

## O AUMENTO DA OBESIDADE INFANTIL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Amélia Toledo da Silva Bauduina<sup>1</sup>, Eloiza Toledo Bauduina<sup>1</sup>, Maria Alice Toledo da Silva Bauduina<sup>1</sup>, Italla Maria Pinheiro Bezerra<sup>1</sup>, Cristina Ribeiro Macedo<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória, EMESCAM

**Corresponding author:** [ameliabauduina@gmail.com](mailto:ameliabauduina@gmail.com)

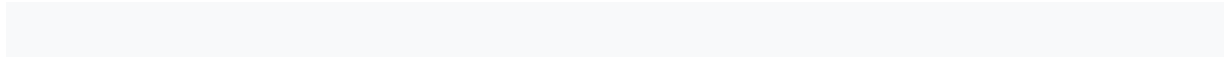
### RESUMO

**Introdução:** O isolamento social imposto pela pandemia da Covid-19 determinou a suspensão das atividades presenciais escolares e proibiu atividades ao ar livre, causando a permanência frequente da família no ambiente doméstico. A nova realidade forçou a população a se adequar às regras impostas pelo momento. Com as restrições presentes na pandemia, as formas de ofertar lazer para a população foram modificadas. Meios de comunicação e informação eletrônicos são usados como forma de diversão e interação, fazendo com que as crianças estejam em contato com dispositivos eletrônicos em boa parte do tempo, aumentando seu tempo diante das TVs, computadores e celulares que associados ao consumo de alimentos processados contribuíram de forma direta para o ganho de peso, consequentemente determinou um aumento no índice de obesidade em crianças e adolescentes.

**Objetivo:** descrever os aspectos que envolvem o sobrepeso e obesidade infantil no período de isolamento imposto pela pandemia da COVID-19. **Métodos:** Trata-se de estudo reflexivo consubstanciado por fontes secundárias da literatura pertinentes à temática, considerando artigos de periódicos nacionais e internacionais e produções recentes sobre obesidade pediátrica, COVID-19, dieta, alimentos e nutrição, publicados no período de 2019 a maio de 2021. **Resultados:** Evidenciou-se que o período de distanciamento, afastou as crianças do convívio social, dos exercícios físicos, aumentou o consumo de alimentos gordurosos de baixo valor nutricional e a permanência das crianças diante das telas contribuindo para o desenvolvimento de quadros de ansiedade e distúrbios emocionais o que resultou em um aumento considerável no peso das crianças e adolescentes gerando, o que pode ser considerado uma pandemia de obesidade infantil. **Conclusão:** A obesidade infantil sempre foi

um grave problema de saúde pública e tornou-se mais preocupante durante a pandemia, pois se sabe que o peso excessivo é considerado um fator de risco para o desenvolvimento de várias doenças e aumenta as chances de crianças e adolescentes desenvolverem a forma grave da COVID-19. portanto é necessário que todos os envolvidos no cuidado das crianças e adolescentes, principalmente os profissionais de saúde, mantenham o conhecimento atualizado e um olhar crítico e reflexivo que permeia cada situação, quer seja ela emergente ou cotidiana, para que diante da assistência saibam avaliar o estado nutricional, emocional e físico no processo de cuidado, a fim de desenvolverem estratégias que promovam a saúde de forma integral, com o objetivo de reduzir os impactos trazidos por situações adversas, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Obesidade pediátrica. COVID-19. Alimentos, Dieta e Nutrição.



## INTRODUÇÃO

Em março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou oficialmente situação de pandemia, causada pela disseminação do vírus SARS-CoV-2 (Síndrome Respiratória Aguda Grave do Coronavírus 2), causador da Coronavírus Disease 2019 (COVID-19). (OPAS, 2021)

O coronavírus é transmitido por contato próximo com um indivíduo infectado, objetos ou superfícies contaminadas. Devido a este fato, foram adotadas medidas para que o distanciamento social fosse mantido, a fim de impedir a disseminação da doença.

O isolamento determinou a suspensão das atividades presenciais escolares, proibiu atividades ao ar livre e afastou profissionais de serviços não essenciais de seus cargos. Esses acontecimentos causaram a permanência frequente da família no ambiente doméstico. Com o prolongamento dessa situação, a nova realidade trouxe algumas dificuldades, pelo fato da população precisar se adequar às regras impostas pelo momento. Acredita-se que a restrição do contato social pode gerar consequências na saúde mental e física do indivíduo. (PAIVA, et al., 2020)

A socialização é de extrema importância para o ser humano, é ela que nos configura, reunindo concomitantemente juízo de valores, orientações de como agir e os traços emocionais. Esse processo se inicia na infância e é atualizado ao longo da vida. Sendo assim, a privação da criança a ambientes que promovem a socialização, como escolas, parques, praças e praias, podem interferir em diversas questões de comunicação e autoconhecimento, além de aumentar o sedentarismo e a permanência diante das telas. (OLIVEIRA, 2019)

O isolamento ainda agrava vulnerabilidades, sejam elas emocionais ou sociais e afetam a saúde mental da criança, aumentando os níveis de estresse dessa população. Paiva et al. (2021) aponta que 52,3% das crianças de sua pesquisa, em idade pré-escolar e escolar, apresentavam ansiedade em meio a situação de pandemia.

Sabe-se que crianças com ansiedade possuem 3,12 vezes mais chances de terem o apetite alterado e que no período de restrição social a alimentação desse grupo em muitas famílias encontra-se desbalanceada, com uma dieta rica alimentos de valor nutritivo muito baixo. Essa

atitude provém não só do caráter familiar, como também do próprio organismo, que gera respostas biológicas ao estresse, liberando hormônios que aumentam o apetite e causando aumento do acúmulo de gordura através da ativação de vias neuroendócrinas e inflamatórias. (FIOCRUZ, 2020)

Além dessas questões, Berbet et al. (2021) afirma que:

*O isolamento social pode ser uma ameaça real para a atividade física das crianças, estando fortemente ligada ao ganho de peso, perda da aptidão cardiorrespiratória e até piora da saúde mental. [...]. As crianças expressam uma série de atividades que gostariam de realizar, como andar de bicicleta, nadar, ir à montanha, brincar, dançar, correr, patinar ou jogar futebol.*

Com as restrições presentes na pandemia, as formas de ofertar lazer para a população foram modificadas. Meios de comunicação e informação eletrônicos são usados como forma de diversão e interação, fazendo com que as crianças estejam em contato com estes dispositivos por longa permanência.

É correto afirmar que o aumento do tempo diante das TVs, computadores e celulares, associados ao consumo de alimentos processados e aos fatores de risco, contribuíram de forma direta para o ganho de peso da população em geral, sobretudo, no aumento da obesidade em crianças e adolescentes. (KANG, et al. 2021) Além disto, a mídia incentiva o consumo de fast foods e alimentos ultraprocessados ricos em açúcares, gorduras e com alto teor de sódio (COCETTI et al, 2021).

Considerado um grave problema de saúde pública, a obesidade se caracteriza por acúmulo de gordura proveniente de alimentos calóricos. A presença de sobrepeso no indivíduo e sua relação com a obesidade são avaliados por meio do Índice De Massa Corporal (IMC). Este excesso de peso em crianças aumenta o risco para mortalidade infantil, favorece o aparecimento de distúrbios como diabetes, hipertensão, apnéia do sono, ansiedade, deformação óssea, além de problemas de socialização e baixa autoestima decorrentes de bullying. (SCARAFICCI et al, 2020).

É notório que os problemas relacionados à obesidade na infância podem impactar negativamente na qualidade de vida do indivíduo em várias fases de sua vida, principalmente em relação à sua imagem corporal e condição psicossocial. O excesso de peso entre crianças e adolescentes tem sido um assunto de grande preocupação por envolver questões que podem acompanhá-los até sua vida adulta e com a pandemia os riscos aumentam, pois se sabe que é considerado um fator de risco para desenvolver a forma grave da COVID-19. (SILVA, et al., 2020).

## **MÉTODO**

Trata-se de um artigo de reflexão sobre os efeitos do isolamento imposto pela pandemia provocada do coronavírus nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes, trazendo como consequência o sobrepeso e obesidade, fatores de risco para o agravamento dos sintomas mais graves da COVID-19. Para esta reflexão, optou-se por um estudo consubstanciado em fontes secundárias da literatura pertinente à temática, considerando artigos de periódicos nacionais e internacionais e produções recentes sobre Coronavírus, obesidade pediátrica, alimentos, dieta e nutrição, publicados no período de 2019 a maio de 2021.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A temática abordada neste estudo reflete sobre a importância do adequado aporte nutricional da manutenção da saúde física e mental das crianças e adolescentes como fatores protetores contra o aumento da obesidade infantil durante a pandemia, com vista a amenizar os impactos causados na vida isolada e coletiva desta população.

A necessidade de isolamento afastou as crianças e adolescentes das atividades escolares presenciais e atividades ao ar livre, mantendo a família restrita ao ambiente domiciliar inviabilizando o contato social e a prática de exercícios físicos tornando-as sedentárias, trazendo consequências negativas para a saúde mental e física desses indivíduos. (PAIVA, et al., 2020).

Durante a pandemia da Covid-19, evidenciou-se um aumento considerável no consumo de fast foods e no tempo de permanência de crianças e adolescentes diante das telas de computadores, celulares e televisores. Tal combinação traz como consequências alterações

importante em seus hábitos alimentares e comportamentos individuais influenciando seu sono, aumentando a ansiedade e o estresse, tornando-se difícil estabelecer limites para o comportamento das crianças e adolescentes em ambientes domésticos. (VENTURA, et al., 2021).

Fato é que a obesidade infantil aumentou devido à pandemia da Covid-19, reforçando uma preocupação já existente, pois se sabe que a qualidade de vida da pessoa com sobrepeso, diminuiu consideravelmente, principalmente em crianças já obesas em comparação com a população em geral. Estudos indicam que a inflamação causada pela obesidade apresenta-se como um dos fatores de risco para o desenvolvimento dos sintomas mais graves da COVID-19 e as chances ainda são maiores quando se trata de obesos desnutridos. Crianças com peso normal para a idade foram as que tiveram alterações mais significantes, alcançando a condição de sobrepeso ou obesidade, o que faz aumentar a necessidade de vigilância por trazer consequências a curto e longo prazo para a saúde física e mental, além oportunizar o surgimento de doenças metabólicas. (KANG, et al.2021)

A obesidade infantil tornou-se um grande desafio para a saúde pública e os fatores de risco tem a prevalência aumentada durante esse período de reclusão domiciliar por deixar as crianças expostas a ambientes favoráveis ao ganho de peso. Sabe-se que durante este período, os riscos de desenvolverem comportamentos relacionados a alterações no padrão de vida, podem permanecer além do período de isolamento domiciliar, agravando a situação denominada como pandemia de obesidade infantil presente em vários países (LOPEZ, 2021.).

Dados apresentados em estudo realizado na Catalunha em março de mostrou que 52% das crianças apresentaram transtornos de ansiedade, irritabilidade e agitação independentemente da idade e mais de 80% das crianças entre 6 e 16 anos afirmaram ter dificuldades para dormir além de relatarem não praticar exercícios físicos como de costume, o mesmo estudo relata um aumento de 25% no ganho de peso corporal contribuindo para o aumento da pandemia de obesidade que já existiam em países de renda média e alta. As vulnerabilidades as quais estão expostas as crianças e adolescentes reforçam a necessidade especial de maior interação social, amparo emocional e dietas mais nutritivas.

Apesar de tais alterações serem previsíveis, pais e profissionais foram surpreendidos pelos resultados decorrentes do isolamento. A falta de estratégias para o enfrentamento contribuiu para o agravamento da situação pelo fato de a própria população não conseguir manter ou criar hábitos protetores para a saúde física, mental e emocional durante a pandemia. O incentivo à prática de exercícios físicos aliados à ingestão de alimentos mais nutritivos, funcionam como fatores protetores para reduzir as consequências do COVID-19. Alguns especialistas incentivam a ingestão de alimentos ricos em vitaminas C, D e Zinco e polifenóis que são conhecidos como micro nutrientes capazes de aumentar a defesa do organismo. (SILVA, et al., 2020).

Alguns estudos procuram explicar a condição frágil das crianças que por terem seu sistema imune menos desenvolvidos apresentam uma capacidade de resposta à invasão de microrganismos nocivos diminuída resultando em complicações diante das infecções. (COSTA, et al., 2020).

De acordo com PNAE (Programa Nacional de Alimentação do Escolar) é importante o estímulo do preparo da alimentação no ambiente domiciliar, tendo como base alimentos in natura ou minimamente processados, limitando ao máximo alimentos processados e ultraprocessados. (BRASIL, 2019).

Mesmo que ao longo dos tempos, tais hábitos tenham sofrido alterações, neste período de pandemia o Conselho Federal de Nutrição (CFN) orienta a população a buscar hábitos alimentares que fortaleçam o sistema imunológico, consequentemente reduzindo o risco de doenças. Entretanto, é importante ressaltar que associados a hábitos alimentares saudáveis também é necessário adotar as práticas de exercícios físicos regulares e medidas preventivas recomendadas para este período em especial (CFN, 2020).

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que a obesidade infantil sempre foi um grave problema de saúde pública e tornou-se mais preocupante durante a pandemia de SARCOV 19, pois se sabe que o peso excessivo é considerado um fator de risco para o desenvolvimento de várias doenças e aumenta as chances de crianças e adolescentes desenvolverem a forma grave da COVID-19. Sendo assim, torna-se evidente que este assunto merece atenção especial, pois agravos a saúde pública

devem ser tratadas com muita seriedade, sobretudo quando envolve uma população de grande vulnerabilidade que necessitada de acompanhamento constante. Portanto, é necessário que e todos os profissionais envolvidos no cuidado das crianças e adolescentes, estejam sempre um passo a frente, mantendo o conhecimento atualizado bem como um olhar crítico e reflexivo que permeie cada situação, quer seja ela emergente ou cotidiana, para que diante da assistência saibam avaliar o estado nutricional, emocional e físico no processo de cuidado, a fim de desenvolverem estratégias que promovam a saúde de forma integral, com o objetivo de reduzir os impactos trazidos por situações adversas, proporcionando uma melhor qualidade de vida.



## REFERÊNCIAS

BERBERT, LD.; FREITAS,. P. S .; LIMA, RS; MOREIRA, D. da S.; FELIPE, AOB; SILVEIRA-MONTEIRO, CA A pandemia de COVID-19 na saúde da criança: uma revisão integrativa. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento , [S. l.] , v. 10, n. 7, pág. e55510716727, 2021. DOI: 10.33448 / rsd-v10i7.16727. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16727>. Acesso em: 25 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção à Saúde. Guia Alimentar Para Crianças Menores de 2 Anos. Ministério da Saúde, 2019.CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Nota Oficial: Orientações à população e para os nutricionistas sobre o novo coronavírus. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/2QNVSo5>.> Acesso em: 08/2021.

COCETTI, Monize et al. Prevalence and factors associated with overweight among Brazilian children younger than 2 years. *Jornal de pediatria*, v. 88, n. 6, p. 503-508, 2012.

Histórico da pandemia de COVID-19. Disponível em <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>> acesso em agosto de 2021.

COSTA, Luciano Rodrigues et al. Obesidade infantil e quarentena: crianças obesas possuem maior risco para a COVID-19. **Revista Residência Pediátrica**, 2020.

KANG, Hyun Mi et al. The impact of the coronavirus disease-2019 pandemic on childhood obesity and vitamin D status. *Journal of Korean medical science*, v. 36, n. 3, 2021.

LÓPEZ, J. Desnutrição e suporte nutricional no COVID-19: resultados de um protocolo de suporte nutricional racional. *Endocrinologia, Diabetes y Nutricion* , 2021.

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, Carlos Alberto et al. COVID-19 and obesity in childhood and adolescence: a clinical review. **Jornal de Pediatria**, v. 96, p. 546-558, 2020.

OLIVEIRA, M D L. A brincadeira e a cultura na Educação Infantil. FCE-Faculdade Campos Elisios. Educar FCE-(CDD 370) - Volume 18 - Número 1 - Março de 2019.

OPAS-Organização Pan-Americana de Saúde -. Folha informativa sobre COVID-19

PAIVA, Eny Dórea et al. Comportamento infantil durante o distanciamento social na pandemia de COVID-19. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 74, 2021.

SCARAFICCI, Ana Cláudia et al. Obesidade infantil: recomendações para orientação inicial. CuidArte, Enferm, p. 257-263, 2020.

VENTURA, Paula Sol et al. Hábitos de saúde infantil e bloqueio COVID-19 na Catalunha: implicações para a obesidade e doenças não transmissíveis. **Nutrientes** , v. 13, n. 5, pág. 1657, 2021.