

OBESIDADE EM CRIANÇAS NA PANDEMIA DA COVID-19

Talita Silva Pereira dos Santos¹; Thalita de Jesus Antunes¹; Renata Petrucci Flumian^{2*}

¹ Graduando em Nutrição Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² Mestre em Ciências da Saúde – UFMS, docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

* autor correspondente: renatanutri@outlook.com

RESUMO

A pandemia da COVID-19 influenciou na alimentação de crianças durante o tempo em que a população teve que se manter em isolamento social. Além do sedentarismo que instalou devido à falta da prática de atividade física, a compulsão alimentar também é um fator causador presente na atual realidade. Nessa perspectiva, esta pesquisa teve como objetivo central investigar os impactos da pandemia do COVID-19 no comportamento e hábito alimentar de crianças. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica, onde buscou-se em artigos, livros, monografias, entre outros materiais, dados que pudessem fornecer uma visão geral sobre o tema em questão e subsidiar novas discussões a respeito. Assim, através do estudo realizado, concluiu-se que para o desenvolvimento e a manutenção da saúde, crianças devem manter uma alimentação saudável mesmo em tempos pandêmicos, com a ajuda de seus responsáveis e profissionais capacitados, uma vez que a alimentação correta fornece os nutrientes necessários para o funcionamento do organismo nesta fase da vida.

PALAVRAS-CHAVE: obesidade infantil; hábitos alimentares; COVID-19.

1 INTRODUÇÃO

A doença COVID-19 vem despertando atenção mundial desde o seu aparecimento, devido a sua rápida disseminação. A COVID-19 é uma doença causada pelo SARS-CoV-2, as pessoas contaminadas podem variar de um quadro clínico sem sintomas para uma complicação respiratória grave, com capacidade de contaminação de média a alta e com transmissão do vírus por gotículas expelidas em tosse ou espirro, objetos contaminados por secreções do nariz, boca e olhos (ALENCAR et al., 2020).

Diante disso, estratégias foram tomadas para conter o avanço dessa doença, orientadas pelos órgãos de saúde do mundo todo. Dentre as principais estratégias adotadas, uma delas foi o distanciamento e o isolamento social, para que as pessoas não transmitissem mais o vírus umas para as outras (COUTO; COUTO; CRUZ, 2020). Além, da higienização com álcool em gel e uso contínuo

de máscara.

Porém, tais iniciativas têm causado consequências psicológicas para boa parte da população, visto que as pessoas pararam de ter contato com familiares, amigos e outras pessoas em sua socialização cotidiana. No caso das crianças, estes tiveram sua rotina totalmente modificada, visto que devido ao isolamento as aulas presenciais foram suspensas em todo mundo (COUTO; COUTO; CRUZ, 2020).

Além dos impactos psicológicos, outras situações também se instalaram na vida das pessoas, como o sedentarismo e os maus hábitos alimentares, visto que muitos estabelecimentos fecharam as portas também e o acesso a atividades físicas e a boa alimentação ficaram ainda mais restritos. No caso do comportamento alimentar de crianças, foco desta pesquisa, estas tiveram fortes alterações no padrão alimentar durante a pandemia da COVID-19 (FAUTINO; CASTEJON, 2021).

A comida em muitos casos é encarada como escape para diversas situações, ou, como estímulo para uma melhora na qualidade de vida. No período da pandemia, as pessoas ficaram muito reclusas em casa, e, portanto, a alimentação pode ter sido um refúgio para distração. No caso das crianças, a falta de supervisão dos pais, ou os momentos de ansiedade podem ter feito com que eles desenvolvessem hábitos alimentares não saudáveis nesse período (TAGLIETTI et al., 2014).

Nessa perspectiva, considera-se essa temática relevante, tanto do ponto de vista acadêmico, quanto do ponto de vista social. Isso porque é necessário que se analise de modo acadêmico/científico os impactos da pandemia na área nutricional, a fim de contribuir com novas discussões sobre o assunto. Além disso, contribui com informações relevantes sobre a importância de se cultivar hábitos alimentares saudáveis em crianças, mesmo em períodos de crise.

Esta pesquisa foi realizada através de uma revisão bibliográfica, onde buscou-se em artigos, livros, monografias, entre outros materiais, dados que pudessem fornecer uma visão geral sobre os hábitos alimentares de crianças durante a pandemia do COVID-19. Para tanto, foi realizada uma busca em sites acadêmicos em diferentes bases de dados, tais como Scielo, Medline, Pubmed e Google Acadêmico, no período de janeiro a outubro de 2021, utilizando as palavras-chaves obesidade infantil; hábito alimentar; COVID-19.

Este estudo objetiva descrever os impactos da pandemia do COVID-19 no comportamento e hábitos alimentar de crianças. Os objetivos específicos concentram-se em caracterizar os hábitos alimentares em crianças e a obesidade infantil; analisar a situação de pandemia do COVID-19 no país e no mundo e os impactos na alimentação de crianças; e, verificar a importância dos bons hábitos alimentares no cotidiano das crianças.

2 PANDEMIA DA COVID-19 E SUAS IMPLICAÇÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS

Na província de Wuhan, em 2019 uma nova pandemia se alojou sendo popularizada como COVID-19. Altamente contagiosa, se alastrou meteoricamente no início de 2020, sendo considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como pandemia. Podendo causar uma falência múltipla de órgãos e levar a morte, este vírus atinge principalmente o trato respiratório (ALENCAR et al., 2020).

Atualmente, este fator tem tido muita influência nos hábitos alimentares das famílias ao redor do mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30 de janeiro de 2020, que o evento constituía uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (BRASIL, 2021). Isso porque se observou a velocidade de contaminação do vírus alarmado pelo aumento no número de casos e de óbitos em todo o mundo.

No Brasil, em 6 de fevereiro de 2020, é sancionada a Lei nº 13.979, que dispõe sobre as medidas para enfrentamento da epidemia da COVID-19. Como medida de segurança, em meados do mês de março de 2020, inicia-se o distanciamento social com fechamento de escolas, fazendo com que todas as crianças permaneçam em isolamento domiciliar, impedindo por exemplo as crianças de frequentarem a escola de modo presencial.

As crianças vão às escolas não apenas para socialização, mas também para aquisição de conhecimento em geral, necessitando do convívio diário para o pleno desenvolvimento em todos os aspectos de suas vidas. As escolas que oferecem merenda, habitualmente seguem padrões nutricionais adequados, considerando-as locais importantes para tratar de nutrição, aumentando assim a contribuição para uma alimentação balanceada (SOUSA et al., 2020.)

A interrupção na rotina pode desencadear um estado negativo na saúde mental e bem-estar, o que pode provocar um índice ainda maior de jovens com excesso de peso. Com isso a situação de distanciamento pode interferir no comportamento de compra e de consumo de alimentos, tende a comprar mais alimentos processados e/ou ultra processados, que são menos perecíveis, práticos e mais baratos. Além disso, as questões psicológicas, como a ansiedade e depressão podem levar a um consumo excessivo alimentar (RIBEIRO-SILVA et al., 2020).

O consumo de alimentos não saudáveis muitas vezes tem sido associado a obesidade, representando comportamentos de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas. A estimativa é que 6,4 milhões de crianças tenham excesso de peso no Brasil, e 3,1 milhões já evoluíram para obesidade causando uma certa desnutrição gerando desfechos agravantes (ARANHA; OLIVEIRA, 2020).

Assim, a alimentação é uma ciência que perpassa pela maioria das vertentes em saúde, pois a alimentação equilibrada oferece nutrientes importantes ao bom funcionamento do organismo, e pode potencializar o combate de corpos estranhos além do aumento da importância a manutenção da saúde (BRASIL, 2021). Ou seja, uma alimentação saudável em tempos pandêmicos, pode contribuir até mesmo para o desenvolvimento de anticorpos contra os vírus.

Em um estudo realizado por Aranha e Oliveira (2020), os resultados demonstram a ocorrência de diversos transtornos mentais em crianças desde sintomas como: estresse, ansiedade, irritabilidade e compulsão alimentar, devido a situação da pandemia da COVID-19. O prazer e sentimento de alívio imediato proporcionados pelo ato de comer pode gerar um ciclo vicioso, pois assim que a sensação de bem-estar cessar, tende a buscar novamente aquela fonte

de “prazer”. O papel da psicologia e da nutrição diante dessa nova demanda são de estratégias e cuidados (RIBEIRO-SILVA et al., 2020).

Na perspectiva de Sousa et al. (2020), as crianças na pandemia, mudaram seus hábitos alimentares para pior, e essa situação deve ser declarada como fator de emergência na saúde pública. Assim, a obesidade e suas desorganização psicológicas tem forte associação de ocorrência de ansiedade fazendo que os indivíduos gerem mudanças comportamentais e alimentares, portanto tem chances de desenvolver alterações no apetite.

De modo geral, verifica-se que o hábito alimentar está atrelado ao contexto cultural e social. No caso das crianças isoladas sem acesso a bons alimentos, as mesmas tendem a desenvolver uma má alimentação. Sendo assim, é necessário investir em uma assistência à saúde adequada e, sobretudo, no período de pandemia (BRASIL, 2013).

3 HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS E A OBESIDADE INFANTIL

A maioria dos pesquisadores e organizações que atuam em prol da criança, tem aceitado que a nutrição é muito importante no desenvolvimento infantil. A estimulação correta em crianças de pouca idade, possuem um papel importante no processo de formação cerebral, e a falta destes ocasiona o atraso que dificilmente é compensado (TAGLIETTI et al., 2014).

Mantendo uma nutrição adequada nos primeiros dois anos de vida, e estímulos precoces até os cinco primeiros anos, tem um forte desempenho no processo de formação e desenvolvimento cerebral da criança. É de extrema importância dar devida atenção a primeira infância com o intuito de adquirir um crescimento saudável e equilibrado durante a infância e consequentemente na fase adulta (TAGLIETTI et al., 2014).

Entende-se que o comportamento alimentar da criança e do adolescente pode ser considerado de acordo com o tipo de alimentação que ela consome no cotidiano. Iniciando-se pelo ambiente familiar que é responsável pelas primeiras refeições nutricionais. Como os responsáveis têm grande importância na promoção da alimentação saudável na vida das crianças, garantindo uma adequada introdução de alimentos adequados a essa fase da vida, este fato se caracteriza como um desafio para os profissionais de saúde (BRASIL, 2009).

Em geral, os pais têm dificuldades de fazer com que a criança aceite uma alimentação variada, aumentando suas preferências e adquirindo um hábito alimentar mais adequado fazendo com que ela experimente outros sabores. Segundo Ramos et al. (2000), a alimentação é um dos fatores importantes que contribui a ausência de doenças crônicas e imunológicas, por isso é de extrema importância promover a saúde nutricional nos primeiros anos de vida.

A importância da alimentação infantil é desenvolver suas funções no organismo, contribuindo também com o rendimento pedagógico, desse modo faz com que a criança desenvolva suas forças para ter suas habilidades físicas (RAMOS et al., 2000). Ou seja, a alimentação infantil saudável, é responsável por promover um desenvolvimento biológico satisfatório para a mesma.

Se contrapondo aos bons hábitos alimentares, tem-se os distúrbios de obesidade infantil. A obesidade, tem sido apontada como o mais importante distúrbio nutricional em países em desenvolvimento e desenvolvidos, respectivo ao aumento da incidência (WANDERLEY et al., 2010). No Brasil, é possível verificar algumas estratégias de saúde pública para combater a desnutrição e a obesidade, integrando consequências econômicas dentro do processo de adoecer e chegar ao óbito, enfatizando complicações durante a infância (PINHEIRO;

FREITAS; CORSO, 2014).

Além da preocupação direta com a saúde das crianças, a obesidade produz gastos preocupantes para os cofres públicos. No ano de 2014 a OMS expõe dados de que 1,9 bilhões de adultos apresentavam sobrepeso, e 600 milhões destes, eram obesos, o que representa 13% da população adulta no mundo (GOLKE, 2016).

De acordo com Silva, Silva e Belarmino (2021), o cenário nacional e mundial sobre obesidade tem se mostrado um grande e novo desafio de saúde pública. Sua prevalência e incidência em idades precoces (infância e adolescência) alastraram-se por todos os níveis socioeconômicos havendo apresentado de maneira ameaçadora nas últimas três décadas.

A obesidade é um excesso de gordura corporal associada com a má nutrição e com o desenvolvimento de doenças precoces entre ansiedade e depressão (SILVA; SILVA; BELARMINO, 2021). Além disso, é considerada um dos grandes desafios de saúde pública, sendo a mais importante desordem nutricional, com aumento da sua incidência, portanto sofre influência de fatores biológicos, fisiológicos, metabólicos, simbólicos, psicossociais, comportamentais e socioeconômicos (WANDERLEY et al., 2010).

3.1 Diagnóstico de obesidade infantil

O consumo de alimentos não saudáveis muitas vezes tem sido associado a obesidade, representando como um dos comportamentos de risco. Segundo o Ministério da Saúde, em 2021 a estimativa é que 6,4 milhões de crianças tenham excesso de peso no Brasil, e 3,1 milhões já evoluíram para obesidade causando uma certa desnutrição gerando desfechos agravantes. Esse número tem aumentado principalmente em famílias de baixa renda, apontando para a desnutrição e obesidade gerando consequências políticas econômicas, com a

expectativa de gerar um resultado melhor (BRASIL, 2021).

Qualquer pessoa, em algumas situações tem capacidade de alegar que uma criança é obesa ou que está acima do peso, porém é uma alegação duvidosa por não ser baseada em fatos. De acordo com Carvalho et al. (2011), para ser feito da maneira correta é necessário submeter a criança a uma avaliação corporal que irá definir a porcentagem de tecido adiposo, e desta maneira apresentar o diagnóstico de obesidade.

Além disso, existe a possibilidade do uso de algumas técnicas e métodos, sendo o mais comum o IMC, circunferência corporal e PC, comumente usados na prática clínica por ser mais simples e possuir relação em um nível bom com a adiposidade do corpo (CARVALHO et al., 2011). No entanto, essas ações devem ser feitas por profissionais especializados, como os nutricionistas.

Os indivíduos que apresentam diagnóstico de obesidade na infância e adolescência têm maiores chances de levarem tal doença para a fase adulta. A criança obesa tem probabilidade de 25% de chance de se tornar um adulto obeso. As chances aumentam para 80% quando na adolescência se estabelece o excesso de peso (MARCHI-ALVES et al., 2011).

Portanto, os profissionais que realizam a avaliação da obesidade infantil, verificam o nível de sobrepeso determinando o reconhecimento da obesidade e tendo engenho para um tratamento adequado, buscando mudança para a solucionar o quadro (MARCHI-ALVES et al., 2011). Com o diagnóstico em mãos, os responsáveis podem buscar ajuda especializada para reverterem o quadro de obesidade e garantir a saúde das crianças.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral desta pesquisa foi investigar os impactos da pandemia do

COVID-19 no comportamento e hábitos alimentares de crianças. Considera-se que este objetivo foi alcançado, visto que a pesquisa bibliográfica realizada, possibilitou a análise de dados importantes sobre a temática em questão.

Através da pesquisa realizada, verificou-se, a importância deste assunto, visto que a alimentação é uma ciência que une todos os aspectos essenciais para a manutenção da vida, e que através de uma alimentação equilibrada, as crianças adquirem nutrientes importantes que potencializam o sistema imunológico e garantem o seu desenvolvimento satisfatório.

Além disso, verificou-se que com a pandemia da COVID-19, as crianças ficaram mais isoladas, passando muito tempo com aparelhos eletrônicos, adquirindo sedentarismo, além de não estarem se alimentando de modo adequado nos horários corretos, como seria se estivessem na escola. Nesse sentido, concluiu-se que para a manutenção da saúde, crianças devem manter uma alimentação saudável mesmo em tempos pandêmicos, com a ajuda de seus responsáveis e profissionais capacitados.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, J. et al. Políticas públicas e violência baseada no gênero durante a pandemia da Covid-19: ações presentes, ausentes e recomendadas. 2020. Disponível em: <<http://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/10100>>. Acesso em: 20 out. 2021.

ARANHA, L. N.; OLIVEIRA, Gláucia M. M. de. Circunferência da Cintura, uma Medida Simples para a Obesidade Infantil?. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/8SbXnG-tmZLVMRjZxPnQMBz/?lang=pt>>. Acesso em: 20 out. 2021.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Ministério da Saúde e parceiros assinam

termo de compromisso para deter o avanço da obesidade infantil. Agosto - 2021. Disponível em: <<https://aps.saude.gov.br/noticia/13496>>. Acesso em: 20 out. 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil [Internet]. Brasília; 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar [Internet]. Brasília; 2009. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf>. Acesso em: 20 out. 2021.

CARVALHO, M. A. et al. Análise comparativa de métodos de abordagem da obesidade infantil. Revista Portuguesa de Saúde Pública, v. 29, n. 2, p. 148-156, 2011.

COUTO, E. S.; COUTO, E. S.; CRUZ, I. M. P. # fiqueemcasa: educação na pandemia da COVID-19. Interfaces Científicas-Educação, v. 8, n. 3, p. 200-217, 2020.

FAUSTINO, A. J. P.; CASTEJON, L. V. Alimentação de crianças durante a pandemia e as dificuldades dos responsáveis. Research, Society and Development, v. 10, n. 7, p. e34810716811-e34810716811, 2021.

GOLKE, C. Obesidade infantil uma revisão de literatura. 2016. Disponível em:

<<https://repositorio.ufsm.br/handle/1/3137>>. Acesso em: 20 out. 2021.

MARCHI-ALVES, L. M. et al. Obesidade infantil ontem e hoje: importância da avaliação antropométrica pelo enfermeiro. Escola Anna Nery, v. 15, p. 238-244, 2011.

PINHEIRO, A. R. O.; FREITAS, S. F. T.; CORSO, A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. Revista de Nutrição [online]. v. 17, n. 4, p. 523-533, 2004.

RAMOS, M. et al. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. Jornal de pediatria, v. 76, n. Supl 3, p. S229-S237, 2000.

RIBEIRO-SILVA, R. C. et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 3421-3430, 2020.

SILVA, A. J. D.; SILVA, J. P.; BELARMINO, R. N. Obesidade infantil. Simpósio, [S.l.], n. 9, fev. 2021. ISSN 2317-5974. Disponível em: <<http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/simpósio/article/view/2216>>. Acesso em: 20 out. 2021.

SOUSA, G. C. et al. A pandemia de COVID-19 e suas repercussões na epidemia da obesidade de crianças e adolescentes. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 12, n. 12, p. e4743-e4743, 2020.

TAGLIETTI, R. L. et al. Práticas alimentares nos dois primeiros anos de vida: presença de vulnerabilidade em saúde. Sci Med, v. 24, n. 1, p. 39-45, 2014.

WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, Vanessa Alves. Obesidade: uma perspectiva plural. Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, p. 185-194, 2010.