

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

MARCELA FERREIRA DA SILVA
SUZANA MIRANDA GUEDES DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA
INFÂNCIA EM LONGO PRAZO**

RECIFE, 2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

MARCELA FERREIRA DA SILVA
SUZANA MIRANDA GUEDES DA SILVA

A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA EM LONGO PRAZO

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Professor(a) Orientador(a): M.a Crislaine Gonçalves da Silva Pereira.

RECIFE, 2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

S586i Silva, Marcela Ferreira da
A influência dos hábitos alimentares na infância em longo prazo /
Marcela Ferreira da Silva, Suzana Miranda Guedes da Silva. Recife: O
Autor, 2022.

21 p.

Orientador(a): (Ma) Crislaine Gonçalves da Silva Pereira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Comportamento alimentar. 2. Nutrição da criança. 3. Educação
alimentar e nutricional. 4. Ingestão de alimentos. I. Silva, Suzana Miranda
Guedes da. II. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 612.39

Dedicamos este trabalho aos nossos pais e a todos os profissionais de Nutrição que, com amor, exercem este ofício desafiador, mas ao mesmo tempo, encantador.

AGRADECIMENTOS

A Deus, em primeiro lugar, que nos conduziu e nos permitiu ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo de todo período da graduação.

Com a realização deste trabalho de conclusão não poderíamos deixar de agradecer a algumas pessoas que, direta ou indiretamente, nos ajudaram nesta etapa importante da nossa vida profissional.

Deste modo, agradecemos:

Aos nossos familiares e amigos que sempre estiveram ao nosso lado demonstrando apoio incondicional ao longo de todo o percurso.

A nossa professora orientadora Crislaine Gonçalves, pela sua disponibilidade e compreensão, por ter sido fundamental orientando e guiando o desenrolar do nosso trabalho, manifestando sempre suas opiniões e seus conhecimentos enriquecedores.

A todos os docentes que contribuíram ao longo da nossa formação, por todos os conhecimentos, dedicação e contributo para o nosso crescimento pessoal e profissional.

A todos, nossa gratidão!

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EAN – Educação Alimentar e Nutricional;

DCNTs – Doenças Crônicas Não Transmissíveis;

TV – Televisão;

AUP – Alimentos Ultraprocessados;

PeNSE – Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1 Hábitos alimentares e comportamento alimentar.....	9
2.2 Fatores que influenciam a formação de hábitos alimentares na infância.....	10
2.3 Consequências de maus hábitos alimentares na saúde da criança.....	11
3 METODOLOGIA	13
4 RESULTADOS E DICUSSÃO	13
5 CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS.....	19

A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA EM LONGO PRAZO

Marcela Ferreira da Silva

Suzana Miranda Guedes da Silva

Crislaine Gonçalves da Silva Pereira¹

Resumo: A formação dos hábitos alimentares inadequados em crianças traz diversas consequências imediatas e a longo prazo, diante desse fato, sabe-se que as crianças apresentam necessidades nutricionais específicas e que podem ser influenciadas pelos mais diversos fatores, baseado nisso, o objetivo deste trabalho é dissertar sobre a formação de hábitos alimentares e os efeitos de uma alimentação inadequada na infância e suas consequências à longo prazo. Foi utilizada uma abordagem qualitativa, de tipo descritiva na qual foram obtidos os dados através de consultas nas bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed e BVS, buscando artigos, originais e de revisão, e revistas eletrônicas. Evidências na literatura trazem que a construção de bons hábitos alimentares precocemente em crianças implicará em resultados positivos a longo prazo, fatores biológicos, sociais e ambientais possuem papel importante na formação destes hábitos e quando interferem de forma negativa podem causar consequências futuras, como o surgimento de DCNTs. É de extrema importância que crianças sejam incentivadas a ter uma alimentação saudável, uma vez que sendo introduzida previamente oferta um bom desenvolvimento e desempenho, além de prevenir doenças.

Palavras-chave: Comportamento alimentar, Nutrição da criança, Educação Alimentar e Nutricional, Ingestão de alimentos.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação na primeira infância é um elemento básico no desenvolvimento da criança, manter hábitos alimentares saudáveis favorece o crescimento físico, fisiológico e intelectual da criança desde a gestação, levando este desenvolvimento para o resto da vida, além de proteger o organismo contra infecções e fornecendo nutrientes fundamentais para a formação de todos os sistemas do corpo. Desde a infância o ser humano já tem as suas preferências em relação a alimentação, cabendo a família e a escola o papel de ensinar, incentivar e adequar esses hábitos alimentares, para que eles possam exercer suas funções nutritivas, levando também

¹Professor(a) da UNIBRA. Mestra. Goncalves.nutricionista@gmail.com

em conta os fatores genéticos e hereditários, que interferem fortemente na vida (RODRIGUES, et al., 2021).

Comida de verdade é fundamental em todas as etapas da vida. Entretanto, é inegável que uma alimentação inadequada na primeira infância pode gerar impactos negativos, muitas vezes, duradouros e irreparáveis. Uma alimentação adequada e saudável é composta de comida de verdade e começa pelo aleitamento materno, que deve ser exclusivo nos primeiros seis meses de vida e complementado até dois anos (UNICEF, 2021).

Pais que ensinam seus filhos desde a infância sobre a importância da alimentação saudável incentivam equilíbrio e variedade de alimentos, bons hábitos alimentares e tentam fornecer um ambiente alimentar saudável, modelam uma boa educação alimentar que se perduram no decorrer da vida (OLIVEIRA & OLIVEIRA, 2019). Hábitos alimentares praticados pelos pais de maneira inadequada interferem não somente na qualidade de vida dos filhos na infância como também na fase adulta e associam-se ao grande número de deficiências nutricionais que se observa atualmente (LINHARES, et al., 2016).

O consumo inadequado de alimentos industrializados é considerado um fator que predispõe as crianças ao ganho de peso, contribuindo para o surgimento de casos de sobrepeso e obesidade infantil (OLIVEIRA et al., 2021). A obesidade é um grande problema de saúde pública, pois ela não só apresenta doenças agudas na infância, como também acompanha o indivíduo até sua fase adulta (ALMEIDA et al., 2021).

Dentre as doenças causadas pela má alimentação infantil também podemos citar a diabetes mellitus tipo II, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Em crianças, a anemia ferropriva, por falta de ferro, é considerada uma das doenças mais comuns (SANTOS, 2018).

Portanto, é adequado e necessário que os pais e educadores recebam orientações nutricionais desde o nascimento da criança, favorecendo o processo de educação alimentar, bem como a necessidade de mudanças comportamentais por parte desses indivíduos (FERRARI, 2012).

Baseado nessas afirmações, o objetivo desse trabalho é dissertar sobre a formação de hábitos alimentares e os efeitos de uma alimentação inadequada na infância e suas consequências à longo prazo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Hábitos alimentares e comportamento alimentar

Hábitos e comportamentos alimentares são termos muito utilizados no campo da Nutrição, onde são destacadas ideias de autores que percebem os comportamentos como eventos controláveis e cuja repetição causa alterações nos hábitos. Conforme a abordagem de cada autor, hábitos e comportamentos alimentares podem ser identificados de formas iguais ou diferentes, com intenções e propósitos variados (GAMA et al., 2012).

Hábitos e comportamentos alimentares possuem suas diferenças, porém em conjunto são todas as formas de relações criadas com os alimentos, ou seja, as práticas alimentares não se limitam apenas aos alimentos ingeridos ou não, mas compreendem também as regras, significados e valores que transpõem os diversos elementos referentes a rotina de consumo alimentar de um indivíduo (KLOTZ-SILVA et al., 2016).

Hábito alimentar se dá através da adoção de práticas relacionadas a costumes atravessados por gerações, com as possibilidades de aquisição dos alimentos e com construção de uma sociabilidade tanto em âmbito familiar e comunitário como compartilhada e atualizada pelas outras dimensões da vida social (KLOTZ-SILVA et al., 2016). Na concepção de Gama et al. (2012) o comportamento alimentar é algo mais complexo, pois comer se trata de um ato social que vai além das necessidades básicas de alimentação, no momento das refeições o indivíduo busca satisfazer suas necessidades fisiológicas e hedônicas (prazerosas). De modo geral, o termo comportamento se tornou na atualidade quase domínio das teorias comportamentais, funcionando como sinônimo de ação.

Adotar comportamentos alimentares saudáveis no início da introdução alimentar, e mantê-los durante toda a infância é de suma importância, pois, uma vez adaptados naturalmente se tornarão hábitos que irão consigo à fase adulta, aumentando os benefícios a longo prazo como resultado de hábitos e comportamentos saudáveis precoces. Pais e responsáveis possuem papel importante nesta formação, pois criar bons hábitos é um processo que requer compreensão e dedicação, além de que, as crianças se modelam nos comportamentos alimentares, estilo de vida, atitudes relacionadas à alimentação deles (SCAGLIONI et al., 2018).

2.2 Fatores que influenciam a formação de hábitos alimentares na infância

O hábito alimentar se forma a partir do consumo recorrente de um alimento por influência do meio em que se vive. Os fatores que interferem na formação dos hábitos alimentares na infância podem ser divididos em dois grupos, sendo fatores fisiológicos, que envolve, experiências intrauterinas, paladar do recém-nascido, aleitamento materno, neofobia e regulação da ingestão de alimentos, e os fatores ambientais, que envolve, a alimentação dos pais, o comportamento do cuidador, as condições socioeconômicas, a influência da televisão e a alimentação em grupo. Fatores que sofrerão modificações de acordo com os meios a que as crianças serão expostas ao longo da infância e da vida adulta (PEREIRA et al., 2014).

Diante disso, é visto que o significado do alimento se inicia com o aleitamento materno, sendo a amamentação um processo que supre totalmente as necessidades nutricionais da criança nos primeiros seis meses de vida, promovendo diversos benefícios como aumentar a sobrevivência e colaborar com o desenvolvimento das crianças por meio da melhor digestibilidade, composição química balanceada, ausência de princípios alergênicos, proteção de infecções, além do baixo custo (VICTORA et al., 2016).

As práticas parentais de controle alimentar usadas pelos pais influenciam diretamente a alimentação das crianças, diminuindo ou aumentando a ingestão alimentar, podendo afetar a preferência, a seletividade e a autorregulação, além de serem usadas também para extinguir comportamentos inadequados e incentivar comportamento e hábitos saudáveis (COELHO et al., 2017; PINHEIRO-CAROZZO et al., 2017). A influência familiar começa a partir da disponibilidade dos alimentos a serem ofertados a criança, os comportamentos dos pais à mesa também ajudam a moldar a formação de alguns hábitos (MELO et al., 2017).

Quando a criança sai apenas do meio familiar e passa para o escolar, por ser um local onde as crianças passam um grande período do dia, a escola passa a exercer também, influência significativa na construção de conceitos, valores, crenças e opiniões, sendo um local de referência para a implementação de qualquer programa educativo (SANTOS, 2012). Além disso, é um local que possibilita a participação de diversos atores na formação de práticas alimentares dos alunos, como professores, merendeiras, familiares e profissionais da saúde (SILVA et al., 2015).

Assim como o ambiente familiar, a escola está fortemente ligada à promoção de bons hábitos, podendo influenciar as crianças de maneira positiva com o auxílio a EAN que poderá oferecer momentos prazerosos e saudáveis, incentivando o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Alguns métodos como incluir os pequenos na hora do preparo das refeições, desde o cultivo até a colheita, podem ser utilizados em lugares como creches, escolas, e até mesmo em casa (PEREIRA et al., 2020).

Escolas e creches são lugares ideais para apresentar novos alimentos através da degustação, do toque sensorial e até mesmo pelo olfato. Trabalhando o desenvolvimento cognitivo e a coordenação motora atividades em grupo estimulam o consumo de alimentos saudáveis, proporcionando diversos benefícios imediatos e também em longo prazo. Segundo Vigotsky, a criança desenvolve seus pensamentos através da interação com o outro. A formação de conceitos inicia-se na infância e se desenvolve até adolescência, todo o tempo em interação com os outros. (PIASETZKI e BOFF, 2018).

Deste modo, observa-se que, a família e escola, tem papel significativo quando se refere a formação de hábitos alimentares na infância. Quanto mais cedo forem trabalhados hábitos saudáveis com crianças haverá uma maior probabilidade de alcançarem o seu desenvolvimento normal e se tornarem adultos mais saudáveis, com impactos positivos na capacidade intelectual e produtiva (OLIVEIRA et al., 2014).

2.3 Consequências de maus hábitos alimentares na saúde da criança

Quando hábitos inadequados são formados tendem a se perpetuar por gerações, acarretando problemas de saúde imediatos e em longo prazo. A influência parenteral tem grande importância na formação de hábitos saudáveis, o entendimento de como as preferências alimentares são adquiridas é essencial para uma interferência efetiva, no sentido de melhorar a qualidade da ingestão dietética infantil (MELO et al., 2017).

Os pais sendo o foco das intervenções alimentares podem influenciar de forma ativa na preferência e no desenvolvimento dos hábitos alimentares infantis, e quanto mais cedo compartilharem refeições saudáveis com as crianças, mais rápido elas iram entender a importância da alimentação como ato protetor para evitar excesso de peso, obesidade e doenças crônicas (OLIVEIRA e OLIVEIRA, 2019).

Assim, o consumo de alimentos ultraprocessados, excesso de açúcar ou de sal, alimentos com grande aporte calórico acrescentado junto ao sedentarismo, podem sim influenciar negativamente na saúde das crianças (BIELEMANN et al., 2015). Na atualidade a população geralmente é dominada pela preferência a esses alimentos prazerosos, e esses produtos acabam gerando um lucro muito alto e um melhor retorno para as grandes empresas, desse modo vão surgindo novas empresas neste ramo. Praticamente permanece uma grande disputa entre capitalismo e a proteção, prevenção e tratamento na área da saúde, é um assunto extremamente complexo e isso acontece em todo o mundo, por isso é algo tão preocupante. (GOMES, 2015).

Isso vem crescendo, o que é preocupante, pois esta é uma prática que contribui para o aumento do cenário “obesogênico”, o que favorece o aparecimento de DCNTs (Doenças Crônicas Não Transmissíveis) devido ao consumo exagerado desses alimentos (OLIVEIRA & SOUZA, 2016). O aumento do surgimento de DCNTs começou a definir um quadro de saúde em que antes eram doenças consideradas de idosos e atualmente apresentam-se entre crianças e jovens abaixo dos 30 anos, como consequência de hábitos adquiridos, afetando milhares de pessoas, independentemente de faixa etária e condição social (CLARO et al., 2015).

Um grande fator de risco é o aparecimento da síndrome metabólica que quando se manifesta no indivíduo aumenta o risco de doenças cardiovasculares e diabetes e atualmente tem afetado 30% da população adulta nos Estados Unidos. Os fatores de risco para o aparecimento da síndrome são o excesso de gordura corporal, resistência insulínica, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemias, entre outras alterações. O sedentarismo, o tabagismo, uma alimentação inadequada rica em carboidratos refinados, gorduras saturadas e pobre em fibras contribuem, também, para o posterior desenvolvimento da síndrome (PINTO-E-SILVA et al. 2016).

Em vista disso, a nutrição adequada possui tamanha importância nos períodos como crescimento, desenvolvimento e envelhecimento. Já é reconhecido que os efeitos dos bons hábitos alimentares desde a infância diminuem o desenvolvimento de patologias, por isso para a prevenção existe a necessidade de um foco maior na fase de gestação e infância, para que os indivíduos tenham no futuro maior consciência das suas atitudes, menor risco de adquirir doenças crônicas não transmissíveis e com bom comportamento alimentar continuem buscando suprir as necessidades de nutrientes apropriados para o seu corpo, dessa maneira também são

capazes de ir passando de geração em geração esses bons hábitos (MAHAN e RAYMOND, 2018).

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, do tipo revisão de literatura na qual foram obtidos os dados através de consultas nas bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed e BVS, buscando artigos, originais e de revisão, e revistas eletrônicas. Foram usados textos recentes da área de nutrição relacionados ao tema, considerando a relevância e o valor informativo do material. O levantamento do material foi realizado com as seguintes palavras-chave: “comportamento alimentar”, “nutrição da criança”, “educação alimentar e nutricional”, “ingestão de alimentos”.

Com esta busca foram encontrados 35 artigos que foram selecionados de acordo com os seguintes critérios: artigos originais e de revisão, estudos realizados com crianças de 12 meses a 12 anos, publicados no período de 2012 a 2022, sendo este período definido em decorrência da maior abrangência de estudos, em periódicos indexados nas bases de dados consultadas. Para a seleção dos artigos, foi realizada breve leitura do resumo, descartando 6 trabalhos por motivo de não atenderem aos critérios de inclusão. Por fim, foram utilizados 29 artigos, para construção desse trabalho.

Os dados foram revisados e agrupados por temáticas, entre fatores fisiológicos e fatores ambientais de interferência na formação do hábito alimentar. Os fatores levantados foram analisados e discutidos.

4 RESULTADOS E DICUSSÃO

Quadro 1 - Resumos de trabalhos relacionados ao tema.

Autor / Ano	População	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes	Conclusão
TOLONI, et al., 2017	Seres Humanos	A pesquisa busca investigar a introdução precoce	A pesquisa aponta que muitas das crianças expostas à	O artigo reforça a importância de uma educação alimentar no

		de alimentos industrializados na dieta de crianças frequentadoras de berçários e creches públicas de São Paulo.	industrializados precocemente possuem mãe jovens e com pouca escolaridade, observou-se que o menor tempo de aleitamento materno exclusivo também é um indicador.	início da vida, sendo necessário a educação também com os pais, reforçando os malefícios de ofertar alimentos industrializados precocemente, incentivando o aleitamento materno.
GINGRAS et al., 2018.	Seres Humanos	Encontrar relações longitudinais nos hábitos alimentares da infância, como tomar café da manhã, jantar em família, comer fast food e comer enquanto assiste TV com obesidade, excesso de peso e resistência à insulina na adolescência.	Foi observado em meninas, a relação entre o consumo de fast food menos de uma vez por semana e excesso de peso e em meninos observou-se associações entre comer assistindo TV com excesso de peso e resistência à insulina.	Concluiu-se q manter hábitos alimentares saudáveis ao longo da infância reduz o excesso de adiposidade e uma menor resistência à insulina no início da adolescência.
LACERDA et al., 2020.	Seres Humanos	Investigar as consequências e fatores associados ao consumo de alimentos ultraprocessados na alimentação de escolares.	Foi visto que os alimentos ultraprocessados mais consumidos foram massas industrializadas, biscoitos doces, embutidos, achocolatados e refrigerantes, indicando um alto consumo de ultraprocessados por parte dos escolares e esse consumo foi	Os ultraprocessados foram associados ao excesso de peso e ao hábito de comer assistindo TV. O estudo aponta a importância da promoção de hábitos saudáveis para a prevenção do excesso de peso na infância.

			relacionado ao excesso de peso e ao vício de comer assistindo TV.	
PEARSON et al., 2017.	Seres Humanos	A pesquisa visou analisar e avaliar os fatores individuais, comportamentais e ambientais domiciliares relacionados à frequência de consumo de frutas, verduras e lanches de alta densidade energética entre adolescentes.	O estudo destacou que o excesso da visibilidade da TV pode inibir os sinais de fome e incentivar uma alimentação com excesso de lanches, além de destacar a importância de um ambiente doméstico saudável para a promoção do consumo de frutas e hortaliças em adolescentes.	Concluiu-se com o estudo que ao ocorrer a visualização de TV é recomendável que haja frutas e vegetais disponíveis para lanches na TV sendo essa uma maneira eficaz de aumentar a ingestão desses alimentos, sem esquecer da importância de um ambiente saudável para melhor promover o consumo dos mesmos.
LOPES et al., 2018.	Seres Humanos	Avaliar a frequência do aleitamento materno e a introdução da alimentação complementar em crianças de zero a 24 meses.	De acordo com o estudo realizado, percebeu-se que crianças estão sendo expostas com frequência aos alimentos antes do período que deve ser introduzido.	É possível que as práticas alimentares inadequadas identificadas comprometam a saúde da criança em curto e longo prazo e, por isso, há a necessidade de priorização de atividades de promoção e de melhoria dos serviços materno-infantis para mudar o cenário em questão.

Visto que, a construção de bons hábitos alimentares precocemente implicará em resultados positivos a longo prazo, especialmente quando se trata da prevenção ao desenvolvimento de doenças, para que estes hábitos sejam formados e adaptados existem fatores fundamentais e determinantes nas escolhas que são: biológicos, sociais e ambientais. De acordo com Pearson et al. (2017), a falta de aplicação de bons hábitos no início da vida leva ao consumo de alimentos com baixo teor nutricional e baixo consumo de frutas e vegetais, costumes esses que possuem impacto significativo em condições fisiológicas imediatas e em longo prazo, como por exemplo as DCNTs.

Uma DCNT que vem se tornando um grande desafio para a saúde pública é a obesidade, antes considerada uma doença com complicações adultas, atualmente está associada a um aparecimento precoce com grande prevalência em crianças e adolescentes. Alguns elementos do estilo de vida, envolvendo comportamentos alimentares inadequados, estão associados ao crescimento estatístico de obesidade infantil. Gingras et al. (2018) em seu estudo longitudinal com crianças de 4 a 11 anos, trazem que o consumo diário do café da manhã durante toda infância foi o comportamento com grande associação a menor adiposidade, tanto em meninos como em meninas, no início da adolescência, e sugere ainda, aplicar este hábito precocemente ao focar em intervenções.

Quando se trata de influenciar hábitos, pais e responsáveis são componentes importantes na vida de uma criança, pois possuem um papel ativo quando se trata da promoção de comportamentos que continuarão ao longo da vida, além disso, são responsáveis pela acessibilidade e disponibilidade dos alimentos. Estudos comprovam também que, refeições familiares possuem papel importante na vida da criança e estão ligadas diretamente ao estado de peso e ao desenvolvimento de práticas alimentares, visto que, crianças e adolescentes que participam menos de refeições em família tendem a consumir mais alimentos não saudáveis (GINGRAS et al., 2018).

Diante do cenário atual faz-se necessário salientar sobre o hábito e as consequências do uso de um aparelho de TV no momento da alimentação, pois tem sido um comportamento dominante na primeira infância. Além da associação com a obesidade, devido ao aumento do sedentarismo, a TV também está associada ao comportamento e escolhas alimentares, uma vez que, acontece exposição a

propagandas não saudáveis que são voltadas ao público infantil e causam uma alimentação desatenta (GINGRAS et al., 2018).

Em contrapartida, Pearson et al. (2017) entendem que existe uma forte associação entre a ingestão de alimentos e a visualização de TV, apesar de revisões indicarem que está associado a maior ingestão de alimentos não saudáveis, traz ainda, que pode estar associada também ao aumento da ingestão de alimentos saudáveis utilizando dos fatores comportamentais em intervenções e potencializando o consumo pelo fato de a criança estar em frente ao televisor. Apesar disso, vimos que são ações incompatíveis entre si e crianças são altamente prejudicadas pelo hábito, as consequências da falta de concentração com o alimento trazem muitos pontos negativos em longo prazo, como sobrepeso, colesterol alto, transtornos de alimentação e até mesmo diabetes (GINGRAS et al., 2018).

Em logo prazo algo que tem sido prejudicial e vem resultando o aparecimento de doenças também é o elevado consumo de alimentos ultraprocessados (AUP). Foi observado, no Brasil, considerável associação do consumo de AUP com dislipidemia em crianças, síndrome metabólica em adolescentes e prevalência de obesidades em todas as faixas etárias. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2015 apontam que 41,6, 26,7 e 31,3% dos alunos consomem, guloseimas, refrigerantes e AUP salgados, em cinco ou mais dias da semana. Em comparação, apenas 32,7% dos alunos apresentaram consumo adequado de frutas, 37,7% de verduras e 60,7% de feijão. A associação desses alimentos com riscos à saúde se dá pelas suas características intrínsecas que são hiperpalatáveis, além disso, têm alta densidade de energia, teores elevados de gorduras, açúcares e sódio e baixo teor de fibras (LACERDA et al., 2020).

Estudo realizado com 366 crianças com idade de 4 a 38 meses que frequentavam creches de São Paulo, traz a relação familiar com os efeitos dos hábitos alimentares inadequados, mais especificamente, a introdução precoce de alimentos industrializados e o consumo continuado dos mesmos. Resultados do estudo relatam que o consumo adiantado destes alimentos acontece, com grande parte das crianças, antes do período indicado pela OMS para introdução alimentar e vem acompanhado da baixa ingestão de frutas, legumes, cereais e leguminosas, além de abandono precoce do aleitamento materno. O presente estudo afirma ainda que, as mães responsáveis que possuíam grau de escolaridade e poder aquisitivo menores tinham baixo acesso a informações em saúde e nutrição, com consequente oferecimento de

alimentos inadequados para a criança, além de maior susceptibilidade à influência da publicidade de alimentos (TOLONI, et al., 2017).

Lopes et al. (2018) em seu estudo no município de Montes Claros, Minas Gerais, com crianças de faixa etária menor que 24 meses, igualmente traz a relação familiar da criança no âmbito do consumo alimentar, pois seus resultados relatam que alimentos estão frequentemente sendo introduzidos antes do desenvolvimento fisiológico necessário, por exemplo, na região onde foi realizada a pesquisa o clima é quente e as mães temem que a criança fique desidratada, então aproximadamente 55% introduziam água antes dos 90 dias de vida da criança. Outro fato preocupante que resultou do estudo foi a introdução de mel, açúcar e guloseimas que se deu antes dos 12 meses de idade em 50,0% das crianças estudadas, hábito que está associado a complicações futuras, como o excesso de peso. Lopes (2018) reforçou ainda, a necessidade de priorização de atividades de promoção e de melhoria dos serviços materno-infantis.

5 CONCLUSÃO

Diante disto, vimos que as mudanças no estilo de vida juntamente com os impactos da modernidade têm causado práticas danosas à saúde da população, por isso é de extrema importância que crianças sejam incentivadas a ter uma alimentação saudável, uma vez que sendo introduzida previamente oferta um bom desenvolvimento e desempenho, além de prevenir doenças como as DCNTs, síndrome metabólica e outras vinculadas aos maus hábitos alimentares.

Assim sendo, torna-se imprescindível a oferta de programas e ações de educação alimentar e nutricional a todas as crianças, independente de nível socioeconômico, para que seja promovido uma alimentação saudável por meio da inserção de bons hábitos alimentares precocemente, e prevenido o surgimento de DCNTs, bem como outras doenças, em longo prazo. Programas estes que devem ser direcionados tanto as crianças como aos pais e escolas, para que ajudem as crianças na criação de padrões alimentares saudáveis e se conscientizem de consequências futuras que práticas alimentares inadequadas podem oferecer, pois são meios onde a criança está mais inserida e onde ela estabelece seus comportamentos e hábitos.

REFERÊNCIAS

- AFONSO, L.; COELHO, C.; OLIVEIRA, A. Práticas Parentais de Controle Alimentar: Relação com o peso da Criança. **Acta Portuguesa de Nutrição**, Porto, Portugal, n. 09, p. 06-11, jun., 2017.
- ALMEIDA, M. S., et al. O impacto da má alimentação infantil a longo prazo na saúde do adulto. Vassouras-RJ, **Revista Acervo científico**, 39, 1-12., 2021.
- CARVALHO, M. C. V. S. Práticas e saberes na alimentação: natural, racional ou social? In: LUZ, M. T.; BARROS, N. F. Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde, estudos teóricos e empíricos Rio de Janeiro: **Cepesc**, p.425-442., 2012.
- CLARO, R. M.; SANTOS, M. A. S.; OLIVEIRA, T. P.; PEREIRA, C. A.. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013: Consumo de alimentos não saudáveis. **Serv. Saúde. Brasília**, p. 257-265. jun. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ress/v24n2/2237-9622-ress-24-02_00257.pdf>. Acesso em: 03 out. 2022.
- FREITAS, M. C. S. et al. Hábitos alimentares e os sentidos do comer. In: DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATO-MANCUSO, A. M. **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 35-42, 2012.
- GAMA G.G.G.; MUSSI F.C.; PIRES C.G.S.; GUIMARÃES A.C. Crenças e comportamentos de pessoas com doença arterial coronária. **Cienc Saúde CoL**, v.17(12), p. 3371-83, 2012.
- GINGRAS, V., Rifas-Shiman, S. L., Taveras, E. M., Oken, E., & Hivert, M. F. Dietary behaviors throughout childhood are associated with adiposity and estimated insulin resistance in early adolescence: a longitudinal study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 15(1), 1-12, 2018.
- GOMES, F. S. Conflitos de interesse em alimentação e nutrição. **Cadernos de saúde pública**, v. 31, p. 2039-2046, out 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v31n10/0102-311X-csp-31-10-2039.pdf>. Acesso em: 29, Março 2022.

KLOTZ-SILVA J., PRADO S.D., SEIXAS C.M., Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 26 [4]: 1103-1123, 2016.

LACERDA, A. T. D., Carmo, A. S. D., Sousa, T. M. D., & Santos, L. C. D. Participation of ultra-processed foods in Brazilian school children's diet and associated factors. **Revista Paulista de Pediatria**, 38, 2020.

LOPES, W. C., et al. Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Rev Paul Pediatr.**, 36(2):164-170, 2018.

MELO, M. N. T.; SÁ, R. M. P.; MELO FILHO, D. A. Sustentabilidade de um programa de alimentação escolar bem-sucedido: estudo de caso no Nordeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 6, p. 1899-1908, 2017.

OLIVEIRA, A. M.; OLIVEIRA, D. S. da SILVA. Influência parenteral na formação de hábitos alimentares na primeira infância – revisão da literatura. **Revista Eletrônica Estácio Recife**, v. 5, n. 2. 2019.

OLIVEIRA, J. A., et al. A influência da família na alimentação complementar: relato de experiências. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, 11(1), 75-90, 2021.

OLIVEIRA M.N, Sampaio T.M.T., Costa E.A. Educação Nutricional de Pré-escolares – Um estudo de caso. **Revista Brasileira de Economia Doméstica.**; 25:093-113, 2014.

PEARSON, N., Griffiths, P., Biddle, S. J., Johnston, J. P., & Haycraft, E. Individual, behavioural and home environmental factors associated with eating behaviours in young adolescents. **Appetite**, 112, 35-43, 2017.

PEREIRA MM, Lang RMF. Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar. **Revista Uningá.**; 41:86-89, 2014.

PEREIRA, T. R.; NUNES, R. M.; MOREIRA, R. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. **Lynx**, v. 1, n. 1, maio. 2020. Acesso em: 01 Abril 2022. Disponível em:

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/lynx/article/download/25591/20619/121642>

PIASETZKI, C. T. da Rosa; BOFF, E. T. de Oliveira. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos na infância. **Revista Contexto & Educação**, v. 33, n. 106. 2018.

PINTO-E-SILVA, M. E. M., et al. Alimentação saudável: prevenindo a síndrome metabólica. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, 23(2):944-954, 2016.

RODRIGUES, N. A., et al. Formação de hábitos alimentares na primeira infância: benefícios da alimentação saudável. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, 2021.
<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/22901/20278/276622>>

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciênc Saúde Colet**, v. 17, n. 2, p. 455-462, 2012.

SANTOS, L. L. C. Alimentação infantil: o impacto de uma má alimentação e o excesso de açúcares no desenvolvimento de crianças de 0 a 4 anos, 9-21, 2018.

SCAGLIONI, S., et al. Factors influencing children's eating behaviours. **Nutrients**, 10(6), 706, 2018.

SILVA, W. A.; SILVA, W. A.; SANTO, G. N. A formação do professor e a educação alimentar nas séries iniciais. **COGEIME**, v. 24, n. 47, p. 91-109, jul./dez. 2015.

TODOROV, J.C. Sobre uma definição de comportamento. Perspectiva em análise do comportamento, **Perspectivas [online]**, v. 3, n. 1, p. 32-37, 2012. Disponível em: Sobre uma definição de comportamento (bvsalud.org). Acesso em: 01, abril de 2022.

TOLONI, Maysa Helena de Aguiar, et al. Preditores da introdução de alimentos industrializados na infância: estudo em creches públicas. **Revista o Mundo da Saúde**, n. 41, v. 4, p. 644-651, 2017.

UNICEF. Alimentação na primeira infância. Brasília (DF): Escritório da Representação do **UNICEF** no Brasil; 2021.

VICTORA, C. G., et al. Amamentação no século 21: epidemiologia, mecanismos, e efeitos ao longo da vida. **Revista The Lancet**, v. 387. 2016.