UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

FABIANE SALDANHA SPERB

A INFLUÊNCIA DOS PAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS DE 10 A 12 ANOS

Palhoça
2021

FABIANE SALDANHA SPERB

A INFLUÊNCIA DOS PAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS DE 10 A 12 ANOS

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador (a): Prof. Heloisa Martins Sommacal, Msc

* Trabalho de conclusão de curso de graduação em Nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina UNISUL/Pedra Branca - apresentado sob a forma de artigo científico.

FABIANE SALDANHA SPERB

A INFLUÊNCIA DOS PAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS DE 10 A 12 ANOS

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Nutrição e aprovado em sua forma final pelo Curso de Nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Palhoça, 13 de agosto de 2021.

Prof.ª Orientador (a) Heloisa Martins Sommacal, Msc.

Universidade do Sul de Santa Catarina

Carolina Lane A. Farias

Carolina Lane Alves Farias, Doutora.

Thábata Nalu de Andrade

Thábata Nalu de Andrade, Especialista.

A Influência dos Pais nos Hábitos Alimentares de Crianças de 10 a 12 anos

Fabiane Saldanha Sperb; Heloisa Martins Sommacal.

[1]Curso de Graduação em Nutrição (UNISUL), Palhoça 88137-270, SC, Brasil.

Fabiane Saldanha Sperb. Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), Campus Grande Florianópolis, Avenida Pedra Branca, 25, Palhoça, SC, Brasil, 88137-270. Tel. + 55 48 996195787. E-mail: fabi_sperb@hotmail.com.

RESUMO

O seguinte trabalho tem como objetivo avaliar a influência dos pais nos hábitos alimentares de crianças de 10 a 12 anos. Para obter as informações necessárias aplicou-se o método de questionário on-line para pais/responsáveis por crianças com idade entre 10 a 12 anos, no estado de Santa Catarina. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário, com acesso por meio da plataforma Google Forms, com perguntas relacionadas a alimentação dos participantes e das crianças sob sua responsabilidade. As respostas foram tabeladas e avaliadas em percentuais e números absolutos. Como resultado obteve-se a resposta de 35 questionários, onde se **v**erificou percentuais muito semelhantes em relação a classificação do IMC, 42,8% dos pais/responsáveis e 31,4% das crianças obtiveram classificação de sobrepeso, 40% dos pais/responsáveis e 48,6% das crianças foram classificados com eutrofia, 17,2% dos pais/responsáveis e 14,3% das crianças obtiveram classificação de obesidade. Na análise de consumo alimentar, 60% dos pais/responsáveis responderam ser "verdade, na maioria das vezes" em relação a controlar o consumo de alimentos considerados "não muito saudáveis" pensando no peso e na saúde em relação a alimentação dos mesmos, obtendo o mesmo percentual nesta resposta quando questionados em relação aos seus filhos. Assim como em relação as outras respostas obtidas sobre consumo alimentar e hábitos rotineiros, foi possível identificar a influência que pais/responsáveis possuem na alimentação de seus filhos. Portanto, foi possível verificar através dos resultados obtidos, a relevante influência que os pais/responsáveis possuem na ingestão alimentar de seus filhos, podendo impactar positivamente ou negativamente em relação ao estado nutricional e saúde destas crianças.

Palavras-chaves: Alimentação saudável. Educação nutricional. Hábitos alimentares.

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares criados durante a infância tendem a ser levados para toda a vida e os pais possuem grande influência neste aspecto. A rotina alimentar das crianças é muito similar a dos pais, devido as circunstâncias como residir no mesmo ambiente e a dependência que estas crianças ainda possuem (PICCOLI, 2014; SILVA *et al.*, 2019).

Muitos pais acabam não percebendo os malefícios que uma alimentação inadequada pode causar a longo prazo e isso pode estar relacionado com inúmeros fatores, entre eles o nível de instrução, falta de informação, renda familiar, fator cultural, crenças alimentares, entre outros. Em relação a educação nutricional, muitas vezes a maneira que os pais encontram de beneficiar os filhos, ofertando alimentos nutricionalmente prejudiciais, com chantagens ou por recompensa de determinado comportamento da criança, são atitudes que podem estimular o aumento da preferência alimentar das crianças por esses alimentos inadequados (PICCOLI, 2014).

Crianças na faixa etária de 10 a 12 anos, estão mais propícias a entender o quanto é essencial os cuidados com a alimentação, pois além de começar a compreender a importância da alimentação adequada e equilibrada para a saúde e bem-estar, é geralmente nesta fase que começam a perceber os padrões estabelecidos pela sociedade, relacionados a imagem corporal. É essencial ressaltar maior relevância para os benefícios que a alimentação saudável e equilibrada proporciona, como a qualidade de vida, prevenção de distúrbios alimentares, do desenvolvimento de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, entre outras patologias relacionadas aos hábitos alimentares inadequados a longo prazo (MELO *et al.,* 2017; SILVA *et al.*, 2019). Existem outras inúmeras possibilidades que podem interferir nas preferências alimentares das crianças, a mídia possui grande relevância e também provém da orientação dos pais sobre controlar o acesso, principalmente por longos períodos a esses conteúdos (DE SOUSA *et al.*, 2018). Nesse sentido, este estudo teve como objetivo avaliar a influência dos pais nos hábitos alimentares de crianças de 10 a 12 anos.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo transversal, de caráter descritivo e abordagem quantitativa, onde foi aplicado um questionário on-line aos pais/responsáveis por crianças com idade entre 10 a 12 anos, através da plataforma Google Forms, no estado de Santa Catarina. A coleta de dados foi realizada no ano de 2021, entre os meses de junho e julho, por procedimento on-line.

A população do estudo foi constituída pelos pais/responsáveis, de ambos os sexos, de crianças entre a idade de 10 a 12 anos, independente do tipo de formação familiar. Foram incluídas 35 pessoas, em uma amostra por conveniência, considerando os seguintes critérios para o cálculo amostral: número total de pais/responsáveis por crianças de 10 a 12 anos.

Adotou-se como critério de inclusão os pais/responsáveis, por crianças de faixa etária entre 10 a 12 anos, independente do tipo de formação familiar e do número de filhos; e foram excluídos os questionários enviados fora do prazo estabelecido para a pesquisa, assim como os questionários incompletos.

Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário contemplando as variáveis relacionadas a influência dos hábitos alimentares dos pais em crianças, assim como perguntas relacionadas ao peso e altura de ambos (pais/responsáveis e crianças) para que fossem avaliados os parâmetros de IMC (Índice de Massa Corpórea). Esses índices foram classificados conforme o Padrão de referência da Organização Mundial de Saúde.

A análise descritiva dos dados, foi avaliada por meio da frequência relativa e absoluta. A variável antropométrica (IMC) foi dividida em quatro grupos, sendo o grupo 1: baixo peso, grupo 2: eutrófico, grupo 3: sobrepeso e grupo 4: obesidade. As respostas foram analisadas através de frequência e números absolutos.

RESULTADOS

Participaram deste estudo 35 pais/responsáveis, sendo 82,9% do sexo feminino e 17,1% do sexo masculino. Entre os participantes, 51,4% tinham idade entre 30 e 40 anos. Em relação a classe econômica, a maioria (34,3%) possuía renda familiar acima de cinco salários mínimos. Quanto ao nível de escolaridade, 28,6% possuíam o ensino superior incompleto e 28,6% haviam cursado o ensino médio completo.

A avaliação do IMC foi realizada com os pais/responsáveis e também com as crianças, obtendo resultados muito semelhantes, sendo que 42,8% dos pais/responsáveis e 31,4% das crianças obtiveram classificação de sobrepeso, 40% dos pais/responsáveis e 48,6% das crianças foram classificados com eutrofia, 17,2% dos pais/responsáveis e 14,3% das crianças obtiveram classificação de obesidade. O percentual de baixo peso foi de 5,7% em relação as crianças, não tendo nenhum registro em relação aos pais/responsáveis.

Na análise de consumo alimentar, 60% dos pais/responsáveis responderam ser "verdade, na maioria das vezes" em relação a controlar o consumo de alimentos considerados "não muito saudáveis" pensando no peso e na saúde em relação a alimentação dos mesmos, obtendo o mesmo percentual nesta resposta quando questionados em relação aos seus filhos. Da mesma forma, 47,7% dos participantes afirmaram estar dispostos a privar-se de alimentos "tentadores" ou ao menos reduzir a quantidade quando pensa em sua saúde e de sua família. Assim como, 57,1% dos pais/responsáveis afirmam ofertar raramente alimentos "não muito saudáveis" aos seus filhos.

Em relação ao consumo elevado de alimentos fora da rotina quando sentiam-se tristes, ansiosos ou estressados, 42,9% dos pais/responsáveis afirmaram ser "verdade, na maioria das vezes" e 17,1% "totalmente verdade" assim como, quando questionados em relação aos seus filhos 25,7% afirmam ser "totalmente verdade" e 20% "verdade, na maioria das vezes". Quando questionados sobre a utilização de algum tipo de alimento como forma de recompensa na educação de seus filhos, 37,1% afirmaram que ás vezes possuíam este costume. Assim como, sobre obrigar a criança a comer algum tipo de alimento que se recusa (como saldadas, legumes, frutas, entre outros alimentos considerados saudáveis), 28,6% responderam frequentemente e 22,9% quase sempre.

Sobre hábitos rotineiros e preferências relacionados a alimentos naturais, 51,4% afirmaram evitar a compra de alimentos industrializados quando frequentavam o supermercado. Quando solicitado para analisar em uma escala de 01 a 10 o cuidado que tinham para que a

alimentação de seus filhos fosse o mais saudável possível, 37,1% assinalaram a opção “8”, 20% escolheram a opção “10” e 17,1% a opção “7”.

Ressalta-se que, 54,3% dos participantes afirmaram ser totalmente verdade e 37,1% verdade na maioria das vezes sobre escolher e/ou realizar o preparo das principais refeições de seus filhos. E em relação ao controle das quantidades das porções das refeições de seus filhos, 48,6% responderam ser verdade na maioria das vezes e 28,6% totalmente verdade.

DISCUSSÃO

O presente estudo verificou o quanto os hábitos alimentares dos pais/responsáveis influencia na rotina alimentar de seus filhos, independente do grau de escolaridade, classe social ou idade. Essa relação ficou evidente, quando comparado a classificação do IMC dos participantes e crianças, os quais obtiveram resultados muito semelhantes, sendo que mais da metade dos participantes (60%) estavam acima do peso considerado ideal e foram classificados com sobrepeso ou obesidade, assim como 45,7% das crianças. Estes percentuais transparecem o quanto é fundamental os pais possuírem hábitos mais saudáveis, pensando na própria saúde e de seus filhos. Em um estudo de Novais *et al.* 38,2% das crianças de até 12 anos apresentavam obesidade, assim como outros estudos mostram que um terço da população infantil apresentava-se em risco de sobrepeso ou obesidade. A obesidade durante a infância pode levar a maior morbidade e mortalidade quando adultos e que, com uma alimentação saudável e equilibrada é possível evitar o desenvolvimento de obesidade e sobrepeso, assim como o surgimento de doenças propícias de uma alimentação inadequada a longo prazo, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, gastrointestinais, distúrbios alimentares, entre outras inúmeras doenças relacionadas aos hábitos alimentares inadequados e excessivos (LINHARES *et al*., 2016; MELO *et al.,* 2017; NOVAIS *et al.,* 2004; SILVA *et al.*, 2019).

Em relação a análise de consumo alimentar, a maioria dos pais demonstraram-se dispostos sobre manter uma rotina alimentar saudável quando questionados em relação ao peso e saúde, tanto em relação a eles quanto em relação aos seus filhos. Considerando a idade das crianças deste estudo (de 10 a 12 anos), ressalta-se que esta faixa etária não possui total liberdade de escolhas dos alimentos, por isso a importância dos pais possuírem a consciência de que suas escolhas podem representar um fator de proteção ou de risco para a saúde, quando estes maus hábitos alimentares são consideravelmente frequentes. Novais *et al.(2004),* demonstrou em seu estudo uma associação significativa entre a preferência por alimentos mais doces entre crianças de até 12 anos e o desenvolvimento de cáries dentárias, assim como outros estudos mostram que alimentos industrializados, ricos em açúcar e gorduras podem levar ao excesso de peso e desencadear inúmeras doenças. A educação nutricional desde a infância é fundamental para a criação de bons hábitos, possibilitando assim uma alimentação saudável e equilibrada, rica em frutas, legumes, hortaliças, leguminosos, fibras, entre outros alimentos benéficos, facilitando desta forma que estes hábitos sejam mantidos também durante a vida adulta (LINHARES *et al*., 2016; MELO *et al.,* 2017; NOVAIS *et al.*).

Sobre o consumo elevado de alimentos fora da rotina quando sentiam-se tristes, ansiosos ou estressados, é evidente o quanto a alimentação está associada ao lado emocional e psicológico. Referente a utilização de algum tipo de alimento como forma de recompensa na educação de seus filhos ou sobre obrigar a criança a comer algum tipo de alimento, como por exemplo "Só vai ganhar o sorvete se comer essa salada", estudos relatam que atitudes como esta podem desencadear maus hábitos alimentares e repulsa por esses alimentos, os quais se sentiam na obrigação de comer para conseguir ganhar tal alimento desejado. Assim como a criança pode entender que as opções saudáveis não são boas escolhas, pois acaba enxergando o alimento como vilão e isto pode afetar inclusive na vida adulta, por consequência de uma educação nutricional imprópria durante a infância (SILVA *et al.*, 2019; TEIXEIRA, 2010; ROCHINHA *et al*., 2012).

Em relação a escolher e/ou realizar o preparo das principais refeições de seus filhos, quando ofertado alimentos saudáveis e com equilíbrio, pode ser considerado uma boa estratégia para influenciar positivamente e obter maior controle da qualidade e quantidade das refeições. Desta forma, estas crianças serão condicionadas naturalmente ao consumo destes alimentos e estarão mais propícias ao desenvolvimento de bons hábitos (MELO *et al.,* 2017; TEIXEIRA, 2010).

CONCLUSÃO

Foi possível verificar através dos resultados obtidos, a relevante influência que os pais/responsáveis possuem na ingestão alimentar de seus filhos, podendo impactar positivamente ou negativamente em relação ao estado nutricional e saúde destas crianças.

No que diz respeito a educação nutricional, evidencia-se o quanto é fundamental este incentivo e prática desde a infância para facilitar a formação de bons hábitos alimentares. É importante enfatizar que existem outros inúmeros fatores que podem interferir nestes hábitos. Esta pesquisa possuiu o intuito de demonstrar a grande relevância que o comportamento alimentar dos pais exerce em relação a alimentação de seus filhos e que possuindo bons hábitos alimentares é possível prevenir o desenvolvimento de obesidade e sobrepeso, assim como inúmeras doenças que podem ser desenvolvidas relacionadas a alimentação inadequada a longo prazo.

REFERÊNCIAS

APARÍCIO, Graça. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. **Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde**: Millenium, São Paulo, p. 283-298, 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. **Obesidade infantil é tema do programa salto para o futuro.** Brasília, abril, 2018. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/47421#:~:text=No%20Brasil%2C%209%2C4%25,de%20baixa%20e%20m%C3%A9dia%20renda. Acesso em: 18 jul. 2021.

BOTELHO, E. G; SOARES, W. S.; FINELLI, L. A. C. Hábitos alimentares em crianças e sua associação com obesidade e sobrepeso. **RECITAL - Revista de Educação, Ciência e Tecnologia de Almenara**, v. 1, n. 1, mai/ago 2019. ISSN: 2674-9270. Disponível em: http://recital.almenara.ifnmg.edu.br/index.php/recital. Acesso em: 27 jul. 2021.

CARDOSO, S. *et al.* Escolhas e hábitos alimentares em adolescentes: associação com padrões alimentares do agregado familiar. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, *[S. l.]*, v. 33, n. 2, p. 128–136, 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.rpsp.2014.07.004.

COELHO, Carolina; AFONSO, Lisa; OLIVEIRA, Andreia. Práticas parenterais de controle alimentar: relação com o peso da criança. **Associação Portuguesa de Nutrição**, Porto, Portugal, [*s. l.*], v. 9, p. 6-11, 2017. Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa. Disponível em: https://doi.org/10.21011/apn.2017.0902. Acesso em: 28 jul. 2021.

COSTA, Midiã Ribeiro. A influência da mídia televisiva nas escolhas alimentares das crianças e na obesidade infantil: uma revisão da literatura. **Uniceub**, Brasília, 2016. Disponível em: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11200/1/TCC%20Midi%C3%A3%20Ribeiro.pdf. Acesso em: 27 jul. 2021.

CUPPARI, Lilian. **Nutrição**: nutrição clínica no adulto. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2005.

DE LACERDA, M. *et al.* A influência do marketing de alimentos nas escolhas/hábitos alimentares de crianças. **International Journal of Nutrology**, *[S. l.]*, v. 11, p. S24–S327, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1055/s-0038-1674333.

DE SOUSA, J. T. A. *et al.* Influência da mídia no consumo alimentar inadequado de crianças e adolescentes como promotora de doenças crônicas: uma revisão da literatura. **International**

Journal of Nutrology, *[S. l.]*, v. 11, n. s01, p. 479, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1055/s-0038-1674776.

FONSECA, Massylio Maria Fernanda da; DIAS Campos, Roberta. Faça o que eu digo, não faça o que eu faço: a relação entre adultos na socialização infantil no consumo alimentar. **Revista Brasileira de Marketing**, v. 15, n. 4, p. 474-485, nov., 2016. Universidade Nove de Julho São Paulo, Brasil.

LINHARES, Francisca Michelli Medeiros, *et al*. Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. **Temas em Saúde**, João Pessoa, p. 460-481, 2016. ISSN 2447-2131.

MASCARENHAS, L. P. G.; MODESTO, M. J.; AMER, N. M.; BOGUSZEWSKI, M. C. S., LACERDA FILHO, L. de; PRATI, F. S. Influência do excesso de peso dos pais em relação ao sobrepeso e obesidade dos filhos. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 2, p. 320-618, abr./jun. 2013. Disponível em: http://www.usp.br/agen/?p=146853. Acesso em: 18 jul. 2021.

MELO, K. M. *et al.* Influence of parents' behavior during the meal and on overweight in childhood. **Escola Anna Nery**, *[S. l.]*, v. 21, n. 4, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2017-0102. Acesso em: 27 jul. 2021.

MELO, Sofia Homem de Tapadinhas; VELEZ, Ana Rosa de Oliveira. Relação entre o comportamento alimentar de pais e filhos. **Psychology, Community & Health,** v. 1(3), p. 273–284, 2012.

NOVAIS, S. M. A., BATALHA R.P, GRINFELD S., FORTES T. M., PEREIRA M.A.S. **Relação doença cárie - açúcar:** prevalência em crianças. João Pessoa; 2004. Disponível em: https://docplayer.com.br/234258-Relacao-doenca-carie-acucarprevalencia-em-criancas.html. Acesso em: 27 jul. 2021.

PRODANO, Sofia Schemes; CIMADON, Hosana Maria Speranza. A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar. **Revista Conhecimento Online**, Novo Hamburgo, v. 1, p. 3-12, 2016. ISSN: 2176-8501.

ROCHINHA, Joana *et a*l. Os estilos e práticas parentais, a alimentação e o estado ponderal dos seus filhos. **Revista SPCNA**, v. 18, n. 1, 2012.

SILVA, L. R. *et al.* A influência dos pais no aumento do excesso de peso dos filhos: uma revisão de literatura - The influence of parents in increasing the excess of children's weight: a literature review. **Journal of Health Review,** Brazilian, v. 2, n. 6, p. 6062–6075, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.34119/bjhrv2n6-101. Acesso em: 18 jul. 2021.

TEIXEIRA, Gisela M. M. **Influência dos hábitos alimentares dos pais nas escolhas alimentares dos filhos.** Dissertação em Saúde Pública, Faculdade de Medicina Universidade do Porto. Portugal, 2010.