendo um problema sério para a saúde e que e pode acarretar em diversas patologias (GOMES, 2012).

A pandemia causada pelo covid-19 levou pessoas de todo o mundo a se isolar em casa. Prefeitos e governadores decretaram fechamento imediato de estabelecimentos

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 14 de fevereiro de 2022

<sup>2</sup> Aluna de Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica (Nutrição) /, e-mail: [jessicanuut@gmail.com](mailto:jessicanuut@gmail.com)

<sup>3</sup> Aluna de Nutrição Materno Infantil (Nutrição) /, e-mail: [kalliny.soares@hotmail.com](mailto:kalliny.soares@hotmail.com)

<sup>4</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

para evitar o maior contágio da população em geral, o Ministério da Saúde recomendou o isolamento social (BRASIL, 2020).

Com esse caos que a pandemia trouxe para toda a população é, evidente que com o isolamento pessoas tendem a ficar ansiosas e, concidentemente a descontar na comida a angustia de ficar isolado dentro de casa. Sendo assim, qual seria a melhor forma do indivíduo minimizar a ansiedade evitando o descontrole com a alimentação?

De acordo com o Comitê Técnico Asap, o descuido com a alimentação e a limitação da prática de atividades físicas contribuem para o aumento do ganho de peso. Diante das atividades físicas limitadas devido à quarentena, muita gente também descuidou da alimentação, o que contribuiu para o aumento do peso em boa parte da população neste período.

A relação entre as variações de peso, principalmente no caso de engordar, é um fator que preocupa especialistas, já que a obesidade contribui para desenvolver a forma mais grave da Covid-19. Neste período da pandemia, já se tem observado também um aumento na procura por produtos não perecíveis, como alimentos industrializados, em detrimento de frutas, verduras e legumes.

Como algumas pessoas não se sentem estimuladas para fazer exercícios físicos neste momento, o consumo exagerado de fast food ou alimentos de baixo valor nutricional pode contribuir para o aumento de peso e para o desenvolvimento de outras doenças. E assim uma coisa impulsiona a outra: a má alimentação e a desmotivação para se movimentar, mesmo em casa.

Uma forma de reverter essa situação seria considerar fazer exercícios em casa, mas para os que não tem essa possibilidade como opção, seria a flexibilidade e reabertura de parques e academias com os devidos cuidados necessários, sendo assim uma maneira de sair do sedentarismo (KLAJNER, 2021), fazer terapia para melhorar condições de ansiedade, medo e estresse voltado a compulsão alimentar, combinar isso com Orientação Nutricional, mesmo que por meio Virtual.

O ideal é buscar um tratamento multidisciplinar, com Nutricionista, Psicólogo, Endocrinologista e outros profissionais que ajudarão a combinar dieta, exercícios, medicamentos ou suplementos, caso necessário, para ajudar a tratar e prevenir a Obesidade. (KLAJNER, 2021)

As bases bibliográficas utilizadas neste trabalho foram encontradas em artigos e revistas online, Google, Google acadêmico, Revisão Literária, entre outros. Para a realização de coleta de dados, foram utilizadas bibliografias no idioma português.

As palavras-chave usadas para a pesquisa do tema foram: ansiedade, obesidade, pandemia, subtipos de obesidade, Covid-19, atividade física, compulsão alimentar, sendo os termos obesidade e pandemia, usados de forma combinada.

Ademais, todas as palavras-chave foram utilizadas no idioma português, a escolha do tema, coleta de dados e as buscas da pesquisa foram realizadas durante o Mês de Março de 2022. Nesse contexto, a seleção dos artigos utilizados na produção do trabalho se deu por meio da presença ou ausência de relação com os assuntos trabalhados e comentados em dias atuais, dando preferência a artigos, revistas online, Google acadêmico.

---

## REFERÊNCIAS

ASAP; ref. Ministério da Saúde, 2021: **Obesidade na Pandemia**: Disponível em <<https://asapsaude.org.br/jornada-de-gsp/obesidade-na-pandemia/3176/>> Acesso em: 06 de Março de 2022.

BRASIL.Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2019: **vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, 2022. Disponível em: <<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/27/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco.pdf>>. Acesso em: 04 de Março de 2022.

GOMES, Cristina Sofia Lameirão. **Perturbações do comportamento alimentar (anorexia e bulimia nervosas) e neurotransmissão**. 2012. Disponível em:<<https://repositorio-aberto.up.pt/biststream/10216/72032/2/29311.pdf>>. Acesso em: 04 de Março de 2022.

KLAJNER, Sidney, Veja Saúde, 2021. **Obesidade: Como a pandemia pesa na balança**. Disponível em: <<https://www.google.com.br/amp/s/saude.abril.com.br/coluna/check-up-com-sidney-klajner/obesidade-como-a-pandemia-pesa-na-balanca/amp/>> Acesso em: 05 de Março de 2022.

MORAES, Renata Wadenphul de. **Determinantes e construção do comportamento alimentar**: uma revisão narrativa da literatura. 2014.

