

---

**O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE DA CRIANÇA**

Fernanda Cortez\*  
Tatiana Marin\*\*

**RESUMO**

**Introdução:** Com o isolamento social pela pandemia do novo coronavírus as escolas do país inteiro suspenderam as aulas obrigando assim as crianças a ficarem em casa, tornando um desafio para elas mesmas e para seus responsáveis. **Objetivo:** Analisar os impactos da pandemia na alimentação infantil. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, como pesquisa exploratória qualitativa que foi realizada em forma de questionário com dados quantitativos por meio de documentação direta. **Resultado:** A pesquisa realizada demonstrou que a pandemia trouxe sérias consequências em relação a alimentação. **Considerações Finais:** Alimentos que não eram ingeridos antes, passaram a ser frequentes na alimentação, um maior consumo de doces e uma diminuição de frutas e verduras. A alimentação interfere diretamente no estado nutricional dos pacientes.

**Palavras-chave:** Obesidade infantil. Isolamento social. Alimentação.

**ABSTRACT**

**Introduction:** With the social isolation caused by the new coronavirus pandemic, schools across the country suspended classes, thus forcing children to stay at home, making it a challenge for themselves and their guardians. **Objective:** To analyze the impacts of the pandemic on infant feeding. **Methodology:** This is a cross-sectional study, as an exploratory qualitative research that was carried out in the form of a questionnaire with quantitative data through direct documentation. **Result:** The research carried out showed that the pandemic had serious consequences in relation to food. **Final Considerations:** Foods that were not eaten before became frequent in the diet, with a greater consumption of sweets and a decrease in fruits and vegetables. Food directly interferes with the nutritional status of patients.

**Keywords:** Childhood obesity. Social isolation. Food.

**INTRODUÇÃO**

Com o isolamento social pela pandemia do novo coronavírus as escolas do país inteiro suspenderam as aulas obrigando assim as crianças a ficarem em casa, tornando um desafio para

---

\* Acadêmica do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. E-mail: fernanda.cortez210900@hortmail.com

\*\* Docente mestre em Ciência em Alimentos. Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. E-mail: marintati@yahoo.com.br

elas mesmas e para seus responsáveis. Para a nova adaptação da rotina da alimentação familiar, e da criança onde fazia pelo menos uma refeição no ambiente escolar e passou a ser realizada em casa. Também é muito importante ter uma alimentação saudável neste período, para manter o organismo saudável e prevenir obesidade e doenças futuras, já que onde faziam atividade física também estavam fechados, fazendo com que as crianças se movimentem menos e gastem menos energia.

As estratégias para conter a disseminação da COVID-19 impactam diretamente na alimentação, já que a restrição da mobilidade limita a frequência de compras de gêneros alimentícios. A consequência é um maior consumo de alimentos processados e enlatados que são mais fáceis de adquirir e armazenar e possuem maior prazo de validade. Esse tipo de alimento tem baixo valor nutricional e alto valor calórico, contribuindo para o surgimento ou agravamento de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2020, *apud*, SOUSA, *et al.* 2020).

O isolamento social ocasionado pelo coronavírus teve como uma das consequências, o fechamento de escolas, paralisando as aulas, fazendo com que não somente os ocasionando um grande desafio aos pais. Foi necessário adaptar-se a novos hábitos, e com isso, mudar alimentação familiar, sobretudo, das crianças, que em regra ao estarem nas escolas fazem uma refeição por dia. Ter uma alimentação sadia nesse período é de sua relevância para o sistema imunológico, vindo a fortalecer de possíveis problemas futuros e ainda prevenir a obesidade infantil (CARREIRO, 2020).

A obesidade infantil é uma doença de causas múltiplas desencadeantes de reações físicas e emocionais. O crescimento do número de crianças obesas no Brasil, como ocorre em outros países, está condicionado a fatores relativos ao estilo de vida atual, condições familiares e capacidades da criança. Alterações nas condições afetivas e sintomas de ansiedade são causas internas que predis põe ao aparecimento de um quadro de estresse em crianças, principalmente se estiverem associados a estressores contextuais, decorrentes de mudanças significativas na rotina, separações, perdas na família e/ou inserção na escola. A maior ou menor vulnerabilidade ao estresse na infância será influenciada diretamente pelas diversas formas de apoio social que a criança recebe, principalmente dos pais, e pelas habilidades que ela possui em seu repertório para lidar com agentes estressores (BERTOLETTI; GARCIA-SANTOS, 2012).

Nos últimos anos, vem analisando maior estímulo em relação em introduzir adequadamente alimentos saudáveis na vida das crianças. Estudos vêm evidenciando altos

índices de alimentação inadequada, ingestão de alimentos industrializados considerados alimentos inapropriados, pois possuem alto teor de sal, carboidratos, pouca densidade, micronutrientes; escassez de frutas, verduras e legumes. Ou seja, não há valor nutricional suficiente, pois existe muito açúcar, exagero de gorduras saturadas. É necessário rever essa postura pela família e adotar hábitos mais saudáveis (SILVA; COSTA; GIUGLIAN, 2016).

Adotar alimentos condizentes com a fase infantil precisam ter a capacidade de fornecer a quantidade de alimentos satisfatória e com o teor nutricional que possa satisfazer às necessidades das crianças a fim de assegurar um desenvolvimento efetivo. Com uma alimentação adequada nessa fase, vem a fornecer não somente na manutenção de costumes alimentares saudáveis, mas também fortalecimento do sistema imunológico, e ainda refletirá em toda sua fase até na vida adulta. Crianças que venham a consumir alimentos de forma inadequadamente, certamente haverá desenvolvimento prematuro de sobrepeso e obesidade, ligada a outras doenças crônicas (CARVALHO, 2015).

Segundo alguns estudos, os principais fatores de risco para a obesidade estão associados às condições familiares e ambientais, destacando-se o peso materno pré-gestacional, o ganho de peso gestacional, o fumo durante a gestação, o desmame precoce e a introdução inadequada de alimentos complementares, além de emprego de fórmulas lácteas incorretamente preparadas, não realização do café da manhã, horas em frente à TV, consumo de bebidas adoçadas, sedentarismo, frequência de idas a restaurantes, baixo nível educacional materno e baixo nível socioeconômico. Por sua vez, estudos nacionais realizados em Santos, Feira de Santana e Salvador revelaram um aumento de obesidade em crianças de escolas particulares, com melhor nível socioeconômico, mostrando a complexidade da doença e, como consequência, a dificuldade de tratamento (MANCINI, 2021).

As crianças e adolescentes estão desenvolvendo uma vida sedentária, afinal, o progresso das tecnologias, acaba facilitando, pois não tem mais aquela vontade de brincar de bola, andar de bicicleta com antigamente, pelo contrário, saem do sofá ou da cadeira e adentram no carro, devido a isso, vem aumentando expressivamente o tráfego urbano e, deste modo, acaba limitando as crianças de brincarem. Esse cenário talvez seja pela falta de locais apropriados ou ainda segurança mais efetiva para que os pais possam deixar sua prole se movimentarem como era realizado antigamente. Não praticando atividades, incluindo alimentação exagerada e inadequada, acaba colaborando para a obesidade infantil e juvenil (CORNACHIONI; ZADRA; VALENTIM, 2011).

A atividade física é uma forma de se precaver e combater esses malefícios, especialmente em fase escolar, onde as crianças, muitas vezes não tem uma alimentação adequada, comem frituras, bebem, muito refrigerantes, alimentos com muito açúcar, não praticam nenhum tipo de esporte nas escolas por serem rotulados de ‘gordinhos’ (SILVA; GAMBETA; SILVEIRA, 2017).

Com isso, surge a relevância não somente de reeducação alimentar no ambiente escolar, mas também incluir atividades físicas na escola como estratégias para que esses alunos passem a gostar de se exercitar e ainda incluir a atividade física como prática constante e entenderem a sua importância para terem uma vida saudável (BENEDITO *et al.*, 2014).

Ter o cuidado em adotar costumes saudáveis relacionadas à saúde é devido aos indicadores crescente quanto às doenças vem despontando na infância perdurando na vida adulta, isso é resultado negativo de uma alimentação errada. A mudança que vem acontecendo no país e no mundo todo, referente aos progressos seja tecnológico, econômicos estão relacionados a transformações no modo de vida e modos de alimentar-se das pessoas, vindo a favorecer no crescimento das doenças crônicas não transmissíveis (SCHMITZ, 2008).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal, como pesquisa exploratória qualitativa que foi realizado em forma de questionário com dados quantitativos por meio de documentação direta. Um estudo exploratório pode ser realizado a partir de observações da própria realidade para formular e responder os objetivos da pesquisa. A pesquisa realizou-se na escola privada de Arapongas-Pr. O questionário foi entregue pelas professoras juntamente com as atividades que as crianças levam para casa e seus responsáveis foram orientados a responder corretamente pela professora. O desenvolvimento do trabalho tem um enfoque na alimentação infantil, em tempos de pandemia e discorre sobre o risco de obesidade em crianças. Foi incluído no trabalho crianças do 1º ano ao 5º ano do ensino fundamental, de ambos os sexos, que estão matriculados em âmbito escolar privado de ensino. Foram excluídas da pesquisa as crianças que não estiverem com os questionários ou TCLE preenchidos corretamente. Os dados coletados constituíram de crianças em período escolar, onde foi selecionado uma escola particular na cidade de Arapongas PR, as crianças participantes tiveram em média de 6 a 9 anos, o primeiro contato, será feito direto com as crianças envolvidas no projeto, esclarecendo por meio de palestra a importância

de uma alimentação adequada, enfatizando que os mesmos repassem a informação aos responsáveis. Em seguida será enviado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e um folder com orientações para melhorar a alimentação da criança, juntamente com o questionário a ser respondido e desenvolvido aos pais que concordassem em colaborar com a pesquisa. O questionário foi desenvolvido por perguntas objetivas de acordo com o comportamento alimentar das crianças antes e durante o isolamento da pandemia do Covid-19, foram assinaladas conforme os hábitos alimentares.

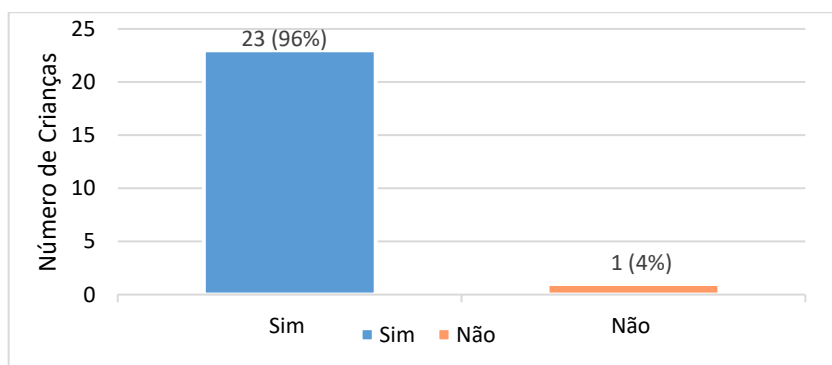
## RESULTADOS

Após recolher os dados da pesquisa, deu-se início ao estudo com 24 alunos, sendo que os restantes dos alunos não responderam, ou não entregaram o termo assinado, mas com a utilização desses dados adquiridos foi possível fazer uma análise do tema proposto. De acordo com o IBGE, 2020 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) a cidade de Arapongas onde foi realizado o estudo encontra-se com a população estimada de 126.545 pessoas.

Conforme verificado nos gráficos 8 e 9 as crianças estavam consumindo frutas antes da pandemia, sendo que são consideradas essenciais para uma alimentação saudável e constituem valor nutritivo. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), não consumir frutas na infância pode vir a apresentar grandes riscos de futuras doenças. Inserir a fruta como hábito alimentar, ajuda na redução do consumo de alimentos que são possuem valor baixo em nutrientes. (BRASIL, 2008)

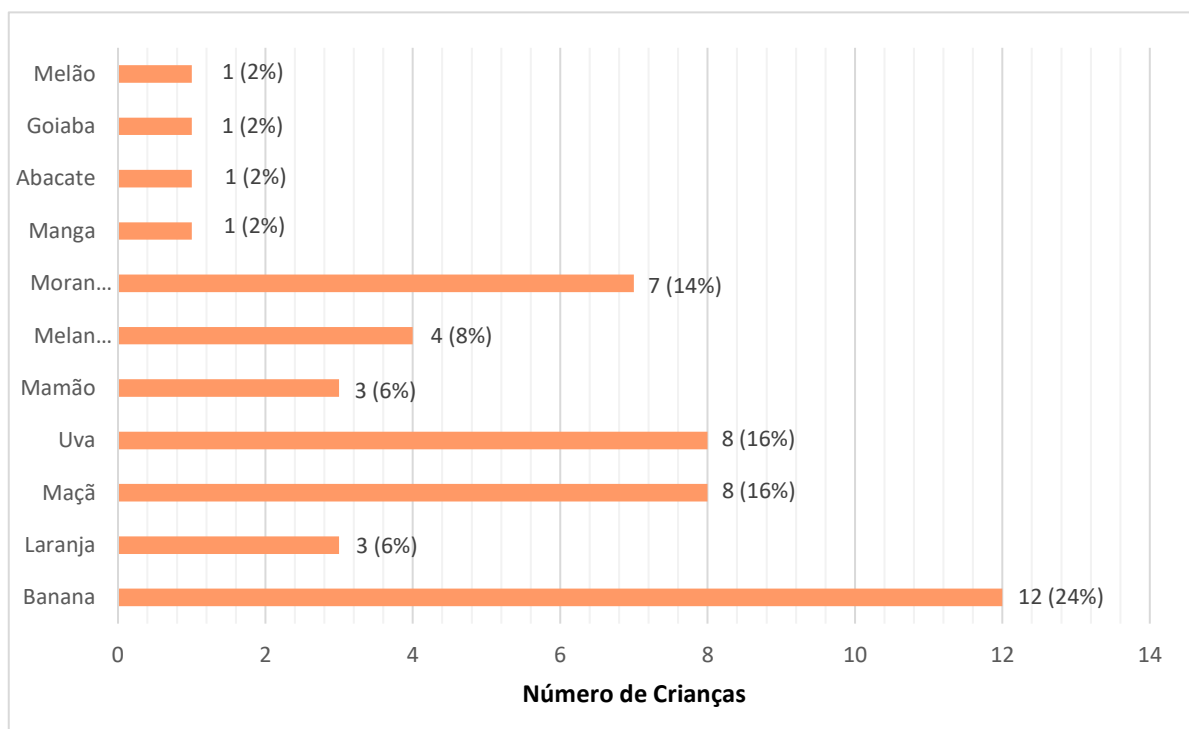
54

**Gráfico 8** – Consumo de frutas antes da pandemia.



Fonte: Cortez e Marin (2021).

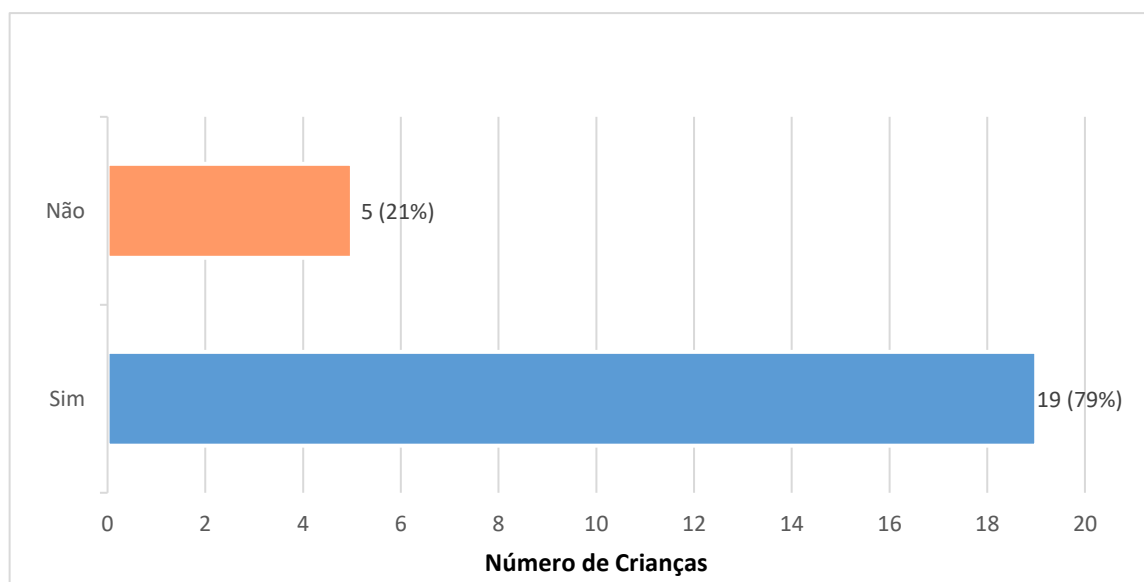
**Gráfico 9** – Frutas mais consumidas pelas crianças.



Fonte: Cortez e Marin (2021).

55

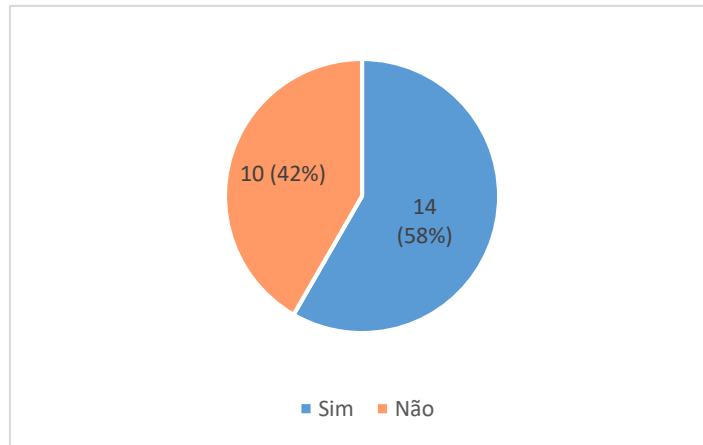
**Gráfico 10** – Hábito de consumir frutas agora na pandemia.



Fonte: Cortez e Marin (2021).

Os gráficos 9 e 10 mantem-se equiparado com a questão das frutas, pois as crianças mesmo antes e no decorrer da pandemia consomem o alimento nutritivo. Sabe-se que as crianças são influenciadas pelo ambiente que vive, e no aspecto alimentares não é diferente.

**Gráfico 11** – Hábito de consumir verduras antes da pandemia.



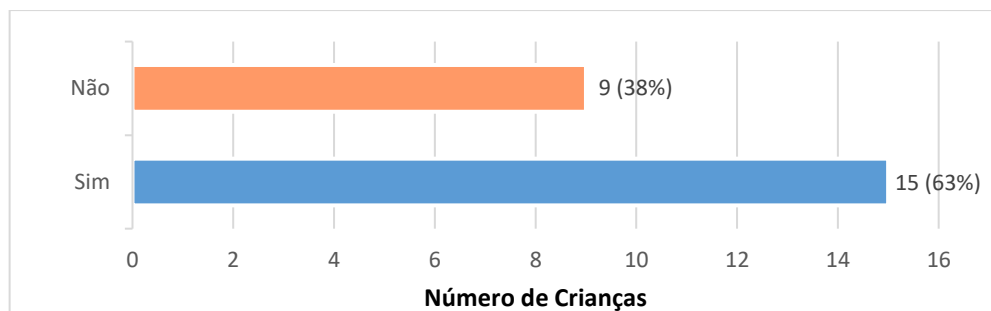
Fonte: Cortez e Marin (2021).

De acordo com o Guia alimentar para a população brasileira a alimentação está relacionada à ingestão de nutrientes, contudo, esses nutrientes precisam estar interligados aos grupos básicos como frutas, carboidratos, proteínas, e também as verduras que são preparados conforme o tipo cultural e social do indivíduo, que acabam influenciando na saúde e bem-estar. (BRASIL, 2014).

56

Os gráficos 11 mostra que as crianças consumiam verduras antes da pandemia, embora geralmente ela tenha certa resistência em comer algum tipo de verdura, seja pela cor, textura ou até mesmo o sabor, como por exemplo, a beterraba, gosto de meio adocicado, nem todos sentem prazer e ingerir e muito menos experimentar. Mas é necessário que se tenha paciência para explicar que determinadas verduras faz bem para saúde e mostrar sua importância, suas vitaminas, que não vai ter que tomar remédios. (LOPES, 2016).

**Gráfico 13** – Hábito de consumir verduras agora na pandemia



Fonte: Cortez e Marin (2021).

Os alimentos como as verduras são obtidas diretamente de plantas e vão para o consumo, não tendo ocorrido algum tipo de mudança depois de deixarem a natureza. Como mencionado anteriormente nos gráficos, há uma variedade de verduras no Brasil, cada região tem um tipo seja de legumes ou verdura mais consumida, e, além disso, muito saudável para o ser humano, não importa a fase em que está, pois são fontes na prevenção de deficiências de micronutrientes. (BRASIL, 2014).

Sendo fonte de fibras, ainda sim tem vários nutrientes e uma vasta quantidade considerada baixa de calorias, requisitos importantes na precaução do consumo exagerado de calorias que acomete a obesidade infantil bem como doenças crônicas relacionadas a diabetes e doenças do coração. (BRASIL, 2018).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a conclusão do trabalho pode-se analisar que o aumento dos maus hábitos alimentares durante e após a pandemia da covid-19 interferiram a alimentação das crianças, o lanche em ambiente escolar quando levado de casa há o consumo de frutas, mas o consumo de refrigerantes bolos e guloseimas é ainda maior. Alimentos que não eram ingeridos antes passaram a ser frequentes na alimentação, um maior consumo de doces e uma diminuição de frutas e verduras. Em relação a essa dieta sem micronutrientes essenciais, pode-se acarretar problemas de saúde futuros, como diabetes, colesterol, hipertensão arterial, complicações metabólicas, obesidade mórbida na fase adulta, problemas de respiração como asma e apneia, dores nas articulações, disfunção do fígado entre outros. O nutricionista tem um papel muito importante sobre a alimentação de crianças nessa idade escolar, pois precisa ser consumido alimentos saudáveis para dar energia, sem favorecer o sobrepeso e ajudando no crescimento e desenvolvimento da saúde das crianças.

57

## REFERENCIAS

BENEDITO, Leandro de Souza. et al. Educação física escolar: no combate à obesidade infantil. 2014. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento**, ano 1, v. 10. Disponível em: [https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol\\_31\\_1412631799.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412631799.pdf). Acesso em: 19 jul. 2021.



BERTOLETTI, Juliana; GARCIA-SANTOS, Seille Cristine. Avaliação do estresse na obesidade infantil. **Psico**, v. 43, n. 1, 2 maio 2012. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11091>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos**. 2018. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/julho/12/Guia-Alimentar-Crianca-Versao-Consulta-Publica.pdf>. Acesso em: 12 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 02 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de alimentação e nutrição**. 2. ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao_2ed.pdf). Acesso em: 24 set. 2021.

CARREIRO, Juliana. **Pandemia**: descuidar da alimentação das crianças é uma péssima ideia. 2020. Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/blogs/comida-de-verdade/pandemia-descuidar-da-alimentacao-das-criancas-e-uma-pessima-ideia/>. Acesso em: 02 ago. 2021

58

CARVALHO, Carolina Abreu de. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista Pediatria**, v.33, n. 2, p. 211-221, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/tpJpvdBLB4TQdjMc6rMxJMq/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 24 set. 2021.

CORNACHIONI, T. M; ZADRA, J. C. M; VALENTIM, A. **A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico**. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd157/a-obes>. Acesso em: 19 jul. 2021.

MANCINI, Marcio C. **Tratado de Obesidade**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.

SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares *et al.* A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 24, p.312-322, fev. 2008. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2008001400016](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008001400016). Acesso em: 08 jul. 2021.

SILVA, Camila Tavares Valares da; GAMBETA, Lucas Mazza; SILVEIRA, Vinicius Eduardo. **O papel da educação física na escola para a prevenção da obesidade no Ensino Fundamental**. Educação, Batatais, v. 7, n. 4, p. 37-53, jul./dez. 2017. Disponível em:

<https://intranet.redeclaretiano.edu.br/download?caminho=/upload/cms/revista/>. Acesso em: 22 jul. 2021.

SILVA, Giselia A. P.; COSTA, Karla A.O.; GIUGLIAN, Elsa R.J. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **Jornal Pediatra**, Rio de Janeiro, n. 92, maio/jun. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/H8MdrRDbrRRBRLMnNG85Q99Q/?lang=pt>. Acesso em: 22 jul. 2021.

SOUSA, Graziela Cesar *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, dez. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4743>. Acesso em: 23 jun. 2021.