

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

SAMUEL LINICKER DE OLIVEIRA FÉLIX

**COMO AS PRÁTICAS EDUCATIVAS PARENTAIS NA ALIMENTAÇÃO  
IMPACTAM O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS**

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2024

SAMUEL LINICKER DE OLIVEIRA FÉLIX

**COMO AS PRÁTICAS EDUCATIVAS PARENTAIS NA ALIMENTAÇÃO  
IMPACTAM O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso –  
Artigo Científico, apresentado à Coordenação  
do Curso de Graduação em Psicologia do  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em  
cumprimento às exigências para a obtenção do  
grau de Bacharel em Psicologia.

**Orientador:** Profa. Dra. Emilia  
Suitberta de Oliveira Trigueiro

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2024

SAMUEL LINICKER DE OLIVEIRA FÉLIX

**COMO AS PRÁTICAS EDUCATIVAS PARENTAIS NA ALIMENTAÇÃO  
IMPACTAM O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 25/06/2024

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador: PROFA. DRA. EMÍLIA SUITBERTA DE OLIVEIRA TRIGUEIRO

Membro: PROFA. DRA. FLAVIANE CRISTINE TROGLIO DA SILVA

Membro: PROFA. ESP. NADYA RAVELLA SIEBRA DE BRITO SARAIVA

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2024

## Como as práticas educativas parentais na alimentação impactam o comportamento alimentar das crianças

Samuel Linicker de Oliveira Félix<sup>1</sup>  
Emília Suitberta De Oliveira Trigueiro<sup>2</sup>

### RESUMO

Este trabalho investiga a influência das práticas educativas parentais na formação de hábitos alimentares em crianças, buscando compreender como essas práticas afetam o comportamento alimentar infantil e a saúde a longo prazo. A pesquisa, de natureza explicativa e qualitativa, analisa fontes bibliográficas para explorar os fatores que moldam as escolhas alimentares desde os primeiros estágios de desenvolvimento, como a exposição a sabores e interações familiares. A justificativa do estudo se baseia na crescente preocupação com a saúde alimentar infantil e a prevalência de problemas como obesidade e distúrbios alimentares. Os resultados indicam que práticas parentais, como a amamentação e a oferta de alimentos nutritivos, são essenciais para estabelecer hábitos saudáveis. Em contraste, práticas restritivas ou de coerção podem prejudicar a autorregulação do apetite e contribuir para a obesidade infantil. Conclui-se que uma compreensão aprofundada dessas influências pode orientar pais, educadores e profissionais de saúde na promoção de hábitos alimentares saudáveis, prevenindo problemas de saúde a longo prazo.

**Palavras-chave:** Práticas parentais. alimentação infantil. hábitos alimentares. influência parental. saúde alimentar.

### ABSTRACT

This study investigates the influence of parental educational practices on the formation of eating habits in children, seeking to understand how these practices affect children's eating behavior and long-term health. The research, of an explanatory and qualitative nature, analyzes bibliographic sources to explore the factors that shape food choices from the earliest stages of development, such as exposure to flavors and family interactions. The justification for the study is based on the growing concern about children's dietary health and the prevalence of problems such as obesity and eating disorders. The results indicate that parental practices, such as breastfeeding and the provision of nutritious foods, are essential to establish healthy habits. In contrast, restrictive or coercive practices can impair self-regulation of appetite and contribute to childhood obesity. It is concluded that an in-depth understanding of these influences can guide parents, educators, and health professionals in promoting healthy eating habits, preventing long-term health problems.

**Keywords:** Parenting practices. Child nutrition. Eating habits. Parental influence. Dietary

---

<sup>1</sup>Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: [s.linicker@gmail.com](mailto:s.linicker@gmail.com)

<sup>2</sup>Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: [emiliasuitberta@leaosampaio.edu.br](mailto:emiliasuitberta@leaosampaio.edu.br)

## 1 INTRODUÇÃO

De que maneira as práticas educativas parentais na alimentação contribuem para o desenvolvimento de hábitos alimentares nas crianças? O objeto de estudo desta pesquisa centra-se na interação entre as práticas exercidas pelos pais desde a infância que influenciam na criação de hábitos e padrões alimentares nas crianças.

A pesquisa busca desvendar os complexos mecanismos que moldam as escolhas alimentares desde os primeiros estágios de desenvolvimento, explorando fatores como exposição a sabores, interações familiares durante a alimentação e estratégias educativas que contribuem para a construção de padrões alimentares prejudiciais.

A justificativa para este estudo é respaldada pela crescente preocupação com a saúde alimentar infantil e a prevalência alarmante de problemas relacionados à alimentação, como a obesidade infantil e os distúrbios alimentares. Considerando que os hábitos alimentares são formados desde a infância e frequentemente perduram ao longo da vida adulta, compreender a influência das práticas parentais na alimentação das crianças torna-se essencial para promover hábitos alimentares saudáveis desde cedo e prevenir problemas de saúde a longo prazo.

Segundo Santos et al. (2020), padrões alimentares em todo o mundo estão passando por mudanças rápidas e o comportamento alimentar tem se tornado um tema de grande relevância devido às suas implicações na saúde, especialmente na determinação de doenças crônicas prevalentes, como a obesidade. Observa-se uma rápida evolução nos hábitos alimentares das crianças, refletida por uma deterioração na qualidade da dieta infantil em escala global. Isso se manifesta pela redução no consumo de frutas, legumes e fibras, e pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, que são ricos em açúcar, gordura saturada e sódio.

A importância desse estudo estende-se à relevância social e de saúde pública, considerando que a alimentação saudável na infância não apenas impacta o bem-estar imediato das crianças, mas também estabelece bases duradouras para hábitos alimentares ao longo da vida. A pesquisa contribuirá para orientações para pais, educadores e profissionais de saúde, para que evitem práticas prejudiciais que possam contribuir para problemas de saúde a longo prazo. Em última análise, o estudo busca gerar conhecimento que transcende o âmbito acadêmico, impactando positivamente a saúde e o bem-estar das futuras gerações.

O objetivo geral deste artigo é investigar a relação entre o comportamento alimentar infantil e as práticas educativas parentais. Com isso, busco compreender como as práticas parentais contribuem para a formação de hábitos alimentares e influenciam a saúde das crianças.

Além disso, explorar a influência do ambiente doméstico na exposição alimentar e seu impacto nas preferências alimentares das crianças. Por fim, buscamos analisar o impacto da alimentação infantil na saúde do indivíduo à longo prazo.

## **2 METODOLOGIA**

Esta pesquisa foi conduzida sob a abordagem explicativa, utilizando uma metodologia qualitativa baseada em fontes bibliográficas. A pesquisa seguiu uma abordagem qualitativa, permitindo uma análise detalhada e interpretativa das informações obtidas. A natureza exploratória da pesquisa explicativa buscou compreender as nuances e complexidades subjacentes nas relações entre práticas parentais e alimentação infantil. As fontes de informação foram primariamente bibliográficas, utilizando materiais disponíveis na internet. Foram consultados artigos científicos, livros e trabalhos acadêmicos disponíveis nas bases de dados do Scielo, Google Acadêmico e repositórios de revistas científicas e universidades, abrangendo um período desde o ano 2000 até 2024.

As palavras-chave utilizadas para orientar a busca bibliográfica foram “práticas parentais”, “alimentação”, “hábitos alimentares”, “alimentação infantil”, “influência parental na alimentação infantil”, “obesidade infantil”, “cultura alimentar”, “comer emocional”, “fome e saciedade” e “obesidade”. Essas palavras-chave foram selecionadas para focalizar a pesquisa nas áreas específicas de interesse, garantindo a relevância dos materiais recuperados. A população de estudo compreenderá crianças e adolescentes, e o foco estará nas práticas parentais relacionadas à alimentação. A análise concentrou-se em identificar como essas práticas que influenciam o comportamento alimentar das crianças.

Os materiais utilizados na pesquisa foram provenientes de fontes confiáveis, como artigos científicos, livros e trabalhos acadêmicos. Foram considerados apenas materiais publicados a partir do ano 2008.

É importante ressaltar que as limitações da pesquisa incluem a dependência de informações disponíveis na literatura e a possibilidade de viés nas fontes selecionadas. Além disso, a pesquisa não envolverá a coleta de dados primários, sendo restrita à análise de informações já publicadas.

## **3 O ALIMENTAR-SE**

Todos os comportamentos humanos são o resultado da interação de diversas variáveis, incluindo genética, ambiente, entre outras. No contexto dos impulsos e predisposições para comportamentos, os hábitos desempenham um papel significativo. Um hábito é um comportamento que uma pessoa aprende e repete regularmente, muitas vezes sem considerar conscientemente como deve executá-lo. Vale ressaltar que o hábito difere do instinto, que é um comportamento inato e não aprendido. Enquanto o instinto é inerente, o hábito é adquirido por meio da repetição e aprendido ao longo do tempo. (Alvarenga e Koritar, 2015).

Segundo Pacheco (2008) quando nos referimos a hábitos alimentares, estamos falando de uma atitude significativa e contextualizada, não de uma ação mecânica ou automatizada, esses hábitos são frutos de uma disposição, sendo assim, nesse contexto as preferências e as diversas práticas relacionadas à produção e ao consumo de alimentos vão além das escolhas individuais e ultrapassam a subjetividade.

De acordo com Verthein e Santos (2021) ato de alimentar-se pode ser conceituado por meio de suas dimensões: biológica, social e simbólica um conjunto de representações, crenças, conhecimentos e práticas transmitidas e/ou adquiridas que estão relacionadas à alimentação e são compartilhadas por indivíduos de uma determinada cultura ou de um grupo social específico dentro dessa cultura. Ao compartilhar uma cultura, tendemos a agir de maneira semelhante, governados por orientações, preferências e sanções.

Para entender melhor a cultura e simbologia do alimento, Azevedo (2017) exemplifica a sociedade americana, cujo a história específica dos alimentos, sua origem, quem os preparou e seu significado simbólico geralmente não são considerados importantes. Por outro lado, na Índia hindu, a alimentação é um dos principais veículos para manter as distinções sociais; as crenças sobre os alimentos refletem um complexo jogo de normas morais e sociais. Entre os Hua, em Papua Nova Guiné, as trocas de alimentos estão ligadas à solidariedade, aliança social e comprometimento, e o ato de se alimentar e os alimentos ajudam a definir a identidade individual. Esses exemplos destacam os diversos significados que os alimentos assumem em diferentes culturas.

Em concordância, Pacheco (2008) afirma que além de nutriente, o alimento é prazer sensorial, é ritual, é linguagem simbólico religiosa, veicula significados.

Azevedo (2017) cita um simpósio interdisciplinar sobre alimentação e cultura que ocorreu no início de 2015 na Universidade de Lancaster, na Inglaterra, que explorou o "comer de outras formas" abrangendo temas como comida e sua associação com o sexo, incluindo comidas afrodisíacas e representações de comida na pornografia; como distinções entre comidas profanas e sagradas. Outros tópicos abordados incluem a evolução da alimentação ao

longo do tempo, gênero e Teoria Queer, questões relacionadas a distúrbios alimentares e o equilíbrio entre prazer e culpa na alimentação saudável.

Portanto, as emoções também são consideradas na alimentação. De acordo com Werneck e Oliveira (2021) em uma das formas de comer, O comer emocional é caracterizado como um impulso alimentar guiado pelas emoções, sejam elas positivas ou negativas. Esse comportamento afeta mais pessoas do que parece à primeira vista, conforme demonstrado por diversas pesquisas que associam o comer emocional a vários fatores, como IMC, sintomas depressivos, perda de peso, obesidade e ansiedade.

De acordo com Crejo (2021) há também o comer transtornado, que inclui diversos comportamentos alimentares considerados não saudáveis ou disfuncionais que pode ser um fator de risco significativo para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Pacheco (2008) considera os hábitos alimentares como um conjunto de práticas que tendem a se repetir ao longo do tempo e que geralmente se formam na infância com isso, faz alguns questionamentos: como esses hábitos são adquiridos? Quais elementos são adequados para sua formação? Como eles se mantêm ao longo do tempo? Como cada grupo social define os alimentos comestíveis e não comestíveis?

Nesse contexto, é sabido que a alimentação adequada na infância é essencial para um desenvolvimento saudável. Segundo a Organização Pan-americana da Saúde OPAS (2019) manter uma alimentação saudável ao longo da vida não apenas previne a má nutrição em todas as suas formas, mas também reduz significativamente o risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e outras condições de saúde. Práticas alimentares saudáveis devem ser iniciadas precocemente na vida. A amamentação, por exemplo, é fundamental para promover o crescimento e melhorar o desenvolvimento cognitivo dos bebês. Além disso, oferece benefícios a longo prazo para a saúde, reduzindo o risco de obesidade, sobrepeso e o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no futuro.

Ainda segundo a OPAS (2019) durante os primeiros dois anos de vida de uma criança, uma nutrição ideal é essencial para promover um crescimento saudável e aprimorar o desenvolvimento cognitivo, isso também ajuda a diminuir as chances de obesidade, sobrepeso.

De acordo Pacheco (2008) cada pessoa possui uma trajetória alimentar que se inicia com um alimento, o leite, e evolui se amplia para uma grande variedade de alimentos, preparações, atitudes e rituais associados.

Nesse contexto, Santos *et al.* (2020) afirma que o aleitamento materno se destaca como o primeiro determinante do comportamento alimentar. Além de fornecer os nutrientes

essenciais para o crescimento e desenvolvimento, o aleitamento materno desempenha um papel crucial como mediador para autorregulação da fome e saciedade. Isso estabelece as bases para hábitos alimentares saudáveis, influenciando positivamente o comportamento alimentar ao longo da vida.

Segundo Alvarenga *et al.* (2015) apesar da crescente discussão sobre os temas de nutrição e alimentação, a disponibilidade de informações e o contínuo avanço científico, ainda prevalece uma perspectiva limitada e dicotômica sobre o conceito de "saúde e não saúde". Isso se reflete na categorização dos alimentos com base em seus nutrientes e na simplificação de sua natureza como "bons ou ruins", essa abordagem não contribui para a promoção de mudanças comportamentais que resultem em uma melhoria na saúde das pessoas. A evidência disso é observada no aumento dos índices de doenças crônicas, transtornos alimentares e obesidade.

Em concordância com isso, Santos *et al.* (2020) afirma que o comportamento alimentar é um fenômeno complexo, indo muito além das simples necessidades básicas de alimentação. Atendendo não apenas às necessidades fisiológicas, mas também proporcionando prazer. Existem evidências que sustentam a ideia de que comportamentos alimentares adequados no início da vida têm o potencial de além de prevenir doenças, prevenir hábitos alimentares inadequados na vida adulta.

#### **4 INFLUÊNCIA PARENTAL**

De acordo com Silva *et al.* (2016) desde o período gestacional, quando o feto entra em contato com o líquido amniótico, até a infância, especialmente nos primeiros anos de vida, os hábitos alimentares são desenvolvidos e continuam a ser influenciados ao longo da vida por diversos fatores, como a influência da família

Uma criança cresce em um ambiente familiar onde há um comportamento alimentar estabelecido, repetido diariamente, ao qual ela se adapta. Esse processo vai além da simples repetição de experiências gustativas, pois o papel dos outros membros da família ao elogiar ou criticar certos alimentos e preparações também contribui para a formação de hábitos alimentares. (Pacheco, 2008)

Tendo em vista que a o primeiro alimento do ser humano é o leite, o Ministério da Saúde (2022) orienta que a amamentação deve ser iniciada na primeira hora de vida e mantida por dois anos ou mais, sendo exclusiva nos primeiros seis meses.

Contudo, de acordo com Moreira *et al.* (2019) no Brasil, a pesquisa nacional de demografia e saúde de 2006 e 2007 revelou que 40,1% dos lactentes menores de seis meses já tinham recebido outros tipos de leite, sendo que o leite de vaca e a fórmula infantil foram consumidos por 62,4% e 23% dos lactentes, respectivamente.

Segundo Barbosa *et al.* (2018) é comum observar a introdução precoce de doces, bebidas açucaradas e alimentos de alta densidade calórica na dieta de lactentes e crianças brasileiras. Pesquisas sobre consumo alimentar têm registrado uma alta prevalência no consumo desses alimentos, o que está associado aos hábitos alimentares dos pais.

Moreira *et al.* (2019) mostra que um estudo realizado entre 2009 e 2010 com crianças de zero a seis anos em uma unidade de saúde da família em Campinas (SP) revelou uma inadequação na introdução de alimentos antes dos seis meses de idade. O consumo de líquidos, como água, chá e suco de frutas, foi observado em 73,5% dos casos, enquanto a introdução de sólidos, como papa de frutas, papa salgada, carnes, cereais e leguminosas, ocorreu em 48,1%. Comparando esses dados com resultados de uma pesquisa dos autores, a proporção de consumo de água foi semelhante (75,7%), mas menor para suco de frutas (49,2%) e chá (9,4%). No que diz respeito ao consumo de sólidos, a proporção foi semelhante para frutas (46,5%) e menor para almoço (25,1%) e jantar (4,3%).

À medida que a criança desenvolve autonomia, torna-se capaz de fazer escolhas. Desse modo, Jerônimo *et al.* (2021) destaca que explorar novos alimentos é uma etapa crucial no desenvolvimento infantil, pois permite que a criança adquira novas habilidades e compreenda as diferentes facetas do processo de alimentação.

Nesta etapa do desenvolvimento, Barbosa *et al.* (2018) destaca que o hábito dos pais compartilharem as refeições com as crianças desempenha um papel fundamental no aprendizado dessas habilidades das escolhas alimentares. Muitas vezes essas escolhas estão relacionadas aos hábitos alimentares inadequados dos pais. Nestas situações, é comum que sejam oferecidos alimentos pouco nutritivos, porém atrativos para as crianças, como biscoitos, doces e lanches. A oferta frequente desses alimentos contribui para a recusa persistente de opções saudáveis.

Com isso Jerônimo *et al.* (2021) afirmam que a maneira como os pais e a família lidam com a alimentação pode resultar em variações na quantidade de frutas e verduras consumidas, assim como no aumento ou diminuição da ingestão de alimentos industrializados, ricos em açúcar e gordura. Um estudo realizado por Alm *et al.* (2015) mostra que esses comportamentos podem diretamente influenciar se as crianças terão uma dieta mais saudável ou menos saudável.

Ainda segundo os autores, uma estratégia que alguns pais utilizam para aumentar a aceitação de vegetais pelas crianças é "esconder" esses vegetais nas refeições, de modo que as crianças não percebam sua presença. No entanto, um estudo observacional realizado na Noruega com pais que adotavam essa prática revelou que as crianças não sabiam o que estavam comendo e, como resultado, não se familiarizavam com o consumo desses vegetais. Assim, modificar e ocultar alimentos para aumentar seu consumo não se mostrou a melhor estratégia para melhorar a aceitação de vegetais. É fundamental que as crianças conheçam os sabores dos alimentos e associem esses sabores às suas características. Oferecer preparações variadas pode ser uma boa estratégia, mas "disfarçar" os alimentos não é eficaz.

De acordo com Barbosa *et al.* (2018) um ponto importante a ser considerado é a dificuldade que as crianças podem enfrentar no controle da saciedade, o que pode levar a uma ingestão excessiva de alimentos e contribuir para a obesidade.

Segundo Perroni (2021) diferente da fome que é a necessidade fisiológica de ingerir alimentos, caracterizada por contrações rítmicas no estômago e não está relacionada a um alimento específico, a saciedade é a inibição da fome, proporcionando a sensação de estômago cheio.

Barbosa *et al.* (2018) afirma que o controle da saciedade é regulado por diversos mecanismos fisiológicos, e oferecer alimentos em excesso, em quantidades exageradas e sem intervalos adequados entre as refeições, pode desregular esse mecanismo natural do corpo, prejudicando o controle do consumo alimentar.

Desse modo é bastante comum que pais e cuidadores de crianças sintam uma preocupação excessiva com os hábitos alimentares de seus filhos. Essa preocupação pode ser motivada por diversos fatores, como pressões sociais relacionadas ao peso corporal ou preocupações com a saúde das crianças. No entanto, estudos sugerem que pais excessivamente preocupados podem ter mais probabilidade de adotar práticas alimentares contraproducentes, como pressionar os filhos a comer ou restringir a ingestão de alimentos. Isso pode ter impactos negativos na relação das crianças com a alimentação e na sua saúde geral. (Erdem e Arica, 2023).

Nesse sentido França *et al.* (2012) afirmam que medidas preventivas são essenciais para o controle do sobrepeso e da obesidade. Entre essas medidas, destacam-se ações que promovam modificações efetivas no estilo de vida, nos padrões alimentares e na atividade física. Além disso, é fundamental investir em mudanças no ambiente, na dinâmica familiar e nas interações sociais para criar um suporte adequado à adoção de hábitos saudáveis.

Ademais, Jerônimo *et al.* (2021) afirma que quando os pais mantêm alimentos nutritivos em casa, as crianças têm mais propensão a consumi-los e a desenvolver preferência por esses alimentos. Esta prática foi corroborada por um estudo transversal envolvendo 148 pais de crianças com idades entre três e sete anos. O estudo demonstrou que as crianças tendem a preferir alimentos com menor teor de gordura e açúcar quando os pais preparam e disponibilizam comida saudável em casa.

Corroborando com isso, Rochinha e Sousa (2012) destacam que os pais desempenham um papel fundamental no desenvolvimento dos hábitos alimentares de seus filhos, não apenas como modelos a serem seguidos, mas também como os primeiros responsáveis pela alimentação das crianças.

## **5 RELAÇÃO COM A OBESIDADE**

De acordo com Timerman *et al.* (2015) a obesidade é caracterizada pelo excesso relativo ou absoluto de gordura corporal, resultante de um desequilíbrio nutricional, podendo estar associado ou não a distúrbios genéticos ou endócrino-metabólicos. O diagnóstico clássico da obesidade envolve o cálculo do índice de massa corporal (IMC), combinado com outros métodos para avaliação da distribuição e quantificação da gordura, tais como circunferência de cintura, dobras cutâneas, bioimpedância e relação cintura-quadril. A obesidade é classificada com critérios de gravidade quando está relacionada a um aumento do risco de desenvolvimento de doenças.

A epidemia de obesidade é atribuída a um ambiente obesogênico que se manifesta ao longo do tempo. Alguns pesquisadores apontam que os pais têm responsabilidade pelo excesso de peso das crianças, considerando as responsabilidades que possuem no desenvolvimento saudável dos filhos. A influência dos estilos educativos parentais nos hábitos alimentares e no estado ponderal das crianças tem se destacado como um importante foco de pesquisa nos últimos anos. (Rochinha e Sousa, 2012).

De acordo com OMS (2021) As taxas de sobrepeso e obesidade continuam a aumentar entre adultos e crianças. A organização divulgou dados que afirmam que em 2022, mais de 390 milhões de crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos estavam com excesso de peso. A prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) nessa faixa etária aumentou significativamente, passando de 8% em 1990 para 20% em 2022. Esse crescimento afetou tanto meninos quanto meninas de maneira parecida: em 2022, 19% das meninas e 21% dos meninos estavam acima do peso. Em 1990, apenas 2% das crianças e adolescentes de 5 a 19 anos eram

obesos (31 milhões de jovens). Esse número subiu para 8% em 2022, o que corresponde a 160 milhões de jovens obesos.

De acordo com Rossi *et al.* (2008) as crianças tendem a evitar alimentos que não gostam, exercendo controle sobre sua ingestão alimentar ao rejeitar ou aceitar determinados alimentos. Quando uma criança recusa um alimento e, assim, limita sua ingestão, os pais ficam preocupados, pois sabem que, nessa fase de desenvolvimento, as refeições não devem ser omitidas. A solução frequentemente encontrada é oferecer alimentos alternativos, que nem sempre são nutritivos. Esse problema pode levar a restrições alimentares, como a recusa de vegetais, resultando em uma dieta desequilibrada e prejudicando a saúde futura da criança.

Diante disso, foi abordado a influência dos estilos parentais na obesidade infantil. Os estilos parentais podem ser descritos como um conjunto de atitudes adotadas pelos pais em relação às crianças, delineando o ambiente emocional no qual são manifestadas diversas práticas parentais. Os pais podem empregar uma combinação de diversas estratégias, ajustando-as de acordo com as circunstâncias. Práticas parentais relacionadas à alimentação infantil, como a restrição de alimentos altamente palatáveis, a imposição para a ingestão de determinados alimentos e a oferta de alimentos como recompensa, têm sido identificadas como possíveis influenciadoras do peso das crianças. (Rochinha e Sousa, 2012).

Uma das estratégias usadas para a alimentação na infância é a pressão, que segundo Coelho (2016) os pais frequentemente recorrem à essa estratégia com o objetivo de aumentar a ingestão alimentar de seus filhos. Eles estabelecem normas relacionadas ao tipo, qualidade e quantidade de alimentos a serem consumidos, buscando assim promover um ganho de peso mais significativo.

De acordo com Araújo (2015) O uso frequente de pressão para comer está relacionado à diminuição da preferência da criança pelo alimento em questão e à redução de sua ingestão. Embora essa prática esteja associada positivamente à ingestão alimentar da criança, pode ter uma relação inversa com o peso dela e uma associação positiva com a maior duração da refeição. Além disso, o uso de pressão para comer está ligado a uma menor qualidade e variedade de alimentos consumidos pela criança.

Coelho (2016) discorre também sobre a estratégia de restrição. Que é caracterizada como uma prática adotada pelos pais para tornar menos acessível um determinado alimento ou grupo de alimentos, exercendo controle sobre o tipo ou quantidade de alimentos que a criança consome. Geralmente, essa prática é menos relatada pelos pais, sugerindo que limitar o consumo de alimentos menos saudáveis pode não ser percebido por eles como uma restrição.

De acordo com Erdem e Arica (2023) práticas alimentares excessivamente restritivas foram associadas à alimentação excessiva, especialmente entre crianças.

Segundo Freitas *et al.* (2019) embora os pais utilizem a restrição como um método de controle da alimentação infantil, essa prática pode ter efeitos negativos, pois interfere nos sinais internos de fome e saciedade, além de afetar a autorregulação do apetite das crianças. Nesse contexto, alguns estudos observaram que práticas parentais restritivas estão associadas ao comportamento infantil de "comer na ausência de fome". Quando as crianças têm acesso aos alimentos que lhes são restringidos, tendem a demonstrar maior preferência por esses itens e a consumi-los em excesso. Finalmente, muitas pesquisas sobre o assunto identificaram uma relação entre a restrição parental e o excesso de peso nas crianças.

Há também uso de alimentos como recompensa representa uma estratégia empregada pelos pais que tem o potencial de impactar o desenvolvimento das preferências alimentares e o comportamento alimentar das crianças. (Rochinha e Sousa, 2012).

De acordo com Araújo (2015) a prática de usar alimentos como consolo ou recompensa pelos pais pode estar associada a comportamentos alimentares pouco saudáveis e ao aumento de peso em crianças. Oferecer comida como recompensa ou punição pode enfatizar alimentos específicos de maneira negativa, potencialmente contribuindo para problemas como obesidade ou hábitos alimentares desfavoráveis. Além disso, o uso de alimentos para regular emoções está ligado à dificuldade em regular a ingestão de energia, especialmente no que diz respeito aos sinais de fome e saciedade. Também se sugere que recompensas extrínsecas apenas temporariamente incentivam comportamentos positivos.

Em concordância Petty *et al.* (2015) discorre sobre pesquisas que utilizaram alimentos palatáveis, como doces, como recompensa, não demonstraram um aumento na aceitação dos alimentos-alvo. Além disso, a longo prazo, observou-se um aumento na preferência pelos alimentos oferecidos como prêmio e uma diminuição na preferência pelos alimentos que originalmente deveriam ser consumidos.

Diante disso, Santos *et al.* (2020) apontam que o resultado de uma pesquisa, indicaram que o aumento da frequência do uso de força física pelos pais para estimular seus filhos a comerem esteve associado a um maior consumo de alimentos ultraprocessados pelas crianças.

Zanotti (2016) destaca que as crianças podem tentar compensar o sofrimento emocional através da ingestão de alimentos, o que pode agravar ainda mais seus problemas físicos e sociais

Araújo (2015) alerta que essa forma de comer aumenta ainda mais a incidência do comer com regulação emocional, que pode envolver o hábito de comer em resposta a emoções ou sentimentos negativos, como ansiedade, depressão, raiva e solidão, como forma de mitigar o

sofrimento. Em adolescentes, essa prática está associada ao ganho de peso, obesidade e ao aumento do consumo de doces de alta densidade energética e alimentos salgados.

De acordo com Ross *et al.* (2008) os alimentos disponibilizados e a frequência das refeições são geralmente decididos pela família, influenciando se as refeições são feitas em casa ou fora. Um estudo com 427 crianças de dois a cinco anos revelou que a presença dos pais durante as refeições gera um ambiente positivo, com os pais atuando como modelos para comportamentos alimentares.

Com isso, o contrário pode ser prejudicial, corroborando com Santos *et al.* (2020) que afirmam que algumas estratégias podem apresentar estímulos inadequados, influenciando negativamente as preferências alimentares das crianças e levando à perda do controle da autorregulação do apetite. Outro estudo complementar também observou que crianças cujos pais recorrem a castigos corporais, verbais ou coerção têm um interesse excessivo por comida, indo além das necessidades nutricionais. Essas descobertas ressaltam a importância do ambiente familiar na formação de hábitos alimentares saudáveis, destacando que abordagens coercitivas podem ter efeitos adversos no comportamento alimentar das crianças.

É evidente que a maioria das pesquisas explora as práticas relacionadas ao aumento de peso ou à obesidade infantil. No entanto, é importante notar que o baixo peso infantil também representa um risco para futuras comorbidades, sendo que certas práticas podem contribuir para esse efeito indesejado. (Coelho, 2016)

## **6 IMPACTOS A LONGO PRAZO**

Como já citado ao longo desse artigo, a obesidade é um fator de risco que está relacionado a diversas doenças, como Diabetes Mellitus tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemia e doença arterial coronariana. Com o aumento das taxas de obesidade infantil, a probabilidade de diagnóstico dessas condições em crianças tem se tornado cada vez maior, com a possibilidade de persistirem na vida adulta. (Piteira, 2023).

Segundo Correa (2020), além de uma maior taxa de mortalidade. Quanto mais tempo um indivíduo permanece obeso, maior é a probabilidade de surgirem complicações, e estas tendem a ocorrer de forma mais precoce.

De acordo com Piteira (2023) é reconhecido que crianças e adolescentes obesos têm um risco cinco vezes maior de se tornarem adultos obesos. Aproximadamente 80% desses jovens permanecem obesos após atingirem a maioridade, e 70% continuarão obesos ao longo da vida.

Dessa forma, além de problemas fisiológicos, crianças e adolescentes obesos podem enfrentar diversos problemas psicossociais relacionados ao excesso de peso, afetando a saúde mental, com possíveis repercussões ao longo de toda a vida. Esses jovens frequentemente sofrem com depressão, baixa autoestima, isolamento social, alterações comportamentais e uma consequente redução da qualidade de vida. (Piteira 2023)

Em concordância com isso, Zanotti (2016) afirma que o problema da obesidade infantil vai além das questões de saúde física decorrentes do excesso de gordura. Um grande desafio está nos problemas psicológicos que resultam, geralmente, de comentários maldosos de colegas, os quais diminuem a autoestima da criança.

Uma pesquisa de Martin (2018) destacou consequências e preocupações psicossociais ligadas ao menor desempenho escolar e à função cognitiva da criança obesa.

De acordo com Zanotti (2016) alguns estudos mostraram que problemas relacionados às áreas sociais e comportamentais são mais comuns em crianças obesas. Elas enfrentam maior discriminação e julgamentos, o que interfere em seu funcionamento físico e psíquico. A falta de confiança e o sentimento de isolamento são frequentemente resultantes da incapacidade da família e do ambiente social em compreender os aspectos relacionados à obesidade. A humilhação decorrente da discriminação sofrida pelos indivíduos obesos pode acarretar uma grande carga psicológica.

Devido aos estereótipos sociais, jovens com sobrepeso ou obesidade estão cada vez mais vulneráveis a episódios de bullying e estigmatização por parte de colegas, professores ou familiares. Essa pressão social impacta significativamente a autoestima e pode aumentar a insatisfação corporal, gerando estresse emocional que leva a comportamentos prejudiciais, como o isolamento e medidas extremas para perda de peso. A baixa autoestima é mais comum em adolescentes mais velhos, mas as meninas são particularmente afetadas, devido à maior preocupação com a aparência física e ansiedade relacionada à aceitação social. Meninas entre 12 e 14 anos têm maior probabilidade de serem diagnosticadas com depressão associada à obesidade. (Piteira 2023).

Guzmán e Guzmán (2008) mostrou resultados de uma pesquisa que analisou um total de 2.813 crianças com idade média de 11,3 anos cujo participantes preencheram um perfil de percepção da forma corporal, além de terem sua altura e peso medidos. Os resultados mostraram que meninas obesas tiveram pontuações mais baixas nesses domínios em comparação com meninos obesos. Aproximadamente 1 em cada 3 meninos obesos e 2 em cada 3 meninas obesas apresentavam baixa autoestima, com 10% e 20%, respectivamente, demonstrando baixa autoestima geral.

De acordo com Rentz *et al.* (2017) evidências empíricas demonstram que a depressão está negativamente relacionada com a autoestima, conforme verificado entre os estudantes deste estudo. Sabe-se que essa correlação ocorre em diferentes períodos da adolescência e que indivíduos com baixa autoestima nessa fase tendem a ter maior depressão durante a vida adulta. Existem duas teorias que explicam a relação entre depressão e autoestima. baixa autoestima na adolescência predisse a depressão no início da fase adulta.

Esses estudos demonstram que a obesidade gera significativos impactos físicos e psicossociais ao longo da vida.

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma, o comportamento humano, particularmente no que diz respeito aos hábitos alimentares, é um fenômeno intrincado e multifacetado, decorrente da interação entre fatores genéticos, ambientais, sociais e culturais. A formação dos hábitos alimentares se inicia nos primeiros dias de vida, sendo fortemente influenciada pelo ambiente familiar e pelas práticas parentais. A nutrição adequada na infância é crucial não apenas para o desenvolvimento físico e cognitivo, mas também para a prevenção de doenças crônicas na vida adulta.

Os hábitos alimentares adquiridos na infância tendem a persistir ao longo da vida, sendo influenciados por práticas e comportamentos observados e aprendidos no ambiente familiar. Estratégias como a pressão para comer, a restrição de alimentos e o uso de alimentos como recompensa podem ter efeitos adversos no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Em contrapartida, a promoção de um ambiente positivo durante as refeições e a oferta de alimentos nutritivos podem influenciar positivamente as preferências alimentares das crianças.

A obesidade infantil, frequentemente originada na infância, é um crescente problema de saúde pública que pode decorrer das influências e das práticas utilizadas pelos parentes acerca da alimentação da criança. Em conjunto com essa doença vem associado o risco aumentado de diversas condições crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Além dos impactos fisiológicos, a obesidade também afeta a saúde mental das crianças, levando a problemas como depressão, baixa autoestima e isolamento social.

É evidente que os pais desempenham um papel fundamental na formação dos hábitos alimentares de seus filhos. Portanto, é essencial que sejam orientados sobre práticas alimentares saudáveis e estratégias eficazes para incentivar a aceitação de uma dieta equilibrada pelas crianças. A educação nutricional deve ser parte integrante dos programas de saúde pública,

visando não apenas a prevenção da obesidade infantil, mas também a promoção de um desenvolvimento saudável e a melhoria da qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

Alimentação saudável, **OPAS**, 2019. Disponível em:

<<https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>>. Acesso em: 09 abril 2024.

ALVARENGA, Marle et al. **Nutrição comportamental**. Editora Manole, 2015.

Alvarenga, Marle, Cynthia Antonaccio, Fernanda Timerman, and Manoela Figueiredo. **Nutrição Comportamental**. 1 ed. Barueri SP: Manole. 2016

BARBOSA, Desirée Xantre Fraga; ALMEIDA, Franciele Santana de; OLIVEIRA, Elaine Cristina Rocha. **A influência dos pais nos hábitos alimentares das crianças e seu reflexo no perfil de transição nutricional brasileiro**. Barbacena, 1 de janeiro de 2018. Disponível em:< [https://ri.unipac.br/repositorio/trabalhos-academicos/a-influencia-dos-pais-nos-habitos-alimentares-das-criancas-e-seu-reflexo-no-perfil-de-transicao-nutricional-brasileiro-2/#gid=tainacan-item-document\\_id-187113&pid=1](https://ri.unipac.br/repositorio/trabalhos-academicos/a-influencia-dos-pais-nos-habitos-alimentares-das-criancas-e-seu-reflexo-no-perfil-de-transicao-nutricional-brasileiro-2/#gid=tainacan-item-document_id-187113&pid=1)>. . Acesso em 25 de maio de 2024.

Coelho, C., Afonso, L. e Oliveira, A. (2017). **Práticas parentais de controlo alimentar: relação com o peso da criança**. Acta Portuguesa de Nutrição, 9, p. 6-11. Disponível em: <https://actaportuguesadenutricao.pt/edicoes/httpactaportuguesadenutricao-ptwp-contentuploads201708n9a02-pdf>. Acesso em 24 de novembro de 2023

CORRÊA, V. P.; PAIVA, K. M.; BESEN, E.; SILVEIRA, D. S.; GONZALES, A. I.; MOREIRA, E.; FERREIRA, A. R.; MIGUEL, F. Y. O. M.; HAAS, P. **O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática**. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 14, n. 85, p. 177-183, 17 out. 2020. Disponível em: <<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1208>>. Acesso em: 28 de maio de 2024.

ERDEM, F.; ARICA, S.. **Assessment of eating habits of preschool children and parent attitudes**. Revista de Nutrição, v. 36, p. e230003, 2023. Disponível em < <https://www.scielo.br/j/rn/a/HmxfBrxr5tMsJvfqbd6qN5j/?lang=en#>>. Acesso em 25 de maio de 2024.

JERÔNIMO, Renata Albino; DOS PASSOS QUINTEIRO, Michelle Delboni; RIBEIRO DE CASTRO, Inês Rugani. **Influências socioculturais e parentais nas práticas alimentares no primeiro ano de vida: estudo qualitativo com mães de crianças menores de dois anos**. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S. l.], v. 16, p. e51145, 2021. DOI: 10.12957/demetra.2021.51145. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/51145>>. Acesso em: 25 de maio de 2024

Martin A, Booth JN, Laird Y, Sproule J, Reilly JJ, Saunders DH. **Atividade física, dieta e outras intervenções comportamentais para melhorar a cognição e o desempenho escolar de crianças e adolescentes com obesidade ou sobrepeso**. Banco de Dados Cochrane de Revisões Sistemáticas 2018, Edição 3. Art. N°: CD009728. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009728.pub4/full>. Acesso em 28 de maio de 2024.

MOREIRA, L. C. DE Q. et al.. **Introduction of complementary foods in infants**. einstein (São Paulo), v. 17, n. 3, p. eAO4412, 2019. Disponível em: <

<https://www.scielo.br/j/eins/a/znzLgm7XQyW5FNXcQCCjf9N/?lang=pt#>>. Acesso em: 25 de maio de 2024.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Obesidad y sobrepeso**. 1 de março de 2024. Disponível em: < <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: 18 de maio de 2024.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Obesity**. 9 de junho de 2021. Disponível em: < <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/6-facts-on-obesity>>. Acesso em: 18 de maio de 2024.

**Os desafios para a alimentação das crianças**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/novembro/como-garantir-alimentacao-saudavel-das-criancas>. Acesso em: 25 de maio de 2024.

PITEIRA, Joana dos Santos. **Impacto a longo prazo do excesso de peso e da obesidade na infância e adolescência**. 2023. Disponível em: < <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/63641>>. Acesso em: 28 de maio de 2024.

RAMOS, M.; STEIN, M, L. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. *Jornal de Pediatria*, Vol. 76. Núm. S2. p 227-358, 2000. Novembro./ Dezembro, 2000. Disponível em: <https://www.jped.com.br/pt-pdf-X2255553600029140>. Acesso em: 09 de abril de 2024.

ROCHINHA, Joana; SOUSA, Bruno. **Os estilos e práticas parentais, a alimentação, e o estado ponderal dos seus filhos**. 2012. Disponível em: < <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/65982>>. Acesso em 23 de novembro de 2023

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S.. **Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família**. *Revista de Nutrição*, v. 21, n. 6, p. 739–748, nov. 2008. Acesso em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/pWWHhNC8CCD7yT4pbxPvK3L/?lang=pt#>. Disponível em 18 de maio de 2024.

SALLES-COSTA, R. et al.. **Parental dietary patterns and social determinants of children's dietary patterns**. *Revista de Nutrição*, v. 29, n. 4, p. 483–493, jul. 2016. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/rn/a/Hb9NZ7gqPfXb874gDPXkysm/?lang=en#>>. Acesso em 25 de maio de 2024.

SANTOS, Kelly de Freitas; REIS, Mayra Alves dos; ROMANO, Márcia Christina Caetano. **Práticas parentais e comportamento alimentar da criança**. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/3jSd7pLcXtbvPcSCx3dKnzD/?lang=pt#>. Acesso em: 22 de novembro de 2023

SILVA, G. A. P.; COSTA, K. A. O.; GIUGLIANI, E. R. J.. **Infant feeding: beyond the nutritional aspects**. *Jornal de Pediatria*, v. 92, n. 3, p. 2–7, maio 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/H8MdrRDbRRBRLMnNG85Q99Q/?lang=pt#>. Acesso em 25 de maio de 2024.

UNICEF. **Nutrição**. Disponível em: <https://www.unicef.org/nutrition>. Acesso em: 19 de maio de 2024.

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: 09 abril 2024.

VERTHEIN, U. P.; AMPARO-SANTOS, L.. **A noção de cultura alimentar em ações de educação alimentar e nutricional em escolas brasileiras: uma análise crítica**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, p. 4849–4858, out. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/QT7HPp8hdNyQ7hXfpTFYmxB/abstract/?lang=pt#>. Acesso em 01 de julho de 2024.

PACHECO, Sandra Simone Morais. **O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido**. In: FREITAS, Maria do Carmo Soares de; FONTES, Gardênia Abreu Vieira; OLIVEIRA, Nilce de (org.). Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura. Salvador: EDUFBA, 2008. p. [2018-238]. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/9q>. Acesso em: 01 de julho de 2024.

AZEVEDO, E. DE .. **Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos**. Sociologias, v. 19, n. 44, p. 276–307, jan. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/jZ4t5bjvQVqqXdNYn9jYQgL/#>. Acesso em: 01 de julho de 2024

WERNECK, Gabriella de Paula; OLIVEIRA, Diana Ramos de. **Autoestima e estereótipos do comer emocional**. Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande , v. 13, n. 3, p. 117-130, set. 2021 . Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2021000300010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000300010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 03 de julho de 2024.

CREJO, Bianca da Cunha. **Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental**. Revista Interciência, v. 1, n. 6, p. 37-44, jul. 2021. Disponível em: <https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/302>. Acesso em: 03 de julho de 2024.

PERRONI, Cris. **Qual é a diferença entre fome, apetite e saciedade?**. Globo esporte, 29 nov. 2021. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/post/2021/11/29/qual-a-diferenca-entre-fome-apetite-e-saciedade.ghtml>. Acesso em 03 de julho de 2024.

FREITAS, F. R. et al.. **Maternal restrictive feeding practices for child weight control and associated characteristics**. Jornal de Pediatria, v. 95, n. 2, p. 201–208, mar. 2019. Disponível em <https://www.scielo.br/j/jped/a/Fb6HTWNcXK3345pf6WfsTLh/?lang=pt&format=html#>. Acesso em: 05 de julho de 2024

Rentz-Fernandes, Aline R. et al. **Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais**. Revista de Salud Pública. 2017, v. 19, n. 1, p. 66-72. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2017.v19n1/66-72/#>. Acesso em 05 de julho de 2024.

ZANOTTI, Isabela de Andrade. **Impactos Psicológicos da Obesidade Infantil**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia). Centro Universitário Católico

de Vitória, Vitória. Disponível em: <https://unisaes.br/wp-content/uploads/2021/10/tcc-psic-isabela.pdf>. Acesso em: 05 de julho de 2024.

DIAZ GUZMÁN, MC; DIAZ GUZMAN, MT. **Obesidad y autoestima**. Enfermería Global, vol. 7, núm. 2, junho de 2008, pp. 1-10. Universidad de Murcia, Murcia, España. Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/1613>. Acesso em 05 de julho de 2024.

ARAÚJO, Giovanna Soutinho. **Práticas parentais alimentares e sua relação com o consumo de alimentos na infância**. 2015. xiv, 158 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana)—Universidade de Brasília, Brasília, 2015. Disponível em: <http://www.realp.unb.br/jspui/handle/10482/19004>. Acesso em: 05 de julho de 2024