

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DA LITERATURA.

The media influence in food of childs and teenagers: a review literature.

ALMEIDA, Shayane de Oliveira¹; **da SILVA**, Camilly Vitória; **DINIZ**, Karolina Duarte; **LIMA**, João Vinícius Reimberg; **SANTOS**, Isabela Souza; **RODRIGUES**, Yasmin Silva; **REIS**; Henrique Nogueira².

RESUMO

Este trabalho apresenta uma revisão narrativa de artigos científicos e pesquisas acadêmicas equivalentes no âmbito da alimentação adequada para crianças e jovens e a influência da mídia neste público. Foram averiguadas as proposições do consumismo de alimentos ultra processados feitos diariamente pela mídia nos comerciais e propagandas de TV e também na Internet. Como um dos principais causadores desta problemática, tem-se o desrespeito do tempo de tela recomendado para crianças e jovens, sendo papel dos pais a administração do tempo de tela e conteúdo consumido pelos filhos. Como produto do tempo de exposição a telas dos jovens e crianças pode-se ver claramente um leque de ferramentas usadas para a indução das crianças ao consumismo exacerbado de alimentos ultra processados, como: o uso lúdico de personagens infantis nas exibições de tais alimentos. Conclui-se que a mídia e os fatores sociais, como os pais e a escola tem um grande poder de influência na alimentação das crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Alimentação. Mídia. Influência. Crianças. Jovens. Consumismo. Alimentação Saudável.

ABSTRACT

This paper presents a methodological review of scientific articles and equivalent academic research on proper nutrition for children and youth and the influence of the media on this public. The propositions of consumption of ultra-processed foods made daily by the media in TV commercials and advertisements and also on the Internet were investigated. As one of the main causes of this problem, there is the disrespect for the recommended screen time for children and young people, and the role of parents is to manage the screen time and content consumed by their children. As a product of the exposure time to screens of children and young people, we can clearly see a range of tools used to induce children to exacerbated consumerism of highly processed foods, such as: the playful use of children's characters in the display of such food. It is concluded that the media and social factors, such as parents and school have a great power of influence in the feeding of children and adolescents.

Keywords: *Scientific article.* Feeding. Media. Influence. Children. Young People. Consumerism. Healthy Eating.

¹ Discentes do curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Irmã Agostina.

² Professor orientador do Desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso do curso Técnico em Nutrição e Dietética.

1 INTRODUÇÃO

As crianças não formaram um senso de escolha entre o que é comida saudável e o que não é saudável. Nem mesmo os pais fazem escolhas saudáveis, seja por não saberem escolher os alimentos, seja pela falta de tempo no dia-a-dia. Ao invés de colocar frutas e verduras, os pais preferem colocar um bolo e um refrigerante (DANTAS, SILVA, 2017).

Os seres humanos são dependentes da mídia para usufruir do alcance e facilidade que ela proporciona. O instinto de consumo, seja de produtos ou informação, é predominante e nos leva à necessidade, então, de compreender essa sujeição para que se possa usar o sentido pedagógico da ferramenta em questão, com o objetivo de aprender a manusear ela e a controlar a maneira com que nos influencia. (SETTON, 2013).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define pessoas de 0 a 10 anos sendo crianças e de 10 a 19 anos são considerados adolescentes. A adolescência é um período marcado por transformações influenciadas pela família, valores sociais, culturais e condições socioeconômicas. O período da adolescência é muito importante na vida desse indivíduo para que ele estabeleça um estilo de vida saudável (LOPES, FONSECA, BARBOSA et. al., 2021).

Uma grande força de influência é a mídia, que utiliza vários meios, principalmente lúdicos para influenciar as crianças, sejam na compra de um brinquedo, até a escolhas de alimentos que não fazem bem à saúde e que se consumidos em grandes quantidades podem acarretar problemas, como obesidade, anemia e outros. (ALVES, OLIVEIRA & SERRASES, 2020)

Em face do exposto, tal trabalho teve como objetivo realizar uma revisão narrativa da literatura acerca da influência da mídia no consumo alimentar de crianças e adolescentes.

2 METODOLOGIA

Foi feita uma revisão narrativa da literatura. Os descritores utilizados para a pesquisa de artigos nas bases foram os seguintes: “Alimentação”; “adolescentes”; “crianças”; “mídia”, na plataforma Google Acadêmico e seus equivalentes em língua portuguesa, com foco nos artigos publicados nos últimos 5 anos (2017 a 2022). Num primeiro momento, verificou-se o título e após análise do resumo foram identificadas as características que adequam a síntese do artigo ao objetivo de pesquisa do trabalho.

3 DESENVOLVIMENTO

• MÍDIA

A mídia, frequentemente descrita nos dias atuais como a atuação da internet em seus meios sociais, é a maneira mais eficaz de transmitir expressões capazes de comunicar mensagens de impacto. Tem extensa funcionalidade no âmbito político, imprensa, conteúdo jornalístico e diversos outros serviços populares que desfrutam dela. Apesar de adotar várias utilidades, na opinião de pesquisadores mais tradicionais da área voltada à comunicação, a expressão mídia não tem, necessariamente, significado bruto, único ou simplificado, considerando assim, que a mídia seja vista desde o final do século XX como a razão entre a carência humana de oferecer e obter novos dados. (GUAZINA, 2007).

No sentido comercial, encurta a distância entre o consumidor e as várias empresas que utilizam dessa ferramenta para entrega eficiente de seus produtos e serviços. Promovendo então, como consequência, o avanço exponencial sob a demanda do comércio, principalmente alimentício. (BRANDÃO, 2011).

Ademais, mídia acomoda bastante o marketing geral, e apesar de não ser utilizada literalmente por todas as empresas do globo, revela-se como potencial ferramenta do marketing econômico diretamente interligado com a maioria das instituições desse meio. A dedução mais concreta e simplificada que se pode ter sobre ela, é de que existe uma forte aliança entre dois mundos: a internet aliada de efeito potencializador de informação, e a demanda de serviços físicos e eletrônicos. (BRANDÃO, 2011).

Em suma, os seres humanos são dependentes da mídia para usufruir do alcance e facilidade que ela proporciona. O instinto de consumo, seja de produtos ou informação, é predominante e nos leva à necessidade, então, de compreender essa sujeição para que se possa usar o sentido pedagógico da ferramenta em questão, com o objetivo de aprender a manusear ela e a controlar a maneira com que nos influencia. (SETTON; Editora Contexto, 2013).

- **ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES.**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define pessoas de 0 a 10 anos sendo crianças e de 10 a 19 anos são considerados adolescentes. A adolescência é um período marcado por transformações influenciadas pela família, valores sociais, culturais e condições socioeconômicas. O período da adolescência é muito importante na vida desse indivíduo para que ele estabeleça um estilo de vida saudável (LOPES, FONSECA, BARBOSA et. al., 2021).

A introdução alimentar e formação dos hábitos alimentares começam desde a infância. Pode ser antes dos 6 meses de vida da criança. Porém recomenda-se que no primeiro semestre a criança somente seja alimentada exclusivamente com o leite materno. Após os 6 meses de vida, a criança já pode começar a se alimentar de

outros alimentos que irão complementar sua nutrição (VITOLLO, 2008).

A partir dos 7 anos de idade as crianças já aceitam melhor os alimentos diferentes, entretanto também é nessa idade que se iniciam comportamentos sedentários seja por motivos sociais e culturais ou pelo uso de computadores, vídeo games e televisão. Existem vários fatores que influenciam de forma direta e indireta na alimentação dos adolescentes, os fatores externos são familiares, pelos valores sociais e culturais, pela mídia, fast-food e por outras manias alimentares (VITOLLO, 2008).

Muitas vezes os adolescentes têm noção de quais hábitos são adequados e quais não são, porém tem dificuldade de vencer os maus hábitos (VITOLLO, 2008).

- **INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO**

Segundo TALYULI e SILVA (2022) a alimentação na infância está ligada com diversos fatores, a influência dos pais, da mídia e o contato com outras pessoas que interfere nos hábitos alimentares, a influência de uma alimentação adequada na infância faz toda a diferença, porém a criança precisa de uma orientação de como escolher melhor os alimentos mais saudáveis, os pais estão como os principais responsáveis das escolhas e mudanças desses hábitos. A mídia por sua vez se mostra agressiva, com divulgações de produtos industrializados deixando cada vez mais as crianças expostas e vulneráveis a esses alimentos.

A escolha de hábitos alimentares em influência de uma mídia, também se leva pela busca das pessoas em relação a alimentação adequada, a saúde e bem-estar, não se pode dizer que a mídia só interfere no lado negativo. No entanto quando as informações procuradas são repassadas de maneiras corretas de forma que realmente beneficia a população e pessoas que procuram esses conteúdos essa sim pode vista

como uma influência boa da mídia sobre esse indivíduo (RODRIGUES, FOLIN E BREITHAUPT, 2021).

Uma pesquisa observacional e descritiva feita em dois diferentes canais de televisão, por um o período de 4 horas no horário da manhã, Com intenção de descobrir, a frequência com que se aparecia propagandas de produtos alimentícios na TV aberta,, obteve tais resultados, de 127 comerciais exibidos, 72 pela emissora A e 55 pela emissora B, foram exibidos 239 propagandas alimentícias pelas duas emissoras,85% dos anúncios apresentados eram de alimentos contendo açúcares, óleos e gorduras, alimentos que consiste no topo da pirâmide alimentar não foi exibido nenhum comercial mostrando o consumo de frutas verduras ou legumes (SANTOS, STUCHI, SENA et al,2012).

Um estudo feito em uma escola no Rio Grande do Sul, avaliou que o consumo de alimentos processados era de 87,86% pelos alunos, em vista que no próprio cantinho da escola fornece esse tipo de produtos processados e ultra processados de baixo preço comparados a alimentos naturais, a mídia está interligada com o fato de despertar o desejo e influenciar o consumo e escolha desses produtos nas crianças e jovens (MELLO, LUSTOZA, IBIAPINA et a, 2018).

- **IMPORTÂNCIA DA MÍDIA PARA UMA ALIMENTAÇÃO CORRETA E ADEQUADA.**

A segurança alimentar constitui-se no direito de todos ao acesso a uma alimentação regular e permanente a alimentos em quantidade e qualidade suficientes. As pessoas quando pensam em alimento não pensam apenas em nutrientes, mas sim as sensações causadas através do tato, olfato, paladar e a visualização do que se estão comendo e esses fatores são importantíssimos para que uma alimentação balanceada e

saudável. A alimentação da criança começa com a amamentação onde todos os fatores citados estão presentes. A segunda fase, que consiste na introdução alimentar, não deveria ser diferente, pois também precisa ser um momento prazeroso tanto para a criança quanto para a família. A partir do sexto mês a criança já pode começar a consumir alimentos pastosos. E essa fase é essencial e de grande importância e influência nos hábitos de consumo futuros da criança e seu desenvolvimento até a vida adulta. Esse momento de grande importância é também um momento difícil para a família da criança que ainda não está acostumada com os diferentes sabores e sensações dos alimentos à primeira vista e acabam rejeitando em primeira instância (MELLO, 2007).

Porém, a partir do momento em que a introdução alimentar passa a ser um momento desagradável é onde a criança acaba tendo a preferência pelos sabores dos alimentos industrializados e ultra processados e os pais muitas vezes acabam recorrendo a esse meio para que a criança não deixe de se alimentar. De acordo com QUIRINO (2010), na internet há muita informação no que concerne a amamentação, introdução alimentar para auxiliar os pais na alimentação.

- **CAPACIDADE DO ADOLESCENTE E DA CRIANÇA EM SER INFLUENCIADO.**

Segundo o dicionário influência é a ação de um agente físico sobre alguém ou alguma coisa, solicitando-lhe modificações. Sabe-se que o público infantil é o mais frágil aos apelos que podem ser cridos pela sociedade, fato alarmante considerando que os mesmos estão passando por uma transição de um ciclo da vida a outro, e os acontecimentos presentes e escolhas tomadas o podem acompanhar ao longo do seu desenvolvimento. (MOURA, 2010)

O crescimento da criança é o resultado de vários processos, entre eles está a cultura seguida, os diálogos e as trocas sociais que favorece o conhecimento da mesma. Nesta fase de inserção do pequeno ao mundo muito são os meios em que eles podem ter contato, e assim a influência pode vir de vários locais. (ALVES, 2014).

Uma grande força de influência é a mídia, que utiliza vários meios, principalmente lúdicos para influenciar as crianças, sejam na compra de um brinquedo, até a escolhas de alimentos que não fazem bem à saúde e que se consumidos em grandes quantidades podem acarretar problemas, como obesidade, anemia e outros. (ALVES, OLIVEIRA & SERRASES, 2020).

A mídia consegue ser na atualidade um dos mais importantes dispositivos para se obter uma comunicação direta entre a sociedade, porém nem sempre sua influência pode ser a melhor a ser seguida, ainda mais quando a mesma muito vezes impõe padrões e estilos inalcançáveis que chegam a afetar diretamente os adolescentes, indivíduos que estão no ápice de seu desenvolvimento antecedendo a vida adulta que segundo a organização mundial da saúde tem a faixa etária de 10 e 19 anos, que por diversas vezes e razões são deixados serem influenciados, seja por uma dieta ou ao aumento maior de alimentos ultra processados. (BITTAR; SOARES, 2020).

4. CONCLUSÃO

Ainda são escassos os estudos acerca da influência, tanto positiva quanto negativa da mídia em relação a alimentação no público crianças e adolescentes.

Com base em análises de pesquisas sistemáticas feitas através de artigos científicos, conclui-se que há influência na alimentação de crianças e

jovens, por conta da mídia e aspectos sociais acontecem de forma relevante.

A mídia influencia fortemente nas escolhas dos hábitos alimentares das crianças e jovens, divulgando em grande escala produtos industrializados que não oferecem nutrição de forma adequada a esses indivíduos.

Nos dias atuais cada vez mais se observa o quanto o público juvenil passa seu tempo em frente às telas. Quanto maior a exposição a esses tipos de divulgação e propaganda, maior a influência e o desejo de consumo por parte do público-alvo.

Pode-se concluir, também, que o papel dos pais é de extrema importância na formação dos hábitos alimentares de seus filhos. Estes têm a responsabilidade de ensinar as crianças a fazerem escolhas mais saudáveis, como alimentos in natura e minimamente processados.

O ambiente escolar também tem grande importância na influência de boas escolhas na alimentação das crianças e jovens pois é onde a criança passa maior parte de seu dia.

REFERÊNCIAS

ALVES, Giovanna Stumpf. **Alimentação complementar na primeira infância e a influência da mídia.** Centro universitário de Brasília – UniCEUB, 2014, p. 31.

BITTAR Carime, Soares, Amanda. **Mídia e comportamento alimentar na adolescência.** Artigos de revisão, caderno brasileiro de terapia ocupacional. 2020, p. 18.

BRANDÃO, Vanessa Cardozo. **Comunicação e marketing na era digital: a internet como mídia e canal de vendas.** *Intercom*, 2011, p. 13.

CECCATTO. **A influência da mídia no consumo alimentar infantil: Uma revisão de literatura.** 2018. p. 10.

DANTAS, Rafaela Ramos; SILVA, Giselia Alves Pontes da. **O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil.**

FONSECA, JESSICA GABRIELE, DRUMOND MARUA GÓES. **O consumo de alimentos industrializados na infância.** Revista Brasileira de ciência da vida 6, 2018, p. 7.

GUAZINA, Liziane. **O conceito de mídia na comunicação e na ciência política: desafios interdisciplinares.** *Revista Debates*, 2007, p. 49.

LOPES, Joanilva Ribeiro et al. **Adequação a uma alimentação saudável em adolescentes escolares e perfil bioquímico associado.** *Artigo Original*, 2021 p. 13.

LOPES,Joanilva Ribeiro et al. Adequação a uma alimentação saudável em adolescentes escolares e perfil bioquímico associado. *Artigo Original*. Rio de Janeiro-RJ.2021. p. 13.

MELLO, Janete da Costa Barbosa de; LUSTOZA, Gabriella Freire; IBIAPINA, Daniela Fortes Neves; LANDIM, Liejy Agnes Raposo dos Santos. **Influência da mídia no consumo de alimentos ultra processados e no estado nutricional de escolares.** *Revista eletrônica-Acervo Saúde*, 2019, p. 7.

MENDES, Jucicléia Nathália da Silva; RAMOS, Rhaylene de Almeida; ARRUDA, Silvana Gonçalves Brito. **A influência da mídia no processo de transição epidemiológica na infância e sua utilização como ferramenta de educação nutricional.** *CONEDU - Congresso Nacional de Educação*, 2018, p. 5.

MICHELETTI, Natalia Jaccomo; MELLO, Ana Paula de Queiroz. **A influência da mídia na formação de crianças e adolescentes.** *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde*, 2020, p. 16.

MOURA, Neila Camargo de. **Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes.** Segurança alimentar e nutricional. Campinas, 2010. p. 10.

REIS, Patrícia dos. **O poder da mídia televisiva e sua influência no consumo de alimentos danosos à saúde da criança e do adolescente; um olhar sob a publicidade de alimentos.** UFSM- universidade Federal de Santana Maria. Santana Maria, RS, 2015. p. 15.
Revista Paulista de Pediatria, 2019, p. 9.

RODRIGUES, Emanuely; FORLIN, Gabriela; BREITHAUPT, Mariana Casagrande. **Influência dos discursos proferidos na mídia sobre alimentação saudável e sua repercussão na**

saúde dos indivíduos – uma revisão integral. *Repositório animaeducação.com*. Jaraguá do Sul, 2021, p. 18.

SANTOS, Cintia da Conceição; STUCHI, Rosamary Aparecida Garcia; SENA, Cristina Arreguy; PINTO, Nísia Andrade Villela Dessimoni. **A influência da televisão nos hábitos, costumes e comportamento alimentar.** *Cogitare Enfermagem*, 2012. p. 7.

SETTON, Maria Graça. **Mídia e educação.** *Editora Contexto*, 2013, p. 1.

SOUSA, Laysi Pêgo de; FRANZOI, Mariana André Honorato; MORAIS, Rita de Cássia Melão de. **Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes.** *Brazilian Journal of Development*, 2022, p. 14.8

TALYULI, Vilma Alves Ramos; SILVA, Daniel Rodrigues. **Alimentação saudável na educação infantil.** *Diálogo Comunicação e Marketing*, 2022, p. 29.

VITOLLO, Márcia Regina. **Livro Nutrição da gestação ao envelhecimento.** Rubio. 1ª edição. 2008. 648 p.