

Impactos da pandemia de COVID-19 no estilo de vida e comportamento alimentar de docentes do ensino superior com Hipertensão Arterial Sistêmica no Brasil

Introdução/Fundamentos: As atuais diretrizes para tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) incluem atividade física regular e dieta saudável em suas recomendações. Entretanto, com a pandemia de COVID-19, as medidas adotadas para restrição da propagação do vírus impactaram diretamente no estilo de vida da população. Aliado a isso, a população de docentes se tornou extremamente afetada pela substituição de aulas presenciais para o modelo online, estando a população de hipertensos particularmente vulnerável a repercussões em sua saúde.

Objetivos: Descrever mudanças no comportamento sedentário (CS), nível de atividade física (NAF), ganho de massa corporal (GMC) e ingestão alimentar excessiva (IAE) de docentes hipertensos decorrentes da pandemia de COVID-19.

Delineamento/Métodos: Estudo transversal e retrospectivo realizado em 2021 com docentes hipertensos do ensino superior brasileiro, através de um formulário on-line. O NAF foi avaliado pelo Nordic Physical Activity Questionnaire-short. O CS através de uma pergunta que englobava o tempo gasto em atividades realizadas na postura sentada, deitada e reclinada. Para avaliação do GMC foi questionado se houve ganho de massa corporal durante a pandemia e quantos kilos foram ganhos. A IAE foi avaliada por meio de uma pergunta objetiva que questionava a ingestão de alimentos de forma exagerada. Os resultados foram expressos em frequência e porcentagem e mediana e percentis 25 e 75. O teste Wilcoxon foi utilizado para verificar diferenças pré e pós pandemia nas variáveis contínuas e o quiquadrado de Kappa para variáveis categóricas. Foi considerado como estatisticamente significativo um $p \leq 0,05$.

Resultados: 152 docentes hipertensos (80% homens, 72% mulheres) com idade mediana de 52 (45-60) anos foram incluídos no estudo. 86 (56%) docentes relataram ganho mediano de 5 (3-8) kg durante a pandemia. Houve aumento de 66% (240 min/dia) no comportamento sedentário e redução de 54% (64 min/sem) no tempo de atividade física moderada a vigorosa ($p < 0,001$). Além disso, a ingestão exagerada de alimentos aumentou durante o período pandêmico ($p < 0,001$).

Conclusões/Considerações finais: A pandemia de COVID-19 provocou diminuição no nível

de atividade física e padrão alimentar de docentes hipertensos, o que pode afetar negativamente sua saúde.

Descritores: Hipertensão; Covid-19; Estilo de vida.