

Impacto da pandemia COVID-19 nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes

Maria Inês Cabrita^{1,2}, Miguel Andrade², Madalena Bettencourt da Câmara³

¹IUEM, Instituto Universitário Egas Moniz, Caparica, Portugal, Finalista da LCN

²Centro de Saúde Bom Jesus, SESARAM, R. das Hortas 67, Funchal, Madeira, Portugal, Nutricionista, Dr.

³CiiEM, Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz, Instituto Universitário Egas Moniz, Caparica, Portugal, PhD.



INTRODUÇÃO

Em março de 2020 a OMS deliberou a pandemia de COVID-19, provocada pelo vírus SARS-CoV-2 [1]. Esta decisão alterou abruptamente as rotinas de pais/cuidadores e de crianças/adolescentes resultado do encerramento de escolas e postos de trabalho e da imposição de um confinamento forçado. Neste contexto, a FAO e a DGS, entre outras organizações, disponibilizaram documentos para a intervenção na área da alimentação e da nutrição, recomendando a adoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente familiar, nomeadamente uma alimentação variada capaz de possibilitar a ingestão de nutrientes/outras substâncias importantes, com destaque para o consumo de hortofrutícolas [2-5].

OBJECTIVOS

A crise de saúde COVID-19 terá influenciado a adoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças e adolescentes?

MATERIAL E MÉTODOS

Revisão narrativa do estado da arte dos artigos publicados até 31 de março de 2022 na plataforma PubMed (via Medline) para “food habits” OR “lifestyle habits” AND “COVID-19”. Foram analisados todos os artigos revistos por pares, com dados originais, relativos ao estudo do impacto da COVID-19 nos hábitos alimentares de crianças e/ou adolescentes.

RESULTADOS

Foram considerados 11 artigos (9% de 121) relativos a estudos observacionais que discutem hábitos alimentares de crianças e/ou adolescentes durante a crise pandémica, sobretudo de países europeus (91%)(figuras 1, 2 e tabela 1). Foram excluídos 2 dos 13 artigos inicialmente seleccionados pois eram relativos à população em geral e não tinham dados desagregados para de crianças e/ou adolescentes.

No período de confinamento social da COVID-19 diversos estudos identificam grupos de adolescentes e/ou crianças com hábitos alimentares mais saudáveis, com maior adesão à dieta mediterrânica e outros menos saudáveis que, a par do sedentarismo, promoveram uma maior prevalência de excesso de peso (pré-obesidade e obesidade)(figura 3).

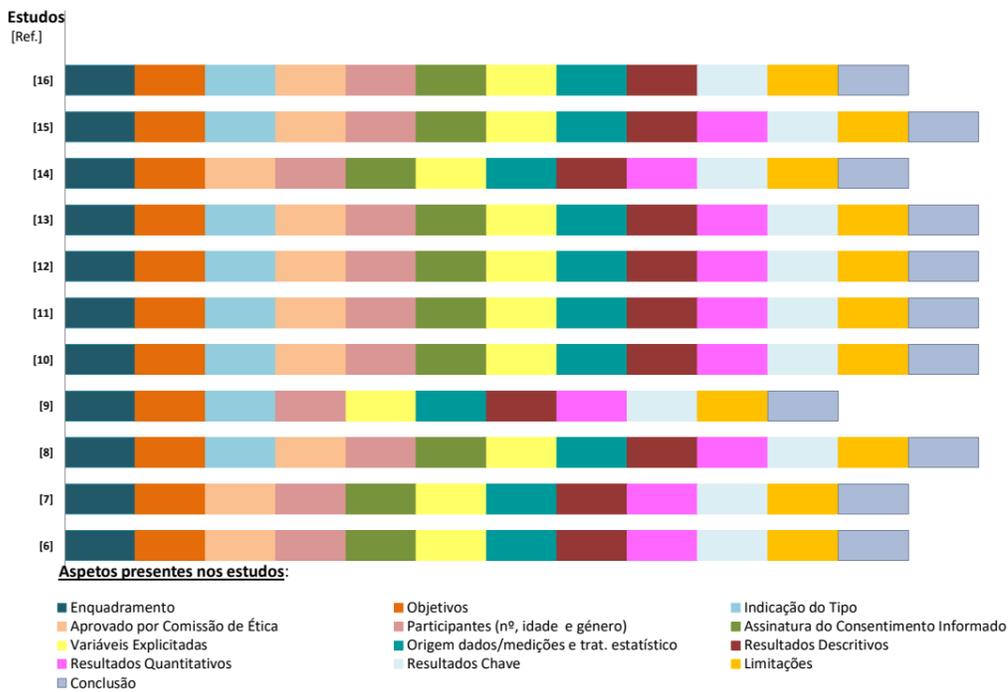


Figura 1 – Avaliação da qualidade dos estudos incluídos na revisão narrativa segundo orientações da Declaração STROBE [17].

País	Símbolo ISO [Ref.]	Desenho	Recolha dos dados [mês/ano, suporte]
PL	[6]	-	4 – 5/ 2020, SE
	[7]	-	4 – 5/ 2020, SE
	[8]	Estudo coorte	6/ 2020, SE
IT	[9]	Estudo transversal	4/ 2020, SE
	[13]	Estudo de caso	3 – 5/ 2020, SE
ES	[10]	Estudo transversal	10/ 2019, SF; 2 e 6 – 7/ 2020, SE
	[14]	Estudo transversal	3 – 5/ 2020, SE
HR	[11]	Estudo transversal	4 – 5/ 2018, SF; 4 – 5/ 2019, SF
	[12]	Estudo transversal	6 – 7/2020, SE
GR	[12]	Estudo transversal	3 – 5/ 2020, SE
	[15]	Estudo transversal	3 – 5/ 2020, SE
BR	[16]	Estudo transversal	5 – 6/ 2020, SE

Tabela 1 – Características dos estudos incluídos na revisão narrativa

Legenda: SE, suporte eletrónico, online; SF – suporte físico em papel

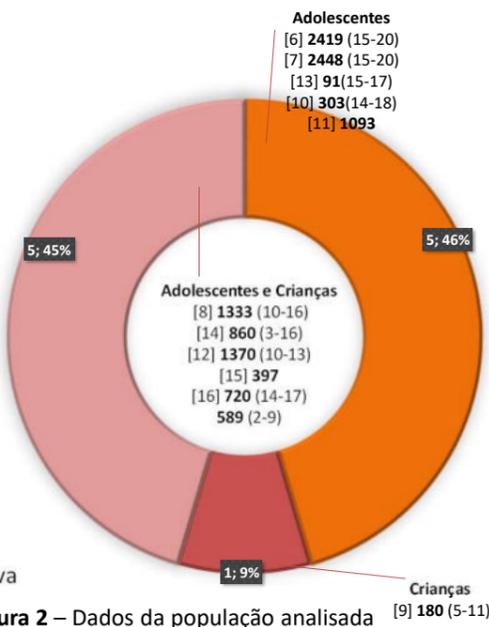


Figura 2 – Dados da população analisada

As evidências dos estudos incluídos apresentam limitações: amostras não representativas da população geral [7,8,10, 11,14], dados retrospectivos com potenciais vies de memória [5,12,15], vies de autorrelação [9-11,14,15], vies de seleção [8,14] e erros de casualidade [6,12,14].

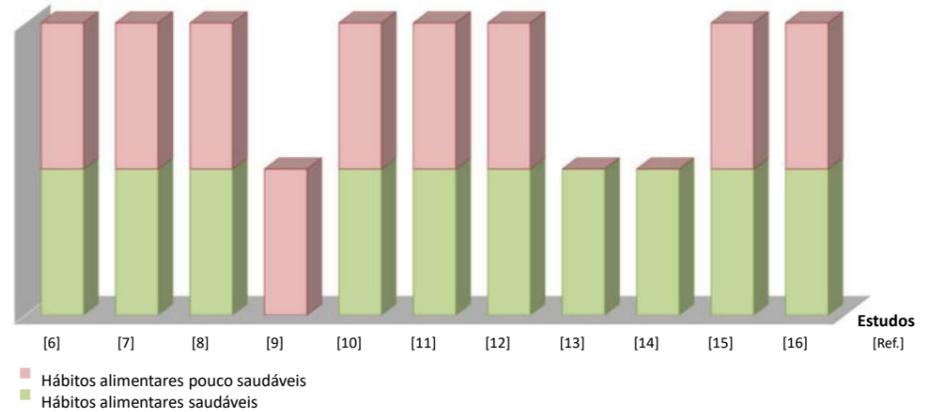


Figura 3 – Hábitos alimentares de jovens durante o confinamento social da COVID-19



Figura 4 – Hábitos alimentares e de estilos de vida reportados nos estudos

Nalguns países como Itália e Grécia, verificou-se que as crianças e os adolescentes aumentaram de peso durante o confinamento [9,15]. Como principais causas temos a diminuição da atividade física programada/estruturada, maior tempo de exposição a ecrãs, um padrão de sono desequilibrado e a alteração de alguns comportamentos alimentares, como passar a petiscar mais ao longo do dia (figura 4).

Estudos realizados em Portugal continental e na Região Autónoma da Madeira evidenciaram resultados similares [3,4]. Contudo, noutros estudos, as crianças e adolescentes mostraram querer melhorar as suas escolhas alimentares revelando uma maior adesão à dieta mediterrânica, através do aumento do consumo de hortofrutícolas e da diminuição de alimentos ricos em açúcar e/ou ultraprocessados [3,4, 6-12,15,16]. Nalguns casos a influência positiva de pais e cuidadores poderá ter assumido um papel relevante [5,12,15].

CONCLUSÕES A crise COVID-19 parece ter influenciado de forma positiva mas também negativa o comportamento alimentar das crianças e adolescentes. As evidências dos estudos observacionais considerados mostraram a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, como maior adesão à dieta mediterrânica, a par de mudanças menos saudáveis como aumento do consumo de alimentos processados e/ou ricos em açúcar. O confinamento social levou ao aumento de níveis de inatividade física e a alterações no padrão de sono pelo que foi igualmente constatado um aumento da prevalência de excesso de peso na população estudada.

BIBLIOGRAFIA

[1] ONU (2020). Organização Mundial de Saúde declara novo coronavírus uma pandemia. ONU News. Acedido a 30.03.22 <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1706881>; [2] FAO (2020) Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. Acedido a 30.03.22 <https://www.fao.org/policy-support/tools-and-publications/resources-details/es/c/1269769/>; [3] DGS (2021) REACT-COVID Inquérito sobre alimentação e atividade física em contexto de contenção social. Versão retificada. SNS, DGS Acedido a 30.03.22 https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2021/01/REACTCOVID_Survey_Retificado.pdf; [4] Feitosa, G.S.(2021) Em tempos de COVID-19. Revista Científica Hospital Santa Isabel, 4(3/4), 129-130. <https://doi.org/10.35753/rchsi.v4i3-4.179>; [5] DGS. (2020). Vamos pôr a alimentação saudável ON em casa - Cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19. Direção-Geral da Saúde, 2-25. Acedido a 30.03.22. <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/AlimentacaoSaudeA7a%CC%83o-saudea%CC%81vel-on-em-casa.pdf>; [6] Skolmowska, D. (2021). Association between Food Preferences and Food Habits in a Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) Study. *Nutrients*, 13(9), 3003. <https://doi.org/10.3390/nu13093003>; [7] Skolmowska, D. (2021). Differences in Adolescents' Food Habits Checklist (AFHC) Scores before and during Pandemic in a Population-Based Sample: Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) Study. *Nutrients*, 13(5), 1663. <https://doi.org/10.3390/nu13051663>; [8] Kolota, A., & Głowska, D. (2021). Analysis of Food Habits during Pandemic in a Polish Population-Based Sample of Primary School Adolescents: Diet and Activity of Youth during COVID-19 (DAY-19) Study. *Nutrients*, 13(11), 3711. <https://doi.org/10.3390/nu13113711>; [9] Di Renzo, L. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of translational medicine*, 18(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>; [10] Aguilar-Martinez, A. (2021). Social Inequalities in Changes in Diet in Adolescents during Confinement Due to COVID-19 in Spain: The DESKcohort Project. *Nutrients*, 13(5), 1577. <https://doi.org/10.3390/nu13051577>; [11] Dragun, R. (2020). Have Lifestyle Habits and Psychological Well-Being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia? *Nutrients*, 13(1), 97. <https://doi.org/10.3390/nu13010097>; [12] Kenfel Jovanović, G. (2021). The Outcome of COVID-19 Lockdown on Changes in Body Mass Index and Lifestyle among Croatian Schoolchildren: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 13(11), 3788. <https://doi.org/10.3390/nu13113788>; [13] Galluccio, A. (2021). Self-Perceived Physical Activity and Adherence to the Mediterranean Diet in Healthy Adolescents during COVID-19: Findings from the DIMENU Pilot Study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(6), 622. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060622>; [14] López-Bueno, R. (2020). Health-Related Behaviors Among School-Aged Children and Adolescents During the Spanish Covid-19 Confinement. *Frontiers in pediatrics*, 8, 573. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00573>; [15] Androustos, O. (2021). 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*, 13(3), 930. <https://doi.org/10.3390/nu13030930>; [16] Teixeira, M. T. (2021). Eating habits of children and adolescents during the COVID-19 pandemic: The impact of social isolation. *Journal of human nutrition and dietetics: the official journal of the British Dietetic Association*, 34(4), 670-678. <https://doi.org/10.1111/jhn.12901>; [17] von Elm, E., Altman, D. G. (2014). The Strengthening of Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) Statement: guidelines for reporting observational studies. *International journal of surgery (London, England)*, 12(12), 1495-1499. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2014.07.013>