

# Influência das relações sociais e midiáticas na formação dos hábitos alimentares do pré-escolar

Influence of social and media relations on the formation of preschool child's eating habits

Recebido: 08/12/2022 | Revisado: 11/12/2022 | Aceitado: 12/12/2022 | Publicado: 13/12/2022

**Ana Karolina Correia Michetti**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5928-9182>  
Centro Universitário de Brasília, Brasil  
E-mail: karol.michetti@hotmail.com

**Maria Carolina Silveira da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5771-2306>  
Centro Universitário de Brasília, Brasil  
E-mail: maria.carolinas@sempreceub.com

**Ana Lúcia Ribeiro Salomon**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1181-5948>  
Centro Universitário de Brasília, Brasil  
E-mail: ana.salomon@ceub.edu.br

## Resumo

No contexto atual é comum observar crianças consumindo alimentos de forma excessiva e descontrolada, com baixo valor nutritivo e alto teor calórico, ricos em gorduras, sódio e açúcares. Esse consumo exacerbado reflete a forte influência do comportamento alimentar de seus cuidadores, professores e colegas de classe, assim como a influência da mídia. Sendo assim, analisa-se que os hábitos alimentares inadequados podem colaborar para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis em indivíduos cada vez mais jovens, como destaque, a obesidade tem apresentado um crescimento considerável. O presente estudo teve como objetivo principal, avaliar a influência das relações sociais e midiáticas na formação dos hábitos alimentares de pré-escolares. Foi realizada, uma revisão crítica da literatura dos últimos 10 anos, com exceção de uma literatura de 2007, totalizando 20 artigos científicos. Concluiu-se que o ambiente familiar e escolar exerce papel de grande importância na formação dos hábitos alimentares do pré-escolar, uma vez que os mesmos são espelhos para as crianças. Por fim, observa-se que a mídia possui grande influência sobre o consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar; Pré-escolar; Meios de comunicação de massa; Instituições acadêmicas; Família.

---

## Abstract

Nowadays it is usual to observe children with an uncontrolled and excessive eating pattern associated to a low nutritional value and high caloric content, rich in saturated fat, sodium and sugars. The excessive food intake reflects a strong influence of the food behavior of their caregivers, teachers and classmates, as well as the influence of the media. Thus, it is possible to imply inadequate food behavior as responsible to increasing chronic non-communicable diseases in younger individuals, emphasizing obesity and its considerable growth. The main objective of the present study was to assess the influence of social and mediatic relations in the development of preschool children's food patterns. A critical review of scientific literature was conducted, considering the past 10 years, with an exception of an article that was published in 2007, enrolling a total amount of 15 studies. It was possible to infer that family and school environments play an important role in the development of preschool children's food behavior, as caregivers and teachers are role models for this population. In addition, it was observed that the media exerts a great influence on processed and ultra-processed food consumption.

**Keywords:** Feeding behavior; Child, preschool; Mass media; Schools; Family.

---

## 1. Introdução

Conforme definido pelo Ministério da Saúde, a idade pré-escolar compreende o período da vida que se estende dos dois até os seis anos de idade (BRASIL, 2012). Nessa fase, nota-se o início da formação dos comportamentos e hábitos alimentares dos mesmos.

Reconhece-se que o comportamento alimentar infantil é influenciado por multifatores, sendo determinado pelo contexto familiar, escolar, midiático, além das questões socioeconômicas e culturais (SANTOS et al., 2021).

Valle e Euclides, (2007), constataram que as escolhas alimentares e nutricionais de todo indivíduo são baseadas nas interações humanas diversas, não sendo limitadas apenas pelos aspectos nutricionais.

Segundo Wefort (2012), o ambiente familiar exerce provavelmente a maior influência na aprendizagem da criança, sendo fundamental na formação dos hábitos e culturas alimentares. Esse aspecto pode ser observado tanto positivamente, por meio de práticas nutritivas e a oferta variada de alimentos saudáveis pelos familiares, quanto negativamente, ao apresentar para a criança alimentos com baixa qualidade nutricional, pouca variedade e porções de frutas, verduras e legumes, além do estímulo ao sedentarismo.

Os hábitos e saberes alimentares familiares, moldam o paladar e as preferências da criança, pois é ensinada a gostar dos mesmos alimentos que a família aprendeu a comer através das gerações (OLIVEIRA, et al., 2016).

Por sua vez, a escola também possui um espaço significativo na promoção da saúde e formação de hábitos saudáveis do pré-escolar (WEFORT, 2012). A prática da alimentação em grupo nas creches e escolas, pode favorecer a modulação dos hábitos alimentares, por meio de estratégias de educação alimentar e nutricional, facilitando a aceitação e demonstrando hábitos alimentares saudáveis (VALLE e EUCLYDES, 2007).

Além disso, de acordo com Santana et al. (2015), a exposição frequente de crianças às telas, gera um aumento expressivo no consumo de alimentos ricos em gorduras, sódio, açúcares e conservantes, uma vez que a indústria alimentícia associa os alimentos de baixa qualidade nutricional por meios comunicativos lúdicos e persuasivos, com brindes, personagens e mascotes.

Além dos meios de propaganda, Bento et al (2015), afirmam que os alimentos ultraprocessados, apresentados pela mídia, utilizam estratégias de alta palatabilidade, preço e praticidade em seus produtos, para gerar um aumento no consumo dos mesmos.

Os hábitos alimentares inadequados na infância e a modificação do estilo de vida, da população em geral, tende a gerar um risco aumentado de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) na adolescência e fase adulta, como hipertensão, diabetes, doenças coronarianas e em destaque a obesidade e suas comorbidades. Desta maneira, a prevenção de tais doenças, deve ocorrer desde o período fetal e logo após o nascimento com seguimento pelo resto da vida (COSTA et al., 2013).

É observado que os déficits e excessos alimentares são prejudiciais à saúde, causando danos no desenvolvimento infantil e tornando-os mais propensos a adquirir doenças cardiovasculares e metabólicas, uma vez que uma alimentação saudável e balanceada pode prevenir tais patologias (RAMOS et al., 2012).

Segundo Bento et al. (2015), os distúrbios causados por práticas alimentares inapropriadas, podem gerar alterações psicológicas, sociais e na saúde em geral. A preocupação se torna ainda maior ao se observar um aumento considerável de crianças na idade pré-escolar com obesidade, tornando-os suscetíveis a maior risco de apresentarem alterações na vida adulta.

Diante do exposto, este estudo teve por objetivo avaliar a influência das relações sociais e midiáticas na formação dos hábitos alimentares em pré-escolares e analisar o consumo de produtos ultraprocessados, bem como verificar a qualidade alimentar do dia-a-dia dos mesmos.

## **2. Metodologia**

### **Desenho do estudo**

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura sobre o tema. O presente estudo consiste em uma revisão de literatura, realizada mediante a consulta à base de dados eletrônicos (PubMed, SciELO e Google Acadêmico). Durante a busca foram selecionados artigos na língua portuguesa e inglesa, utilizando Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject

Headings (MeSH), foram: comportamento alimentar/feeding behavior, pré-escolar / preschool, meios de comunicação de massa/mass media, instituições acadêmicas /schools, família /family.

Foram utilizados os filtros nas bases de dados: texto completo, texto completo gratuito, idiomas português e inglês, ensaios clínicos, ensaios clínicos randomizados, últimos 10 anos e humanos. Artigos com informações relevantes anteriores a esse período, poderiam ser utilizados. Os estudos encontrados foram analisados de forma detalhada com a finalidade de melhor compreensão do tema citado

### **Metodologia**

Este estudo constitui uma revisão narrativa de literatura, que foi realizada no período de fevereiro à novembro de 2022, a partir da pesquisa de artigos científicos em revistas científicas, assim como documentos legais, diretrizes e sites governamentais, datados no período de 2012 a 2022 sobre as influências na formação dos hábitos alimentares do pré-escolar, com exceção de uma literatura de 2007. Incluindo pesquisas desde definições mais antigas até estudos científicos mais atuais. Foram utilizadas diferentes fontes de pesquisas para fundamentar os objetivos e gerar conclusões a partir da perspectiva dos autores.

A pesquisa além de se fundamentar nas bases explicitadas no desenho de estudo, também utilizou documentos existentes, do acervo virtual, na base de busca integrada da Biblioteca Reitor João Herculino do Centro Universitário de Brasília - CEUB, os descritores utilizados foram citados previamente.

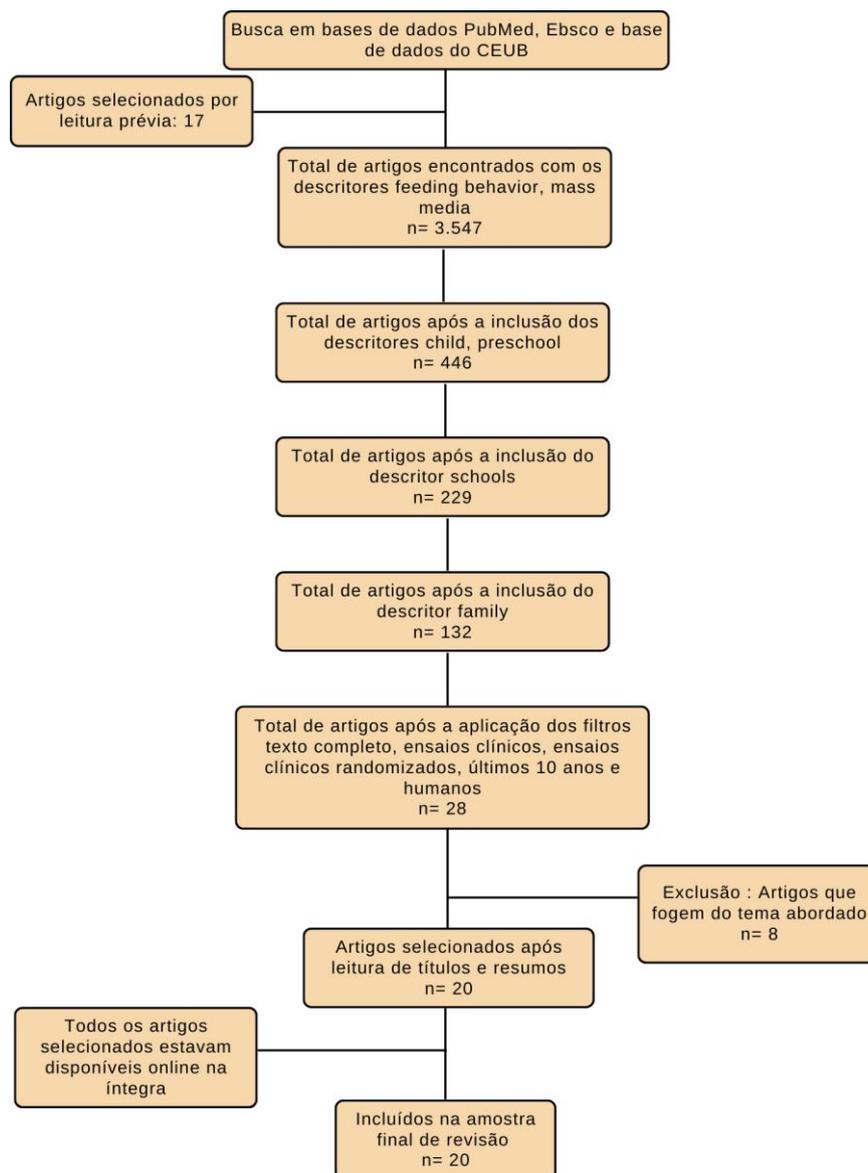
### **Análise de dados**

Como critérios de inclusão foram selecionados artigos publicados nos últimos 10 anos, com exceção de uma literatura de 2007, na língua portuguesa e inglesa, disponíveis em domínio público sobre o tema, que relacionam crianças em fase pré-escolar com a mídia, ambiente escolar, alimentos industrializados e ainda pais e responsáveis. Os critérios de exclusão foram estudos que fogem ao tema abordado, além de estudos in vitro/animais.

Após a aplicação dos passos acima descritos, a análise de dados iniciou com uma leitura prévia dos títulos e resumos, sendo realizada uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos, com objetivo de identificar os núcleos de sentido de cada texto e posteriormente realizar um agrupamento de subtemas que sintetizam as produções, considerando-se adequadas para fazerem parte da revisão.

Mediante aos critérios de inclusão e exclusão de artigos, estratégia apresentada na metodologia, foram selecionados 20 artigos para a composição da presente revisão (Figura 1)

**Figura 1** - Fluxograma do processo de identificação e seleção de artigos.



Fonte: Produção dos Autores (2022).

Os resultados dos principais estudos encontrados foram descritos no Quadro 1.

**Quadro 1 - Síntese das principais características e resultados dos estudos analisados (n = 6).**

Autor / ano	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes
BENTO et al., 2015	Estudo Transversal	Foram entrevistados 77 responsáveis, os quais compuseram a amostra deste estudo. O critério de inclusão era ser mãe, pai ou responsável pela criança devidamente matriculada em uma Creche, localizada em Belo Horizonte/MG, no ano de 2013.	Conhecer as percepções dos responsáveis de uma Creche em Belo Horizonte/MG, acerca do que entendem por alimentação saudável e suas dificuldades para se alimentar de maneira saudável.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A televisão é o principal meio de busca de informações sobre alimentação.</li> <li>• As crianças se sentem atraídas por produtos processados e ultraprocessados, por meio da associação com brinquedos e personagens, contribuindo assim para a obesidade.</li> <li>• A renda associada a uma estrutura familiar em que os responsáveis são solteiros e separados, pode interferir no crescimento e desenvolvimento da criança, inclusive nos hábitos alimentares.</li> <li>• Dos fatores que influenciam as escolhas alimentares dos responsáveis, o preço aparece como fator preponderante nas decisões de compra, o que compromete a qualidade da dieta, seguidos por falta de tempo e praticidade, além do hábito.</li> </ul>
COSTA et al., 2013	Revisão de Literatura	Total 103 artigos foram pesquisados, dos quais, 43 estudos eram de revisão (41%) e 62 (59%) eram originais. Destes, 60 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de seleção. Foram utilizados 45 artigos, sendo 42% de revisão e 58% originais.	Investigar os efeitos da intervenção nutricional na formação dos hábitos das crianças, menores de 10 anos, tanto no ambiente familiar como no ambiente escolar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os pais podem influenciar mudanças nos hábitos alimentares e na atividade física da criança.</li> <li>• No ambiente escolar, as crianças também estão vulneráveis. É necessário que a escola desenvolva estratégias para formação de hábitos de vida saudáveis para promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.</li> <li>• A criação de programas de promoção da saúde nas escolas ajuda as crianças a programar e manter uma alimentação saudável e comportamentos de atividade física.</li> </ul>
DE OLIVEIRA et al., 2020	Estudo Experimental	A avaliação sensorial contou com a participação de 11 crianças, com média de idade de quatro anos (48 meses), as quais estavam acompanhadas dos pais ou responsáveis para a degustação e avaliação de seis receitas.	Avaliar a aceitação de lanches saudáveis para substituição de lanches industrializados usualmente consumidos por crianças em idade pré-escolar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foi constatada a preferência por preparações doces.</li> <li>• As crianças tendem a recusar alimentos novos (neofobia), a associar o sabor e a aparência dos alimentos aos aspectos de ordem afetiva e sociais.</li> <li>• Acredita-se ser possível introduzir preparações mais saudáveis no cotidiano alimentar das crianças, mas a inserção deve ser gradual, para que seja aceito e incorporado na alimentação das crianças.</li> <li>• As preparações desenvolvidas e aprovadas podem ser utilizadas em ações de EAN, auxiliando na inserção de alimentos mais saudáveis como substitutos de lanches de baixo valor nutricional.</li> </ul>
HAINES et al., 2018	Estudo controlado randomizado de 15 meses	Amostragem aleatória de dois estágios, 62 grupos de pais de primeira viagem foram selecionados aleatoriamente de quatorze áreas do governo local dentro de um raio de 60 km do centro de pesquisa.	Compreender os fatores que influenciam as práticas parentais relacionadas ao peso, examinando como a preocupação com o peso de seus filhos e comportamentos relacionados está associada à alimentação, atividade física e práticas parentais de mídia entre mães australianas de crianças pré-escolares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais de 60% das mães relataram pelo menos uma preocupação com o peso de seus filhos e comportamentos relacionados.</li> <li>• Apesar da preocupação, as práticas de incentivo entre as mães se mostrava contraditória para a promoção da saúde, uma vez que não havia incentivo à prática de atividade física, com menos participação nas atividades e também de práticas controladoras como a influência da alimentação restritiva e controle do uso da mídia como punição.</li> </ul>
MARANHÃ O et al., 2017	Estudo Transversal	Aplicação de questionário às mães de 301 crianças de dois a seis anos de creches públicas e privadas em Natal, Rio Grande do Norte, em 2014 e 2015.	Identificar a prevalência de dificuldade alimentar em pré-escolares, associado a fatores epidemiológicos e práticas alimentares progressas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A dificuldade alimentar (DA) é um problema que afeta negativamente o processo dos pais ou cuidadores de suprirem alimento ou nutrientes à criança.</li> <li>• A introdução adequada da alimentação complementar a partir dos seis meses é fator incontestável para a manutenção do estado nutricional e de saúde da criança.</li> <li>• A família exerce influência decisiva no autocontrole da ingestão alimentar e na formação de um padrão de comportamento alimentar adequado ou não.</li> </ul>

SILVERA et al., 2019	Estudo Experimental	Participaram das atividades lúdicas 51 crianças e suas respectivas famílias que relataram suas opiniões sobre as atividades realizadas.	Conhecer a opinião dos pais acerca de atividades realizadas na escola sobre alimentação saudável e prática de atividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A realização de atividades, nas escolas, de forma lúdica promove o aprendizado de uma forma leve e descontraída, fazendo com que os alunos tenham interesse em participar e adquirir novos conhecimentos a respeito de alimentação saudável e atividades físicas</li> <li>• Na fase escolar, o estudo trouxe como relevante o fato de a criança estar no ambiente com os seus colegas, o que a estimula a experimentarem novos alimentos.</li> <li>• “É muito interessante, principalmente na alimentação porque ele vendo outras crianças comendo ele também se interessa.”</li> </ul>
----------------------	---------------------	---	---	--

Fonte: Produção dos Autores (2022)

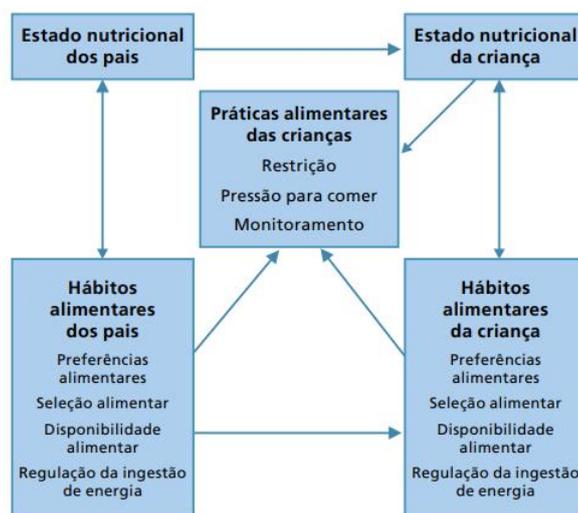
### 3. Resultados e Discussão

#### 3.1 Relações familiares

Vários fatores influenciam a saúde e o crescimento das crianças, a alimentação é considerada peça fundamental para garantir o adequado desenvolvimento e ainda prevenir o surgimento de doenças e carências nutricionais futuras. (SILVA, NASCIMENTO, CARVALHO, 2018).

As relações familiares e o ambiente doméstico em que o pré-escolar se encontra, têm grande influência na formação dos hábitos alimentares, modulando a alimentação e as preferências, uma vez que a família possui um papel de grande importância no padrão de comportamento alimentar (OLIVEIRA, et al., 2016). Sendo possível moldar os hábitos e preferências alimentares ao introduzir gradativamente preparações mais saudáveis no cotidiano da criança, facilitando a aceitação e inserção no dia-a-dia (DE OLIVEIRA, et al., 2020), conforme retrata a figura 2.

**Figura 2** - Mediadores comportamentais de semelhança familiar no hábito alimentar.



Fonte: Caderno de Atenção Básica, nº33 - Ministério da Saúde, 2012.

Pode-se destacar na figura acima que os hábitos alimentares dos pais e o estado nutricional dos mesmos, interferem diretamente no estado nutricional da criança e suas práticas alimentares, podendo potencializar restrições devido à pressão para comer e monitoramento da ingestão alimentar.

A Caderneta de Saúde da Criança, reforça a importância de a criança adquirir o hábito de realizar refeições mais saudáveis em companhia de sua família, e em horários regulares (BRASIL, 2012).

Oliveira et al. (2016), apresentaram resultados de estudos que constataam que para a maioria dos pais, a alimentação ofertada para seus filhos é adequada nutricionalmente, e também apresentam a palatabilidade como fator favorável. Em contrapartida, é possível observar que a inserção de alimentos não saudáveis, ricos em sódio, gorduras e açúcares, está ocorrendo de forma mais precoce e frequente.

Em concordância com o estudo anterior, o artigo de Haines et al. (2018), expôs que apesar das mães declararem preocupações em relação ao peso dos filhos, não havia incentivo para práticas alimentares mais saudáveis, assim como para a prática de atividade física. O estresse do cotidiano e a falta de tempo eram relatadas como empecilho para a promoção de atividades saudáveis regulares entre pais e filhos.

O perfil de mães controladoras mostrou aspectos negativos quanto às dificuldades alimentares de seus filhos. A pressão muitas vezes imposta pelos pais promove uma redução no prazer da criança durante as refeições (MARANHÃO, et al., 2017), tornando-a altamente resistente à alimentação.

A Neofobia Alimentar, comportamento muito presente em crianças, define-se como medo de consumir alimentos novos. É comum que os pré-escolares façam associações dos alimentos a aspectos de ordem afetiva e social, dessa forma é imprescindível que seja despertado o interesse dos mesmos pelo alimento, ao fugir da monotonia, apresentando texturas, formas e cores variadas. A exposição repetida poderá contribuir na redução do medo de experimentar novos alimentos.

Quando a criança acaba sendo pressionada a comer um determinado alimento, que os pais acreditam ser bom para elas, é muito comum que o apreço e a curiosidade por este alimento ou sabor diminuam (RAMOS, et al.,2000). Desse modo é importante que o momento da refeição seja feito em local apropriado e tranquilo, proporcionando uma melhor experiência da criança com a comida, evitando assim possíveis traumas.

Também foi observado que a renda familiar exerce uma importante influência nas escolhas alimentares, principalmente entre pais solteiros. Esse fator contribui para uma pior qualidade da dieta e hábitos alimentares da família. A falta de tempo foi reforçada como justificativa para a escolha de alimentos menos nutritivos, além da praticidade (BENTO, et al., 2015). Segundo KARNOPP, et al., (2016) os dados do estudo realizado sugerem que o consumo alimentar não depende apenas da renda familiar, a introdução tardia, na alimentação complementar da criança, de frutas e verduras e ainda o baixo consumo de alimentos pelos seus pais e responsáveis interfere diretamente nas preferências alimentares.

Posto isso, observa-se que a família exerce um papel influente e decisivo no autocontrole alimentar e formação de padrões alimentares adequados ou inadequados nos pré-escolares (MARANHÃO, et al., 2017).

### **3.2 Ambiente escolar**

O estado nutricional de uma criança possui papel essencial para que proporcione o crescimento e desenvolvimento progressivo e que desenvolva suas aptidões psicomotoras e sociais (COSTA, et al.,2013).

Assim como a família, o ambiente escolar é determinante na formação dos hábitos alimentares, uma vez que a criança permanece na escola por um período ou mais, convivendo com professores, cuidadores e demais crianças, que possuem papéis de grande influência no estilo de vida do pré-escolar, incluindo a alimentação. Dessa forma, a escola apresenta-se como protagonista, representando um ambiente propício ao desenvolvimento de projetos de uma educação alimentar e nutricional junto à família (COSTA, et al., 2013).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) oferece alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional a estudantes de todas as etapas da educação básica pública. O programa tem como propósito contribuir para o

desenvolvimento biopsicossocial dos estudantes, auxiliando na aprendizagem e no rendimento do aluno, além de colaborar para formação de práticas saudáveis e oferta de alimentação de acordo com as necessidades nutricionais (BRASIL, 2022).

O Caderno de Legislação (2022), destaca a prática de ações de educação alimentar e nutricional realizadas pelo PNAE, durante todo o período letivo, tornando o programa de extrema importância para que as escolas sejam promotoras de hábitos alimentares mais saudáveis.

A escola deve estabelecer práticas de saúde que incluam hábitos alimentares saudáveis por meio do fornecimento de refeições que contenham alimentos adequados, compostos por carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são essenciais ao bom funcionamento do organismo. A presença de cantinas no interior das escolas é um ponto que também merece atenção, uma vez que estão recheados de lanches calóricos - fritos e assados - , além ainda de refrigerantes ,bolos, doces, chocolates e balas, tornando desta forma, o fácil acesso às crianças, que muitas vezes ganham dinheiro dos pais e guardam para comprar alimentos/doces longe de seus responsáveis.

As ações educativas desenvolvidas no âmbito escolar, de forma lúdica, são importantes para o aprimoramento de conhecimentos importantes de alimentação e nutrição, além também da motivação e troca de saberes entre as crianças (COSTA, et al.,2013).

De acordo com Silveira et al. (2019), um estudo realizado com algumas famílias de crianças em fase escolar, trouxe como relevante o fato de a criança estar no ambiente com os seus colegas, estimular a experimentarem novos alimentos. Como foi citado por uma família: “É muito interessante, principalmente na alimentação, porque ele vendo outras crianças comendo ele também se interessa.” (Silveira et al., 2019, pág. 118).

É observado que ao frequentar outros ambientes, como a escola, inicia-se uma intensa socialização, onde novas influências serão sofridas. Há uma grande tendência de repetir o comportamento de professores e de outras crianças, que podem ser bons ou ruins.

Por isso, destaca-se a importância de programas de promoção da saúde nas escolas, auxiliando e orientando sobre uma alimentação saudável e adequada, bem como o incentivo à prática de atividades físicas, uma vez que o ambiente escolar é participativo na luta contra a prevenção da obesidade infantil, percebendo-se que a formação dos hábitos alimentares ultrapassa as relações familiares (COSTA, et al., 2013).

A realização de atividades, nas escolas, de forma lúdica promove o aprendizado de uma forma leve e descontraída, fazendo com que os alunos tenham interesse em participar e adquirir novos conhecimentos a respeito de alimentação saudável e atividades físicas (SILVEIRA et, al.2019).

No período dos dois aos seis anos de idade, a criança se sente atraída por sabores, texturas e cheiros, tornando o ato de explorar o alimento essencial no processo de desenvolvimento de hábitos alimentares. Portanto é importante a presença de um nutricionista no ambiente escolar, para que incentive todo esse processo de exploração, de forma lúdica e prazerosa, auxiliando e promovendo hábitos alimentares mais saudáveis.

Sabe-se que essas ações são bem promovidas pelo PNAE no âmbito público, porém ainda se mostra necessário que haja mais incentivo e promoção de ações de educação alimentar e nutricional nas escolas privadas.

### **3.3 Mídia e meios de comunicação**

O consumo de alimentos ultraprocessados está cada vez mais presente na vida das crianças, caracterizado pela preferência por produtos industrializados, ricos em energia, gordura e carboidratos, tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces (OLIVEIRA, et, al., 2020). De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), para se ter uma

alimentação adequada e saudável é recomendado que os alimentos in natura e minimamente processados sejam a base alimentar do indivíduo, limitando o consumo de alimentos processados e evitando o consumo de ultraprocessados.

Pesquisas mostram que alimentos mais calóricos acabam não atingindo centro de saciedade, afetando o correto funcionamento da leptina - hormônio responsável por gerar saciedade alimentar - dessa forma o indivíduo passa a ter maior consumo energético, principalmente por alimentos ricos em açúcar que apresenta grande palatabilidade em destaque para o público infantil (SILVA; NASCIMENTO; CARVALHO, 2018).

A mídia tem papel fundamental nessa influência, uma vez que são disseminadas propagandas de alimentos industrializados, que fazem associações a personagens de desenhos infantis, artistas famosos, brindes e coleções de brinquedos, o que acaba contribuindo para a obesidade infantil (UEDA, et al., 2014). Importante ressaltar que o acesso às informações não se dá somente pela televisão, as crianças estão tendo acesso à smartphones e tablets cada vez mais novas, tornando-as ainda mais vulneráveis as propagandas e influência da mídia, levando a hábitos alimentares incorretos, cada vez mais cedo, aumentando assim a incidência de obesidade infantil.

Segundo Santana, et al. (2015), as crianças estão sendo expostas de maneira crescente às telas. Isso contribui para que as indústrias e empresas alimentícias tenham cada vez mais o público infantil como seu alvo de propagandas, com o intuito de alavancar as vendas, utilizando de estratégias persuasivas e apelativas, de acordo com o universo lúdico infantil.

Ao mesmo tempo, Bento et al. (2015), afirmam que a televisão representa o principal meio de busca de informações sobre alimentação para os responsáveis, por outro lado o meio televisivo atrai a atenção das crianças para produtos processados e ultraprocessados, devido a sua associação com brindes e personagens.

De acordo com o estudo realizado por (BARCELOS; RAUBER; VITOLO, 2014) com cerca de 307 crianças, na ingestão calórica diária, cerca de 48% da energia total consumida pelas crianças é proveniente de alimentos processados e ultraprocessados, esse valor foi expressivo nas crianças que apresentam baixas condições socioeconômicas, aumentando o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, principalmente a obesidade infantil.

Observa-se que grande parte dos alimentos apresentados pela mídia possuem alta densidade energética, sendo ricos em gorduras, açúcares, sódio e pobres em fibras alimentares. Os mesmos também são caracterizados como práticos, de consumo imediato, e que facilitam a preparação das refeições em casa, devido a essas inúmeras mensagens persuasivas presentes na rotina de pais e filhos (UEDA, et al., 2014).

Segundo Folta, et al. (2013), a diminuição do tempo de tela por até 15 minutos ao dia, foi capaz de gerar efeitos positivos sobre a diminuição do consumo de bebidas açucaradas, além de aumentar a participação em esportes. Tal influência resultou em dados favoráveis do z-escore e IMC dos participantes da amostra.

Ressalta-se que a mídia pode ser um meio para a promoção da alimentação saudável ao veicular alimentos saudáveis e mensagens de educação alimentar e nutricional (UEDA, et al., 2014). Portanto, se torna evidente a necessidade de políticas públicas que sejam capazes de utilizar a influência da mídia, para promover positivamente uma alimentação adequada e saudável, desvinculando personagens e brindes de alimentos processados e ultraprocessados.

Visto isso, é necessário a criação de ações de comunicação de massa para promover saúde e conscientizar a população, juntamente com ações regulatórias como restrição/proibição de publicidade de alimentos direcionada ao público infantil, regulação da rotulagem relacionado à isso (uso de personagens, por exemplo), restrição de comercialização de ultraprocessados nas escolas e taxaço de bebidas açucaradas.

Assim, entende-se que os maus hábitos alimentares podem gerar risco aumentado de desenvolvimento de sobrepeso, obesidade e demais doenças crônicas, além de cáries dentárias. A obesidade possui um destaque de incidência em crianças,

devido a ingestão excessiva de calorias, dietas ricas em gorduras saturadas e pela falta de atividades físicas (OLIVEIRA, et al., 2019). Portanto, torna-se necessário que haja a promoção de hábitos alimentares saudáveis, como destaca a figura 3.

**Figura 3** - Alvos potenciais para a prevenção da obesidade na infância e na adolescência.



Fonte: Caderno de Atenção Básica, nº33 - Ministério da Saúde, 2012.

Conforme podemos verificar na imagem, os hábitos alimentares saudáveis dependem de alguns pilares para sua promoção, importante destacar que esses pilares se correlacionam, a criação de uma rotina é peça chave para sua prática. Ao estabelecer horários das refeições, é possível aumentar o consumo de frutas, por exemplo, além de um maior aporte de nutrientes, as crianças acabam tendo menor contato com lanches ricos em açúcares e gordura, além de alto teor de sódio, alimentos esses com alta densidade calórica e baixa saciedade. Mantendo uma rotina alimentar, com o correto fracionamento de refeições (café da manhã - colação - almoço - lanche - jantar), evita-se beliscos ao longo do dia, conseqüentemente diminuindo o tamanho das porções e respeitando a saciedade das crianças.

Sendo assim, é destacado a importância de um profissional nutricionista estar presente nos meios de comunicação, sendo capaz de implementar práticas alimentares saudáveis através da mídia, com o intuito de impactar positivamente na influência de hábitos saudáveis e conseqüentemente diminuir o risco de desenvolvimento e aumento das doenças crônicas não transmissíveis.

#### 4. Considerações Finais

Conclui-se que o ambiente familiar e escolar exerce grande influência nos hábitos alimentares desenvolvidos pelo pré-escolar, uma vez que, adultos, sejam eles pais, familiares ou professores, são vistos como espelho, e a socialização promove a reprodução de atitudes e comportamentos.

Em seqüência é possível observar que a mídia representa um grande papel de influência no consumo de alimentos processados e ultraprocessados, com alta densidade calórica, ricos em açúcares, gorduras e sódio. O consumo desses alimentos se mostra cada vez mais frequente, sendo eles um fator importante para o aumento gradativo das DCNT em idades mais precoces.

A TV apesar de ser um importante meio de difusão de informações, é capaz de influenciar de maneira negativa, as escolhas alimentares das crianças, dessa forma é considerada importante a regulamentação da publicidade de alimentos não saudáveis, devido a vulnerabilidade desse público às estratégias de marketing.

Destaca-se também a necessidade da promoção de ações de educação alimentar e nutricional no ambiente familiar e escolar, uma vez que os indivíduos carecem de informações de qualidade para promover uma alimentação adequada para as crianças. Estratégias como aplicação de atividades lúdicas e jogos, são populares entre o público infantil, tornando-os mais interessados.

Por fim, o profissional nutricionista, tem papel fundamental na promoção e prevenção de saúde, auxiliando escolhas e práticas alimentares mais saudáveis, a fim de reduzir as altas taxas de DCNT, por meio da realização de ações de educação alimentar e nutricional em todos os níveis de influência. Todas as práticas são embasadas no Guia Alimentar para a População Brasileira, documento vigente, norteador de práticas alimentares saudáveis para a promoção da saúde.

Tendo em vista os aspectos propostos, acredita-se que essas mudanças e estratégias em conjunto tem capacidade de gerar influência positiva sobre os hábitos alimentares dos pré-escolares, melhorando seu estado nutricional, de modo que favoreça seu crescimento e desenvolvimento no decorrer da primeira infância.

Sendo assim, por se tratar de um tema relevante e que ainda carece de estudos e dados, é importante estimular a realização de novas pesquisas para trabalhos futuros, que abordem os três eixos principais (relações familiares, ambiente escolar, mídia/meios de comunicação), relacionando-os em conjunto sobre a sua influência direta e indireta na formação dos hábitos e práticas alimentares de crianças.

## Referências

- BARCELOS, Giovanna Tedesco; RAUBER, Fernanda; VITOLO, Márcia Regina. Produtos processados e ultraprocessados e ingestão de nutrientes em crianças. *Ciência & Saúde*, v. 7, n. 3, p. 155-161, 2014.
- BENTO, Isabel Cristina; ESTEVES, Juliana Maria de Melo; FRANÇA, Thaís Elias. Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, p. 2389-2400, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. *Brasília: Ministério da Saúde*, 2012. (Cadernos de Atenção Básica, n. 33)
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a população Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014
- BRASIL. Ministério da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE, Caderno de Legislação. *Brasília: Ministério da Educação*, 2022.
- COSTA, Gabriela Giordano et al. Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: uma revisão de literatura. *Com Ciências Saúde*, v. 24, n. 2, p. 155-68, 2013.
- DE OLIVEIRA, Renata Carvalho et al. Aceitação de lanches saudáveis por crianças em idade pré-escolar. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 14, n. 91, p. 1307-1313, 2020.
- FOLTA, Sara C. et al. Changes in diet and physical activity resulting from the Shape Up Somerville community intervention. *BMC pediatrics*, v. 13, n. 1, p. 1-9, 2013.
- HAINES, Jess et al. Associações entre preocupação materna com o peso da criança e comportamentos relacionados e práticas parentais relacionadas ao peso materno: um estudo transversal. *Revista Internacional de Nutrição Comportamental e Atividade Física*, v. 15, n. 1, p. 1-9, 2018.
- KARNOPP, Ediana Volz Neitzke et al. Consumo alimentar de crianças menores de seis anos conforme o grau de processamento. *Jornal de Pediatria*, v. 93, p. 70-78, 2017.
- MARANHÃO, Hélcio de Sousa et al. Dificuldades alimentares em pré-escolares, práticas alimentares anteriores e estado nutricional. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 36, p. 45-51, 2017.
- OLIVEIRA, Jenifer Andreia Nascimento et al. A influência da família na alimentação complementar: relato de experiências. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 11, n. 1, p. 75-90, 2016.
- RAMOS, Clariana V.; DUMITH, Samuel C.; CÉSAR, Juraci A. Prevalência e fatores associados ao déficit de altura e excesso de peso em crianças de 0 a 5 anos do semiárido. *Jornal de pediatria*, v. 91, p. 175-182, 2015.

SILVA, Midia Costa; NASCIMENTO, Mikael Silva; CARVALHO, Luiza Marly Freitas. Ingestão de alimentos industrializados por crianças e adolescentes e sua relação com patologias crônicas: uma análise crítica de inquéritos epidemiológicos e alimentares. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 12, n. 75, p. 960-967, 2018.

SILVERA, Bárbara Morh da et al. Opinião das famílias sobre as atividades lúdicas desenvolvidas com crianças na escola abordando hábitos saudáveis. *Enferm. foco (Brasília)*, p. 116-121, 2019.

SANTANA, Marília Karla Laurentino; DE OLIVEIRA, Claudia Martins; CLEMENTE, Heleni Aires. Influência da publicidade de alimentos direcionada ao público infantil na formação de hábitos alimentares. *Revista Uni-RN*, v. 14, n. 1/2, p. 125, 2018.

SANTOS, Kelly de Freitas; REIS, Mayra Alves dos; ROMANO, Márcia Christina Caetano. Parenting practices and the child's eating behavior. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 30, 2021.

UEDA, Marcia Hiroko; PORTO, Rafael Barreiros; VASCONCELOS, Lâercia Abreu. Publicidade de alimentos e escolhas alimentares de crianças. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 30, n. 1, p. 53-61, 2014.

VALLE, Janaína Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. *Revista APS*, v. 10, n. 1, p. 56-65, 2007.

WEFORT, V.R.S. et al. Lanche Saudável-Manual de Orientação. *Departamento Científico de Nutrologia. Sociedade Brasileira de Pediatria*. 2012, São Paulo. (página 17 -18)