

OBESIDADE INFANTIL NO DISTANCIAMENTO SOCIAL DA PANDEMIA DE COVID-19

STORM, B. G.¹; LOURIVAL, B. N.²

Palavras-chave: Obesidade. Criança. COVID-19.

INTRODUÇÃO

A obesidade é definida como adiposidade corporal excessiva, ou seja, acúmulo de gordura acima dos níveis ideais para uma boa saúde. Ela se desenvolve quando existe um balanço energético positivo e crônico, junto de fatores sociais, comportamentais e ambientais.

Essa condição de obesidade na infância influencia várias complicações de saúde, como: diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemias e problemas respiratórios, elevando o risco de mortalidade na vida adulta (REIS; VASCONCELOS; BARROS, 2011).

Em dezembro de 2019, na China, surgiu uma pneumonia grave nomeada de coronavírus 2019 (COVID-19), uma infecção que se espalhou rapidamente pelo mundo, se tornando uma pandemia.

A pandemia de COVID-19 teve implicações sociais e econômicas na vida das pessoas. Entre essas implicações está o isolamento social que ocasionou a interrupção dos programas escolares para crianças e adolescentes para controle dos casos da doença, fazendo com que as crianças passassem mais tempo em casa.

Com base no conceito de que a obesidade no início da vida é uma doença perigosa que pode agravar em outras complicações de saúde e que o distanciamento social pode ter piorado a alimentação e comportamento alimentar de crianças, o presente estudo se faz importante para analisar se houve um aumento deste agravamento nesse período de distanciamento social.

¹ Bruna Garbosa Storm. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2022.

² Natália Brandão Lourival. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2022

OBJETIVOS

Definir se o distanciamento social provocado pela pandemia de COVID-19 influenciou nos casos de obesidade infantil.

Descrever as características da obesidade e seus riscos na infância.

Identificar as causas do ganho de peso.

MÉTODO

Tratou-se de uma pesquisa de caráter de revisão bibliográfica por meio de uma busca eletrônica em base de dados online: Scielo, PubMed e Google Acadêmico, sendo utilizados artigos de revisão e de campo, em português e em inglês que envolvam apenas humanos e crianças até 10 anos, que tratem de: obesidade infantil; pandemia de COVID-19; distanciamento social; comportamento alimentar em crianças.

RESULTADOS

Ao pesquisar a combinação de descritores “obesidade pediátrica e covid-19”, foram incluídos 4 artigos para leitura na íntegra conforme critérios de inclusão, uma vez que o presente trabalho procurou investigar as possíveis causas pelo aumento de peso.

Androutsos et al., (2021) realizaram um estudo transversal, ou seja, reuniram informações de um grupo de pessoas em um momento específico, que foi durante o primeiro *lockdown* devido ao COVID-19 da Grécia em 2020. O estudo foi feito em 63 municípios da Grécia, aplicando um questionário em pais com filhos de 2 a 18 anos.

Os resultados foram que as crianças aumentaram o tempo de sono e o tempo em frente às telas (celular, computador, tv). Além disso, 66,9% dos pais relataram que o nível de atividade física de seus filhos diminuiu durante o bloqueio e 35% que o peso corporal de seus filhos aumentou. O consumo de frutas e sucos de frutas frescas, hortaliças, laticínios, massas, doces, lanches totais e café da manhã aumentaram significativamente e o consumo de *fast-food* diminuiu.

Esse aumento de frutas frescas e hortaliças e diminuição de *fast-food* se deve, possivelmente, à maior adesão dos gregos à dieta mediterrânea, que

é pobre em gordura saturada e açúcar e rica em vegetais, frutas, cereais, nozes e leguminosas. Em contrapartida, no Brasil, há maior adesão à dieta ocidental, ou seja, uma dieta rica em alimentos processados, *fast-food*, doces, lanches com alto teor de gordura saturada e refrigerantes açucarados, sendo carente de fibras, vitaminas e minerais. O consumo em longo prazo dessa alimentação de padrão ocidental pode causar danos à saúde, promovendo ganho de peso e alterações metabólicas. (DAVIS, 2015).

Porém, mesmo com esse aumento de alimentos in natura, houve aumento de peso em 35% das crianças gregas, o qual pode estar associado ao aumento do consumo de café da manhã, lanches salgados e doces juntamente com o aumento do tempo em frente às telas e diminuição da atividade física, fazendo com que o gasto energético diário caia.

Pietrobelli et al. (2020), fez um estudo parecido, que avaliou os hábitos alimentares e atividade física de 41 crianças com obesidade em Verona, Itália, antes e depois do bloqueio social. Porém, neste caso, não houve mudanças na ingestão de hortalças, apenas na ingestão de frutas, a qual aumentou durante o confinamento. Por outro lado, houve um aumento na ingestão de batatas fritas, carne vermelha e bebidas açucaradas durante o bloqueio. Junto disso, essas crianças também aumentaram tempo de sono e tempo de tela e diminuíram suas atividades físicas.

Essas mudanças nos hábitos alimentares e de atividade física já eram esperadas, visto que o distanciamento social obriga a permanência das crianças em casa, reduzindo as oportunidades das crianças se movimentarem corretamente, fazendo com que elas passem mais tempo distraídas com celular, tv, vídeo games e computadores.

No Brasil, esse aumento na ingestão de frituras, bebidas açucaradas, *fast-food*, entre outros, já vêm aumentando mesmo antes do distanciamento social. Uma pesquisa de 2017 feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostrou que de 2009 a 2017, a frequência de consumo de feijão caiu de 72,8% para 60,0% e o de arroz de 84,0% para 76,1%. Os alimentos com as maiores médias de consumo diário foram café, feijão, arroz, sucos e refrigerantes. Essa pesquisa mostrou também que o consumo de macarrão instantâneo, doces, chips, embutidos, refrigerantes, pizzas e fritura

foram maiores nos adolescentes, ou seja, é muito provável que esses hábitos foram adquiridos na infância e irão impactar muito na saúde na vida adulta.

Outra pesquisa interessante foi feita por Chang et. al (2021), que trouxeram através de uma revisão sistemática e meta-análise, a relação entre o distanciamento social devido ao COVID-19 e a mudança de peso corporal por meio de pesquisas de 5 países incluindo o Brasil. Encontraram que o distanciamento social estava associado a um ganho de peso corporal significativo. Foram relatados aumentos nas taxas de obesidade e sobrepeso.

Isso tudo se correlaciona novamente ao sedentarismo que o distanciamento social ocasionou e também aos maus hábitos alimentares, como o aumento de açúcar e gordura saturada, principalmente através do aumento de produtos industrializados ultraprocessados e *fast-foods*, pois mesmo durante o isolamento social foi possível pedir refeições prontas e lanches por meio de aplicativos de comida (ifood, AiqFome, Rappi, entre outros), o que facilitou muito o acesso, tanto para os adultos quanto para crianças e adolescentes.

Com relação mais especificamente ao Brasil, segundo o Atlas da Obesidade Infantil no Brasil, do Ministério da Saúde, em 2019 existiam, no Brasil, 900 mil crianças com obesidade e 1,1 milhões de crianças com sobrepeso. Os dados mais recentes de obesidade infantil divulgado pelo Ministério da Saúde, de 2021, estimou que 6,4 milhões de crianças têm excesso de peso no Brasil e 3,1 milhões já evoluíram para obesidade, ou seja, aumentou mais que o dobro desde 2019.

Esse aumento de peso das crianças brasileiras muito provavelmente está ligado ao estilo de vida ocidental que se leva no país, onde se prioriza a praticidade, levando então ao consumo exagerado de *fast-foods* e ultraprocessados, assim como mostrou uma pesquisa feita por Souza et al., (2013) que evidenciou que existe um padrão no consumo alimentar no Brasil, que inclui entre os alimentos mais consumidos o arroz, café, feijão, pão de sal e carne bovina e os menos consumidos as frutas e hortaliças. Entre as crianças e adolescentes, alimentos ricos em gordura e açúcar são também de consumo frequente.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o distanciamento social devido ao COVID-19 teve um forte impacto nas mudanças alimentares e de atividade física das crianças no mundo inteiro, elevando o peso corporal e conseqüentemente os índices de obesidade infantil, junto disso aumentando os riscos de saúde, pois essa condição na infância aumenta as chances de desenvolver outras doenças como diabetes, hipertensão arterial, resistência à insulina, esteatose hepática e doenças cardiovasculares.

Por esse motivo, é importante que o profissional nutricionista esteja presente em ambiente escolar e familiar, para auxiliar na melhora dos hábitos alimentares dos pais e das crianças, para que isso se perpetue para a vida adulta, evitando os riscos de doenças graves e a mortalidade precoce.

REFERÊNCIAS

ANDROUTSOS, Odysseas et al. Lifestyle Changes and Determinants of Children's and Adolescents' Body Weight Increase during the First COVID-19 Lockdown in Greece: The COV-EAT Study. **Nutrients**, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7998995/>.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Ministério da Economia. **Pesquisa de Orçamentos Familiares**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101749.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atlas da Obesidade Infantil no Brasil**. Brasília-DF. 2019. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dados_atlas_obesidade.pdf

CHANG, Tu-Hsuan et al. Weight Gain Associated with COVID-19 Lockdown in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Nutrients**, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34684669/>.

DAVIS, Courtney *et al.* Definition of the Mediterranean Diet: a Literature Review. **Nutrients**, 2015. DOI 10.3390/nu7115459. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4663587/>.

PIETROBELLI, Angelo et al. Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. **Obesity (Silver Spring)**, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267384/>.

REIS, Caio Eduardo G; VASCONCELOS, Ivana Aragão L.; BARROS, Juliana Farias de N. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Rev Paul Pediatr.**, 2011. DOI 10.1590/S0103-05822011000400024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/8KSy3yMP9DV6ZCc6Z5gmkt/abstract/?lang=pt#>.