

Tempo de tela aumentou 62% na pandemia, aponta pesquisa do ELSA-Brasil

O Estudo Longitudinal da Saúde do Adulto (ELSA-Brasil) publicou novos resultados preliminares da pesquisa que avalia o impacto da Covid-19 sobre a saúde dos participantes. Segundo o levantamento, a pandemia aumentou em mais de 62% o tempo de exposição contínua a telas de celulares, tablets, computadores e televisão, além de estimular comportamentos mais sedentários e provocar mudanças significativas nos hábitos alimentares das pessoas.

No total, a pesquisa ouviu 5.639 participantes, distribuídos em cinco centros de investigação do ELSA-Brasil. Além da Universidade Federal da Bahia, (UFBA), foram consultados servidores da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e Fiocruz-RJ. Cerca de 58% dos respondentes eram mulheres, com mais de 55 anos (67%) e pessoas casadas ou vivendo em união estável (61%).

O estudo também indica que quase 61% dos entrevistados aumentaram o tempo em que passam sentados, reclinados ou deitados ao longo do dia. Enquanto isso, menos da metade (46,2%) declarou cumprir as recomendações de atividades físicas no tempo livre. Segundo os especialistas, esse comportamento mais sedentário pode aumentar os riscos para diversos problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, colesterol e distúrbios do sono.

“É importante estimular ao longo do dia a alternância de atividades na posição sentado/reclinado/deitado com as rotinas que incluem movimentação. Também seria muito importante o estímulo à prática de atividade física, seguindo sempre as recomendações das autoridades sanitárias locais”, alerta Sheila Alvim, professora do Instituto de Saúde Coletiva (ISC) da UFBA e coordenadora local do ELSA-Brasil.

De acordo com a professora, a exposição às telas traz impactos negativos que vão além do comportamento sedentário e que merecem atenção. “O maior tempo de tela possivelmente afeta a promoção de comportamentos alimentares, uma vez que o conteúdo da TV e redes sociais pode estimular o consumo de alimentos não saudáveis, como os ultraprocessados”, destaca. Entre os alimentos ultraprocessados mais comuns na dieta dos brasileiros, estão pães, bolos, biscoitos, refrigerantes, lanches do tipo *fast food* e doces.

Na investigação do ELSA-Brasil, 41% dos entrevistados afirmaram cozinhar mais em casa no período do isolamento social. As escolhas alimentares também sofreram mudanças consideráveis no grupo pesquisado: 35% adquiriram maior quantidade de alimentos in natura (aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais, sem alterações), 30% diminuíram a frequência de consumo de peixe, arroz, feijão e refrigerante, e mais de 40% aumentaram a frequência do consumo de carne e tubérculos.

“O ato de cozinhar tornou-se mais frequente nos domicílios e um inquérito internacional, que inclui o Brasil, encontrou que a maior escolaridade materna contribuiu para o maior consumo de frutas e vegetais dos filhos adolescentes. A mudança pode ser positiva, ao permitir o contato com os alimentos in natura, além do melhor planejamento das compras”, observa a professora.

Insônia, bebidas e tabagismo

Em relação à qualidade do sono, 29,6% das mulheres entrevistadas reportaram dificuldades para dormir nas últimas 30 noites. Entre os homens, 20,3% apontaram episódios de insônia. A pesquisa comparou ainda o consumo de bebidas alcoólicas dos participantes antes e durante a pandemia. No período de distanciamento social, o consumo quase que diário de vinho subiu de 4,7% para 10,7%. Já o consumo de cerveja aumentou de 3,3% para 8,15, e de destilados cresceu de 1,7% para 3,4%. Outros 6,6% relataram ainda que voltaram a fumar durante a pandemia.

Para a equipe de pesquisadores, esse crescimento pode estar associado a diversos fatores relacionados à saúde mental dos servidores, como estresse, depressão, ansiedade, solidão e tédio. “As pessoas passaram a beber e fumar em casa, local onde tanto o trabalho como o lazer acontecem. Essas práticas, fora do contexto de socialização e em horários não usuais, podem impactar para o aumento na ocorrência desses comportamentos, que podem ser transitórios ou não”, explica Sheila Alvim.

As situações observadas durante a pandemia devem ser comparadas com a próxima fase presencial de entrevistas e exames, a chamada quarta onda do estudo, planejada para 2022. “Esse comparativo poderá dar respostas mais concretas sobre os impactos reais da pandemia sobre a saúde dos servidores”, conclui.

Os novos resultados do estudo suplementar ao ELSA-Brasil sobre a COVID-19 estão disponíveis no segundo boletim infográfico divulgado pela equipe da pesquisa. Para acessar o documento completo, [clique aqui](#).

Contato:

Assessoria de Comunicação - Instituto de Saúde Coletiva - UFBA

Jornalista responsável: Egberto Siqueira

(71) 3283-7439 / (71) 98605-8219 / (75) 99105-6353

