



Análise das alterações dos hábitos alimentares e comportamentais durante o período de isolamento social em escolares matriculados em uma escola particular do município de Rio Verde - GO

Louise Carolina Alves Teixeira¹, Larissa Cristina dos Santos Camargos², Nathália Faria Alves², Paula Castro Ferreira³, Suzane Oliveira Andrade³, Vanessa Barbosa de Moraes Thompson⁴

¹ Graduanda do curso de Medicina, Universidade de Rio Verde. Aluna de Iniciação Científica - PIVIC/UniRV. E-mail: louisecateixeira@academico.unirv.edu.br

² Graduandas do curso de Medicina, Universidade de Rio Verde. Alunas de Iniciação Científica - PIVIC/UniRV.

³ Graduandas do curso de Medicina, Universidade de Rio Verde.

⁴ Orientadora, Profa. Ma. Universidade de Rio Verde da Faculdade de Medicina. E-mail: vanessathompson@unirv.edu.br

Reitor:

Prof. Me. Alberto Barella Netto

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação:

Prof. Dr. Carlos César E. de Menezes

Editor Geral:

Prof. Dr. Fábio Henrique Baia

Editor de Seção:

Profa. Dra. Andrea Sayuri Silveira Dias Terada
Prof. Dr. Hidelberto Matos Silva

Correspondência:

Louise Carolina Alves Teixeira

Fomento:

Programa PIBIC/PIVIC UniRV/
CNPq 2021-2022

Resumo: O padrão alimentar dos brasileiros passou por intensas modificações em sua composição e práticas, assim como ocorreu em diversos países. Isso se deu, em grande parte, devido ao processo de modernização, que trouxe consigo a cultura dos fast foods e o sedentarismo. Durante o período de isolamento social, devido à pandemia da COVID-19, houve uma intensificação da ingestão de alimentos considerados não saudáveis. Além disso, em consequência da maior permanência dos escolares no ambiente domiciliar e da exposição prolongada dos mesmos à eletrônicos, verificou-se a diminuição de práticas físicas consideradas importantes para o bem-estar. Sendo assim, o presente estudo buscou avaliar as alterações alimentares e comportamentais notadas em crianças entre 9 e 11 anos durante o período de quarentena. A coleta de dados deu-se a partir de formulários eletrônicos e impressos, e preenchidos pelos pais ou responsáveis dessas crianças. Foram analisados dezessete questionários, com faixa etária média de 10 anos. Com base nos dados obtidos, o grupo alimentar mais ingerido foi de frutas, sendo substituído por massas e pães durante o período de quarentena, e acompanhada por uma queda da prática geral de exercícios físicos entre os escolares. Em consonância com esse cenário de modificações, foi notado o desenvolvimento de distúrbios alimentares e comportamentais, sendo o ganho de peso e a ansiedade relatados pelos pais ou responsáveis.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Comportamento sedentário. COVID-19. Criança.

Analysis of changes in eating and behavioral habits during the period of social isolation in school children enrolled in a private school in the municipality of Rio Verde - GO

Abstract: The dietary pattern of Brazilians underwent intense changes in its composition and practices, as happened in several countries. This is largely due to the modernization process, which brought fast foods and a sedentary

lifestyle. During the period of social isolation, due to the COVID-19 pandemic, there was an intensification of the intake of foods considered unhealthy. In addition, as a result of the greater permanence of students in the home environment and their prolonged exposure to electronics, there was a decrease in physical practices considered important for well-being. Therefore, the present study sought to evaluate the dietary and behavioral changes observed in children between 9 and 11 years old during the quarantine period. Data collection took place from electronic and printed forms, and filled in by the parents or guardians of these children. Seventeen questionnaires were analyzed, with an average age of 10 years. Based on the data obtained, the most ingested food group was fruit, being replaced by pasta and bread during the quarantine period, and accompanied by a drop in the general practice of physical exercise among schoolchildren. In addition, in line with this scenario of changes, the development of eating and behavioral disorders was noted, with weight gain and anxiety reported by parents or guardians.

Key words: Child. COVID-19. Feeding behavior. Sedentary behavior.

Introdução

Ao longo dos últimos 60 anos, ocorreram mudanças sociais, econômicas e tecnológicas que alteraram os estilos de vida das populações em diversos países. Aliado a isso, ocorreram modificações nos comportamentos alimentares, influenciadas por mudanças ambientais, que contribuíram para a instalação de um ambiente obesogênico (DANTAS; SILVA, 2019). Esse fenômeno de alterações dos hábitos alimentares experimentado por muito países, como o Brasil, é denominado “transição nutricional”.

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2010), apontou que a população brasileira vem sofrendo mudanças intensas no perfil de alimentação, como diminuição no consumo de alimentos tradicionais e saudáveis, atrelada ao aumento da ingestão de alimentos industrializados (PEDRAZA et al., 2017). Além disso, como bem observado por Thimming et al. (2017, apud DANTAS; SILVA, 2019), a escolha desses alimentos pouco nutritivos e com alta densidade calórica é estimulada pelo hábito de assistir televisão, condição que contribui também para o comportamento sedentário.

Logo, hábitos inadequados associados ao estilo de vida não saudável, desde os primeiros anos de vida,

intensificam os riscos de doenças crônicas na vida adulta. Nesse sentido, a investigação precoce do consumo alimentar inadequado em crianças é necessária para que medidas de intervenção sejam realizadas o quanto antes (PEDRAZA et al., 2017). Dado o contexto da pandemia da COVID-19 e o isolamento social adotado pelo país na tentativa de frear a disseminação do vírus, práticas não saudáveis - consumo de alimentos hipercalóricos, exposição prolongada à eletrônicos e comportamento sedentário - se tornaram ainda mais comuns entre crianças. Isso porque houve um aumento da permanência dessas em casa, longe do ambiente escolar e, conseqüentemente, da sua rotina de estudos e brincadeiras com outros escolares.

Em vista disso, o presente estudo buscou analisar as alterações físicas e emocionais notadas em escolares durante o período de isolamento social, sendo esse um cenário de modificações importantes para essas crianças. Isso porque, em concordância com o que foi observado por Cruz et al. (2017), as crianças com excesso de peso estão mais sujeitas a preconceito e estigmatização, que podem ocasionar conseqüências psicológicas negativas, tais como os problemas de comportamento futuros, daí a importância deste estudo.

Material e Métodos

Tratou-se de um estudo transversal, observacional e descritivo, com uma abordagem quantitativa, que buscou analisar as alterações dos hábitos alimentares e comportamentais de crianças durante o período de isolamento social, devido à pandemia da COVID-19. O presente estudo foi realizado em uma escola particular do município de Rio Verde - GO, sendo a amostra composta por alunos com faixa etária entre 9 e 11 anos, independente do sexo e que estavam matriculadas na escola em 2021, cujos pais ou responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Dessa forma, foram excluídas crianças fora da faixa etária estipulada, cujos pais não assinaram o TCLE.

O projeto de pesquisa foi protocolado na Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa da Universidade de Rio Verde – UniRV. Obedecendo às normas da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), o presente estudo foi protocolado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UniRV, e aprovado com número CAAE 45141921.2.0000.5077. Além disso, foi solicitada a autorização da diretora da escola e dos pais ou responsáveis, por meio da

assinatura, respectivamente, do termo de anuência e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O questionário para a coleta de dados foi elaborado, primeiramente, a partir da plataforma online “Google Forms”, e posteriormente, devido a baixa adesão, de forma impressa. Os formulários foram enviados para a diretora da escola em que foi realizada a pesquisa, e repassado aos pais ou responsáveis das crianças incluídas na pesquisa, mediante o aplicativo “WhatsApp”, sendo que os únicos que mantiveram contato com os pais ou responsáveis foram os professores da instituição de ensino. Os aspectos coletados e analisados nessa pesquisa foram os grupos alimentares mais ingeridos, atividade física realizada, tempo de tela, alteração do peso e mudanças comportamentais experimentadas por essas crianças, levando em consideração o antes e o durante do isolamento social.

Dessa forma, o pai ou responsável que tenha optado por responder o questionário através da plataforma “Google Forms”, foi realizado o download dos dados e, em seguida, esses foram transferidos e armazenados em arquivos internos do computador utilizado pela pesquisadora responsável, sendo tomado todos os cuidados para garantir o sigilo das informações. Ademais, as informações registradas na plataforma online “Google Forms” foram apagadas por completo.

Caso o pai ou responsável tenha optado por responder o formulário impresso, os dados foram coletados e analisados pela pesquisadora responsável, e serão armazenados por 5 anos em local sigiloso e seguro, onde somente a pesquisadora terá acesso aos dados obtidos. Além disso, foi considerado apenas o conjunto dos dados analisados referentes à pesquisa para fins de publicação, e após o período de 5 anos os formulários serão incinerados.

Assim sendo, as crianças tiveram seus nomes substituídos por letras ou números e, somente após isso, seus dados foram analisados por os demais pesquisadores envolvidos, que consideraram somente as perguntas respondidas pelos pais ou responsáveis para fins de análise.

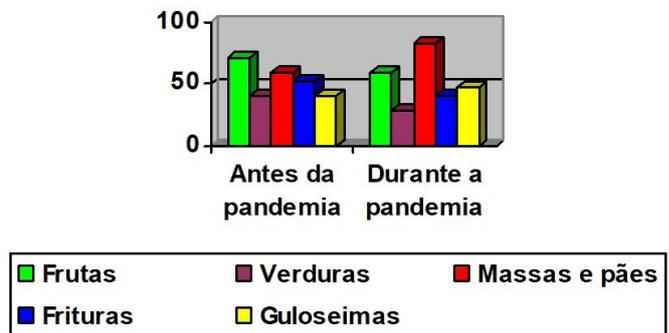
Enfim, a análise dos dados se deu por meio de uma análise estatística, onde as variáveis foram numéricas e expressas em porcentagens. Os dados foram tabulados, utilizando planilhas do programa Microsoft Excel e, por conseguinte, foram analisados utilizando estatística descritiva, com a construção de gráficos.

Resultados e Discussão

O presente estudo contou com a participação de dezessete pais ou responsáveis, que se propuseram a responder um formulário a respeito dos hábitos alimentares e comportamentais de seus filhos(as), com o objetivo de analisar as modificações ocorridas durante o período de isolamento social devido à COVID-19. A faixa etária dessas crianças era de 9 a 11 anos, sendo que a maioria apresentava 10 anos (64,8%).

Quando questionados, a maior parte dos pais ou responsáveis (70,6%) considerou que seu filho(a) desfrutava de uma alimentação saudável, sendo as frutas (70,6%) o grupo alimentar mais ingerido por essas crianças antes do período de isolamento social, se comparado a outros alimentos. Durante o período de quarentena, houve uma diminuição do consumo de frutas (58,8%) e um aumento do consumo de massas e pães (82,4%), sendo este o grupo alimentar consumido em maior quantidade nesse intervalo de tempo (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Grupos alimentares ingeridos antes e durante a pandemia



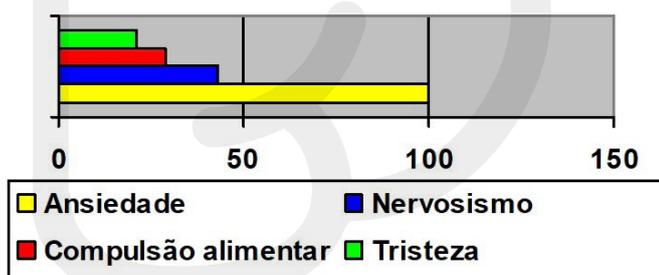
Em relação às atividades físicas todas (100%) as crianças realizavam algum tipo de exercício antes do período de isolamento, dos quais andar de bicicleta (52,9%) correspondia ao esporte mais praticado. No entanto, ao longo da quarentena, houve uma queda (35,3%) da prática geral de exercícios físicos, mesmo com a continuidade do hábito de andar de bicicleta entre os escolares (45,45%). O alto consumo de alimentos ditos “não saudáveis”, como fast food, refrigerantes e doces, associado ao sedentarismo na infância, contribui para aumentar a probabilidade de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) na vida adulta (GORDIA et al., 2020).

No que se refere ao uso de eletrônicos, tais como celular, computador e televisão, o tempo médio de tela foi de: 2 horas (23,5%), 3 horas (29,4%),

4 horas (23,5%) e 5 horas (23,5%). Além disso, a maioria dos pais ou responsáveis (64,7%) informou que seus filhos(as) não costumam se alimentar em frente aos meios tecnológicos citados anteriormente. Assim como observado por Dantas; Silva (2019), a mídia pode ser considerada como um importante agente influenciador do comportamento alimentar, pois estabelece padrões de consumo de alimentos desde muito cedo pela forma como difunde a informação, e ainda, contribui para o sedentarismo, desviando o indivíduo de atividades que poderiam ajudar na queima de calorias excessivas contidas em dietas desequilibradas.

Se tratando das alterações alimentares, 58,8% dos pais ou responsáveis referiu ter notado modificações do peso desses escolares durante o período de quarentena, especificamente para um aumento do peso corporal (90% das alterações notadas; ganho médio de 4,8kg). Ademais, no que diz respeito às alterações comportamentais, no mesmo período de tempo, foram notadas modificações em 82,4% das crianças analisadas, dentre as quais a ansiedade foi notada em todos os casos (Gráfico 2). Dados que corroboram com o estudo realizado por Verticchio; Verticchio (2020), que ao realizar uma análise cruzada do impacto do isolamento na saúde física e mental com o ganho de peso, observou-se que 58,7% das pessoas que afirmaram que o isolamento social impactou sua saúde ganharam peso.

Gráfico 2 - Alterações comportamentais durante a pandemia



Conclusão

Durante o período de isolamento social, houve um aumento no consumo de alimentos industrializados e com alto teor calórico, além de menor frequência de atividades físicas e maior exposição a eletrônicos. Esses fatores juntos influenciaram, a curto prazo, no ganho de peso e no desenvolvimento de distúrbios comportamentais, tais como ansiedade, nervosismo, compulsão alimentar e tristeza, entre essas crianças. Dessa maneira, se

faz necessário a elaboração de medidas socioeducativas alimentares destinadas tanto para aos pais ou responsáveis, como para crianças em idade escolar a fim de evitar consequências físicas e psicológicas a longo prazo.

Agradecimentos

Ao programa de Iniciação Científica e a Universidade de Rio Verde (PIVIC-UniRV) pela oportunidade de contribuir com meu estudo ao campo científico.

Referências Bibliográficas

CRUZ, Suélen Henriques da et al. Problemas de comportamento e excesso de peso em pré-escolares do sul do Brasil. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 66, n.1, p.29-37, Mar. 2017.

DANTAS, Rafaela Ramos; SILVA, Giselia Alves Pontes da. O PAPEL DO AMBIENTE OBESOGÊNICO E DOS ESTILOS DE VIDA PARENTAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 363-371, Sept. 2019.

Di Renzo, Laura et al. "Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey." **Journal of translational medicine** vol. 18,1 229. 8 Jun. 2020.

FISBERG, Mauro et al. Ambiente obesogênico - oportunidades de intervenção. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 92, n. 3, supl. 1, pág. 30-39, junho de 2016.

GORDIA, Alex Pinheiro et al. Food consumption, physical activity level and sedentary behavior in schoolchildren. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, Florianópolis, v.22, e73478, 2020.

MELO, Karen Muniz et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, e20170102, 2017.

Gonzalez; VILLARINO, Marian Fernandez. SOBREPESO EM ESCOLARES E ASSOCIAÇÃO COM ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS PARENTAIS. **Rev Bras Med Esporte** São Paulo, v. 25, n. 4, pág. 290-294, agosto de 2019.

PEDRAZA, Dixis Figueroa et al. Estado nutricional e hábitos alimentares de escolares de Campina Grande, Paraíba, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p.469-477, Feb. 2017.

PEREIRA, MD; OLIVEIRA, LC de; COSTA, CFT; BEZERRA, CM de O.; PEREIRA, MD; SANTOS, CKA dos; DANTAS, EHM. A pandemia de COVID-19, isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 9, n. 7, pág. e652974548, 2020.

PINTO, Renata Paulino; NUNES, Altacílio Aparecido; MELLO, Luane Marques de. Análise dos fatores associados ao excesso de peso em escolares. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 34, n. 4, pág. 460-468, dezembro de 2016.

PRADO, Maria Tereza Artero et al. Perfil antropométrico, hábitos alimentares e níveis de atividade física de escolares de um município do interior do estado de São Paulo. **MedicalExpress (São Paulo, online)**, São Paulo, v. 3, n. 6, M160604, dezembro de 2016.

RODRIGUES, J. V. dos S.; LINS, A. C. A. de A. Possible impacts caused by the COVID-19 pandemic on children's mental health and the role of parents in this scenario. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e793986533, 2020.

SANTOS, Dayse Rafaela Lima dos; LIRA, Pedro Israel Cabral de; SILVA, Giselia Alves Pontes da. Excesso de peso em crianças pré-escolares: o papel da ingestão alimentar. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 30, n. 1, pág. 45-56, fevereiro de 2017.

VERTICCHIO, DF dos R.; VERTICCHIO, N. de M. Os impactos do isolamento social nas mudanças de comportamento alimentar e no ganho de peso durante a pandemia de COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 9, n. 9, pág. e460997206, 2020.