

**Centro Paula Souza  
ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa  
Curso de Nutrição e Dietética**

**DETERMINANTES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL**

Bruno Eduardo de Camargo Silva<sup>1</sup>

Érica Santana Suriano Alves<sup>2</sup>

Estefany Pedronetti da Silva Alves<sup>3</sup>

Giovana Ingridi de Lima Rodrigues<sup>4</sup>

**Resumo:** Fatores econômicos, ambientais, socioculturais e psicológicos são determinantes que interferem diretamente no desenvolvimento alimentar das crianças. Neste artigo serão relatadas informações de como esses determinantes influenciam o comportamento alimentar das crianças desde o nascimento até a fase adulta. O estudo também pontua a importância dos pais na introdução alimentar, bem como a importância da alimentação saudável durante a fase escolar, para que sejam evitados futuramente a ocorrência de doenças decorrentes da má alimentação.

Palavras-chave: alimentação; hábitos; infantil; vida adulta.

## **1. INTRODUÇÃO**

A alimentação humana advém de uma necessidade biológica para a sobrevivência. Contudo, com o tempo, a mesma adquiriu valores e necessidades que determinam nosso comportamento alimentar (Moraes, 2014).

O comportamento alimentar pode ser entendido como uma conduta determinada por diversas influências, dentre elas, aspectos de ordem nutricional, demográfica, econômica, social, cultural, ambiental e psicológica de um indivíduo ou sociedade. Sendo assim, não pode somente ser explicado pelas práticas alimentares com relação direta ao alimento. (Toral; Slater, 2007). Além disso, o comportamento alimentar ocupa um papel central na prevenção e no tratamento de doenças, visto que

---

<sup>1</sup>Aluno do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa – bruno.silva2223@etec.sp.gov.br

<sup>2</sup>Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa – erica.alves40@etec.sp.gov.br

<sup>3</sup>Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa – estefany.alves@etec.sp.gov.br

<sup>4</sup>Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa – giovana.rodrigues52@etec.sp.gov.br

os sinais e os sintomas de doenças causadas pelo excesso ou a carência de nutrientes surgem após um período de inadequação no consumo de alimentos, ou seja, ao longo da formação de maus hábitos alimentares. (Rossi; Moreira; Rauen, 2008).

Os hábitos alimentares de uma pessoa adulta estão relacionados com os aprendidos na infância, pois além da alimentação durante essa fase da vida ser importante para o crescimento e o desenvolvimento, também é importante por ser um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta. Sendo assim, é preciso que os hábitos saudáveis sejam introduzidos com ênfase nos primeiros anos da infância, visto que poderão permanecer ao longo da vida. (Rossi; Moreira; Rauen, 2008).

O objetivo desse Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é analisar os determinantes do comportamento alimentar na infância e a influência que eles possuem na saúde dos indivíduos a longo prazo.

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses disponíveis no *Google Acadêmico* e no *Scielo*. Também foram feitas pesquisas em sites *online* especializados no tema. Foi aplicado um questionário *online* via Google Forms para o levantamento e coleta de dados. O questionário foi direcionado aos responsáveis de crianças entre 3 a 12 anos e ficou disponível para resposta no período de 18 de setembro a 4 de outubro de 2023. Foram elaboradas dezenove perguntas pelos autores (Apêndice A), a fim de analisar a frequência de diferentes hábitos alimentares e o estilo de vida saudável (ou não) levado por crianças dessa faixa etária. A partir disso foi relacionado o comportamento alimentar desenvolvido na infância com os hábitos alimentares adotados durante a vida adulta, já que o mesmo possui influência a longo prazo na saúde dos indivíduos.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. Revisão de Literatura**

#### **2.1.1. Determinantes do comportamento alimentar**

Na concepção de John B. Watson, psicólogo que fundou o comportamentalismo, o comportamento humano é um fenômeno observável, passível de mensuração e concordância entre todos os observadores. Tal comportamento surge a partir de estímulos, conjunto de reações e atividades do indivíduo inserido em um ambiente (Carnier, 2020). O mesmo vale para o comportamento alimentar, já que

o ambiente externo em que um indivíduo vive, influencia e estimula a relação das escolhas alimentares e os fatores emocionais.

Definido por Michaelis (2016), hábito é a inclinação por alguma ação, ou disposição de agir constantemente de certo modo, adquirida pela frequente repetição de um ato. Assim, hábito alimentar é a frequente repetição de consumir alimentos. Complementando esse raciocínio, Freitas *et al.* (2011) aponta que hábito alimentar corresponde à adoção de um tipo de prática que tem a ver com costumes estabelecidos tradicionalmente e que atravessam gerações, com as possibilidades reais de aquisição dos alimentos e com uma sociabilidade construída tanto no âmbito familiar e comunitário como compartilhada e atualizada pelas outras dimensões da vida social (Vaz; Bennemann, 2014). Sendo assim, o hábito alimentar é relacionado aos determinantes do comportamento alimentar humano. No entanto, não é simplesmente a repetição do consumo do alimento que desenvolve o comportamento alimentar. Cabe ressaltar que o hábito alimentar não necessariamente é sinônimo das preferências alimentares do indivíduo, ou seja, de consumir os alimentos de que mais gosta. Porém, no caso específico dos pré-escolares, o hábito alimentar caracteriza-se fundamentalmente pelas suas preferências alimentares. As crianças desta faixa etária acabam consumindo somente alimentos de que gostam, entre os disponíveis no seu ambiente, refutando aqueles de que não gostam. (Birch, 1998).

O comportamento alimentar, segundo Von Atzingen (2011), possui alta complexidade, pois comer é um ato social que transcende as necessidades básicas de alimentação, inerente ao desenvolvimento dos valores vitais, comum a todo ser humano, além de estar associado com as relações sociais, às escolhas inseridas em cada indivíduo através de gerações e às sensações proporcionadas pelos sentidos. (Vaz; Bennemann, 2014).

Ademais, para Philippi *et al.* (1999), o comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que começa com a decisão, disponibilidade, modo de preparo, utensílios, horários e divisão das refeições e encerra com a ingestão, levando em consideração que as atitudes relacionadas aos alimentos variam conforme a diversidade geográfica e os hábitos regionais, bem como prestígio social, tamanho da porção e o local onde a refeição é realizada.

O comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que envolve desde a escolha até a ingestão, bem como tudo a que ele se relaciona. Já o hábito alimentar é a resposta do indivíduo frente ao alimento ficando

caracterizado pela repetição desse ato. Fica evidente que, o comportamento alimentar promove o hábito alimentar. Por se tratar de conceitos tão interligados e complementares, o entendimento dos dois significados e de suas diferenças é fundamental para o sucesso em todos os tipos de tratamentos, intervenções e ações preventivas relacionadas aos indivíduos. (Vaz; Bennemann, 2014).

Os determinantes do comportamento alimentar, construídos com o tempo, desencadeiam os hábitos da alimentação humana. Sabendo disso, por tamanha complexidade e diversidade, podem ser classificados entre determinantes econômicos, ambientais, socioculturais e psicológicos.

### **2.1.2. Determinantes econômicos**

Determinantes econômicos é o poder individual de compra, a propagação da oferta está associada a fatores demográficos. É possível ter uma estratégia de regiões e grupo de acordo com a situação econômica. (Gedrich, 2003).

A relação da renda com os preços de alguns alimentos básicos, dão influência na compra, pois existem tipos de rendas que levam a diferença, mas são condições que não podem ser levadas a princípios na interpretação do comportamento do consumidor, nem um equilíbrio entre consumo e renda. (Batalha; Luchese; Lambert, 2005). Toda compreensão a consciência da pessoa, nas escolhas dos hábitos e alimentos estão ligadas e justificadas por várias perspectivas, onde foge da compreensão. (Devine; Sobal; Bisogni; Connors, 1999).

### **2.1.3. Determinantes ambientais**

#### **I - Disponibilidade, aceitabilidade e preferência alimentar**

O acesso e o oferecimento de frutas, verduras e legumes no ambiente domiciliar são considerados de suma importância para que tais alimentos sejam consumidos por crianças e adolescentes. Conforme Birch e Marlin (1982), as crianças tendem a consumir alimentos que estão familiarizadas e que possuem fácil disponibilidade. Portanto, com o acesso, oferecimento e repetidas exposições às frutas, verduras e legumes, elas optarão e darão preferência ao consumo dos mesmos.

Myers e Sclafani (2006), em "Desenvolvimento de preferências de sabor aprendidas", expõem evidências que indicam o aprendizado da preferência pelo sabor/nutriente antes do desmame. Além disso, o sabor do alimento afeta não somente a escolha, como também a quantidade de consumo alimentar. Já as

preferências alimentares são modificadas em consequência de experiências e aprendizado, sendo assim, o gosto dos alimentos pode ser associado a situações boas ou não. (CARNELL; WARDLE, 2006).

Atualmente com ofertas constantes e o alto consumo de alimentos fora dos domicílios (especialmente nos *fast food*), é possível observar que a sociedade brasileira tem feito maior ingestão de alimentos com baixa qualidade nutricional, significativamente daqueles que possuem alta densidade energética (McCrorry; Suen; Roberts, 2002). O consumo de alimentos como batata frita, salgadinho, bacon, chocolate e bolacha recheada está relacionado a uma nutrição inadequada e ao excesso de peso. Ademais, de acordo com O'Donnell *et al.* (2008), os alimentos consumidos fora de casa contêm mais gorduras totais, energia, colesterol, açúcar e sódio, além do indivíduo consumir maiores porções. Nos anos 2000, através de pesquisas e estudos observou-se que grande parte dos consumidores de restaurantes *fast food* são adolescentes. Ainda, French *et al.* (2001) avaliaram a frequência de consumo em *fast food* e associaram a práticas alimentares inadequadas em adolescentes. Os autores observaram que aqueles que frequentavam lanchonetes mostravam maior tendência em dizer que alimentos saudáveis tinham um gosto ruim, que possuíam pouco tempo para comer esses alimentos e que não se preocupavam em ter uma alimentação saudável.

## **II - Mídia**

A mídia, principalmente a televisiva por ser um meio de comunicação bastante popular e presente nos lares brasileiros também pode ser considerada como um determinante do comportamento alimentar visto que as publicidades e propagandas podem modificar e influenciar a alimentação, especialmente a infantil (a exemplo, restaurantes *fast food* que oferecem brinquedos como brindes).

Concluindo esse pensamento, Toral (2006), afirma que a publicidade tem forte influência no comportamento alimentar, pois assistir muita televisão promove um hábito sedentário. A maioria das propagandas alimentícias são sobre alimentos prejudiciais à saúde, ricos em gorduras e açúcares.

Do mesmo modo uma pesquisa demonstrou que assistir à televisão durante as refeições está associado a um maior risco para deficiências nutricionais, em indivíduos com idade entre 2 e 24 anos, além de os produtos alimentícios que são anunciados com maior frequência tender a apresentar um maior consumo, comparados àqueles

que são menos anunciados, tais como: frutas e verduras. (Rossi; Moreira; Rauhen, 2008).

### **III - Influência Parental e Escolar**

Dois dos principais determinantes ambientais são a influência parental e a escola. A influência parental é um dos determinantes ambientais mais importantes. Os pais têm um papel fundamental na formação da personalidade e do comportamento dos filhos. Eles são os responsáveis por fornecer um ambiente seguro e amoroso, além de orientar e educar seus filhos. A influência parental pode afetar o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças. (Viana, 2008).

Gradativamente, a criança recebe a alimentação dos pais, que têm a responsabilidade de oferecer uma alimentação variada para que a criança aprenda sobre os diversos sabores, desenvolvendo e exercitando seu paladar. Embora as qualidades sensoriais do leite materno permitam à criança o primeiro contato com sabores e odores variados, possibilitando o aumento da aceitação dos novos alimentos durante o desmame, é a aprendizagem pela exposição repetida aos alimentos que proporciona a familiaridade necessária para a criança estabelecer um padrão de aceitação alimentar. (Sullivan e Birch, 1994).

De acordo com Birch (1994) em um estudo sobre a extensão da exposição repetida de novos alimentos/sabores com crianças pré-escolares, os resultados indicaram que o alimento não pode ser apenas percebido visualmente ou pelo odor, a criança necessita provar o alimento, mesmo que inicialmente em quantidade mínima, para que se tenha o condicionamento, aumentando a aceitação do alimento.

Geralmente o aumento da aceitação para o novo alimento ocorre somente após 12 a 15 apresentações do alimento, podendo ocorrer desistência dos pais, neste período, achando que a criança não gosta do alimento. Todavia, é a exposição repetida que poderá contribuir na redução da neofobia alimentar, característica comum do pré-escolar, ou seja, o medo de experimentar novos alimentos/sabores. (Plinner, 1997).

#### **2.1.4. Determinantes socioculturais**

Preferências alimentares podem ser construídas de acordo com a sociedade, cultura, crenças e religião de cada povo, sendo assim para que possamos entender melhor o comportamento alimentar dos indivíduos é necessário conhecer e considerar as diferentes culturas. (Garcia,1977).

Matias & Fiore (2010) observam que a diversidade geográfica e os hábitos regionais, a quantidade da porção e local onde é produzido também influenciam nas atitudes relacionadas aos alimentos.

Compartilhando dessa mesma ideia, Chaves *et al.* (2009) relata que cada parte do país tem sua própria cultura e hábitos alimentares característicos, que tem como determinante o hábito de seus ancestrais, combinando com suas religiões.

#### **2.1.5. Determinantes psicológicos**

Observa-se que a autoconfiança que o indivíduo tem em si na hora de tomar suas decisões influencia na hora de escolher uma refeição saudável. (Torral, 2006).

A quantidade de comida ingerida e as escolhas alimentares são influenciadas por fatores internos, como o significado dado àquele alimento e por fatores externos como o contexto social onde ocorre a refeição, ou simplesmente pelo fato de como o indivíduo reage frente ao alimento e as possíveis opções a ele apresentadas. (Batista, 2011).

#### **2.1.2. Obesidade como consequência do mau comportamento alimentar infantil**

Atualmente, com a maior procura por profissionais da saúde para o cuidado da alimentação e também através da facilidade e da variedade de informações na internet e outros meios de comunicação, é possível dizer que parte da população brasileira possui ciência de que os hábitos alimentares desenvolvidos ao longo da vida podem gerar consequências imediatas, mas também futuras, sejam elas boas ou ruins, na saúde das pessoas.

Ainda assim, é nítido que muitos escolhem consumir exacerbadamente alimentos ultraprocessados, gordurosos, açucarados e com muito sódio, e não só, mas também oferecem às crianças.

De acordo com Passanha (2021), durante os primeiros anos de vida, que são determinantes para o progresso infantil, as crianças possuem um desenvolvimento acelerado e a nutrição é de suma importância nessa evolução e necessita de cuidados. Ademais, logo quando os alimentos são adicionados à dieta, inicia-se a construção de hábitos alimentares do bebê, que poderão permanecer em toda sua vida adulta. (Almeida *et al.*, 2021).

Estudos recentes mostram que os hábitos de alimentação cultivados durante os primeiros cinco anos de vida das crianças podem refletir e causar uma série de condições na vida adulta, sendo uma delas a obesidade.

A obesidade infantil, é considerada pela Organização Mundial da Saúde como um dos maiores problemas de saúde pública mundial, é definida como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura que prejudica a saúde das crianças. (Silva, *et al.*, 2023).

Ademais a obesidade é uma doença de caráter inflamatório crônico não transmissível que possui determinantes biológicos, comportamentais, sociais e ambientais que afetam diretamente a saúde das crianças. Sendo eles: ambiente das refeições, hábitos e influência parental na ingestão alimentar, atividade física, sedentarismo e padrão de sono, grupo familiar, escola e comunidade, nível socioeconômico e alfabetização. (Silva, *et al.*, 2023).

As chances de uma criança obesa ter essa mesma condição durante a vida adulta dobra até os cinco anos de idade (Revista Brasil, 2015) e a estimativa é que 20% da população infantil que apresenta esse problema sejam obesos no futuro, pois crianças com sobrepeso ou obesidade se tornam adolescentes com excesso de peso e aproximadamente 80% destes se tornam obesos na vida adulta. (Lima Verde, 2014).

Além disso, a obesidade pode acarretar outros sérios problemas de saúde que poderão impactar a qualidade e a expectativa de vida de pessoas obesas. Conforme Souza (2020), muitas doenças podem estar relacionadas à obesidade em crianças como hipertensão, diabetes mellitus tipo II, câncer e doenças cardiovasculares.

Portanto, os estudos mostram que o melhor momento para intervir no combate à obesidade é na infância, pelo fato de que as intervenções em adultos com sobrepeso ou obesidade são pouco eficazes, tornando mais difícil reeducar adultos que já comem mal do que educar as crianças a comerem bem. (Silva *et al.*, 2023).

## **2.2. Resultados e Discussão**

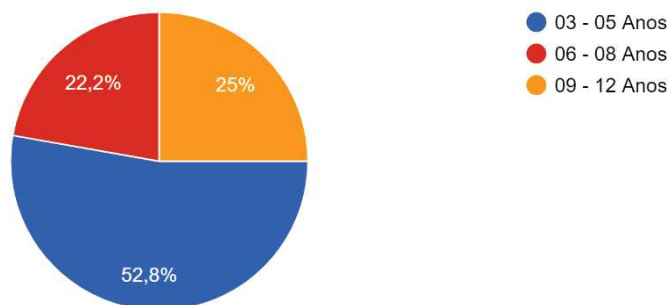
O questionário sobre os Determinantes do Comportamento Alimentar Infantil foi respondido por 36 adultos, de diferentes realidades e hábitos, que são responsáveis por crianças entre 3 a 12 anos.

O questionário obteve majoritariamente respostas do gênero feminino (94,4%, n= 34 mulheres), a faixa etária predominante entre os pesquisados foi de 18 a 29 anos (50%) e a maior parte dos respondentes (25 indivíduos) se apresentaram como



mãe/pai das crianças alvos da pesquisa. A faixa etária das crianças avaliadas foram: 19 crianças entre 03 a 05 anos, 09 crianças entre 09 a 12 anos e 08 crianças entre 06 a 08 anos (Gráfico 1). Das 36 crianças, 20 eram do sexo feminino e 16 do sexo masculino.

Gráfico 1 – Faixa etária das crianças avaliadas

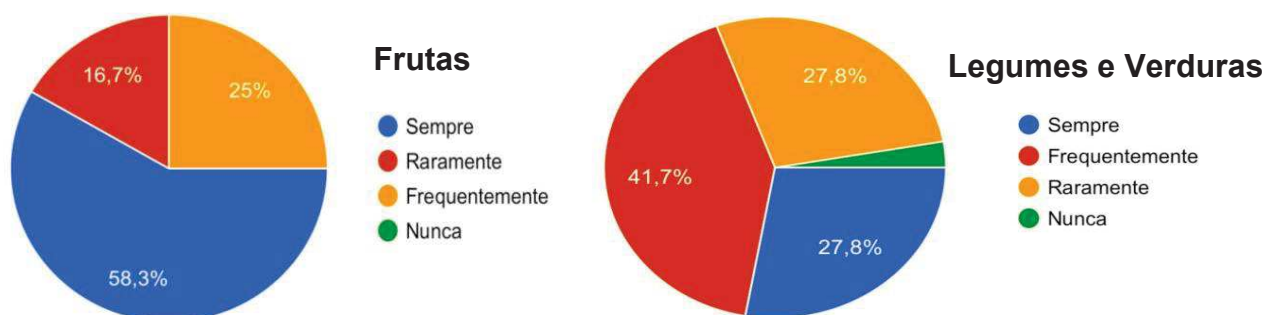


Fonte: Do próprio autor, 2023.

De acordo com a pesquisa, 58,3% (n=21) das crianças sempre consomem frutas, 25% (n=9) consomem frequentemente e 16,7% (n=6) raramente consomem frutas (Gráfico 2). Já em relação ao consumo de legumes e verduras (Gráfico 2), observamos que o maior consumo acontece de forma frequente (41,7%), porém ainda há resultados expressivos e iguais (27,8%) em relação a frequência sempre e raramente ao consumo de legumes e verduras, e ainda houve resposta para a frequência igual a nunca (2,7%), o que não aconteceu em relação ao consumo das frutas. Com base na revisão bibliográfica levantada neste trabalho, podemos ressaltar que resultados como estes ainda não são satisfatórios para o desenvolvimento de uma alimentação infantil saudável.

O oferecimento de frutas, verduras e legumes no ambiente familiar são de extrema importância, uma vez que as crianças tendem a consumir alimentos em que estão familiarizados e que sejam de fácil acesso e disponibilidade. Portanto, o acesso, oferecimento e repetidas exposições às frutas, verduras e legumes, facilita a preferência ao consumo.

Gráfico 2 – Consumo de frutas, legumes e verduras entre as crianças pesquisadas



Fonte: Do próprio autor, 2023.

Os pais são os principais responsáveis pela introdução alimentar da criança, ainda cabe a eles a oferta de uma alimentação variada afim de que a criança aprenda sobre os diversos sabores e exercite seu paladar. A criança recebe quando bebe as qualidades sensoriais, advindas do leite materno seu primeiro alimento e contato com sabor e odores, e isso possibilita o aumento da aceitação dos novos alimentos durante o desmame e a aprendizagem de repetição, estabelecendo um padrão de aceitação alimentar. Com base no questionário aplicado, observamos que cerca de 69,4% dos responsáveis oferecem os alimentos de forma repetida as crianças mesmo tendo sido rejeitado ou apontada como “não gosto”. Os demais 22,2% as vezes ofertam os alimentos e 8,3% não ofertam. Como visto, a prática da oferta repetida e também em diferentes formatos contribuem para aceitação alimentar.

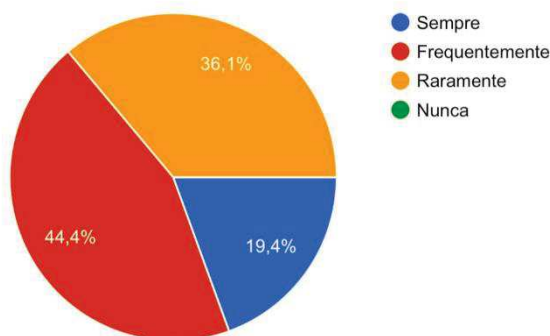
Quando questionados sobre o número de refeições (café da manhã, almoço, jantar e lanches) realizados pela criança, a maior parte das crianças (88,9%) fazem de 04 a 06 refeições ao dia, estando dentro do recomendado pelo Ministério da Saúde que a partir do segundo ano de vida recomenda além das 3 refeições ao dia acrescentar mais dois lanches na rotina de alimentação da criança. (Ministério da Saúde, 2002).

Os responsáveis foram questionados também sobre a frequência do consumo de alimentos industrializados (salgadinhos, bolachas e doces) e refrigerantes e bebidas açucaradas por parte das crianças (Gráfico 3) e de acordo com os resultados encontrados a maior parte das crianças (n=16) frequentemente consomem alimentos industrializados como salgadinhos e bolachas recheadas, e em relação ao consumo

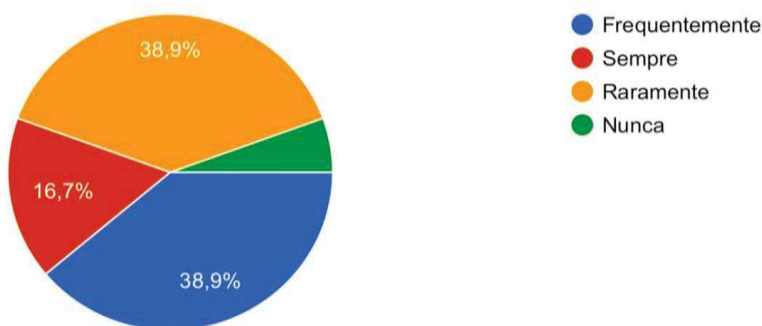
de refrigerantes e bebidas açucaradas, as respostas do consumo frequente e raramente foram equivalentes (n=14).

Gráfico 3 – Frequência do consumo de alimentos industrializados (salgadinhos, bolacha e doces), e refrigerantes e bebidas açucaradas pelas crianças

### Consumo de alimentos industrializados



### Consumo de refrigerantes e bebidas açucaradas



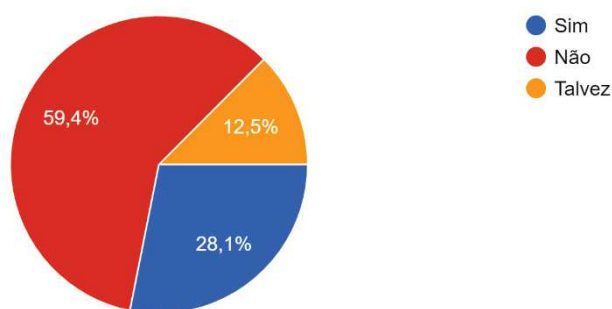
Fonte: Do próprio autor, 2023.

O questionário indicou que 47,2%, ou seja, cerca de 16 crianças entre 03 a 12 anos não têm o costume de frequentar restaurantes *fast food*, aproximadamente 14 crianças às vezes se alimentam nesses estabelecimentos e 6 crianças consomem *fast food* frequentemente. Segundo McCrory; Suen, Roberts (2002), a sociedade tem feito maior ingestão de alimentos com baixa qualidade nutricional e que possuem alta densidade energética (*fast food*, por exemplo). Felizmente, entre as crianças pesquisadas esse consumo é feito pela minoria e não frequentemente.

Um fator relevante no consumo de *fast food* é a presença de brinquedos como forma de brindes quando certo produto é consumido, isto acaba incentivando e instigando ainda mais os consumos desses alimentos por crianças, ou seja, a publicidade influencia diretamente o comportamento alimentar das crianças. (Toral

(2006). De acordo com as respostas da pergunta sobre o costume de frequentar restaurantes *fast food*, 32 dos 36 responsáveis responderam à pergunta sobre a influência dos brindes nos restaurantes *fast food* sobre suas crianças e 09 disseram que as crianças se sentem influenciadas a frequentar tais restaurantes pelos brinquedos, 04 não tem certeza e 19 afirmam que não há tal influência (Gráfico 4).

Gráfico 4 – Influência do consumo em restaurantes *Fast Food* devido aos brindes destinados às crianças

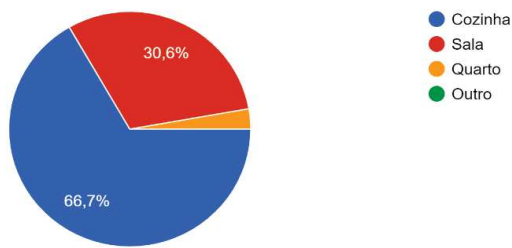


Fonte: Do próprio autor, 2023.

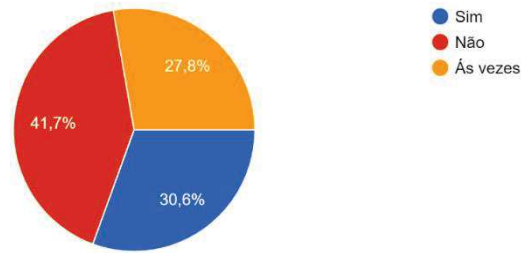
Quando perguntado sobre o local onde ocorre as refeições das crianças e o acesso a aparelhos eletrônicos durante as refeições, as repostas apontaram que majoritariamente 24 crianças realizam suas refeições na cozinha, 11 delas na sala, e muito provavelmente em um sofá – junto a um aparelho eletrônico, e 1 no quarto. Além disso, 15 das crianças não possuem acesso a aparelhos eletrônicos como televisão, tablet e celular, durante as refeições, 11 crianças possuem o acesso e 10 crianças às vezes (Gráfico 5). Pesquisas demonstram que assistir à televisão durante as refeições – o que cabe também a outros aparelhos eletrônicos – está associado a um maior risco de deficiências nutricionais. (Rossi; Moreira; Rauen, 2008).

Gráfico 5. Locais da realização de refeições e acesso a aparelhos eletrônicos (TV, computador, celular e tablet) durante as refeições

### Local da refeição



### Acesso a aparelhos eletrônicos



Fonte: Do próprio autor, 2023.

Os responsáveis também foram questionados referente ao seu consumo alimentar na infância e vida adulta, 27 dos responsáveis afirmaram que sempre consumiram frutas, verduras e legumes durante a infância, 04 afirmaram que raramente consumiam esses alimentos, outros 04 não consumiram e apenas 01 responsável não se lembrava. Além disso, 23 responsáveis (63,9%) afirmaram consumir frequentemente alimentos ultraprocessados como salgadinhos, bolachas, doces e bebidas como refrigerante quando crianças, 02 não consumiam e 11 raramente faziam o consumo desses ultraprocessados. Em relação ao consumo atual de frutas, verduras e legumes, 69,4%, ou seja, 25 dos responsáveis responderam ter sempre o costume de consumir, 22,2% (n=8) relataram que raramente fazem o consumo e 8,3% (n=3) muito raramente fazem o consumo.

O comportamento alimentar durante a infância certamente influenciou a alimentação atual desses responsáveis e também a de seus filhos, já que o comportamento alimentar é dado pela construção de hábitos e as ações relacionadas aos alimentos, sendo que os hábitos alimentares infantis podem prevalecer por toda vida. Muitos estudos comprovados, dizem que a criança é o espelho dos pais, então quanto maior for a importância que o adulto dá para alimentação e ingestão de produtos saudáveis, maior será o reflexo da criança sobre a alimentação.

Ainda, os responsáveis foram questionados sobre o consumo de água e prática de atividade física das crianças e cerca de 75% das crianças apresentam alto consumo de água e também praticam atividade física entre brincadeiras e/ou esportes. Tanto o consumo de água quanto a prática de atividades físicas são fundamentais para a manutenção da saúde física e mental da criança.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base na revisão da literatura e na análise dos resultados do questionário, é possível concluir que o comportamento alimentar na infância desempenha um papel crucial na saúde a longo prazo dos indivíduos. Vários determinantes, incluindo econômicos, ambientais, socioculturais e psicológicos, influenciam os hábitos alimentares das crianças. Dentre esses fatores e as respostas levantadas no questionário, os determinantes ambientais foram os mais evidentes e relevante neste trabalho, uma vez que demonstrou como a disponibilidade e a aceitabilidade dos alimentos desempenham papel importante na formação dos hábitos alimentares das crianças, e como a oferta repetida de alimentos saudáveis podem aumentar a probabilidade da preferência das crianças por esses alimentos. Ainda dentro dos determinantes ambientais, a mídia e a influência parental ficaram evidente como determinante significativo na formação dos hábitos alimentares das crianças.

Portanto, compreender e abordar esses determinantes é essencial para promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância e prevenir problemas de saúde associados a uma alimentação inadequada. A educação alimentar, tanto em casa quanto na escola, desempenha um papel fundamental na promoção de escolhas alimentares mais saudáveis e na redução do risco de obesidade infantil.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. S. DE; LINHARES, I. C.; BRUM L. S. A.; COELHO L. DA S.; MACHADO M. DA S.; PINTO P. M. O impacto da má alimentação infantil à longo prazo na saúde do adulto. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 39, p. e9272, 24 nov. 2021.

BATALHA, M. O. Hábitos de consumo alimentar no Brasil: realidade e perspectivas. In: *Gestão de agronegócios: textos selecionados*. São Carlos: Editora UFSCar, 2005.

BATISTA, M. T.; LIMA, M. L. Comer o quê com quem?: Influência social indirecta no comportamento alimentar ambivalente. 2011. 9 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/ij/prc/a/QMr7qWf47VbfMfdvmtz67TS/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 15 jun. 2023.

BIRCH, L. L. Psychological influences on the childhood diet. **J Nutr**, v. 128, p. 407s-10s, 1998.

BIRCH, L. L.; DIANE, W. M. "I Don't like It; I Never Tried It: Effects of Exposure on Two-Year-Old Children's Food Preferences". *Appetite*, vol. 3, n° 4, dezembro de 1982, p. 353-360. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(82\)80053-6](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(82)80053-6)>. Acesso em: 15 jun. 2023.

CARNELL, S.; WARDLE, J. Measuring behavioural susceptibility to obesity: Validation of the child eating behaviour questionnaire. **Elsevier**, Londres, v. 48, n. 1, p. 104-113, 7 set. 2006. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666306005034>. Acesso em: 17 maio 2023.

CARNIER, A. **Behaviorismo: a psicologia comportamental de Watson e Skinner**. 2020. Disponível em: <<https://saudeinterior.org/behaviorismo/>>. Acesso em: 16 fev. 2023.

CHAVES, L. G. *et al.* O programa nacional de alimentação escolar como promotor de hábitos alimentares regionais. **Revista de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Campinas**, Campinas, v. 1, n. 1, p. 1-10, dez. 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/ij/rn/a/HH6Z3HNMmfjSTDHJtHfNjyK/?format=pdf>>. Acesso em: 10 maio 2023.

DEVINE, C. M.; SOBAL, J.; BISOGNI, C. A.; CONNORS, M. Food choices in three ethnic groups: Interactions of ideals, identities, and roles. *J Nutr Educ*, v. 33, n. 2, p. 86-93, 1999. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022318299704000?via%3Dihu>. Acesso em 15 set. 2023.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de *et al.* **Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas**. 2011. 8 f. Tese (Doutorado)

- Curso de Nutrição, Departamento de Ciência da Nutrição, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2011. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/csc/a/bV5MV83zmNz77ZLvQQPZtkx/?format=pdf&lang=pt>.  
Acesso em: 30 abr. 2023.

FRENCH, S. A.; STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D.; FULKERSON, J. A.; HANNAN, P. Fast food restaurant use among adolescents: associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables. **International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders**, v. 25, n. 12, p. 1823-1833, 2001.

GARCIA, R. W. D. **Representações sociais da alimentação e saúde e suas repercussões no comportamento alimentar**. 1997. 19 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia Social, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/physis/a/htStKN3nVTn9sWVyNHjKcQH/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 01 abr. 2023.

GEDRICH, K. Determinants of nutritional behavior: a multitude of levers for successful intervention?. **Appetite**, v. 41, n. 3, p. 231-238, 2003.

HÁBITO. *In*: **Michaelis On-line**, Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/h%C3%A1bito/>. Acesso em: 26 de junho de 2023.

LIMA VERDE, S. M. M. Obesidade infantil: o problema de saúde pública do século 21. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S. l.], v. 27, n. 1, p. 1-4, 2014. DOI: 10.5020/3158. Disponível em: <<https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/3158>>. Acesso em: 26 nov. 2023.

MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Changes in the eating behavior of nutrition students in a private university. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, v. 35, n. 2, p. 53-66, 2010. Disponível em: <12379e-NUTRIRE v35 n2 PDF p Lilian.indd (bvs.br)>. Acesso em: 10 ago. 2023.

MORAES, Renata Wadenphul de. **Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura**. 2014. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. Disponível em:  
<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/108992/000949581.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 04 mar. 2023.

McCRORY, M. A., et al. Biobehavioral influences on energy intake and adult weight gain. **The Journal of Nutrition**, vol. 132, no 12, p. 3830S-3834S, dezembro de 2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/jn/132.12.3830S>>. Acesso em: 10 ago. 2023.

MYERS, Kevin P.; SCLAFANI, Anthony. Development of learned flavor preferences. **Developmental Psychobiology**, vol. 48, n. 5, p. 380-388, julho de 2006. Disponível em: <<https://doi.org/10.1002/dev.20147>>. Acesso em: 10 ago. 2023.



O'DONNELL, S. I.; HOERR, S. L.; MENDOZA, J. A.; TSUEI GOH, E. Nutrient quality of fast food kids meals. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 88, n. 5, p. 1388-1395, 2008.

PASSANHA, *et al.* Determinants of fruits, vegetables, and ultra-processed foods consumption among infants. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p. 209-220, 2021.

PHILIPPI, S. T.; LATTERZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 65-80, abr. 1999.

PLINER, Patricia; LOEWEN, E.Ruth. Temperament and Food Neophobia in Children and their Mothers. **Appetite**, [S.L.], v. 28, n. 3, p. 239-254, jun. 1997. Elsevier BV. Disponível em ://dx.doi.org/10.1006/appe.1996.0078. Acesso em: 10 ago. 2023

RÁDIOS EBC (REVISTA BRASIL). Alimentação inadequada na infância tem reflexos na vida adulta. Disponível em: <<https://radios.ebc.com.br/revista-brasil/edicao/2015-10/alimentacao-irregular-na-infancia-pode-refletir-nessa-crianca-na-vida>>. Acesso em: 20 set. 2023.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 16, p. 739-748, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**: guia alimentar para crianças menores de 2 anos. 2002. 23 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Secretaria de Atenção À Saude, São Paulo, 2002. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/10\\_passos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/10_passos.pdf). Acesso em: 28 nov. 2023.

SILVA, Tércilio Dias da; MORAIS, Gessimara Ferreira; ALMADA, Lucas Barbosa; AGOSTINHO, Pablo Augusto Garcia; COTA, Amanda dos Reis. Obesidade infantil e hábitos alimentares: as consequências na vida adulta. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, [S.L.], v. 21, n. 5, p. 322-328, 27 mar. 2023. Convergences Editorial. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33233/rbfex.v21i5.5406>. Acesso em : 05 de out. 2023

SILVA, I., PAIS-RIBEIRO, J.L., CARDOSO H. Por que comemos o que comemos? Determinantes psicossociais da seleção alimentar. **Psicologia, Saúde e Doenças**. 2008;9(2):189-208. ISSN: 1645-0086. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36219057002>>. Acesso em: 05 out. 2023.

SOUZA, L. A. Excesso de peso em crianças entre 5 e 9 anos acompanhadas pelo Sistema de Vigilância Nutricional, dos anos de 2012 a 2019, no município de São Paulo. Dissertação (Mestrado em [nome do programa, se aplicável]). Universidade Nove de Julho (Uninove), São Paulo, 2020. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/123456789/1424>>. Acesso em: 10 out. 2023.

SULLIVAN, S. A.; BIRCH, L. L. Infant dietary experience and acceptance of solid food. **Pediatrics**, v. 93, p. 271-277, 1994.

TORAL, N. Estágios de mudança de comportamento e sua relação com o consumo alimentar de adolescentes. 2006. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006. doi:10.11606/D.6.2006.tde-10052006-160248. Acesso em: 2023-11-26.

TORAL, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 12, n. 6, p. 1641-1650, dez. 2007. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232007000600025>>. Acesso em 15 out. 2023.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Uningá Review**, [S. l.], v. 20, n. 1, 2014. Disponível em: <<https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1557>>. Acesso em: 12 out. 2023.

VIANA, V., LOPES, S.P., GUIMARÃES, M. J. COMPORTAMENTO E HÁBITOS ALIMENTARES EM CRIANÇAS E JOVENS: UMA REVISÃO DA LITERATURA. *Psicologia, Saúde e Doenças* [en linea]. 2008, 9(2), 209-231 ISSN: 1645-0086. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36219057003>. Acesso em: 21 ago. 2023

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**, [S.L.], v. 20, n. 4, p. 611-624, 17 nov. 2012. ISPA - Instituto Universitário. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14417/ap.24>. Acesso em: 29 out.2023

VON ATZIGEN, M. C. B. C. **Sensibilidade gustativa de adultos de uma instituição universitária do município de São Paulo**. 2011. 96 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-08042011-155703/publico/CarolVonAtzingen.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2023.

## **APÊNDICE A – Questionário sobre o comportamento alimentar infantil direcionado à responsáveis de crianças entre 3 a 12 anos**

Olá, você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa **Determinantes do Comportamento Alimentar Infantil**.

O objetivo dessa pesquisa é analisar a frequência de diferentes hábitos alimentares durante a segunda e terceira infância, ou seja, hábitos alimentares de crianças entre três a doze anos. A partir dessa análise, será possível relacionar o comportamento alimentar desenvolvido na infância com os hábitos de alimentação adotados durante a vida adulta, já que o mesmo possui influência a longo prazo na saúde dos indivíduos.

Este questionário faz parte da pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso Técnico Nutrição e Dietética da Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa, sob orientação da Profa. Ma. Gabriela Maria R. N. de Alcantara.

O preenchimento é rápido, de aproximadamente 5 min, e a sua contribuição é muito valiosa para nossa formação.

A pesquisa é voluntária e anônima, desta forma, você não fornecerá nome ou e-mail, garantindo sua privacidade. Os resultados obtidos por meio da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos científicos citados acima.

Agradecemos muito pelo seu tempo e contribuição.

Bruno Silva, Erica Santana, Estefany Pedronetti e Giovana Rodrigues.

### **QUESTIONÁRIO**

Qual é o seu gênero?

- Feminino
- Masculino
- Outro

Qual é a sua faixa etária?

- 18 – 29 anos
- 30 – 39 anos
- 40 – 49 anos
- Acima de 50 anos

Qual é o gênero da criança pela qual você é responsável?

- Feminino

- Masculino

Qual é a faixa etária dela?

- 03 – 05 anos
- 06 – 08 anos
- 09 – 12 anos

E qual seu grau de parentesco com ela?

- Mãe / pai
- Avô / avó
- Tio / tia
- Outro

A criança consome frutas?

- Sempre
- Frequentemente
- Raramente
- Nunca

A criança consome verduras e legumes?

- Sempre
- Frequentemente
- Raramente
- Nunca

O responsável oferece tais alimentos mesmo que a criança não goste?

- Sim
- Não
- Às vezes

A criança bebe muita água?

- Sim
- Não
- Às vezes

Com que frequência ela bebe refrigerante e outras bebidas açucaradas como sucos em pó e achocolatados?

- Sempre
- Frequentemente
- Raramente
- Nunca

Com que frequência ela come salgadinhos, bolachas recheadas e outros como chocolates, balas, sorvetes e pirulitos?

- Sempre
- Frequentemente
- Raramente
- Nunca

Tem o costume de comer em restaurantes *fast food*?

- Sim
- Não
- Às vezes

Se sim, ela se sente influenciada a ir nesses restaurantes pelos brindes (brinquedos)?

- Sim
- Não
- Talvez

A criança pratica algum tipo de esporte, brinca e/ou faz atividade física?

- Sim
- Não
- Às vezes

Quantas refeições faz por dia (café da manhã, almoço, janta e lanches)?

- 3 refeições
- De 4 a 6 refeições

- Menos que 3 refeições
- Mais que 6 refeições

Onde são realizadas as refeições?

- Cozinha
- Sala
- Quarto
- Outro

Durante as refeições a criança tem acesso a aparelhos eletrônicos (tv, computador, celular e tablet)?

- Sim
- Não
- Às vezes

Você, responsável, tem o costume de consumir frutas, verduras e legumes?

- Sempre
- Frequentemente
- Raramente
- Nunca

Você, responsável, tinha o costume de consumir frutas, verduras e legumes quando era criança?

- Sim
- Não
- Raramente
- Não me lembro

Tinha o costume de consumir alimentos como salgadinhos, bolachas e doces? E bebidas como refrigerante?

- Sim
- Não
- Raramente
- Não me lembro