



BOLETIM CIENTÍFICO UNASP

NÚMERO 13 • 26/06/2020

ESTUDOS E PESQUISAS

- » [Impacto da COVID-19 na atividade física e no bem-estar](#)
- » [Hábitos alimentares durante o isolamento social](#)

SERVIÇOS E UTILIDADES

- » [Startups jurídicas oferecem serviços gratuitos](#)
- » [Cursos gratuitos sobre trabalho remoto](#)
- » [Serviços gratuitos para pequenos empreendedores](#)

FATOS E FAKES

- » [Estudantes da rede pública terão 4º ano do ensino médio por causa da pandemia?](#)

IMPACTO DA COVID-19 NA ATIVIDADE FÍSICA E NO BEM-ESTAR

Pesquisa: The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians (doi: 10.3390/ijerph17113899)

Autores: Iris A. Lesser, Carl P. Nienhuis (Universidade Fraser Valley - Canadá)

Link: <https://bit.ly/2YzHunw>

A pesquisa responde a qual pergunta?

Que mudanças os cidadãos canadenses têm experienciado na sua atividade física e no seu bem-estar por conta do isolamento social?

Por que isso é importante?

Assim que a pandemia de COVID-19 atingiu o Canadá, medidas de saúde pública começaram a ser tomadas. A restrição de viagens internacionais, o fechamento do comércio não essencial e o isolamento social foram algumas delas. Apesar de o foco do isolamento ser a saúde das pessoas e sua

proteção contra a contaminação pelo novo coronavírus, as consequências indesejáveis da quarentena podem incluir a redução da prática de atividade física e o aumento do comportamento sedentário. Isso expõe a população a um risco aumentado de desenvolvimento e progressão de doenças crônicas. No Canadá não foi diferente: essas medidas impuseram desafios para que as pessoas seguissem praticando sua atividade física. O fechamento das academias de ginástica, dos parques públicos e dos *playgrounds* fez com que os cidadãos tivessem que assumir posturas inovadoras a fim de manter níveis adequados de exercício.

Quais foram os resultados?

Os autores observaram que mais de 40% dos indivíduos que já eram sedentários antes do início da pandemia tornaram-se ainda mais sedentários, ao passo que somente 22% das pessoas fisicamente ativas reduziram seu nível de atividade física. Por outro lado, 33% dos sedentários tornaram-se pessoas ativas durante o isolamento social, enquanto 40% dos indivíduos previamente ativos tornaram-se ainda mais ativos. Diferenças relacionadas ao bem-estar foram encontradas quando se comparou ativos e sedentários: esses últimos apresentavam condições piores. As

pessoas sedentárias que passavam mais tempo em atividades externas apresentavam menores níveis de ansiedade do que aquelas que passavam mais tempo dentro de casa. As medidas restritivas impostas pela pandemia de COVID-19 afetaram os cidadãos canadenses ativos e sedentários de maneiras diferentes, e a prática de atividade física esteve associada com o bem-estar, mesmo entre as pessoas que eram sedentárias antes do isolamento social. A pesquisa mostra que medidas de promoção à saúde das pessoas sedentárias podem ser essenciais para aumentar seu bem-estar diante das restrições relacionadas à pandemia.

HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

Pesquisa: Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland (doi: 10.3390/nu12061657)

Autores: Aleksandra Sidor e Piotr Rzymiski (Universidade Poznan - Polônia)

Link: <https://bit.ly/3hZ5WXn>

A pesquisa responde a qual pergunta?

O isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19 associou-se a mudanças na frequência alimentar, no hábito de “beliscar”, no consumo de álcool e tabaco e no peso corporal das pessoas?

Por que isso é importante?

Como resultado da pandemia do novo coronavírus, cerca de 4 bilhões de pessoas foram forçadas a permanecer em isolamento domiciliar. Sabe-se que isso pode resultar em estresse psicológico, distúrbios de humor, insônia e depressão. Eventos potencialmente

estressores como esse podem afetar os padrões alimentares, causando hipo ou hiperfagia e aumentando o hábito de “beliscar” entre as refeições, o que pode levar ao aumento do peso corporal. Ao ficar mais tempo em casa, as pessoas tendem a comer alimentos mais palatáveis, abusar dos lanches e aumentar o consumo de bebidas alcoólicas. Outra escolha pessoal que pode ser afetada com o isolamento social é o hábito de cozinhar mais ou de comprar alimentos já prontos com mais frequência. A manutenção de uma dieta balanceada é uma estratégia de enfrentamento da pandemia, e, apesar de não prevenir a infecção pela COVID-19, esse hábito tem papel importante numa eventual resposta ao agente infeccioso. Isso se torna ainda mais importante no caso das pessoas com questões nutricionais pré-existentes.

Quais foram os resultados?

O estudo, liderado por pesquisadores poloneses, contou com a participação de mais de mil voluntários, e pontuou que, durante

o isolamento social imposto pela quarentena, um alto percentual de pessoas experimenta mudança nos hábitos alimentares, manifestada principalmente pelo comportamento de comer e “beliscar” mais, o que produz aumento do peso corporal. Os autores ressaltam que as pessoas obesas ou com sobrepeso estão mais sujeitas a essas alterações de hábitos, e também tendem a consumir menos vegetais, frutas e legumes, e a aumentar o consumo de sódio, carnes e laticínios. Considerando que o peso corporal elevado está associado com o aumento da gravidade da infecção por COVID-19, uma possível estratégia para reduzir os efeitos deletérios do *lockdown* sobre os hábitos alimentares da população deve ser considerada. O isolamento domiciliar também resultou em uma maior ingestão de álcool na Polônia, o que pode levar muitas pessoas à dependência química. Pesquisas futuras serão necessárias para investigar se o isolamento provocado pela pandemia de COVID-19 resultou na manutenção, a longo prazo, de hábitos alimentares adversos.



Foto: iStock

STARTUPS JURÍDICAS OFERECEM SERVIÇOS GRATUITOS

Como forma de apoiar o poder judiciário no enfrentamento da crise causada pela pandemia de COVID-19, algumas startups estão disponibilizando gratuitamente suas plataformas *online* de resolução de conflitos jurídicos a todos os tribunais de justiça do país. As sessões ocorrem por videoconferência, *chat* ou telefone, ficam gravadas e contam com uma ferramenta que possibilita gestão e avaliação dos resultados. A iniciativa visa reduzir o acúmulo de trabalho nos tribunais durante o isolamento social.

Link: <https://bit.ly/3fVZrT6>

CURSOS GRATUITOS SOBRE TRABALHO REMOTO

O LinkedIn disparou um alerta aos seus usuários de que está oferecendo cursos gratuitos sobre trabalho remoto durante a pandemia. A plataforma oferece mais de 13 horas de conteúdo distribuídas

entre 16 cursos diferentes. Os temas abordados são bastante variados, e tratam de tópicos como permanecer produtivo em casa, criar relacionamentos não presenciais, usar ferramentas de reunião virtual e equilibrar a dinâmica familiar e de trabalho de forma saudável.

Link: <https://bit.ly/3dxFBMF>

SERVIÇOS GRATUITOS PARA PEQUENOS EMPREENDEDORES

A empresa King Host liberou o acesso gratuito por 60 dias a um plano de marketing digital personalizado para pequenos empreendedores. A ferramenta avalia a popularidade e as estatísticas sociais, e analisa o site do empreendedor para fornecer recomendações de obtenção de maior destaque nas buscas *online*. A otimização dos mecanismos de busca torna a pequena empresa mais conhecida, traz mais visitas ao site e aumenta as chances de venda, tudo isso sem gastar dinheiro com mídias pagas.

Link: <https://bit.ly/2VjP43l>

ESTUDANTES DA REDE PÚBLICA TERÃO 4º ANO DO ENSINO MÉDIO POR CAUSA DA PANDEMIA?

Recentemente começou a circular uma notícia de que os governos dos estados de São Paulo e Maranhão lançariam, em 2021, o 4º ano do ensino médio para alunos da rede pública de ensino. A ideia seria recuperar o atraso pedagógico causado pela pandemia do novo coronavírus neste ano de 2020. A informação é verdadeira? **A resposta é: Sim!** A informação foi divulgada recentemente, em um debate online, pelo secretário da educação do estado do Maranhão. Ele acredita que os alunos do ensino fundamental poderão recuperar os conteúdos escolares ao longo dos próximos 2 anos; entretanto, como esse tempo não está disponível para alunos que cursam os últimos anos do ensino médio, será lançado o 4º ano em caráter opcional. A ideia surgiu em resposta à sugestão de alunos que reivindicaram cursar novamente o último ano do ensino médio em 2021, para sentirem-se mais bem preparados para o Enem e para os vestibulares. Em São Paulo, a secretaria de educação também confirmou que o projeto existe e que está em fase de desenvolvimento.

Links: <https://bit.ly/2Vqipw3>

<https://bit.ly/3eEGR1C>

<https://glo.bo/3i3ZkGZ>



Foto: Marcos Santos/USP imagens

Organização

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

Comitê Científico – Contingência COVID-19

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde
Dr. Maurício Lamano, Dra. Natália Cristina Vargas e Silva

UNASPRESS

Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe	Rodrigo Follis
Gerente de projetos	Bruno Sales Ferreira
Editor associado	Alysson Huf
Preparação	Naomi Vidal Ferreira
Designer gráfico	Ana Paula Pirani

UNASP

www.unasp.br

Estrada Municipal Pastor Walter Boger, S/N - Lagoa Bonita,
Eng. Coelho - SP, 13448-900