

FACULDADE LABORO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA, FUNCIONAL E
FITOTERÁPICA

PÂMELA CIRQUEIRA NUNES

CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PELO PÚBLICO INFANTIL:
Uma revisão bibliográfica

São Luís
2019

PÂMELA CIRQUEIRA NUNES

CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PELO PÚBLICO INFANTIL:
Uma revisão bibliográfica

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição clínica, funcional e fitoterápica, da Faculdade Laboro, para obtenção do título de Especialista em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica.

Orientador: Prof. Me. Luiz Eduardo de Andrade Sodré

São Luís

2019

Nunes, Pâmela Cirqueira

Consumo de alimentos industrializados pelo público infantil: uma revisão bibliográfica / Pâmela Cirqueira Nunes -. São Luís, 2019.

Impresso por computador (fotocópia)

14 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Nutrição Clínica, Funcional e Fitoterápica) Faculdade LABORO. -. 2019.

Orientadora: Profa. Ma. Luiz Eduardo de Andrade Sodré

1. Consumo. 2. Influência. 3. Infantil. I. Título.

CDU: 612.39

CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PELO PÚBLICO INFANTIL:

Uma revisão bibliográfica

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Clínica, Funcional e Fitoterápica, da Faculdade Laboro, para obtenção do título de Especialista em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Luiz Eduardo de Andrade Sodré (Orientador)

Mestre em Saúde do Adulto e da Criança – UFMA

Docente - Faculdade Laboro

Examinador 1

Examinador 2

RESUMO

CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PELO PÚBLICO INFANTIL: Uma revisão bibliográfica

O presente aborda sobre o ato de se alimentar, esse ato é fundamental para a saúde da criança nos primeiros anos de vida, associado ao meio ambiente, cultura, condição socioeconômica, a família e a mídia. Tratou-se de uma revisão de literatura, utilizando como base de dados: Scielo, Google Acadêmico e PubMed, visando a obtenção de literaturas e autores pertinentes ao perfil do estudo, nas línguas portuguesa e inglesa. Objetivou-se a descrição do consumo alimentar dos industrializados pelo público infantil, através de um levantamento literário, com busca de dados e fatores diretamente ligados a essas escolhas, como a mídia, a praticidade e rotina de vida que nos leva a conhecer a importância por hábitos alimentares saudáveis nos primeiros anos de vida. Ao analisar os resultados deste estudo, nota-se o forte poder de influência que a televisão exerce no dia a dia das crianças que a assistem frequentemente. Diante desses resultados, percebeu-se a influência de diversos fatores como as mudanças do estilo de vida, a mídia nas escolhas e nos hábitos alimentares infantis. Sendo necessário o desenvolvimento de estratégias de incentivo às práticas alimentares saudáveis, desde os primeiros anos de vida, e menor exposição às mídias inadequadas.

Palavras-chave: Consumo. Influência. Infantil

ABSTRACT

INDUSTRIALIZED FOOD CONSUMPTION BY CHILDREN: A bibliographic review

This present article is an approach to nutrition, which is fundamental to the child's health in the early years of life, associated with the environment, culture, socioeconomic condition, the family and the media. It was a literature review, using as a database: Scielo, Google Academic and PubMed, this is aiming to obtain literatures and authors pertinent to the study profile, in the Portuguese and English languages. The objective was to describe the food consumption of the industrialized by the children's audience, through a literary survey, with data search and factors directly related to these choices, such as the media, practicality and routine of life that leads us to know the importance of healthy eating habits in the first years of life. In analyzing of this study results, one can notice the strong influence that television exerts in the children's daily who attend it frequently. Faced with these results, the influence of various factors such as lifestyle changes, the media in children's choices and eating habits was perceived. It is necessary to develop strategies to encourage healthy eating practices from the first years of life, and less exposure to inappropriate media.

Keywords: Consumption. Influence. Child.

1 INTRODUÇÃO

A transição epidemiológica na nutrição é caracterizada por mudanças no perfil de morbi-mortalidade, ligados a existentes modificações nos ecossistemas de vida-coletiva, onde além da dinâmica demográfica, uso social de informações, serviços de saúde, existem grandes mudanças no padrão de hábitos alimentares da população (BATISTA FILHO, 2003). Mudanças estas que induzem a praticidade e perda substancial da qualidade da alimentação adquirida, onde padrões de alimentação mudam rapidamente principalmente em países economicamente emergentes, como a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal (frutas, legumes, verduras, macaxeira, arroz e feijão) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos ultraprocessados (salgadinhos de pacote, refrigerantes, biscoitos) considerados prontos para consumo. Essas transformações podem ser observadas em destaque no Brasil determinando, além de outras consequências na qualidade de vida, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias (BRASIL, 2014).

Com o avanço da tecnologia, muitos produtos alimentícios são lançados, oferecendo praticidade e rapidez na realização das refeições. No entanto, grande parte desses alimentos não suprem as necessidades nutricionais do indivíduo, além de trazer diversos prejuízos à saúde, pois normalmente contém acidulantes, conservantes, corantes, e tantas outras substâncias que, quando consumidas com regularidade, são maléficas a saúde, contribuindo para o desenvolvimento de várias patologias ao longo da vida. Sabe-se que, quanto mais cedo houver mudança nos hábitos de vida de um indivíduo, mais eficaz e maiores benefícios serão percebidos na vida do mesmo. Além de garantir que os benefícios serão duradouros e permanentes, evitando diversos tipos de patologias (DIEZ GARCIA, 2011).

Durante os dois primeiros anos de vida, o crescimento e desenvolvimento acelerados da criança, estão diretamente ligados à qualidade dos alimentos ingeridos, caracterizando os primeiros contatos com os alimentos e iniciando o processo de escolha, até que se atinja na fase adulta o padrão alimentar cultural (BRASIL, 2013).

Sendo assim, podemos observar que Fiates, Amboni e Teixeira, 2008, citam a consolidação dos hábitos alimentares já na infância, tendo fatores que podem influenciar de maneira positiva e/ou negativa nesse processo, como:

preferências pessoais, necessidades fisiológicas, influência do padrão familiar, o meio social e a mídia.

A mídia vem participando cada vez mais nas escolhas infantis, principalmente no tocante aos hábitos alimentares. A publicidade é um dos fatores que têm contribuído para alteração das práticas alimentares das crianças brasileiras, em especial a televisão, que é uma das formas mais populares que a mídia assume (MINTZ, 2001).

Algumas pesquisas ainda reforçam que a adoção de hábitos saudáveis durante os primeiros anos de vida é fundamental para a diminuição dos índices de obesidade e sobrepeso. Sem cuidados preventivos a probabilidade de uma criança virar um adulto obeso é de 50% - no caso dos adolescentes, o índice sobe para 80% (BRASIL, 2018), por isso há importância no controle do consumo de alimentos industrializados pelo público infantil (MINTZ, 2001).

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, utilizando como base de dados: Scielo, Google Acadêmico e Pubmed, além de informações relevantes em literaturas e autores pertinentes ao perfil do estudo, nas línguas portuguesa e inglesa, dos últimos 10 anos, sobre infância e sua relação com o consumo de alimentos industrializados e fatores que influenciam nesse processo.

Através desta obra, objetivou-se a descrição do consumo alimentar dos industrializados pelo público infantil, através de um levantamento literário, com busca de dados e fatores diretamente ligados a essas escolhas, como a mídia, a praticidade e rotina de vida que nos leva a conhecer a importância por hábitos alimentares saudáveis já nos primeiros anos de vida.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Hábitos alimentares na infância

O ato de se alimentar é importante e fundamental para a saúde da criança, principalmente nos primeiros anos de vida. É importante que as crianças aprendam a comer alimentos saudáveis, pois estes possuem nutrientes necessários para um desenvolvimento e crescimento adequados (MANN; TRUSWELL, 2011).

A infância é caracterizada do primeiro ao 12º ano de vida, sendo que a fase pré-escolar se estende do primeiro ao sexto ano, e a fase escolar, do sétimo ano, e a fase escolar, do sétimo ao 12º ano de vida (MENDONÇA, 2010).

Para Mendonça (2010), as necessidades nutricionais no período da infância são maiores que na fase adulta. Dessa forma, a oferta e o consumo de uma dieta de alta qualidade nutricional são recomendados, pois entre os dois aos três primeiros anos de idade os hábitos alimentares são desenvolvidos e permanecem até os oito anos de idade.

Os hábitos, preferências e aversões são estabelecidos nos primeiros anos de vida e perduram até a fase adulta. O hábito é um ato definido pela frequente repetição de uma determinada atividade. Conseqüentemente, o hábito alimentar é caracterizado pela frequente e repetida ingestão de alimentos. Todavia não é apenas essa repetição que resulta no comportamento alimentar, pois existem fatores externos e internos ao organismo que influenciam no desenvolvimento desse comportamento (RAMOS; STEIN, 2000).

As refeições em família além de permitirem maior comunicação entre pais e filhos, proporcionam um ambiente onde os pais assumem autonomia na tentativa de moldar os hábitos para escolhas mais saudáveis. (DUTRA, 2015).

É importante ressaltar que o hábito alimentar não é configurado pelo consumo de alimentos preferidos pelo indivíduo. Entretanto, em crianças, esse hábito é caracterizado pelo frequente consumo de alimentos pelos quais possuem predileção. É muito comum que nessa fase as crianças consumam apenas alimentos que gostam, excluindo aqueles dos quais não gostam (BIRCH, 2000).

Os hábitos, preferências e aversões são estabelecidos nos primeiros anos de vida A formação do hábito alimentar se inicia no primeiro ano de vida, através da introdução dos alimentos complementares e com as experiências positivas e negativas associadas à alimentação ao longo da infância, além das diversas influências do meio ambiente, da cultura, da condição socioeconômica e, principalmente, da família (VITOLLO, 2008, p. 221).

2.2 Epidemia da obesidade na infância

A formação do hábito alimentar se inicia no primeiro ano de vida, através da introdução dos alimentos complementares e com as experiências positivas e negativas associadas à alimentação ao longo da infância, além das diversas influências do meio ambiente, da cultura, da condição socioeconômica e, principalmente, da família (VITOLLO, 2008, p. 221).

A introdução de alimentos calóricos e de baixo valor nutricional desde o início da vida, além de comprometer o desenvolvimento e crescimento da criança, causa uma diminuição nas células de proteção imunológicas e desenvolve uma série de processos alérgicos e deficiências nutricionais (SILVA, 2011).

O consumo de alimentos com alta densidade calórica tem sido responsável pelo predomínio da obesidade sobre a desnutrição. Os maus hábitos alimentares produzem problemas de saúde imediatos e a longo prazo. A má alimentação desenvolvida na infância influenciará no precoce aparecimento de doenças crônico-degenerativas (MENDONÇA, 2010).

2.3 Mídia e a influência nas escolhas alimentares do público infantil.

O ato de se alimentar é importante e fundamental para a saúde da criança, principalmente nos primeiros anos de vida. É importante que as crianças aprendam a comer alimentos saudáveis, pois estes possuem nutrientes necessários para um desenvolvimento e crescimento adequados (MANN; TRUSWELL, 2011).

Para Mendonça (2010) esses fatores estão relacionados principalmente com os aspectos psicológicos, sociais e socioeconômicos.

As cantinas das escolas têm grande influência na aquisição dos alimentos. Geralmente não existe uma variação de produtos saudáveis, mas sim a disponibilidade apenas de produtos em sua maioria ricos em gorduras, sódio e açúcar, comercializados dentro do próprio estabelecimento (GABRIEL, 2010).

A influência publicitária apela para o consumo de alimentos do tipo *fast food*, que substituem a alimentação tradicional. O sedentarismo influenciado por situações como o uso da TV, internet, falta de espaço para lazer nas grandes cidades e o risco da violência urbana, impedem que os adolescentes obtenham hábitos saudáveis (IGLESIA, CALDAS E LEMOS, 2013).

Geralmente a mídia tem grande influência na escolha dos alimentos consumidos pelos adolescentes, dietas são normalmente publicadas em site, revistas ou blogs, com intuito de chamar atenção e fazer promessas na busca do corpo perfeito, ou aquele mais desejado na atualidade. Sabe-se que o culto pelo corpo é um padrão distante de se tornar realidade. É conhecido que dietas mal orientadas e problemas psicológicos têm grande associação do adolescente não

conformar-se com o corpo que possui, e na tentativa de igualar-se a tais modas, adquire um padrão de doença e não mais de saúde (MENDONÇA, 2010).

A rotulagem dos alimentos também é atribuída ao adolescente quanto ao consumo de fast food e junk food. Estudos demonstram que esse consumo ainda é superior em adultos, mas pode-se confirmar que é reflexo de hábitos vividos na infância e adolescência (VITOLLO, 2008).

Um complexo de ações das mudanças alimentares pressiona a um padrão de alimentação intensificado pelo consumo de alimentos industrializados, sendo aqueles ricos em gorduras, em açúcar refinado, sal e pobre em fibras (DIEZ-GARCIA, 2011). Segundo Bertin (2008) o aparecimento de doenças cardiovasculares está ligado ao consumo superior de 10% de gordura saturada.

Para Stang (2010), a disponibilidade de alimentos, a situação em que ocorrem a alimentação, os benefícios visíveis por eles, como a energia e aparência são fatores que estão ligados à escolha dos alimentos.

Todos estes aspectos geralmente são vivenciados com vários conflitos e dificuldades típicos dessa faixa etária (LAMOUNIER et al., 2010).

O Ministério da Saúde, 2014, cita que uma forma de trazer mais alimentos naturais para a dieta é voltar ao hábito de cozinhar com frequência. E, claro com receitas que priorizem ingredientes frescos com uso moderado de açúcar, sal e gorduras.

2.4 Importância da alimentação saudável nos primeiros anos de vida

Uma alimentação adequada deve-se levar em consideração a regionalidade, os alimentos da época, as formas de preparo mais usuais, além da individualidade. Sempre garantindo a segurança alimentar, na qualidade de uma alimentação adequada (PHILLIPI et al., 2010).

Existe uma relação direta da alimentação com o bem-estar físico, mental e emocional. As combinações de alimentos com outros são essenciais para satisfazer as necessidades de energia e nutrientes do indivíduo. O que se recomenda é a variação da ingestão de alimentos, distribuídos ao longo do dia (DUTRA, 2015).

Monteiro (2009) apresentou uma classificação dos alimentos baseada na extensão e no propósito do seu processamento. O grupo 1 são encontrados os

alimentos não processados e minimamente processados, ou in natura, são aqueles de origem vegetal (folha, caules, raízes, tubérculos, frutas, nozes, sementes), ou de animal (carnes, ovos, leite). Alimentos minimamente processados são aqueles não processados que foram submetidos a um processamento industrial mínimo antes de serem adquiridos e consumidos.

De acordo com o Novo Guia Alimentar Para a População Brasileira (BRASIL, 2014), os alimentos podem ser divididos em três níveis e quatro categorias:

- Não-processados ou minimamente processados (basicamente, os mais naturais e frescos, sem nenhuma substância adicionada para que dure mais);
- Ingredientes culinários (substâncias extraídas de comidas ou da natureza e usadas para preparar, cozinhar, e temperar os alimentos do primeiro grupo, como sal, açúcar, óleos e gorduras);
- Processados (aqueles alimentos provenientes do grupo um, que foram modificados pela adição de sal, açúcar, óleos e gorduras para preservar e melhorar suas qualidades sensoriais, como pães frescos, queijos, iogurte natural, conservas, frutas em calda, etc.); e
- Ultraprocessados (formulações ou substâncias derivadas de alimentos que recebem aditivos com intenção de ser duráveis, convenientes e irresistíveis ao paladar).

Figura 1: Classificação dos alimentos pelo nível de processamento.



Evite doenças: coma basicamente alimentos in natura

Fonte: Brasil, 2014.

Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2014).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar os resultados deste estudo, nota-se o forte poder de influência que a televisão exerce no dia a dia das crianças que possuem o hábito de assisti-la frequentemente. Já foi relatado que a exposição excessiva à publicidade pode induzir à compra e ao consumo dos alimentos anunciados.

O mecanismo primário para o sobrepeso e obesidade é o aumento da ingestão de energia e a redução dos gastos energéticos. O tempo gasto em atividades sedentárias reduz o dispêndio de energia e conseqüentemente leva ao sobrepeso e obesidade.

Em se tratando de consumo alimentar, verificou-se que as crianças possuem características alimentares inadequadas, com o consumo de alimentos em sua maioria ricos em gorduras, sódio e carboidratos simples, os quais, quando consumidos frequentemente e em quantidades elevadas, podem levar ao desenvolvimento das Doenças e Agravos Não Transmissíveis - DANT's.

Diante desses resultados, é possível perceber a influência de diversos fatores como as mudanças do estilo de vida, a mídia nas escolhas e nos hábitos alimentares infantis. Sendo necessário o desenvolvimento de estratégias de incentivo às práticas alimentares saudáveis, desde os primeiros anos de vida, e menor exposição às mídias inadequadas.

Dessa forma é importante a participação do nutricionista para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, por meio de uma alimentação equilibrada, conseqüentemente levando o organismo das crianças a desenvolver-se de forma satisfatória e adequada. Para isto, faz-se necessárias novas pesquisas sobre os hábitos de vida e o consumo alimentar em crianças, para então serem realizadas intervenções mais precisas.

REFERÊNCIAS

BATISTA FILHO, Malaquias; RISSIN, Anete. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, supl. 1, p. S181-S191, 2003.

BERTIN, R. L. et al. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes da rede pública de ensino da cidade de São Mateus do Sul, Paraná, Brasil. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, v. 4, n. 8, p. 435-443, out./dez. 2008.

BIRCH, L. L. Psychological influences on the childhood diet. **J Nutr.** 2000;128:407s-10s.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2 ed. – 2 reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição: DAB Comunica. Segundeira - 22 a 26 de outubro** [recurso eletrônico] / Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica: **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: MS, 2014.

DIEZ GARCIA, R. W. Mudanças alimentares: implicações práticas, técnicas e metodológicas. In ___; CERVATO, M. A. M. (coord). **Nutrição e metabolismo: mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara: Koogan, 2011. Cap. 1.

DUTRA, Rogéria Campos de Almeida. Consumo alimentar infantil: quando a criança é convertida em sujeito. **Revista Sociedade e Estado**, Brasília, v. 30, n. 2, p.451-469, 2015.

FIATES, G. M. R; AMBONI, R. D. M. C; TEIXEIRA, E. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. **Rev. Nutr.**, Campinas (SP), 21(1):105-114, jan./fev., 2008.

GABRIEL, C. G. et al. Cantinas escolares de Florianópolis: existência e produtos comercializados após a instituição da Lei de Regulamentação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 2, p. 191-199, mar./abr. 2010.

IGLESIAS, F., CALDAS, L. S., & LEMOS, S. M. S.. **Publicidade infantil**: uma análise de táticas persuasivas na TV aberta. *Psicologia & Sociedade*, 25(1), 134-141, 2013

MANN, J.; TRUSWELL, A. S. Nutrição humana. In: BINNS, C. **Nutrição na infância e na adolescência**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. Cap. 32.

MENDONÇA, R. T. **Nutrição**: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas, gestão. São Paulo: Rideel, 2010.

MINTZ, S.W. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v.16, n.47, 2001, pp.31-41

MONTEIRO, Renata Alves. **Influência de Aspectos Psicossociais e Situacionais sobre a Escolha Alimentar Infantil**. 2009. 224 f. Tese (Doutorado) - Curso de Pós Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações, Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

PHILIPPI et al. Recomendações nutricionais e a pirâmide alimentar para o adolescente.. In: PRIORE et al. (Org.). **Nutrição e saúde na adolescência**. Rio de Janeiro: Rubio, 2010. Cap. 4.

RAMOS, M; STEIN, L.M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. *J. Pediatr.*, Rio de Janeiro, v.76, n 3, p. 229-237, 2000.

SILVA, C.M.O. A influência da mídia nas preferências alimentares de crianças de 6 a 12 anos. São Luís, 2011.

STANG, J. Nutrição na adolescência. In: MAHAN, L. K.; STUMP – ESCOTT, S. **Kause**: alimentos, nutrição e dietoterapia. Trad. PEREIRA, N. R. et al. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

VITOLLO, M. R. Hábitos alimentares na adolescência. In: **Nutrição**: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008. Cap. 9.