



Diários de uma Pandemia

(ISPUP e INESC TEC, com o apoio do jornal PÚBLICO)

ALIMENTAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA e PESO CORPORAL NO PERÍODO DE CONFINAMENTO DOMICILIÁRIO

Sumário

Da análise realizada às alterações da alimentação e da atividade física no período de confinamento domiciliário devido à pandemia por COVID-19, houve mais pessoas a alterar a atividade física (86,1%) do que a alimentação (52,2%). Relativamente à atividade física, 67,3% reportaram estar menos ativas, quanto às mudanças na alimentação, cerca de 30% alteraram para mais saudável e 22% para menos saudável. Dezoito por cento referiu simultaneamente ter piorado a alimentação e também ter reduzido a atividade física. Aproximadamente um terço dos participantes referiu que tinha aumentado de peso, mas entre os que referiram ter piorado a alimentação e ter reduzido a atividade física, 55% e 37% reportaram ter aumentado o seu peso, respetivamente.

A proporção de mulheres que referiu alterar a alimentação para menos saudável foi maior que nos homens (23,8% vs. 17,3%), mas as mulheres referiram alterar menos a atividade física para pior (66,4% vs. 69,4%).

Os indivíduos mais velhos foram os que mais mantiveram os seus comportamentos e reportaram menos alterações neste período de confinamento. Quando comparados com os indivíduos com mais de 60 anos, os mais jovens (18-29 anos) referiram mais ter alterado a alimentação para pior (29,5% vs. 9,9%), mas alteraram menos a atividade física para pior (57,2% vs. 70,1%).

Nos indivíduos que pertencem a grupos menos favorecidos, considerando o nível de escolaridade e o rendimento disponível, foi maior a proporção de pessoas que reportou mudanças menos desejáveis: mais pessoas mudaram a alimentação para menos saudável, reduziram a atividade física e praticaram menos exercício físico. É também nos menos favorecidos que é mais referido o aumento de peso corporal.

Considerando a composição dos agregados familiares, os indivíduos cujos agregados familiares incluem crianças com menos de 10 anos reportaram alterações mais desfavoráveis: alteraram mais a alimentação para menos saudável, aumentaram mais de peso e uma menor proporção referiu ter

praticado pelo menos 2h30m de exercício físico na semana anterior, embora o tempo diário sentado tenha sido menor.

A probabilidade de estar em teletrabalho foi ligeiramente superior entre os que reportaram ter alterado a alimentação para melhor (38,1% vs. 36,0% nos que não alteraram a alimentação), enquanto a probabilidade de ter trabalhado fora de casa foi inferior nos que alteram a alimentação para mais saudável (9,3% vs. 14,2%). A prática de atividade física e as suas mudanças para melhor ou pior foi semelhante em função da probabilidade de estar em teletrabalho, mas os que estiveram mais em teletrabalho ao longo do período em estudo foram os que passaram mais tempo sentados.

Verificou-se uma relação entre o bem-estar emocional e as alterações de comportamentos relativos à alimentação, atividade física e peso corporal. Foram analisadas quatro questões relativas a esta dimensão: percepção de controlo sobre as coisas, dificuldade em lidar com a situação atual, frustração por não cumprir a rotina diária, e sentimentos como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão; além da análise por cada questão, as quatro foram agregadas numa dimensão designada de “auto-controlo”. Menor auto-controlo no período de confinamento associou-se a uma maior alteração da alimentação para menos saudável, uma maior redução do consumo de fruta e vegetais, uma maior redução dos níveis de atividade física, com maior sedentarismo e menos prática de exercício físico, bem como a aumento do peso corporal.

Nesta amostra, 159 pessoas reportaram ter tido diagnóstico de COVID-19 e, comparativamente com as pessoas sem infeção, as pessoas com diagnóstico reportaram ter reduzido mais o seu nível de atividade física, passar menos tempo sentado e praticar menos exercício físico. Neste grupo também foi maior a proporção que reportou ter aumentado o peso corporal.

Nota metodológica

Os Diários de uma Pandemia (COVID-19) recolhem, desde 23 de março e através de questionários aplicados *online* (<https://diariosdeumapandemia.inesctec.pt/>), a experiência individual de um conjunto de cidadãos entre 16 e 89 anos, que se propuseram deixar relato da forma como vivem este tempo, e em particular nos informam como atuam em relação a um conjunto de situações que poderão influenciar o curso da epidemia em Portugal.

Para além da informação recolhida diariamente sobre isolamento, interações sociais, sintomatologia e utilização de cuidados de saúde, módulos semanais avaliaram outras componentes tais como o bem-estar, a alimentação e a atividade física.

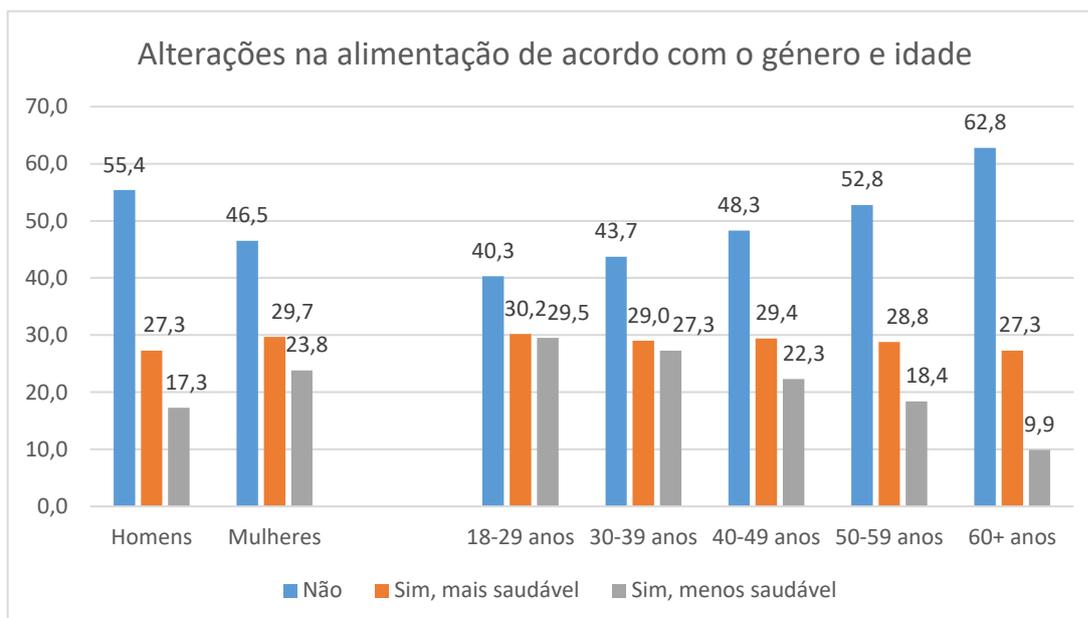
As questões sobre alimentação e atividade física foram incluídas no módulo semanal aplicado entre **18 de abril e 1 de maio de 2020**, e responderam a este módulo 5814 participantes. As questões avaliaram alterações gerais, de acordo com a auto-percepção de cada participante, da alimentação, atividade física (qualquer atividade de trabalho, doméstica ou de lazer) e do peso corporal desde o início do confinamento domiciliário. Adicionalmente, foi avaliado o consumo de fruta e vegetais na semana anterior ao questionário e de que forma esse consumo se comparou ao consumo no período pré-pandemia. Foi quantificado também o tempo diário sentado, como indicador de atividades sedentárias, que incluiu o tempo sentado durante as refeições, transportes, a trabalhar, a ver TV, a ler, a conversar, a relaxar, etc. Adicionalmente, foi recolhida informação sobre a prática semanal de exercício físico (por exemplo: caminhadas, corrida, andar de bicicleta, exercícios com o peso do próprio corpo, aulas de fitness, dança, desporto, etc.), quer dentro ou fora da habitação, e se a prática foi diferente relativamente ao período antes de se iniciarem as medidas de confinamento domiciliário.

Resultados

I. Características sociodemográficas e alterações dos comportamentos e do peso corporal

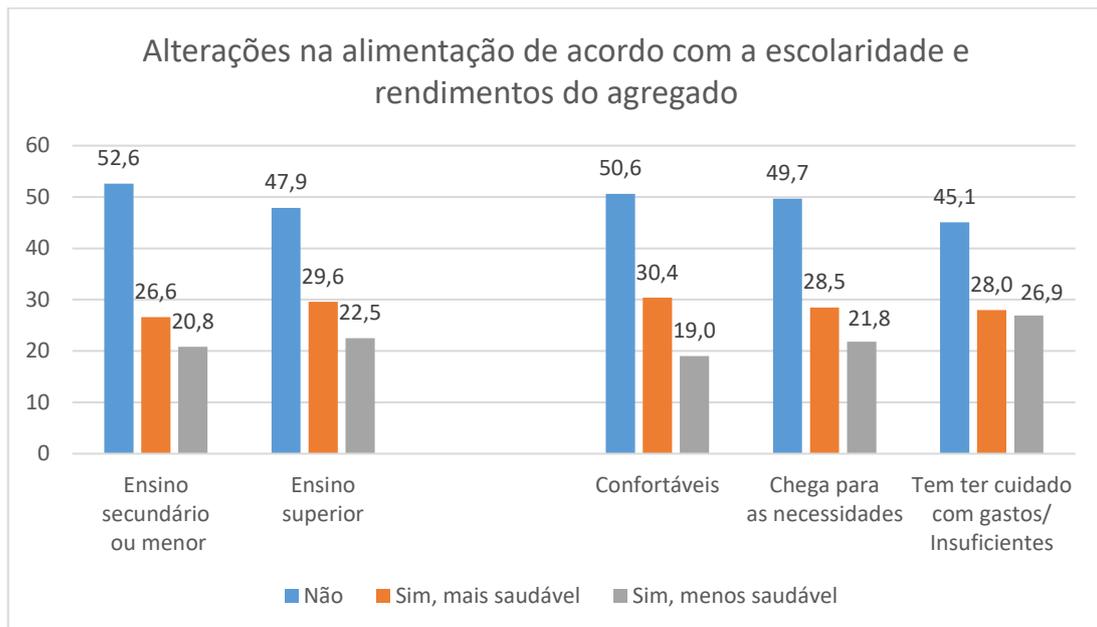
Cerca de metade dos indivíduos (49%) referiram não ter alterado a sua **alimentação** desde que se iniciaram as medidas de confinamento devido à pandemia de COVID-19 e, considerando a auto-perceção do que é uma alimentação saudável, 29,1% referiu ter alterado a alimentação para mais saudável e 22,1% para menos saudável. Quando questionados concretamente em relação ao consumo de fruta e vegetais especificamente na semana anterior à avaliação, cerca de um terço (31,7%) dos participantes atingiu as recomendações de 5 ou mais porções por dia. Um quinto dos participantes (20,9%) referiu que o consumo na semana anterior foi superior ao que consumia habitualmente antes de se iniciarem as medidas de confinamento, 13,2% reportou um consumo menor, e a maioria (65,9%) referiu que o consumo de fruta e vegetais não se alterou.

Uma proporção superior de homens referiu não ter alterado a sua alimentação desde que o confinamento em casa se iniciou, e por outro lado, quer nos homens quer nas mulheres foi maior a proporção que disse ter alterado a alimentação para melhor do que para pior, mas a proporção de mulheres que mudou para pior foi maior do que nos homens (23,8% vs. 17,3%). A proporção de indivíduos que referiu não ter alterado a alimentação aumentou com a idade, e a proporção dos que referiram ter alterado para uma alimentação menos saudável reduziu com a idade (29,5% nos indivíduos de 18-29 anos vs. 9,9% nos indivíduos com 60 ou mais anos).



Verificou-se que os mais escolarizados (com o ensino superior) reportaram com mais frequência ter alterado a sua alimentação – quer para pior quer para melhor, relativamente aos menos escolarizados (ensino secundário ou nível inferior).

A proporção de pessoas que refere ter mudado a sua alimentação para pior aumenta com o decréscimo de rendimento disponível (rendimentos do agregado familiar mais desfavoráveis).

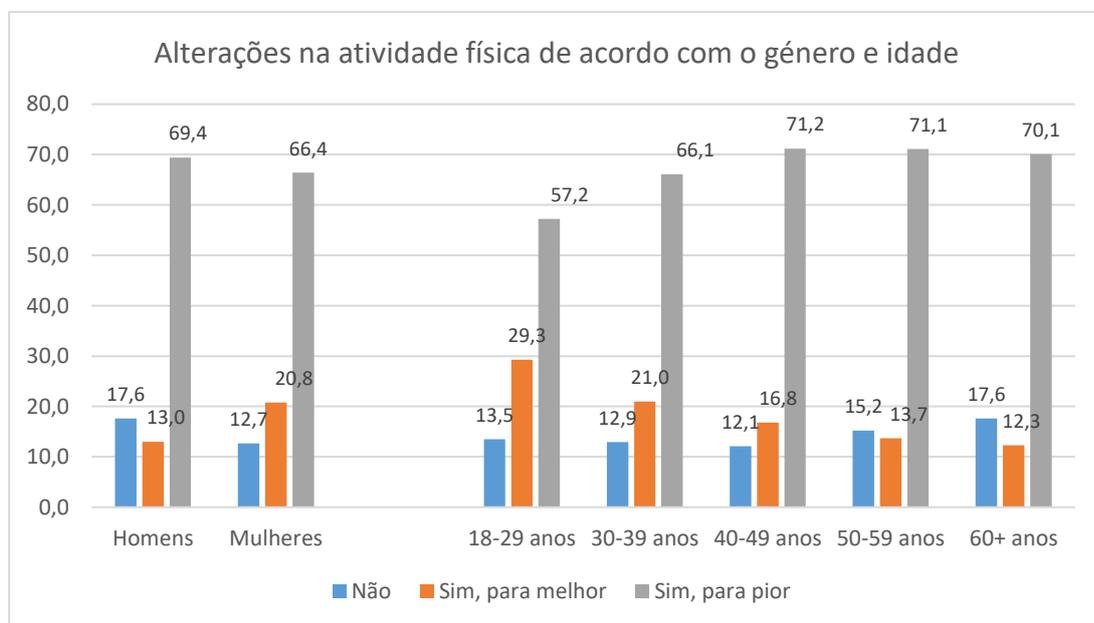


Especificamente em relação ao consumo de fruta e vegetais, a redução do consumo neste período de confinamento foi mais frequente nas mulheres em comparação com os homens (14,1% vs. 10,9%) e nas pessoas com menor rendimento disponível (17,0% nos que reportaram ter rendimentos insuficientes ou que têm de ter cuidado com os gastos vs. 10,2% nos que têm rendimentos confortáveis). Os mais velhos reportaram com mais frequência manter o consumo de fruta e vegetais, e são também os que menos reduziram o consumo deste grupo de alimentos (7,6% vs. cerca de 14-15% nos mais jovens).

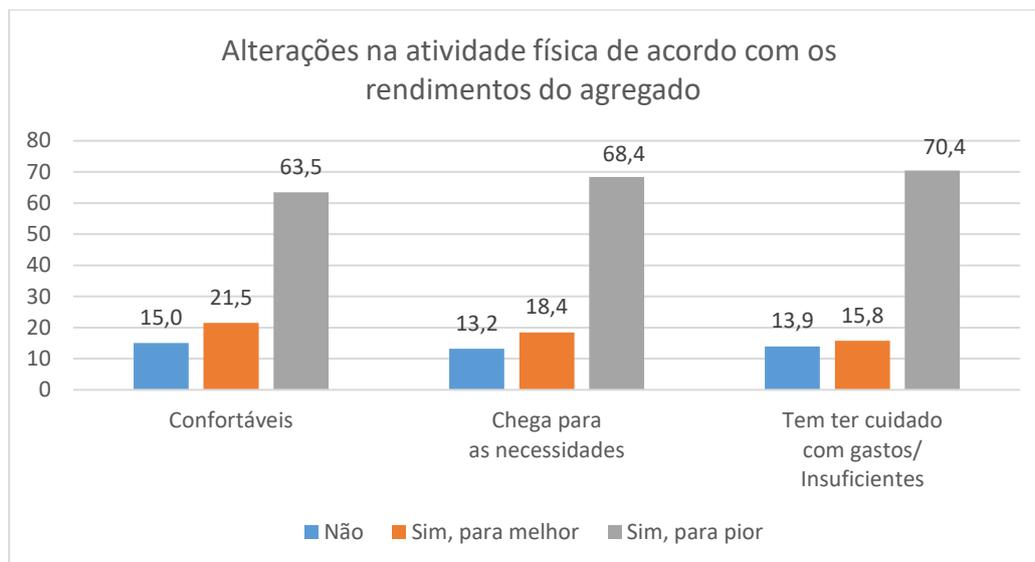
Relativamente à **atividade física**, incluindo atividades de trabalho, domésticas ou de lazer independentemente da intensidade, 67,3% dos participantes referiram ter alterado para pior (menos ativos), apenas 18,8% alteraram para melhor, e 13,9% não alteraram a atividade física.

A proporção dos indivíduos que reportaram ter alterado os níveis de atividade física para pior foi ligeiramente superior nos homens (69,4% vs. 66,4%), e inferior nos indivíduos mais jovens – 57,2% no grupo dos 18-29 anos vs. cerca de 70% nos indivíduos a partir dos 40 anos.

Uma proporção superior de mulheres referiu ter aumentado a atividade física (20,8% vs. 13,0%), mas globalmente esta proporção decresceu com o aumento da idade, sendo 29,3% nos mais jovens (18-29 anos) e 12,3% nos participantes com 60 ou mais anos.



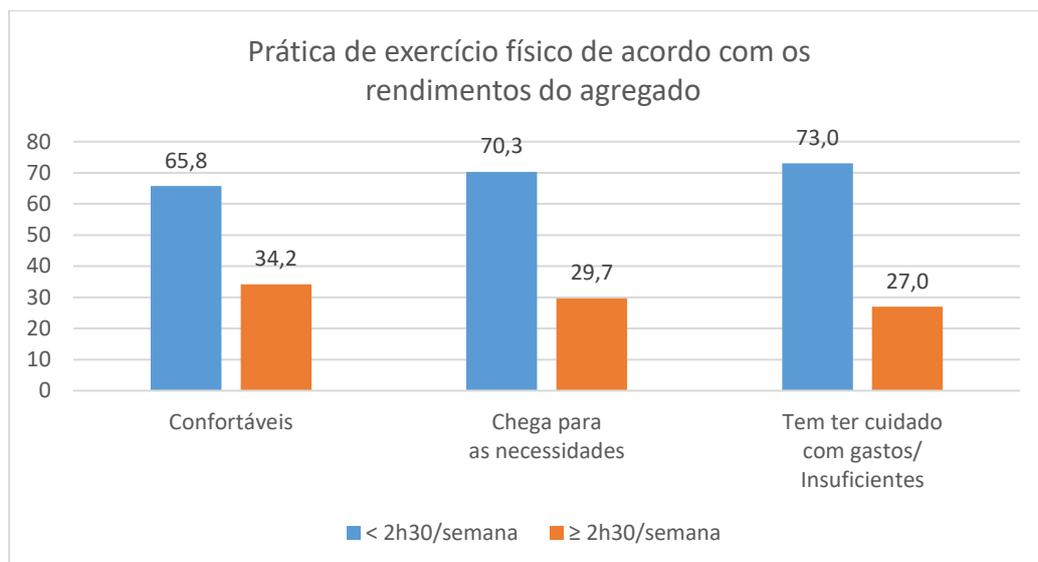
Quanto menor o rendimento disponível do agregado familiar, menor a proporção de participantes que referiu ter aumentado a atividade física desde o início do confinamento em casa, e maior a proporção que referiu ter alterado para pior. Não foram verificadas diferenças relevantes de acordo com a escolaridade dos participantes.



Relativamente à semana anterior à entrevista, 45,2% reportou passar 8 ou mais horas diárias sentado, 30,1% reportou 5 ou mais horas mas menos de 8 horas, e um quarto da amostra referiu passar menos de 5 horas sentado em média por dia. Foram os participantes mais novos que referiram passar mais tempo sentado: 61,8% dos participantes entre 18 e 29 anos reportou passar 8h ou mais horas sentado por dia vs. 30% entre os mais velhos (60 anos ou mais). Também os participantes mais escolarizados reportaram mais tempo diário sentado (46,9% vs. 38,8%).

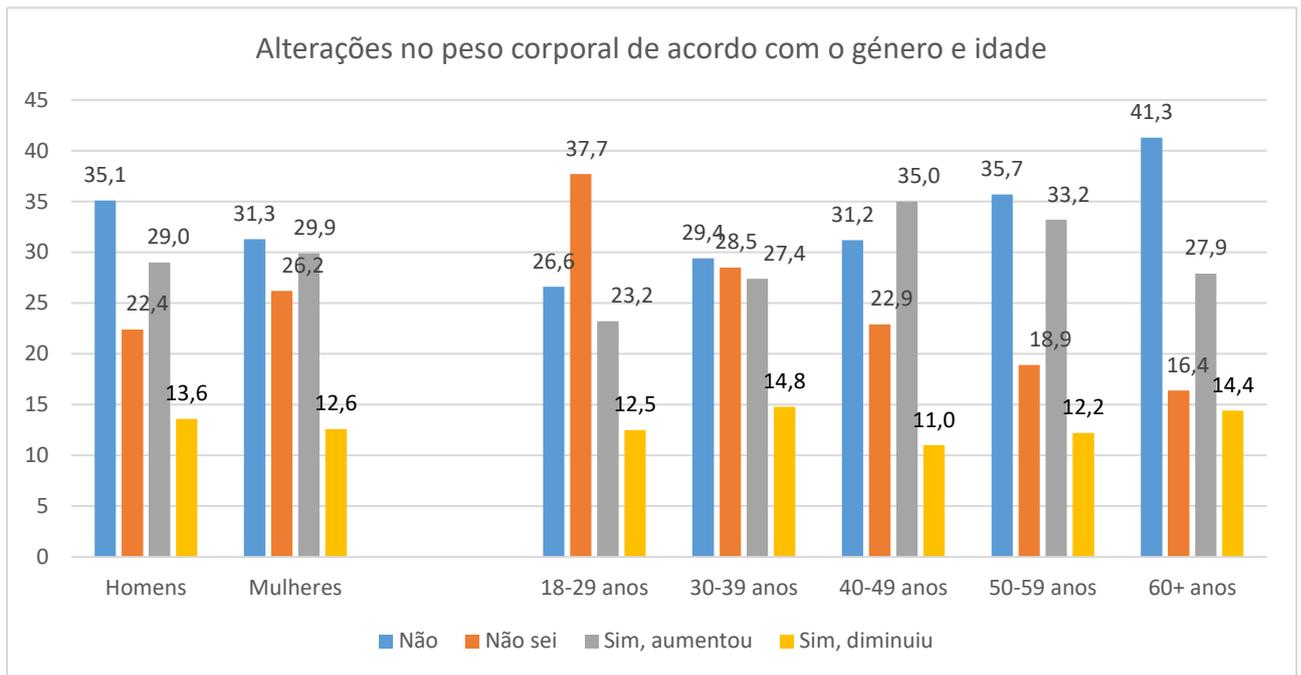
A prática de algum tipo de exercício físico, dentro ou fora de casa, foi referida por 66% dos participantes. Contudo, 52,2% desses indivíduos referiram que a prática foi menor relativamente ao habitual antes da pandemia e apenas 21,2% reportaram que esta prática foi maior. Dos indivíduos que referiram ter praticado exercício físico na semana anterior, 46,2% praticou pelo menos 2h30m, 40% praticaram entre 1h a 2h30m e 13,8% praticaram menos de 1h semanal. Dos que referiram praticar exercício físico, a maior parte respondeu que a prática foi em casa (72,6%), mas cerca de metade também referiu praticar fora de casa. Dos que referiram praticar, 55% reportaram ter usado alguma *app* do telemóvel, sítio da internet, rede social, ou outra plataforma informática para o apoiar a prática de exercício físico.

Do total da amostra, considerando também os que não praticam exercício físico, apenas 30,6% referiu ter praticado pelo menos 2h30m de exercício físico na semana anterior à entrevista, atingindo a recomendação da Organização Mundial da Saúde para a prática de pelo 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada. A prática de exercício físico superior a 2h30m por semana foi superior nos homens (34,4% vs. 29,3% nas mulheres), nos mais jovens (38,8% no grupo 18-29 anos), e nos que classificam o rendimento do seu agregado como confortável.

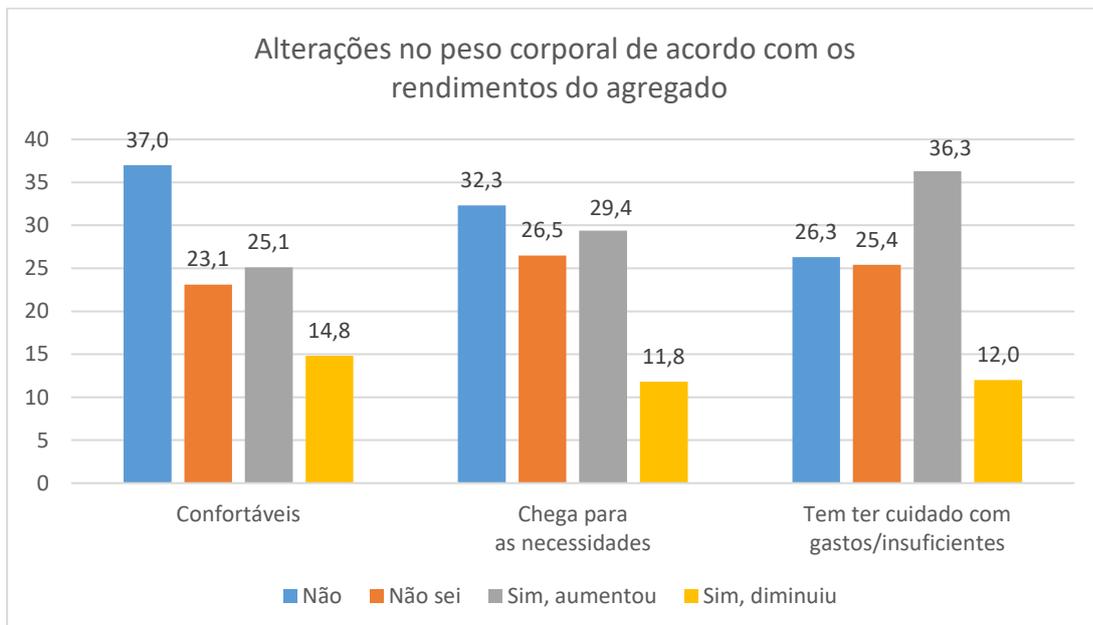


Relativamente à **perceção do peso corporal**, 32,4% referiu manter o seu peso desde que se iniciaram as medidas de confinamento e um quarto referiu não saber se o peso alterou. Cerca de 30% referiu que o seu peso aumentou e 12,8% referiu que o peso diminuiu.

Uma proporção ligeiramente superior de homens referiu ter mantido o seu peso corporal (35,1% vs. 31,3%) relativamente ao período pré-confinamento, mas a proporção dos que referiram ter aumentado o peso foi semelhante em homens e mulheres. A proporção de indivíduos que referiu não ter alterado o peso corporal aumentou também com a idade (26,6% nos 18-29 anos vs. 41,3% nos 60+ anos).



Nos indivíduos com menor disponibilidade de rendimento, a proporção de pessoas que reportou ter aumentado o peso corporal foi superior (36,3% vs. 25,1% nos indivíduos com melhores rendimentos).



Do total de participantes, 18% referiu simultaneamente ter piorado a alimentação e também ter reduzido a atividade física. Especificamente dos que referiram ter piorado a alimentação, 82% reportou ter reduzido também a atividade física, e 55% reportou ter aumentado o seu peso. Entre quem reportou uma redução na atividade física, 37% referiu ter aumentado o seu peso e 26,9% alterou para uma alimentação menos saudável.

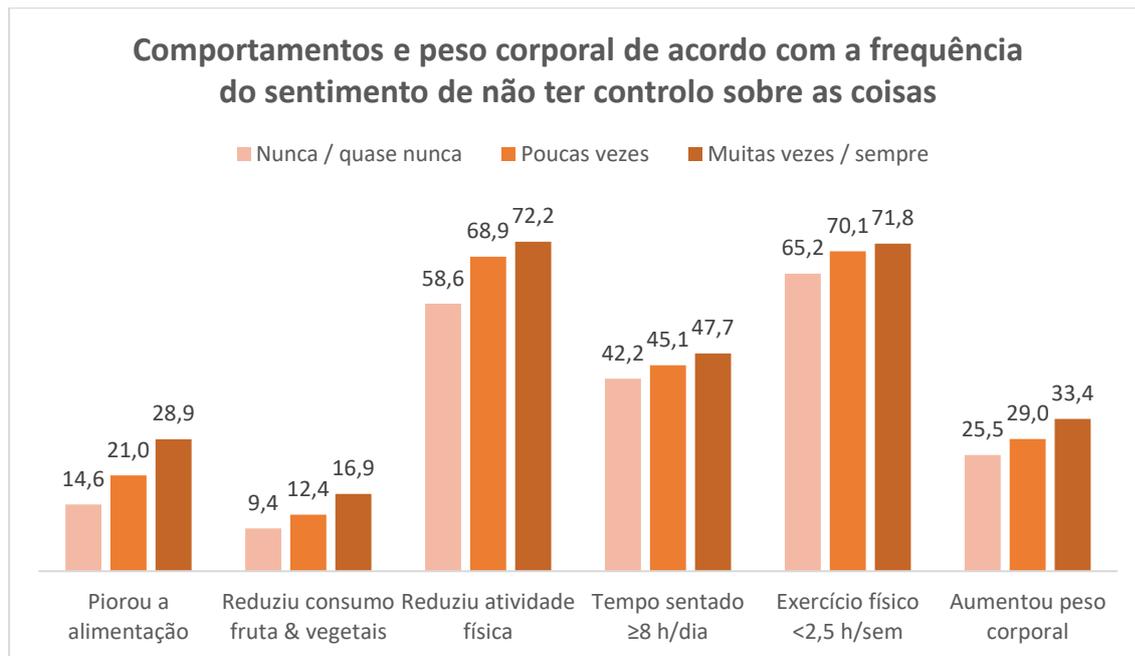
De uma forma geral, os agregados familiares com crianças com menos de 10 anos referiram alterações menos desejáveis: uma maior proporção alterou a alimentação para menos saudável (27,5% vs. 20,9% nos agregados sem crianças), reduziu o consumo de fruta e vegetais (16,1% vs. 12,6%), aumentou de peso (34,4% vs. 28,6%) e uma menor proporção referiu ter praticado pelo menos 2h30m de exercício físico na semana anterior (22,0% vs. 32,6%), embora o tempo diário sentado tenha sido menor nestes agregados com crianças.

As alterações nos comportamentos e no peso corporal de acordo com o teletrabalho ou o trabalho fora de casa foram avaliadas considerando apenas os 5698 participantes que reportaram trabalhar a tempo integral ou parcial ou que eram estudantes/em formação. A probabilidade de estar em teletrabalho foi ligeiramente superior entre os que reportaram ter alterado a alimentação para melhor (38,1% vs. 36,0% nos que não alteraram a alimentação), enquanto a probabilidade de ter trabalhado fora de casa foi inferior nos que alteram a alimentação para mais saudável (9,3% vs. 14,2%). A prática de atividade física e as suas mudanças para melhor ou pior foram semelhantes em função da probabilidade de estar em teletrabalho, mas os que tiveram mais em teletrabalho ao longo do período em estudo foram os que passaram mais tempo sentados.

II. Bem-estar emocional e alterações dos comportamentos e do peso corporal

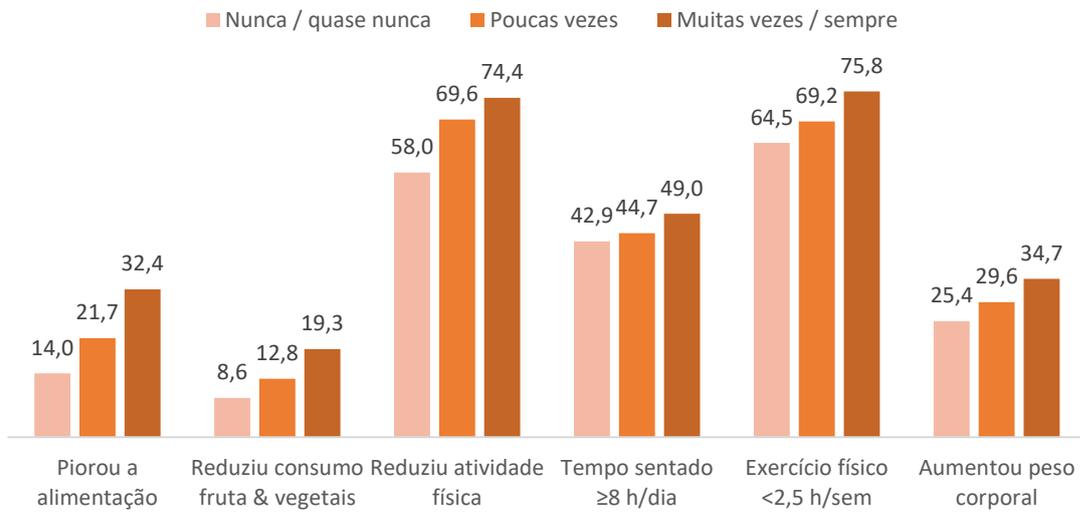
Foram analisadas quatro questões como indicadores do bem-estar emocional dos participantes, cuja informação foi recolhida através de uma escala de *Likert* com as opções de resposta: nunca ou quase nunca, poucas vezes, muitas vezes, sempre ou quase sempre. As duas opções de resposta de maior frequência foram agregadas para a análise, dado que se registou uma frequência baixa para a opção de resposta “quase sempre ou sempre”. As questões avaliaram com que frequência os participantes sentiram, na semana anterior: i) que não tinham controlo sobre as coisas; ii) dificuldade em lidar com a situação atual em que se encontravam; iii) frustração por não cumprir a rotina diária; iv) sentimentos como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão.

Foi avaliada a relação destas quatro variáveis com as alterações dos comportamentos e do peso corporal, e as diferenças encontradas foram sobretudo para as categorias de alterações menos desejáveis (por exemplo, piorou a alimentação ou reduziu a atividade física), pelo que os gráficos seguintes apresentam apenas as proporções para essas categorias. Quanto maior a frequência com que os participantes reportaram sentir que não têm controlo sobre as coisas/sobre a situação durante o período de confinamento, maior a proporção que alterou a sua alimentação para menos saudável (14,6% vs. 21,0% vs. 28,9%) e reduziu o consumo de fruta e vegetais (9,4% vs. 12,4% vs. 16,9%), e menor a proporção que atingiu as recomendações de pelo menos 5 porções de fruta e vegetais por dia na semana anterior (34,5% vs. 32,8% vs. 28,4%). Também quanto maior a frequência do sentimento de não ter controlo sobre as coisas, maior a proporção que reduziu a atividade física, que passou 8 ou mais horas sentado por dia, que praticou menos de 2h30m semanais de exercício físico, e que percecionou ter aumentado o seu peso corporal.

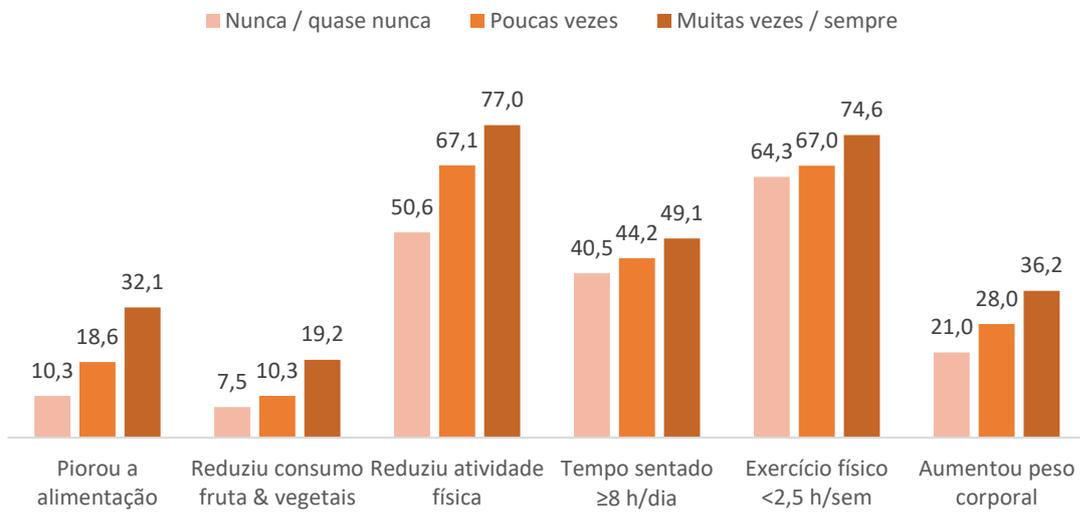


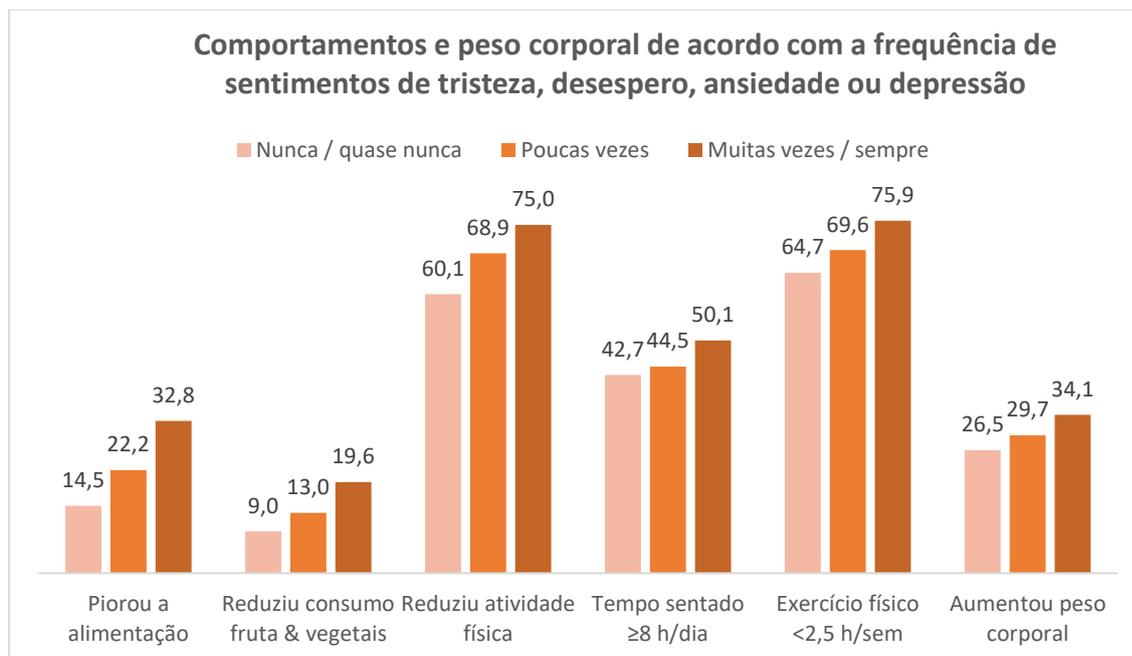
Os resultados foram semelhantes para as outras três questões relacionadas com o bem-estar emocional. Os participantes que reportaram ter tido, na semana anterior, maior dificuldade em lidar com a situação atual, ou que reportaram com mais frequência sentir frustração por não conseguir cumprir a rotina diária ou ainda que mais frequentemente sentiram tristeza, desespero, ansiedade ou depressão, foram os que reportaram ter alterado os comportamentos alimentares e de atividade física num sentido mais desfavorável: alimentação para menos saudável, menor consumo de fruta e vegetais, redução da atividade física (menos exercício físico e mais tempo sentado), e aumento do peso corporal.

Comportamentos e peso corporal de acordo com a frequência de sentir dificuldade em lidar com a situação atual



Comportamentos e peso corporal de acordo com a frequência de sentir frustração por não conseguir cumprir rotina diária



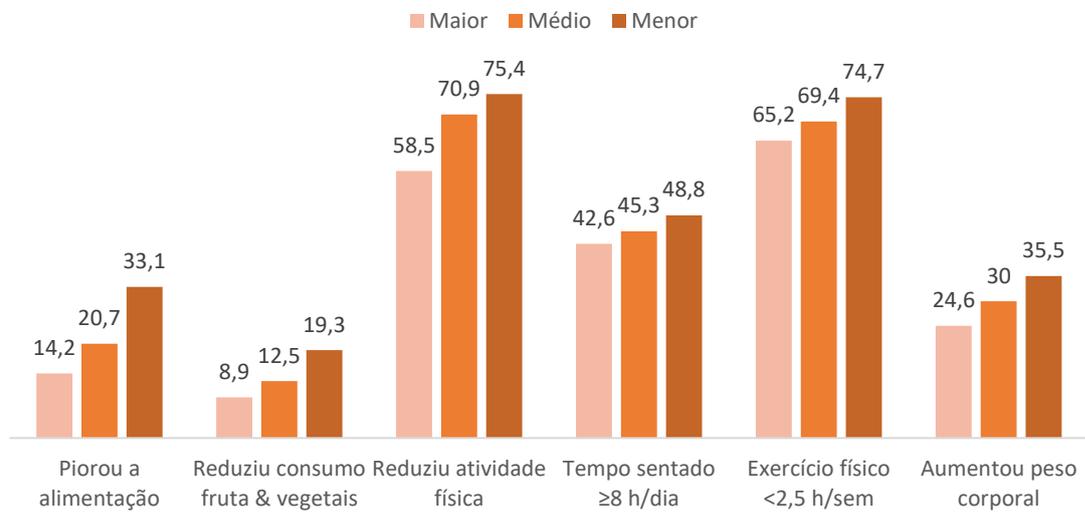


Foi ainda analisada a dimensão designada de **auto-controlo**, que é constituída pela soma das quatro questões anteriores e a divisão pelo seu máximo teórico e posterior multiplicação por 100, de modo a obter um score a variar entre 0 e 100. Valores mais elevados representam maior dificuldade em manter o auto-controlo. Esta pontuação foi depois convertida em três categorias (tercis), que foram denominadas de maior, médio e menor auto-controlo.

Foi observada uma tendência clara entre o auto-controlo e alterações não desejáveis nos comportamentos e no peso corporal. A proporção que referiu alterar a alimentação para menos saudável foi de 14,2% nos participantes com maior auto-controlo, 20,7% nos com auto-controlo médio e 33,1% nos participantes com menor auto-controlo. A proporção para a redução do consumo de fruta e vegetais seguiu a mesma tendência e variou entre 8,9% e 19,3%. De forma semelhante, a proporção que referiu ter reduzido a atividade física foi superior nos que apresentaram menor auto-controlo (75,4% vs. 58,5% na categoria maior auto-controlo), assim como a proporção que reportou mais de 8 horas diárias sentado e prática de exercício físico semanal inferior a 2h30m.

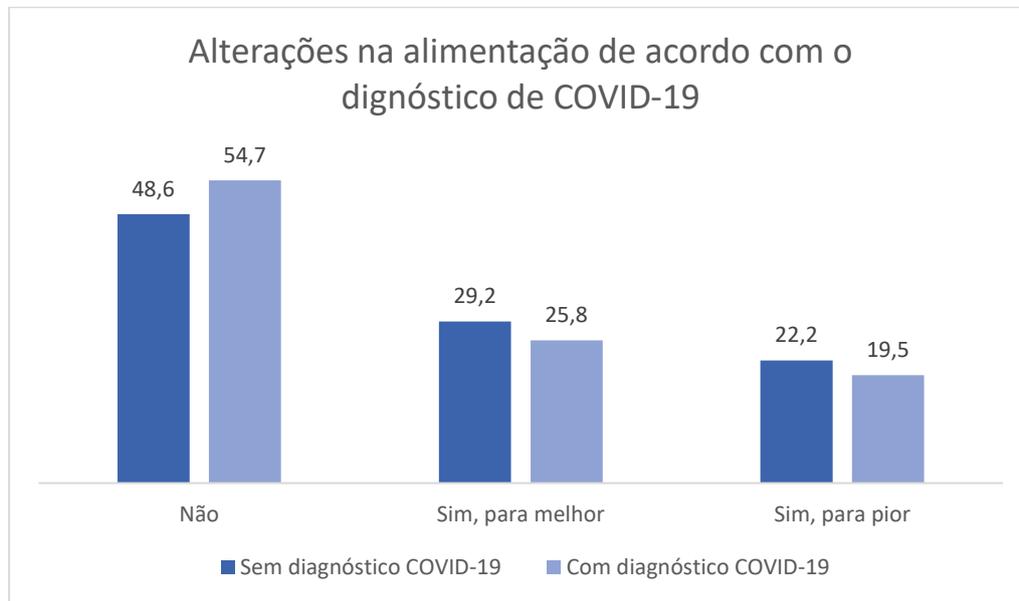
Quanto menor o auto-controlo, maior a proporção que reportou um aumento do peso corporal percecionado: 24,6% na categoria de maior auto-controlo, 30,0% no auto-controlo médio e 35,5% no menor auto-controlo.

Comportamentos e peso corporal de acordo com o nível de auto-controlo

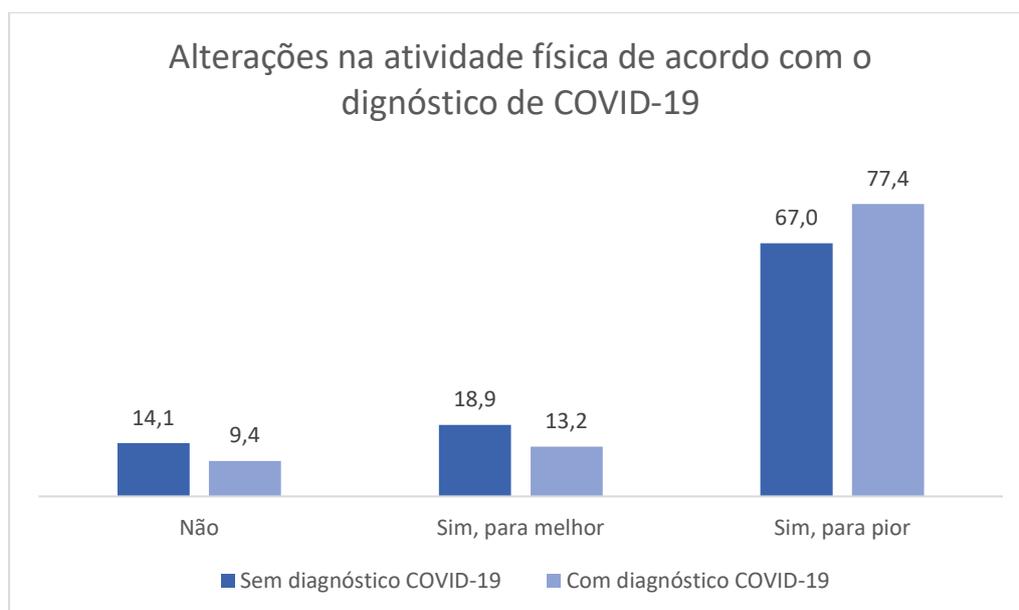


III. Diagnóstico de COVID-19 e alterações dos comportamentos e do peso corporal

Nesta amostra, 159 pessoas reportaram ter tido diagnóstico de COVID-19. Não se verificaram diferenças significativas nas alterações na alimentação entre os que tiveram e os que não tiveram diagnóstico.



Relativamente à atividade física, os casos diagnosticados reportaram ter reduzido mais o seu nível de atividade física (77,4% vs. 67,0%), passar menos tempo sentado (8h ou mais por dia: 35,8% vs. 45,5%) e praticar menos exercício físico ($\geq 2,5$ horas por semana: 23,3% vs. 30,8%).



Também os participantes com diagnóstico de COVID-19 reportaram ter aumentado mais o seu peso corporal (38,4% vs. 29,4%).

