

A INFLUÊNCIA DE FATORES EXTERNOS SOBRE ALIMENTAÇÃO E ESTADO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA

Thainara dos Santos Dantas (1); Sandy Kelly Lino Vieira (2);
Rayane Krisia Cruz Benning (3); Nataly César de Lima Lins (4)

1. Centro Univeritário Uninassau – Campina Grande. tsdantas26@gmail.com
2. Centro Univeritário Uninassau – Campina Grande. saandy.kelly1@gmail.com
3. Centro Univeritário Uninassau – Campina Grande. rayanekrisia@gmail.com
4. Centro Univeritário Uninassau – Campina Grande. taly_nutri@hotmail.com

Resumo: Os hábitos, as preferências e as repulsões alimentares são determinados na infância e permanecem até a fase adulta através de influências por agentes externos. O ambiente familiar exerce papel fundamental de aprendizagem dos bons hábitos alimentares para a criança, visto que as atitudes dos pais refletem nas escolhas das crianças. O estilo de vida, as condições socioeconômicas e culturais e a mídia, são fatores que influenciam a criança na construção dos hábitos alimentares e posteriormente na idade adulta. Assim, esse trabalho teve por objetivo realizar uma busca na literatura sobre a relação da influência de fatores externos sobre alimentação e estado nutricional na infância. Realizou-se uma revisão de literatura a partir de 27 artigos publicados em bancos de dados eletrônicos Scielo, LILACS e Google Acadêmico. Observou-se que no Brasil, devido à tecnologia moderna, as crianças estão cada vez mais sedentárias, pois passam muito tempo em frente às telas. O ambiente familiar possui papel essencial para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável na infância e na idade adulta, pois é responsável por influenciar ao longo do processo e desenvolvimento da criança princípios sobre hábitos alimentares saudáveis e prática de atividade física ou hábitos sedentários e de má alimentação. Conclui-se que os maus hábitos alimentares e seus impactos negativos sobre o estado nutricional das crianças estão relacionados ao ambiente familiar, renda e falta de orientação dos pais, trazendo consequências para a saúde dos infantes.

Palavras-chave: crianças, comportamento alimentar, estado nutricional, renda e mídia.

Introdução

Os hábitos, as preferências e as repulsões alimentares são determinados na infância e permanecem até a fase adulta através de influências por agentes externos e de acordo com o ambiente em que a criança participa e incluem os hábitos da família, tendências sociais, âmbito escolar, mídia e doença (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2018). No entanto, se os hábitos alimentares forem inadequados poderão colaborar negativamente para a saúde quando na idade adulta (OLIVEIRA; SAMPAIO; COSTA, 2014).

A escola é considerada um espaço importante para o desenvolvimento de ações voltadas a educação alimentar e nutricional para a formação de hábitos alimentares saudáveis. O ambiente familiar exerce papel fundamental de aprendizagem dos bons hábitos alimentares para a criança, visto que as atitudes dos pais refletem nas escolhas das crianças. A mídia, as condições socioeconômicas e culturais influenciam a criança na construção dos hábitos

alimentares e posteriormente na idade adulta (WEFFORT et al., 2012).

Estudos revelam que a mídia desempenha papel essencial na construção de novos hábitos alimentares. A televisão é considerada o grande veículo de comunicação e a exposição de 30 segundos às propagandas relacionadas à alimentação são suficientes para influenciar no consumo de determinado alimento e nos hábitos alimentares (DOMICIANO et al., 2013).

As crianças, mesmo estando em processo de formação psicológica e física, são influenciadas diariamente a consumir produtos altamente calóricos, tanto no ambiente familiar, como por meio da mídia através da publicidade voltada ao público infantil (BARROS, 2015). Através de propagandas mostradas na televisão, a criança pode aprender conceitos errados sobre alimentos considerados saudáveis, visto que grande parte dos alimentos divulgados na mídia possui excessos de açúcares, gorduras, óleos e sódio (BALDISSERA et al., 2015).

Nas últimas décadas houve um aumento expressivo e preocupante da obesidade infantil, devido ao fato das crianças apresentarem-se mais sedentárias por decorrência dos avanços na tecnologia, dos fatores socioeconômicos e devido ao aumento do consumo de refeições realizadas em redes de fast-foods (FERNANDES, 2018). Atualmente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a obesidade infantil um problema preocupante de saúde pública, visto que atinge os países desenvolvidos e principalmente os que estão em desenvolvimento. No Brasil, aproximadamente 20% das crianças apresentam sobrepeso e obesidade (MACHADO et al., 2018).

Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO), a probabilidade de uma criança com obesidade permanecer obesa quando adulta é de 20% a 50% antes da puberdade e de 50% a 70% após a puberdade. Além disso, o risco de mortalidade em adultos obesos que foram crianças obesas é consideravelmente maior quando comparados aos adultos magros que apresentavam peso normal na infância (ABESO, 2016).

Assim, o presente estudo teve como principal objetivo descrever sobre a influência de fatores externos sobre o comportamento alimentar infantil, com ênfase no sobrepeso e obesidade como principais consequências dessas influências, para servir como ferramenta de conhecimento e possibilitar a elaboração de estratégias de combate para essas desordens nutricionais.

Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura a partir de livros técnicos, publicações de organismos nacionais e artigos científicos publicados entre os anos de 2012 a 2018 nos bancos de dados do Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico. Empregou-se os seguintes descritores para obtenção dos trabalhos: crianças, comportamento alimentar, estado nutricional, renda e mídia. Foram utilizados 27 artigos dos 45 obtidos, todos em língua portuguesa. Foram excluídos os outros 18 artigos, pois não se adequaram ao tema proposto.

A influência da mídia sobre as preferências alimentares durante a infância

No Brasil, devido à tecnologia moderna, as crianças estão cada vez mais sedentárias, pois, passam muito tempo em frente à televisão e ao computador. Além das influências internas e externas associadas a alimentação, as pressões realizadas pela mídia, principalmente as propagandas divulgadas pela televisão são fatores contribuintes de maior impacto que influenciam os hábitos alimentares e a qualidade de vida do público infantil (MATTOS, 2014).

As crianças em geral, são consideradas um público alvo muito influenciável aos apelos da mídia, pois só conseguem entender o caráter convincente da mesma a partir dos 12 anos de idade. A publicidade interfere nos hábitos e preferências alimentares do público infantil, principalmente por promover campanhas de propagandas por meio de personagens de desenhos, embalagens divertidas e brindes, apelando para o consumo de alimentos considerados não saudáveis, como os industrializados, que são pobres em nutrientes, ricos em açúcares, sódio, gorduras ruins, e que são direcionados na maioria das vezes à primeira infância (ENGLER; GUIMARÃES; LACERDA, 2016).

A influência midiática está presente tanto em propagandas de televisão, como também na internet, nos supermercados e outdoors, através de estratégias como o uso de personagens de desenhos para sensibilizar as crianças e que contribuem significativamente para o consumo de alimentos considerados não saudáveis. Assim sendo, essas influências estão associadas ao crescente aumento da taxa de obesidade infantil, que atualmente é considerada uma epidemia mundial (MILANI et al., 2015).

Especialistas apontam que a publicidade de alimentos colabora para um meio obesogênico, pois por meio de sua influência torna mais difícil, principalmente para as crianças, escolhas saudáveis na alimentação e com

isso podem aumentar ainda mais as taxas de obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Dessa forma, o estímulo à comercialização e consumo de alimentos não saudáveis e a frequente exposição à propagandas podem mudar a qualidade da alimentação e prejudicar o crescimento e desenvolvimento das crianças (LEUNG; PASSADORE; SILVA, 2016).

Ambiente obesogênico e sua influência no estado nutricional de crianças

Na atualidade, com o surgimento da globalização e urbanização, as crianças estão mais expostas a ambientes que incentivam o ganho de peso e obesidade. Alterações na disponibilidade do tipo de alimentos e diminuição na prática de atividade física resultam em desequilíbrio energético que favorecem o surgimento deste transtorno nutricional. Ambientes obesogênicos são aqueles nos quais as oportunidades e condições ambientais influenciam nas escolhas de hábitos de vida promovendo o crescimento da obesidade. Entre esses hábitos podemos destacar o padrão alimentar e a inatividade física, que se relacionam ao início e manutenção desse transtorno nutricional (RODRIGUES, 2016).

A infância é considerada um período crítico com relação a adoção de comportamentos relacionados ao consumo alimentar e à prática de atividades físicas. Dessa forma, o ambiente familiar possui papel essencial para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável na infância e na idade adulta, pois é responsável por influenciar ao longo do processo e desenvolvimento da criança princípios sobre hábitos alimentares saudáveis e prática de atividade física ou hábitos sedentários e de má alimentação (DURÉ et al., 2015).

O comportamento alimentar refere-se ao conjunto de ações do indivíduo relacionadas ao alimento com base nas informações recebidas diante do ambiente ou situação e engloba regras, valores e significados relacionados ao consumo alimentar a partir das relações do indivíduo com o meio. Nesse contexto, vários aspectos influenciam e determinam as decisões alimentares, destacando-se principalmente o ambiente familiar, a escola, fatores socioeconômicos, culturais e mídia (VAZ; BENNEMANN, 2014).

A indústria de alimentos especialmente os infantis passou a estabelecer suas táticas de comunicação e marketing na combinação de alimentação e entretenimento, de forma a atrair e convencer diretamente o seu público-alvo, as crianças (ENGLER; GUIMARÃES; LACERDA, 2016). Com a globalização e o aumento da produção de alimentos industrializados houve uma perda da cultura alimentar que possuíamos há algum tempo. Além disso, modificações industriais nos alimentos

calóricos e também em alimentos naturais, a fim de torná-los mais duráveis causaram a perda do reconhecimento de alguns alimentos (TEIXEIRA, 2015).

A prevalência do sobrepeso e obesidade, causados pelo estilo de vida adotado pela sociedade moderna e aliado ao sedentarismo são pontos determinantes para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Devido ao crescimento econômico, urbanização e maior acesso aos produtos industrializados, houve um aumento na procura por alimentos prontos e processados determinada pela má alimentação e padrões familiares ligados ao consumo alimentar (OLIVEIRA, 2017).

Condições socioeconômicas e seu impacto sobre o estado nutricional de crianças

No que concerne às condições socioeconômicas ainda estão relacionadas globalmente à desnutrição infantil e a falta da realização da amamentação, responsáveis por 35% das mortes de crianças com menos de cinco anos. Entretanto, mesmo nas famílias com baixas condições financeiras, a desnutrição infantil vem sendo substituída pelas carências nutricionais e obesidade (SOARES et al., 2013).

O aumento do consumo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, contidos nos alimentos processados e industrializados e a diminuição do consumo de frutas, legumes, verduras, está relacionado a essa transição nutricional e epidemiológica (SOUZA et al., 2013).

No Brasil, resultados da Pesquisa de Orçamento Familiar – POF 2008/2009 demonstraram que o número de casos de aumento de peso na faixa etária de 5 a 9 anos variou de 32% a 40% em crianças do sudeste, sul e do centro-oeste, e de 25% a 30% no norte e no nordeste. O número de casos de obesidade já alcança mais de 14% das crianças brasileiras e foi possível verificar que isso ocorreu de forma rápida e em curto período de tempo (VITOLLO, 2015).

Numa pesquisa realizada com famílias de crianças matriculadas em creches públicas do estado da Paraíba sobre a segurança alimentar, observou-se que a renda familiar foi a variável que revelou uma maior relação significativa com insegurança alimentar, assim como outros estudos brasileiros de diferentes regiões confirmaram a possibilidade de maiores prevalências de insegurança alimentar ocorrer em famílias de baixa renda (PEDRAZA; QUEIROZ; MENEZES, 2013).

De forma direta e\ou indireta, o ambiente no qual o indivíduo se insere influencia a adoção de práticas de vida que podem favorecer a instalação ou a manutenção da obesidade. Dessa forma, o cenário socioeconômico e o fenômeno

da globalização apresentam papel importante na tomada de decisões, tanto relacionada à alimentação quanto às práticas de atividades físicas e de lazer (SANTANA, 2014).

A relação entre o sedentarismo e o estado nutricional durante a infância

As atividades consideradas sedentárias são aquelas que representam pouca movimentação, como assistir televisão, jogar videogame, utilizar tablets, aparelhos celulares e computadores (SILVA; COSTA, 2017). O estado nutricional é caracterizado pela capacidade com que as necessidades fisiológicas estão sendo realizadas, pois corresponde à associação entre o consumo de alimentos e as necessidades nutricionais do indivíduo (RODRIGUES, 2016).

Estudo aponta que o volume diário igual ou superior a duas horas de televisão está associado a diversos prejuízos à saúde, como aumento do peso corporal, diminuição da predisposição física, baixos escores de autoestima e piora no desempenho estudantil (GUERRA; JÚNIOR; FLORINDO, 2016).

A ingestão inadequada de alimentos e o sedentarismo na infância, além de comprometerem o estado nutricional, podem levar ao risco imediato ou em longo prazo de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, hipertensão arterial, diabetes, doenças do aparelho respiratório e outras. Sendo a obesidade infantil considerada uma epidemia mundial (JÚNIOR, 2016).

O sedentarismo é apontado como uma das principais causas da obesidade, além disso, o aumento do acúmulo de gordura corporal pode prejudicar a saúde das crianças, afetando negativamente as condições físicas e metabólicas, redução do bem-estar físico, bem como da autoestima (ANDRADE et al., 2015).

A prática regular de exercícios físicos é comprovadamente responsável pela diminuição do risco de desenvolvimento da obesidade (RIBEIRO, 2014). Desempenha papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental entre as crianças, pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar (SILVA; COSTA, 2017).

A infância é uma fase de vida que requer atenção, pois nessa fase as necessidades de energia e nutrientes são importantes para o desenvolvimento físico e mental da criança e o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis deve ser estimulado previamente na vida do indivíduo (MELO et al., 2017).

Diante das informações apresentadas, percebe-se a importância da implementação de programas que incentivem a mudança para um estilo

de vida mais ativo, considerando assim um fator fundamental à saúde. Medidas preventivas podem estimular ações de caráter educativo e informativo através do ambiente escolar sobre as possíveis causas e consequências da obesidade, juntamente com os pais, fornecendo informações sobre a importância de uma alimentação saudável e da prática de atividade física em suas vidas (LUMMERTZ; FONTOURA; DUARTE, 2018).

Conclusões

Os maus hábitos alimentares e seus impactos negativos sobre o estado nutricional das crianças estão intimamente relacionados ao ambiente familiar, renda e falta de orientação dos pais, trazendo consequências para a saúde dos infantes.

O comportamento alimentar adequado de crianças e a prática regular de atividades físicas contribuem para um melhor crescimento e desenvolvimento, atuando na prevenção de distúrbios nutricionais e doenças crônicas não transmissíveis. A família deve aderir a hábitos de vida saudáveis para que as crianças vejam e siga o exemplo dos pais, aliada a escola que deve ofertar refeições saudáveis e nutricionalmente adequadas para as crianças e desenvolver um processo de orientação para os pais, a fim de alertá-los sobre as consequências que os maus hábitos alimentares e o sedentarismo podem causar futuramente.

Referências

ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Mapa da obesidade**, 2016.

ANDRADE J; BISCHOFFA LC; BONETTOA L; DIASB CP; RONCADA C. Intervenções escolares para redução da obesidade infantil: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 72-78, 2015.

BALDISSERA G; SILVA SP; ZANETI ICBB; HAGEN MK; MAGALHÃES CR. Práticas e hábitos alimentares de crianças e adolescentes: a relação entre os aspectos socioculturais e midiáticos. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 12, n. 1, 2015.

BARROS MP. **A influência da publicidade de alimentos na obesidade infantil**. Monografia de graduação. Centro Universitário de Brasília – UniCeub. 2015.

DOMICIANO CG; COELHO LB; PEREIRA JAR; ANGELIS-PEREIRA MC; Estratégias da mídia e os apelos comerciais para promoção dos produtos alimentícios. **Revista Ciências em Saúde**, v. 4, n 1, 2014.

DURÉ ML; SCHWANKE NL; BORGES TS; BURGOS MS; GARCIA EL; KRUG SF. A obesidade infantil: um olhar sobre o contexto familiar, escolar e da mídia. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 5, n. 4, p. 91-196, 2015.

ENGLER RC; GUIMARÃES LH; LACERDA ACG. Design e consumo: a influência da mídia sobre a obesidade infantil. **Blucher Design Proceedings**, v. 9, n. 2, 2016.

FERNANDES CSG. **Educar para a adoção de hábitos de vida saudáveis: uma estratégia de prevenção da obesidade infantil**. 2018. Tese de Doutorado.

GUERRA PH; FARIAS JR JC; FLORINDO AA. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, 2016.

JÚNIOR JWGS. Hábitos alimentares e nível de sedentarismo em crianças em idade escolar de uma escola particular do município de Aracaju. In: **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. 2016.

LEUNG MCA; PASSADORE MD; SILVA SMCS. Fatores que influenciam os responsáveis pela sensação dos alimentos para crianças da educação infantil: uma reflexão bioética num estudo exploratório. **O Mundo da Saúde**, v. 40, n. 4, p. 490-497, 2016.

LUMMERTZ RE; FONTOURA WM; DUARTE CS. OBESIDADE INFANTIL: uma epidemia mundial. **Conversas Interdisciplinares**, v. 8, n. 3, 2018.

MACHADO JAP; ROCHA MBS; VIANA CM; PEREIRA ES. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças do ensino fundamental I na cidade de Boa Viagem-CE. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 70, p. 175-181, 2018.

MAHAN, K.L.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 14ed. São Paulo: Roca, 2018.

MATTOS MC. **Infância e a publicidade na televisão: um estudo sobre a influência das propagandas de alimentos na escolha alimentar de crianças.** 2014.

MELO KM; CRUZ ACP; BRITO MFSF; PINHO L. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017.

MILANI MO; GARLET L; ROMERO GG; MATTOS KM. Influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças: uma revisão da literatura. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 5, n. 3, p. 153-157, 2015.

OLIVEIRA MN; SAMPAIO TMT; COSTA EA. Educação nutricional de pré-escolares—um estudo de caso. Oikos: **Revista Brasileira de Economia Doméstica**, v. 25, n. 1, p. 093-113, 2014.

OLIVEIRA, AMR. **Obesidade infantil no Brasil e o impacto do apelo publicitário no consumo alimentar.** 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – UNIME – União Metropolitana de Educação e Cultura, Faculdade de Ciências e da Saúde, Lauro de Freitas, 2017.

PEDRAZA, DF; QUEIROZ D; MENEZES TN. Segurança Alimentar em famílias com crianças matriculadas em creches públicas do Estado do Paraíba, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas v. 26, p. 517-527, 2013.

RIBEIRO IG. **Educação física na prevenção da obesidade infantil.** 2014.

RODRIGUES HCA. **Influência da prática educativa parental na alimentação e do ambiente obesogênico no excesso de peso na infância.** 2016.

RODRIGUES JP; PEREIRA ES; MOURA MRP; PEREIRA NETA MHM; RODRIGUES SR; SILVA ABB. Estado nutricional e os efeitos da educação em saúde com pré-escolares: revisão integrativa de literatura. **Revista de Enfermagem da UFPI**, v. 5, n. 2, p. 53-59, 2016.

SANTANA TS. **Meio ambiente como determinante da obesidade e fator de risco para doenças cardiovasculares.** 2015.

SILVA PVC; COSTA JR ÁL. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicologia Argumento**, v. 29, n. 64, 2017.

SOARES LR; PEREIRA MLC; MOTA MA; JACOB TA; NAKAOKA VYES;

KASHIWABARA TGB. A transição da desnutrição para a obesidade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, 2013 <http://www.mastereditora.com.br/bjscr>

SOUZA, A. M.; PEREIRA, R. A.; YOKOO, E. M.; LEVY, R. B.; SICHIERI, R. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, 2013. Suplemento.

TEIXEIRA C. **A influência da globalização na cultura alimentar**. VI Congresso Nacional de Administração e Contabilidade, Rio de Janeiro, out. 2015.

VAZ DSS; BENNEMANN RM. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ**, v. 20, n.1, p. 108-112, 2014.

VITOLLO MR. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2.ed. Rio de Janeiro: Rubio, p. 301, 2015.

WEFFORT VRS; ESCRIVÃO MAMS; MELLO ED; OLIVEIRA FLC; ROCHA HF. Lanche Saudável-Manual de orientação. **Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia**, 2012.