



Rebeca Verazzani Pereira

O IMPACTO DO AMBIÊNTE FAMILIAR NO DESENVOLVIMENTO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca Examinadora
da Universidade Presidente Antônio
Carlos, como exigência parcial para
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição

Juiz de Fora
2020

Rebeca Verazzani Pereira

O IMPACTO DO AMBIÊNTE FAMILIAR NO DESENVOLVIMENTO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca Examinadora
da Universidade Presidente Antônio
Carlos, como exigência parcial para
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Orientador: Dra. Marcela Melquíedes
de Melo

Juiz de Fora
2020

Rebeca Verazzani Pereira

**O IMPACTO DO AMBIÊNTE FAMILIAR NO DESENVOLVIMENTO
DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL**

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Marcela Melquíedes de Melo

Prof. Ms. Anna Marcela Neves Dias

O IMPACTO DO AMBIENTE FAMILIAR NO DESENVOLVIMENTO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL

THE IMPACT OF THE FAMILY ENVIRONMENT ON THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S FOOD BEHAVIOR

REBECA VERAZZANI PEREIRA ¹ MARCELA MELQUÍEDES DE MELO ²

RESUMO

Introdução: Devido ao processo de Transição Nutricional, houve um aumento da taxa de obesidade infantil, que se trata de um problema de saúde pública capaz de prejudicar de forma complexa o estado nutricional das crianças, além da predisposição para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

Objetivo: revisar a literatura sobre o impacto do ambiente familiar na formação do comportamento alimentar infantil. **Métodos:** Esta pesquisa foi embasada em revisões bibliográficas e análises críticas, buscando selecionar amostras sobre a temática em questão. **Revisão de Literatura:** Quanto maior o tempo que as crianças são expostas à ambientes obesogênicos e práticas alimentares inadequadas, maior o risco de comprometimento da saúde e desenvolvimento de distúrbios metabólicos, doenças crônicas e obesidade. É de grande valor que a família se mostre como modelo adequado para seus filhos e estejam dispostos a participar da elaboração de práticas educativas prazerosas e descontraídas, de forma que possa cativar a atenção dos filhos em busca do conhecimento sobre educação nutricional e hábitos alimentares responsáveis que garanta longevidade e qualidade de vida. **Considerações Finais:** As práticas educativas parentais em conjunto com o trabalho do nutricionista se mostraram eficientes para a construção do comportamento alimentar infantil equilibrado, auxiliando na prevenção da obesidade e distúrbios metabólicos a longo prazo.

Descritores: Obesidade, Comportamento alimentar, Práticas alimentares saudáveis, Educação alimentar e nutricional, Ambiente familiar, Papel dos pais.

ABSTRACT

Introduction: Due to the Nutritional Transition process, there was an increase in the rate of childhood obesity, which is a public health problem capable of complexly impairing the nutritional status of children, in addition to the predisposition for the development of Chronic Diseases Non-Communicable. **Objective:** to review the literature on the impact of the family environment on the formation of infantile eating behavior. **Methods:** This research was based on bibliographic reviews and

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Juiz de Fora – MG

² Nutricionista, Doutora, Professora do Curso de Nutrição da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC

critical analyzes, seeking to select samples on the subject in question. **Literature Review:** The longer children are exposed to obesogenic environments and inappropriate eating practices, the greater the risk of health impairment and the development of metabolic disorders, chronic diseases and obesity. It is of great value that the family shows itself as an adequate model for its children and is willing to participate in the elaboration of pleasant and relaxed educational practices, so that it can captivate the attention of the children in search of knowledge about nutritional education and responsible eating habits that guarantee longevity and quality of life. **Final Considerations:** Parental educational practices in conjunction with the nutritionist's work proved to be efficient for the construction of balanced infant feeding behavior, helping to prevent obesity and long-term metabolic disorders.

Keywords: Obesity, Eating behavior, Healthy eating practices, Food and nutrition education, Family environment, Parents' role.

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença definida pelo acúmulo de gordura excessiva no corpo, de causas multifatoriais que podem envolver o ambiente em que se vive, fatores genéticos, fisiológicos e metabólicos. Encontra-se no grupo das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e vem tomando cada vez mais espaço, sucedendo há um grave problema de saúde pública, podendo desencadear enfermidades potencialmente letais como doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II, dislipidemias, problemas respiratórios e de locomoção e até mesmo câncer.¹

Mediante ao processo de Transição Nutricional, vivenciado tanto nos países desenvolvidos quanto nos subdesenvolvidos, observa-se a redução da prevalência de desnutrição e o aumento significativo da taxa de sobrepeso e obesidade, inclusive na população infantil. Esse contexto vem sendo reforçado devido ao desenvolvimento tecnológico e ao fácil acesso a alimentos ultra processados e industrializados que aliados ao sedentarismo, contribuem para o aumento da obesidade já na infância, uma vez que anteriormente as crianças se movimentavam com brincadeiras de rua, bicicleta e atividades que demandam energia; que foram tomadas por celulares e televisores.²⁻⁴

O meio que a criança tem para aprender a respeito de alimentação é baseado na observação do contexto social em que está inserida e não só nas experiências vivida por si própria. Por isso, deve-se destacar a importância do comportamento alimentar dos pais no ambiente familiar, uma vez que os problemas relacionados a obesidade, desnutrição e transtornos alimentares dos

filhos no futuro são originados na infância devido aos maus hábitos e estratégias inadequadas e o não incentivo as práticas educativas que colaboram com a saúde e qualidade de vida.^{2,5,6}

Essas atitudes fazem parte de um contexto onde o comportamento infantil está inserido como um hábito ou padrão adquirido por repetições através da difusão da cultura alimentar sob perspectiva da família. Por isso é muito importante o processo de introdução de novos alimentos nos primeiros anos de vida, junto a disponibilização e fácil acesso a alimentos de boa qualidade nutricional, para que a criança possa começar a realizar escolhas responsáveis pela limitação do seu padrão de consumo.⁷

O objetivo desse trabalho foi revisar a literatura sobre o impacto do ambiente familiar na formação do comportamento alimentar infantil.

MÉTODOS

Esta pesquisa foi um estudo de revisão bibliográfica e análise crítica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio do banco de dados: Google Acadêmico, Scielo, livros e dissertações. Foram selecionados trabalhos da literatura médica inglesa e portuguesa, publicados no período de 2000 a 2020.

Foram utilizados os seguintes descritores para buscas nas bases de dados: Alimentação, Comportamento, Família, Infantil, Obesidade, Transtornos.

REVISÃO DE LITERATURA

A obesidade é definida por uma doença complexa que se enquadra no grupo das DCNT. Trata-se de um distúrbio no metabolismo energético que tem como consequência o acúmulo excessivo de energia. Essa é armazenada em forma de tecido adiposo e triglicérides, formando assim a gordura corporal descompensada no indivíduo.¹

A obesidade pode ser determinada por duas vertentes: obesidade exógena e endógena. A obesidade exógena é responsável por 95 a 98% dos casos e origina-se a partir de fatores externos, sendo o maior deles o desequilíbrio dentre a ingestão do gasto energético total (GET) e gasto calórico, ou seja, GET menor do que se ingere; além do sedentarismo, referido como o mal do século, que vem tomando força com o passar dos anos junto com o avanço tecnológico. Fatores

que quando se unem em um só indivíduo, prejudicam gravemente a taxa de metabolismo basal, originando o quadro de obesidade. Nesses casos, a doença deve ser tratada com a otimização de atividades físicas, mudanças de hábito alimentar e orientação nutricional, estimulando no indivíduo menor consumo de alimentos hipercalóricos e preferência pelos alimentos de maior qualidade nutricional. Já a obesidade endógena normalmente ocorre devido fatores internos que fogem do controle próprio, dentre eles, a síndrome genética. Esta é uma anomalia de cromossomos ou genes que causam um desequilíbrio hormonal no organismo, facilitando assim o acúmulo excessivo de gordura. Nesse caso, a doença deve ser identificada o quanto antes para que possa ser tratada sem maiores consequências.^{8,9}

A obesidade não é um fenômeno recente na humanidade, no entanto não era titulada como uma epidemia como nos tempos atuais. Isso ocorre devido ao processo de transição nutricional que uniu o avanço da tecnologia e o fácil acesso a alimentos ultra processados e industrializados extremamente cativantes e sedutores. O resultado dessa evolução foi uma queda significativa da desnutrição e aumento exacerbado da obesidade, afetando inclusive as crianças que são um alvo fácil das cores e desenhos estampados nas embalagens de alimentos sem nenhum valor nutricional agregado.^{2,8}

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de crianças obesas cresceu em torno de 10 a 40% nos últimos anos, tornando esse assunto uma questão de saúde pública e trazendo grandes preocupações com o bem-estar desses indivíduos.⁹

Dentre as maiores preocupações está o acúmulo de gordura visceral e abdominal, condições essas que ligam diretamente ao desenvolvimento de DCNT, como – diabetes melito, doença coronariana, hipertensão arterial, dislipidemias, gastroenterites – além do risco de um distúrbio metabólico e mutação de células neoplásicas. O que torna essa perspectiva ainda mais alarmante, é que quanto maior o tempo de exposição da criança à obesidade, mais cedo poderá desencadear doenças relacionadas a esse círculo, reduzindo a expectativa e qualidade de vida e impactando negativamente na formação do esqueleto e desenvolvimento corporal.^{3,10,11}

A obesidade também tem grande influência sob as condições psicossociais da criança, que normalmente sofre uma pressão incontrollável da sociedade

padronizada, acostumada em impor padrões de beleza e o que deveria ser culturalmente correto. O problema é que toda essa pressão de “ter um corpo ideal” resulta em alienação, estresse psicológico e isolamento social, alvo fácil para a instalação de outras doenças como depressão, anorexia, compulsão alimentar e ansiedade; colaborando ainda mais para a estagnação e piora do estado nutricional infantil. ^{5,10}

A questão é que essas crianças não tem essa capacidade de determinar o que é adequado ou não para sua saúde fisiológica e mental, tornando-as vulneráveis ao estilo de vida e escolhas parentais, que irão influenciar na construção do comportamento alimentar infantil. ²

O comportamento alimentar começa a ser formado logo nos primeiros anos de vida e trata-se de um tópico relacionado a pré-deglutição, ou seja, o que se passa antes de colocar o alimento pra dentro organismo. Pode-se incluir nesse nicho os fatores ambientais, cultura em que se vive, crenças e religiões, questões socioeconômicas e até mesmo a vivência e conhecimento de um indivíduo com relação a alimentação e nutrição.⁷

Além disso, o maior contribuinte para a formação do comportamento alimentar é o hábito alimentar, ou seja, alimentos que são consumidos rotineiramente e repetidamente no cotidiano. Entretanto quando se refere ao público infantil, é importante destacar que o consumo repetido desses alimentos depende dos costumes da família em que foi criado e do tipo de alimento disponível para o livre acesso dessa criança. ⁵

O que preocupa é que nos dias atuais, o ambiente em que essas crianças estão inseridas, normalmente se caracterizam como um local que apresenta oportunidades e condições alimentares que favorecem a instalação da obesidade – ambiente obesogênico. Nesse tipo de espaço, as crianças são sendo expostas diretamente a alimentos ultra processados, com baixo valor nutritivo e energeticamente densos, o que não agrega valor algum a saúde e bem-estar das mesmas. Pelo contrário, a exposição desde muito cedo a esse tipo de alimento, proporciona ao indivíduo pré-condições para o desenvolvimento de DCNT e baixa qualidade de vida a médio e longo prazo. ¹²

Os filhos percebem os pais como grandes modelos na formação do comportamento alimentar, de acordo com o que é observado na Figura 1. Verifica-se que existe uma relação direta entre o estado nutricional dos pais e as práticas

alimentares das crianças. Nesse contexto, pode-se afirmar que as escolhas alimentares dos pais e o tipo de alimento selecionado por eles para estar disponível nesse ambiente, estará pontualmente refletido nas escolhas alimentares dos filhos, no tipo de alimento que eles optarão por ingerir e consequentemente no estado nutricional e no fator emocional que essa criança criará com a comida, sendo ele prazeroso ou não.⁹

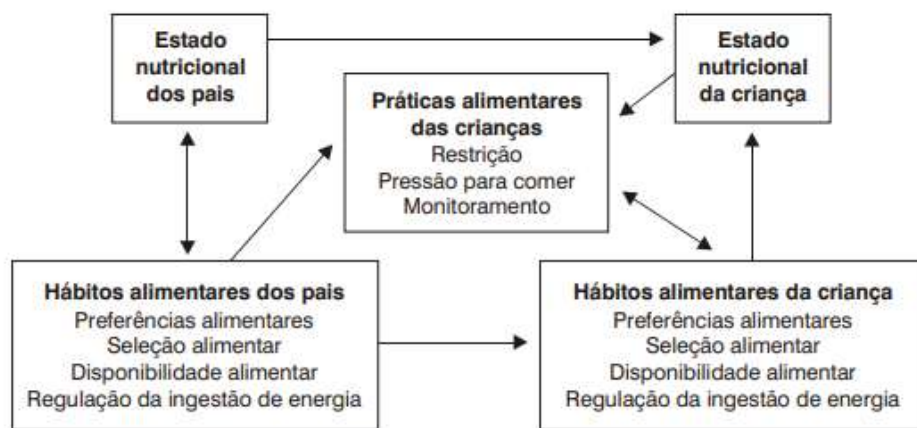


Figura 1 – Mediadores comportamentais de semelhanças familiares no hábito alimentar e no estado nutricional.
Fonte: de Mello et al.⁹

Dessa forma, é de extrema importância o trabalho da nutrição com os pais dentro do contexto familiar, pois embora eles representem uma influência enorme sob a conduta dos filhos, raramente recebem orientações e estrutura necessária para exercer esse papel.³

A autonomia da criança aliada ao ensino sobre nutrição e controle direcionado dos pais, pode ser uma ferramenta espetacular para a formação de hábitos alimentares saudáveis e conscientes de uma forma tranquila e constante no desenvolvimento infantil.^{13,14}

Quanto mais a criança se sente amada e apoiada pelos pais, melhor aceita as regras e orientações, por isso, o envolvimento familiar é uma prática essencial na etapa de ensino e aprendizagem.¹³ Dessa forma, as elaborações de opções metodológicas didáticas auxiliam no processo de ensino aprendizagem no âmbito familiar e podem ser utilizadas como instrumentos chaves para cativar a atenção da criança e colaborar para a maior interação e conquista do conhecimento.¹⁵

No ambiente escolar, um estudo testou a validação de quatro tecnologias educacionais sobre educação nutricional: dinâmica de avaliação, minuto-cinema, momento-teatro e caixa dos sentidos. O projeto foi realizado em ambiente escolar, direcionado por estudantes da Faculdade de Enfermagem, mas vale destacar que todas as atividades podem ser adaptadas para serem feitas dentro de casa pelos pais e parentes. ¹⁶

A dinâmica de avaliação aconteceu com materiais de fácil acesso, onde as crianças tiveram que colar em uma parte da cartolina alimentos que seriam saudáveis e do outro lado, alimentos que não são adequados para a saúde. No final, 84% das crianças obtiveram sucesso. No minuto-cinema as crianças se reuniram para assistir um vídeo sobre valor nutricional das frutas e legumes. Nesse cenário, verificou-se que as crianças demonstraram interesse sobre o assunto, o que influenciou também no processo de ensino-aprendizagem. Já no momento-teatro, os estudantes de Enfermagem realizaram a leitura e interpretação teatral do conto “João e Maria”, dando ênfase à ingesta de doces e aos malefícios para a saúde. Constou-se um resultado muito positivo, onde as crianças interagiram e brincaram ao mesmo tempo que captaram conhecimento sobre a alimentação. Por último, foi realizada a dinâmica da caixa dos sentidos. Com uma urna de madeira, os Estudantes estimularam as crianças a sentir os alimentos que estavam dentro da caixa por meio tátil e discutir sobre a qualidade nutricional de cada alimento descoberto. As crianças obtiveram êxito em desvendar os alimentos por meio de sua textura e consistência, o que contribuiu significativamente para o aperfeiçoamento das habilidades cognitivas, bem como aprendizagem sobre educação nutricional. ¹⁶

No final do estudo, pôde-se concluir que as estratégias implementadas possibilitaram o aprendizado mútuo das crianças envolvidas por meio da descontração e do prazer, além de colaborar no desenvolvimento do comportamento alimentar e na saúde como um todo a médio e longo prazo. ¹⁶

O ato de descontração e brincadeira são as melhores formas e as mais eficazes para trabalhar a educação alimentar e nutricional. Sendo assim, é válido que os pais, com o auxílio do profissional capacitado na área, utilizem também no ambiente familiar, jogos e dinâmicas para promover a educação alimentar de forma que possa unir o prazer com o aprendizado sobre boas escolhas e qualidade de vida. ¹⁵

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica evidente que as práticas alimentares dos pais em ambiente familiar tem impacto significativo no desenvolvimento do comportamento alimentar infantil, uma vez que as crianças enxergam os pais como modelo e criam hábitos alimentares a partir do tipo de alimento que se encontra disponível, o que pode refletir em excesso de peso e obesidade, além de DCNT a médio e longo prazo.

À vista disso, é de extrema importância o trabalho da nutrição em conjunto com os pais, focando no âmbito familiar e nas estratégias que podem ser utilizadas para promover a educação alimentar adequada de forma leve e constante. Dessa forma, deve-se apostar em práticas descontraídas que cativem a atenção e promovam a aprendizagem ao mesmo tempo, de forma que essas crianças se sintam amadas e apoiadas pelos pais e possam construir hábitos saudáveis e responsáveis para toda a vida.

REFERÊNCIAS

- 1- Pinheiro ARO, de Freitas SFF, Corso ACT. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. Rev. Nutr. 2004; 17(4): 523-33.
- 2- De Camargo, Barros Filho AA, Antônio MARGM, Giglio JS. A não percepção da obesidade pode ser um obstáculo no papel das mães de cuidar de seus filhos. Rev. Ciência & Saúde Coletiva. 2013; 18(2):323-33.
- 3- Freitas ASS, Coelho SC, Riveiro RL. Obesidade Infantil: Influência da hábitos alimentares inadequados. Rev. Saúde & Amb. 2009; 4(2): 9-14.
- 4- Tardido AP, Falcão MC. O impacto da modernização na transição Nutricional e Obesidade. Rev. Bras. Nutr. Clin. 2006; 21(2):117-24.
- 5- Stein LM, Ramos M. Desenvolvimento do Comportamento alimentar infantil. Jornal de Pediatria. 2000; (3):229-37.
- 6- Rossi A, Moreira EAM, Rauen MS. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Revista de Nutrição. 2008; 21(6): 739-48.
- 7- Alvarenga M, Koritar P. Atitude e comportamento alimentar _ determinantes de escolhas e consumo. In Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio C. Nutrição Comportamental. [CD-ROOM]. Baurueri: Manole Ztda; 2016; p.101-49.
- 8- Sigulem DM, Taddei JAAC, Escrivão MAMS, Devincenzi UM. Compacta Nutrição: Obesidade na Infância e na Adolescência. [CD-ROM]. São Paulo: de Projetos Médicos; 2001.

- 9- de Mello ED, Luft VC, Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de Pediatria*. 2004; 80(3): 173-82.
- 10- de Lemos MC. Obesidade infantil: as dificuldades da criança em Relação à obediência de regras impostas por uma dieta alimentar. *Rev. Bras. Obes. Nutr. Emagrecimento*. 2013; 6(36): 357-63.
- 11- Chaput JP, Tremblay A. Obesidade Infantil: Obesidade na infância e seu impacto sobre o desenvolvimento da criança. [CD-ROM]. Universidade Laval, Canadá: Enciclopédia Sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância; 2006.
- 12- Dantas RR, da Silva GAP. O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil. *Rev. Paul. Pediatr*. 2019; 37(3): 363-71.
- 13- Pinheiro-Carozzo NP, de Oliveira JHA. Práticas alimentares parentais: a percepção de crianças acerca das estratégias educativas utilizadas no condicionamento do comportamento alimentar. *Psic. Rev. São Paulo*. 2017; 26(1): 187-209.
- 14- Filipe APPSP. Neofobia alimentar e hábitos alimentares em crianças pré-escolares e conhecimentos nutricionais parentais. [dissertação]. Lisboa: Universidade de Lisboa; 2011.
- 15- Bonnes GP. Trilha dos Alimentos: Uma ferramenta para educação alimentar. [dissertação]. Ijuí: Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul; 2017.
- 16- Maia ER, Lima Júnior JF, Pereira JS, Eloi AC, Gomes CC, Nobre MMF. Validação de metodologias ativas de ensino-aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil. *Rev. Nutr*. 2012; 25(1): 79-88.