

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL SÃO MATEUS
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

**A ALIMENTAÇÃO INFANTIL INFLUENCIADA PELA MÍDIA: observando os
fatores psicológicos e o desenvolvimento de patologias.**

Andrey Duarte Firmino da Costa

Leticia Passos Oliveira

Raissa Soares Bazilio

Samara Venâncio Oliveira

Thaina Alves de Alcantara

Thayná Goes da Silva

São Paulo

2023

Resumo:

Introdução: Segundo alguns estudos, evidencia-se que propagandas através de aparelhos digitais ou tv aberta ainda são muito consumidas e as consequências do uso exagerado de dispositivos eletrônicos têm se intensificado cada vez mais. Quando voltadas para crianças menores de 9 anos a mídia cria estratégias de marketing meramente ilustrativas já que o público infantil é considerado vulnerável, os incentivam ao consumo inadequado e sem moderação de alimentos ultra processados. As crianças que passam muito tempo nestes dispositivos leem menos, brincam menos e sofrem mais frequentemente de obesidade, além da diminuição da interação social, podendo causar transtornos psicológicos. **Objetivo:** Conscientizar os responsáveis sobre a influência da mídia na alimentação infantil a fim de construir hábitos alimentares saudáveis para a prevenção de patologias relacionadas. **Metodologia:** Estudo transversal exploratório utilizando uma amostra de conveniência, além da Revisão bibliográfica feita a partir de livros e artigos científicos, obtidos nas plataformas de busca acadêmica como por exemplo o Google Acadêmico. **Resultados:** As crianças analisadas tem entre 3 e 4 anos, grande parte dos alimentos ofertados para as crianças são industrializados, a maioria delas consomem industrializados de 3 a 4 vezes na semana, a maior parte das crianças realizam refeições em frente a dispositivos eletrônicos, as crianças passam de 1 a 3 horas em dispositivos eletrônicos, pedem alimentos contidos em comerciais, grande parte das crianças pedem alimentos com embalagem ilustrativa, a maioria das crianças demonstram maior interesse por alimentos ilustrativos. **Considerações finais:** Através das informações apresentadas pela pesquisa, observa-se que a maioria das crianças consomem alimentos industrializados, fica claro a importância de serem desenvolvidos novos estudos para melhorar a problemática, que tem como objetivo aperfeiçoar a relação alimentar da base da pirâmide etária por meio da conscientização dos pais e por consequência, uma alimentação mais saudável e a redução do tempo de tela das crianças.

Palavras-chave: Alimentação infantil, Patologias, Marketing e mídia, psicologia, técnico em nutrição.

Abstract:

Introduction: According to some studies, it is clear that advertisements through digital devices or free-to-air TV are still widely consumed and the consequences of the excessive use of electronic devices have intensified more and more. When aimed at children under the age of 9, the media create marketing strategies that are merely illustrative, since children are considered vulnerable, and encourage them to consume ultra-processed foods without moderation. Children who spend a lot of time on these devices read less, play less and suffer from obesity more often, in addition to reduced social interaction, which can cause psychological disorders. **Objective:** To raise awareness among guardians about the influence of the media on children's diets in order to build healthy eating habits for the prevention of related pathologies. **Methodology:** Exploratory cross-sectional study using a convenience sample, in addition to a bibliographic review based on books and scientific articles, obtained from academic search platforms such as Google Scholar. **Results:** The children analyzed are between 3 and 4 years old, most of the food offered to children is industrialized, most of them consume industrialized food 3 to 4 times a week, most children eat meals in front of electronic devices, children spend 1 to 3 hours on electronic devices, ask for food contained in commercials, most children ask for food with illustrative packaging, most children show greater interest in illustrative foods.

Final considerations: Through the information presented by the research, it is clear that the majority of children consume industrialized foods, it is clear the importance of developing new studies to improve the problem, which aims to improve the food relationship of the base of the age pyramid through the awareness of parents and, consequently, a healthier diet and the reduction of children's screen time.

Keywords: Child nutrition, pathologies, marketing and media, psychology, nutrition technician.

1 INTRODUÇÃO

Segundo alguns estudos, evidencia-se que propagandas através de aparelhos digitais ou tv aberta ainda é muito consumida. Os aparelhos eletrônicos por sua vez ainda são considerados a maior fonte de lazer e informação da maioria da população, desta forma, a mídia e as propagandas acabam por se moldarem a favor próprio, passando a omitir informações nas suas propagandas e marketing, fazendo com que a população seja facilmente influenciada.

Um exemplo claro é quando falamos sobre as propagandas de alguns alimentos e o incentivo inadequado e sem moderação para o consumo de alimentos ultra processados, omitindo informações que seriam essenciais para um consumo equilibrado dos mesmos. Sendo assim, quando voltada para crianças menores de 9 anos a mídia cria estratégias de marketing meramente ilustrativas para atingir seu público alvo de forma eficaz, com isso, o grupo infantil é considerado vulnerável, no entanto, este público necessita da autorização dos pais/responsáveis para realizar a compra e satisfazer seus desejos. Sendo assim, uma das estratégias de marketing nutricional é levar em consideração a opinião de pais/responsáveis sobre a alimentação da criança.(ULHOA DRL, MARQUEZ DS 2013).

As crianças não possuem discernimento para distinguir o bom e ruim e acabam movendo-se pelo que parece mais atrativo a seus olhos, considerando que as propagandas possuem a intenção de cativar a atenção dos pequenos. Sendo assim, a ferramenta do marketing abusa de cores, tamanhos e formas diferentes, afastando cada vez mais o interesse em consumir o que é necessário para seu desenvolvimento e despertando o desejo pelo desconhecido, porém, aparentemente mais atrativo, grande parte dessa acessibilidade exagerada, exposição às telas é a má administração do que é consumido pela criança.

Há certa influência dos responsáveis quanto ao próprio tempo dedicado às telas, afinal as crianças se apropriam de exemplos ao seu redor. O excesso do uso de telas dos adultos faz com que a criança entenda que isso não é um problema e que não tem consequências decorrentes desse uso excessivo. Devido à situação agravante do estado nutricional da população infantil brasileira vincula-se às doenças acarretadas pela má alimentação e sedentarismo. A construção do hábito alimentar do indivíduo é realizada nessa fase de desenvolvimento, logo, pode se notar a necessidade de educar essas crianças, em relação à nutrição. (SILVA, 2008).

As patologias (colesterol, diabetes, triglicérides), de modo geral, pode ser conceituada como uma condição etiológica derivada de vários fatores, que podem ser resultado do consumo desenfreado de calorias em relação ao gasto energético das mesmas, podendo também ter relação direta com fatores comportamentais e sociais. Ao observar o crescimento acelerado nesses índices de aumento de peso, associa-se, hoje em dia, mais ao estilo de vida, que mudou muito ao longo dos anos, com o aumento no consumo de alimentos ultra processados, assim como a redução na prática de atividades. Esses fatores podem influenciar no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis que podem perdurar até a vida adulta. (FRANÇA et al., 2014).

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada em 2008-2009, uma a cada 3 crianças entre cinco e nove anos se encontravam em quadros de obesidade e sobrepeso, desses, a maioria eram do sexo masculino (IBGE, 2010). As crianças são vulneráveis, e dependentes do seu grupo familiar, que influencia diretamente nos hábitos alimentares e na escolha de alimentos, podendo tornar as escolhas alimentares equivocadas, isso em conjunto com hábitos sedentários, acesso à tecnologia sem controle, e atividades que não demandam grande gasto energético favorece que quadro de sobrepeso e obesidade apareça e permaneça na vida da criança (PEARSON; BIDDLE, 2011).

A obesidade infantil traz diversas implicações psicossociais à vida do indivíduo, podendo comprometer sua saúde psicológica e social. Esta condição se coloca enquanto um fator de risco que afeta a autoestima, em função da estigmatização, da dificuldade de aceitação da auto imagem corporal, do sentimento de inferioridade e da vivência do bullying (MELO et al, 2011).

O estudo feito com 41 responsáveis por crianças obesas, referem que 78,8% relatam a presença de sintomas de ansiedade e depressão. Estas alterações são apontadas como uma das causas do abandono do tratamento da obesidade, uma vez que estes sintomas afetam negativamente a vida destes indivíduos, sendo comum a presença do isolamento social e da ansiedade em querer emagrecer rápido, a qual, quando não obtida, repercute em desistência(Nogueira e Zambon ,2013).

A seleção de alimentos do ambiente familiar também é de extrema importância, pois as crianças irão consumir aquilo que os pais selecionarem para elas, desta forma, se torna necessário uma conversa franca com o seu filho sobre os ultra processados explicando portanto que as cores da embalagem, desenhos e formas não deixam o alimento mais gostoso, a conscientização em relação ao tempo que essas crianças dedicam ao uso de aparelhos eletrônicos é muito importante, pois são esses dispositivos que despertam o interesse por esse tipo de produto, importante lembrar também sobre a importância da vida ativa, evitando portanto o sedentarismo infantil.

2 JUSTIFICATIVA

Sendo de extrema importância pensar em como a mídia influencia diretamente na alimentação infantil, pois, nos dias atuais o marketing cresceu significativamente utilizando de meios estratégicos, tais como, cores, formas e desenhos, incluindo estes elementos de forma dinâmica e chamando cada vez mais a atenção dos mais inocentes, ou seja, das crianças, porém isso não é usado para fins benéficos e sim para alimentos industrializados ricos em calorias vazias. Isso se torna uma grande problemática devido ao tempo que as mesmas passam em frente às telas. Segundo o site “oespecialista” o tempo ideal para crianças ficarem em frente a aparelhos eletrônicos é de no máximo 3h por dia, porém, os dados atuais mostram que o tempo gasto por crianças em frente às telas é de 5 a 6 horas, devido a esta prática o consumo destes alimentos aumentam e isso gera algumas patologias, sendo elas obesidade, diabetes e triglicérides, o que acarreta diretamente nos transtornos psicológicos, sendo eles, ansiedade, bulimia, distorção de imagem e entre outros.

Visando a seguinte problemática observa-se a ausência dos pais quando diz respeito ao tempo que os seus filhos passam em frente as telas, logo, uma das

maiores soluções seria os responsáveis regerem o que seus filhos assistem e o tempo que ficam com aparelhos eletrônicos ou até mesmo não permitir o uso do mesmo sem que haja necessidade ou motivo plausível, além disso, é importante que os mesmos saibam o porquê de reger os seus filhos, portanto, seriam necessárias palestras sobre como e quanto os conteúdos assistidos ou vistos influenciam na alimentação, mostrando as patologias e o quão prejudicial é estes alimentos para as crianças, desta forma, alertando e orientando os pais sobre o por que deveria ser tomado tal posicionamento. Uma outra possibilidade é orientar os pais a evitar a aquisição destes produtos industrializados, uma vez que as crianças só se atraem por eles devido aos aspectos visuais, sendo assim, os responsáveis deveriam trocar os alimentos ultra processados por alimentos in natura incentivando as crianças a consumi-los, não apenas através da oferta, mas através da influência de sua própria alimentação.

Diante desta situação o Técnico em Nutrição e Dietética tem total importância levando em consideração os conhecimentos sobre a área, podendo ministrar as palestras citadas para a solução, ou até mesmo em acompanhamento individualizado com os pais juntamente com um nutricionista, desta forma, é indispensável a participação do técnico quando trata-se da influência na nutrição infantil.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Conscientizar os responsáveis sobre a influência da mídia na alimentação infantil a fim de construir hábitos alimentares saudáveis para a prevenção de patologias relacionadas.

3.2 Objetivos Específicos

Especificar as patologias relacionadas à uma má alimentação devido a influência da mídia.

3.2 Analisar através da psicologia danos desenvolvidos mediante ao excesso de telas na infância.

3.2 Instruir os responsáveis à supervisionar o acesso dos seus filhos e tempo diante dos aparelhos eletrônicos.

3.2 Orientar os responsáveis sobre a importância de uma alimentação saudável para seus filhos, visando prevenções de possíveis patologias desenvolvidas na infância.

4 METODOLOGIA

Tipo de estudo: O principal tipo de estudo usado para a confecção do trabalho foi o estudo transversal exploratório utilizando uma amostra de conveniência. Além da Revisão bibliográfica feita a partir de livros e artigos científicos, obtidos nas plataformas de busca acadêmica como por exemplo o Google Acadêmico. Por meio dos seguintes termos: marketing, psicologia, criança, alimentação, ultra processados.

População alvo: O público-alvo do trabalho consiste nos responsáveis de crianças de 3 a 9 anos de idade, localizadas na zona leste de São Paulo/SP.

Amostra: Foi retirada uma amostra de 150 responsáveis para a pesquisa.

Critérios de Inclusão: Foram incluídos no estudo pais e responsáveis por crianças de 3 a 9 anos que concordaram em participar da pesquisa assinando o termo de consentimento que esclareça o objetivo da pesquisa.

Critérios de Exclusão: Foram excluídos todos os pais e responsáveis com crianças menores 3 e maiores de 9 anos de idade ou aqueles que não preencheram questionário sobre o consumo alimentar da criança

Aspectos Éticos: Foi feito todo esclarecimento necessário aos participantes sobre o trabalho e seu objetivo e os que concordaram em fazer parte da pesquisa assinaram um termo de consentimento que continha no próprio questionário. Os participantes poderiam deixar de participar do estudo em qualquer momento e lhe foi garantido o sigilo das informações dos dados.

Instrumentos Utilizados: Questionário autoaplicável disponível no Google Forms contendo 10 perguntas fechadas relacionadas sobre.

Análise de Dados: Os dados coletados serão analisados e apresentados sob forma de gráficos ou tabelas.

Devolutiva: O grupo elaborará um folder educativo com os principais problemas ou dificuldades analisados e entregará ao público alvo via email com orientações.

5 DESENVOLVIMENTO

5.1 - A alimentação infantil influenciada pela mídia: causas e características

A mídia é uma poderosa ferramenta de incentivo para a população, que somada com o marketing criam-se estratégias e gatilhos a fim de ganhar audiência ou lucro, são geradas fortes influências sejam boas ou ruins envolvendo algumas áreas de interesses populares como produtos, serviços e entretenimento. Uma das principais formas de como o marketing influencia a população é através de propagandas relacionadas à alimentação, podendo mudar diretamente o estilo de vida alimentar de uma população geral, levando-as a se alimentarem cada vez pior (SANTOS et al, 2012).

Não podemos deixar de citar que os mecanismos de influência do marketing são incomparavelmente mais eficazes com o público infantil, que por sua vez, não entendem os riscos do consumo excessivo do tipo de alimento favorecido pelas mídias televisivas por exemplo, usando ferramentas visuais como cores, formas e desenhos infantis do agrado da criança, que por sua vez induz o desejo da criança sob esse tipo de alimento que são em sua grande maioria alimentos industrializados ou fast-foods de companhias famosas, assim, sendo de responsabilidade majoritária dos pais de controlar o que a criança consome(HARDER e SANTOS, 2022).

Podemos observar que a negligência dos responsáveis está intrinsecamente ligada aos problemas alimentares das crianças. Isso ocorre devido à falta de supervisão adequada dos alimentos consumidos, seja pela compra excessiva de produtos industrializados ou pela falta de atenção às necessidades nutricionais das crianças. Isso resulta em uma alimentação inadequada, caracterizada pelo consumo desproporcional, excessivo e fora de horário. Esses hábitos levam as crianças a desenvolver uma dependência desses alimentos e uma aversão às opções mais saudáveis, já que o hábito é construído e fortalecido durante a infância(HARDER e SANTOS, 2022).

Outro modo de negligência parental inclui a falta de supervisão do tempo que os filhos passam em frente a aparelhos eletrônicos, o que pode resultar em hábitos alimentares prejudiciais e, eventualmente, em enfermidades futuras. O excesso de tempo que as crianças passam diante das telas está associado ao sedentarismo, levando a um consumo alimentar inadequado devido ao que está sendo consumindo influenciado pelo conteúdo assistindo(ALVES, 2014).

No caso da televisão, podem ser citados horários estratégicos para veicular propagandas que induzem o desejo das crianças, levando-as a imediatamente pedir aos pais para consumir determinados alimentos. Segundo STUCHI, SENA et al., a intenção da mídia em programar horários para veiculação de propagandas constitui uma estratégia de marketing utilizada pelos anunciantes de televisão aberta (HARDER e SANTOS, 2022).

A predominância do horário de divulgação dos comerciais sobre alimentos, na presente investigação, foi de 8 às 12 horas, perfazendo 127 comerciais apresentados; 72 deles divulgados pela Emissora 1 e 55 pela Emissora 2. Das 239 propagandas alimentícias divulgadas pelas emissoras, e que corresponderam a 336 horas de gravação, 85% anunciavam produtos contendo açúcares, óleos e gorduras, ou seja, alimentos localizados no topo da pirâmide alimentar, não sendo identificado nenhum comercial abordando o consumo de frutas e hortaliças. Com relação à quantidade de sódio nos alimentos, observa-se teores elevados, em destaque ao embutido e a batata frita. Os dados podem ser observados nas tabelas 1 e 2 (STUCHI, SENA et al 2012).

Tabela 1 - Teores de sódio (mg/100g) em alguns alimentos de maior frequência veiculados na televisão.

Alimento	Rotulo	Tabela TACO *
Refrigerante	12	9
Batata frita	489	607
Chocolate	17	9
Leite fermentado	27	33
Embutido	1230	1212

* Tabela de Composição Química de Alimentos (TACO, 2011)

Fonte: STUCHI, SENA et al (2012).

Tabela 2 - Quantidade de propagandas alimentícias exibidas, segundo intervalos de horas, em dois canais de televisão.

Horário de exibição	Emissora 1		Emissora 2		Total	
	n	%	n	%	n	%
08:00 às 12:00 horas	72	60	55	46,2	127	53,1
14:00 às 18:00 horas	28	23,3	35	29,4	63	26,4
19:00 às 23:00 horas	20	16,7	29	24,4	49	20,5
Total	120	100	119	100	239	100

Fonte: STUCHI, SENA et al (2012).

Considerando que o crescimento e amadurecimento de um indivíduo ocorre de forma mais notável durante a infância é possível notar que, durante esse período,

os padrões de comportamento são formados e perduram por toda a vida. Entre esses hábitos adquiridos, merece destaque a alimentação, que, se inadequada, pode resultar em dificuldades de crescimento e, conseqüentemente, limitações e impactos futuros no desenvolvimento da criança. A faixa etária de um indivíduo tem influência direta em como será seu comportamento diante a seleção de alimentos, pois ao decorrer de seu desenvolvimento e com o acesso facilitado aos veículos de informações, essa criança desenvolve o discernimento para desejar aquilo o que lhe é apresentado através do marketing. (MOURA, 2010).

“McNeal” observou cada fase da infância e concluiu como cada uma reage a seleção de alimentos:

Tabela 1-Influência na compra de alimentos por faixa etária.

Observação (2 meses)	Observa todas as opções, porém ainda sem o discernimento de escolha e compra. Geralmente é por volta desta idade que a criança faz sua primeira visita a um estabelecimento comercial
Pedido (2 anos)	A criança pede o produto sendo observado, por meio de gestos e palavras
Seleção (3 anos e meio)	Remove sozinho produtos das prateleiras e tenta convencer ao responsável de levá-lo;
Compra assistida (5 anos e meio):	Faz a primeira compra de um produto desejado, com assistência dos pais;
Compra independente (8 anos):	Realiza o ato de comprar por sua conta, independentemente da presença dos pais”.

(MOURA, 2010).

A nutrição inadequada pode afetar a inatividade física e o peso das crianças de diversas maneiras. Alimentos ricos em açúcares refinados e gorduras saturadas, como doces, refrigerantes e frituras, podem ser ricos em calorias e carentes de nutrientes essenciais. Isso pode levar à ingestão calórica excessiva sem a ingestão correspondente de nutrientes, levando ao ganho de peso. Quando ingeridos em níveis exagerados, alimentos altamente processados e açucarados, tem o poder de fornecer picos rápidos de energia seguidos por uma queda acentuada do mesmo. Isto pode afetar os níveis de energia do indivíduo e a disposição para praticar atividades físicas, tornando-os mais propensos a levar um estilo de vida sedentário que por acaso se torna mais cômodo analisando os hábitos que estão sendo criados(MILANI et al, 2015).

Tabela 2: Fatores psicológicos ocasionados por uma alimentação carente em nutrientes essenciais.

Dificuldade de concentração	Uma dieta pobre nutricionalmente pode prejudicar as funções cognitivas e a capacidade de concentração de uma criança, afetando o seu desempenho na escola e em outras atividades.
Dificuldades de sono	Alimentos ricos em açúcares e cafeína podem interferir no padrão de sono da criança, levando a dificuldades para dormir e qualidade de sono comprometida.
Hiperatividade	Devido aos altos índices de glicose no sangue, podem apresentar comportamento impulsivo, também relacionadas a dificuldade de manter foco em uma atividade e/ou tarefa por tempo considerável.
Baixa autoestima	Crianças que não recebem nutrientes essenciais podem sentir-se cansadas, desmotivadas e menos capazes de enfrentar desafios, o que pode impactar sua autoestima. A obesidade e desnutrição tem grande influência para este quadro.

CECCATTO et al, 2018).

5. 2 - A alimentação irregular na infância e suas consequências para saúde

A nutrição desempenha um papel fundamental no desenvolvimento saudável do corpo. No entanto, nos dias de hoje, observamos uma irregularidade na alimentação das crianças, o que resulta em uma série de efeitos adversos na saúde delas. De acordo com as conclusões de uma pesquisa realizada pelo IBGE, aproximadamente 90% das crianças consomem níveis excessivos de gordura em relação às diretrizes recomendadas. Esse dado é alarmante, visto que uma alimentação apropriada desempenha um papel crucial no progresso infantil. A herança genética também é uma preocupação, pois crianças e adolescentes que têm histórico familiar de obesidade têm uma probabilidade considerável de herdar essa condição. Muitos problemas de saúde enfrentados pelas crianças estão intrinsecamente ligados à obesidade, uma condição que, frequentemente, não é levada a sério e pode impactar negativamente a qualidade de vida(ALENCAR et al,2019).

A obesidade pode trazer consigo diversos problemas para o corpo, um dos exemplos é o cérebro, uma parte vital do corpo que, quando afetada, pode resultar em aumento do líquido ao seu redor, levando à pressão sobre o órgão e desencadeando dores de cabeça intensas, problemas nos olhos podendo ter um risco mais elevado de perda de visão, especialmente nas crianças que desenvolvem diabetes tipo 2. Isso também pode contribuir para o risco de degeneração da mácula, uma parte crítica da retina que é responsável pela visão detalhada (ALENCAR et al, 2019).

O coração também sofre consequências graves devido à obesidade, já que o excesso de peso em crianças pode resultar no aumento do fluxo sanguíneo, sobrecarregando o coração. Os pulmões enfrentam complicações devido à falta de ar em crianças obesas, causada pelo acúmulo de gordura na área torácica, que pressiona os pulmões contra o diafragma. Isso pode levar a interrupções na respiração durante o sono, conhecidas como apneia do sono, aumentando a probabilidade de acidente vascular cerebral e ataque cardíaco(ALENCAR et al,2019).

Outras consequências geradas é gordura acumulada no fígado que causa dores abdominais intensas, infecções e fadiga, sem mencionar o risco de câncer. O pâncreas, que está ligado a diabetes, tem um funcionamento comprometido quando a obesidade está presente. Isso leva ao aumento da glicemia, especialmente na

diabetes tipo 2, mais comum em crianças, o que pode prejudicar os vasos sanguíneos, diminuindo a expectativa de vida em média de 10 a 20 anos (ALENCAR et al ,2019).

Além de que os hormônios gerados pelas células de gordura, conhecidos como adipócitos, incluindo a leptina, têm um papel importante. Em meninas obesas, a leptina pode antecipar o início do ciclo menstrual, visto que afeta a produção de estrogênio e progesterona pelos ovários. A cartilagem e os ossos das crianças com sobrepeso não possuem a resistência necessária para suportar o peso extra, o que leva a dores intensas e sobrecarga óssea. O principal fator subjacente ao aumento da pressão arterial é o excesso de peso, o que também contribui para o aumento do colesterol e os riscos relacionados a paradas cardíacas(ALENCAR et al,2019).

As implicações da obesidade vão além dos problemas físicos, afetam os psicológicos das crianças, elas acabam sendo alvos de bullying na escola e relatam sentir-se discriminadas por parte de colegas e professores. Diante do tratamento hostil dos companheiros de classe, muitas delas reagem com comportamentos agressivos, isso as leva a serem ainda mais excluídas e marginalizadas. Já outras crianças optam por se isolar e buscam aparentar independência, porém, na realidade, sentem uma profunda fragilidade e uma dependência emocional extrema. Essas experiências humilhantes resultam na perda da autoestima e podem levar as crianças a se prejudicarem, seja através de autoagressão ou, em alguns casos, prejudicando os outros. Em ambos os cenários, seja reagindo com agressividade ou se isolando, as crianças acabam presas em um ciclo de rejeição social, ansiedade, agressividade ou isolamento, falta de atividade física e consumo excessivo de alimentos (ANDRADE et al,2014).

O diagnóstico de depressão em crianças tem se tornado mais comum, sentimento de tristeza, irritabilidade e agressividade, dependendo de sua intensidade e frequência, podem ser indicadores de episódios depressivos na infância. Mudanças súbitas no comportamento das crianças, sem explicação em eventos estressantes, desempenham um papel crucial na base de um diagnóstico de transtornos depressivos. Os sintomas da depressão podem ter um impacto significativo na vida da criança, prejudicando seu desempenho acadêmico e afetando seus relacionamentos com a família e os amigos(ANDRADE et al,2014).

5.3-Educação nutricional: estratégias de intervenção e conscientização com os responsáveis ,crianças e especialistas.

Como observado, a elevada ingestão de alimentos classificados como ultra processados é uma ocorrência prevalente na população brasileira, com especial destaque para o grupo de crianças, cujo consumo desse tipo de alimento é notoriamente expressivo. Este cenário é amplamente influenciado por estratégias midiáticas, que exercem uma influência direta nas escolhas alimentares da sociedade. Diante dessa realidade, torna-se incontestável a necessidade de implementar uma intervenção substancial por meio de um programa de orientação alimentar em ambientes escolares, dirigido não somente às crianças, mas também aos pais, professores e cantineiros. Reconhece-se que esses atores desempenham papéis de extrema importância no processo de aprendizagem das crianças, bem como na promoção da saúde e na instauração de mudanças benéficas nos padrões alimentares(ALCANTARA et al, 2019).

O ambiente escolar desempenha um papel de relevância significativa na moldagem do comportamento alimentar, visto que as crianças têm uma propensão notável a imitar os padrões de comportamento observados em seus professores e colegas. Essa influência pode resultar em consequências tanto positivas quanto negativas. Portanto, é imperativo que se promova e encoraje ativamente a ingestão de alimentos de caráter saudável dentro desse contexto. É fundamental compreender que as preferências alimentares de crianças podem se modificar substancialmente em decorrência de suas experiências e aprendizados, o que significa que padrões alimentares inadequados podem ser reformulados durante essa fase de desenvolvimento(PEREIRA e LANG, 2014).

A instituição escolar se configura como um dos ambientes mais propícios para a promoção da educação nutricional infantil, notadamente em virtude de sua concentração significativa do público-alvo. Além disso, na escola, é possível observar o comportamento alimentar desses indivíduos e a forma como seus responsáveis abordam essa questão, uma vez que estes últimos têm a incumbência de providenciar as lancheiras das crianças. É lamentável constatar que, em muitas ocasiões, não se obtém uma resposta favorável uma vez que estes permitem que seus filhos tragam de casa alimentos de natureza indulgente, tais como doces,

pipoca e balas. Nesse sentido, frequentemente os pais e responsáveis preparam os lanches de seus filhos levando em consideração unicamente as preferências das crianças, sem uma análise ponderada em relação à composição da refeição e sua adequação às necessidades nutricionais da faixa etária em questão. Isso resulta na ausência de orientação apropriada para as crianças, o que, por sua vez, culmina em escolhas alimentares inadequadas(GONÇALVES et al, 2009).

Ao lidar com o público infantil, é imprescindível adotar abordagens dinâmicas e educativas que facilitem a assimilação das orientações e conhecimentos transmitidos a eles. Nesse contexto, a implementação de atividades lúdicas no ambiente escolar surge como uma necessidade para intervir na conscientização alimentar desse público. Entre as estratégias consideradas eficazes para educar as crianças sobre os riscos dos alimentos industrializados, destaca-se a concepção de atividades como a criação colaborativa de um mural. Esta atividade é fundamentada na análise dos teores de gordura, sal e açúcar presentes nos alimentos mais consumidos pelas crianças. Seu propósito primordial consiste em ilustrar de maneira visual e impactante a quantidade desses componentes e os malefícios associados a eles(ALCANTARA et al, 2019).

A influência sobre os padrões alimentares encontra-se estreitamente associada ao nível educacional dos pais, muitos dos quais adquirem alimentos para seus filhos sem um entendimento aprofundado de seu valor nutricional. Conseqüentemente, isso propicia a disseminação de práticas alimentares caracterizadas por aportes de calorias desprovidas de nutrientes essenciais, culminando em um aumento progressivo do peso corporal. Portanto, é premente que as famílias assumam a responsabilidade pela alimentação das crianças, visando fomentar hábitos alimentares mais salutares. Essa empreitada requer, de forma imperativa, a colaboração e o respaldo ativo não apenas das famílias, mas também dos educadores e profissionais da área de saúde(MACEDO et al, 2023).

É correto afirmar que a infância representa um estágio crítico para a estabilização de práticas e hábitos alimentares, e uma vez estabelecidos, torna-se substancialmente desafiador revertê-los na vida adulta. Portanto, é plenamente justificável considerar a contribuição de todos os responsáveis pelo bem-estar das crianças durante esse período, incluindo pais, professores e até mesmo irmãos.

Todos desempenham um papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis, cuja importância não pode ser subestimada(MARIN et al, 2009).

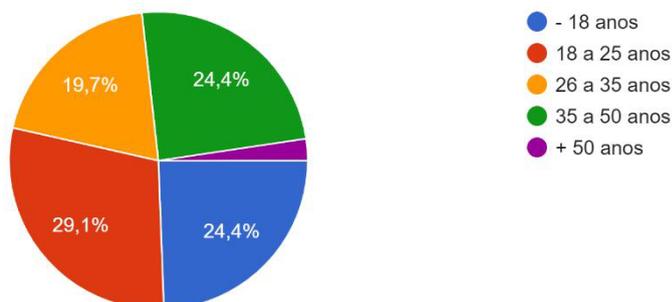
A preferência manifestada por certos tipos de alimentos é uma consequência do processo de assimilação, no qual as crianças tendem a desenvolver uma inclinação mais marcada por alimentos que lhes são frequentemente apresentados.

Isso sublinha o papel central da influência familiar na exposição a categorias específicas de alimentos. Portanto, é imperativo abordar a significância do método de introdução de alimentos, frequentemente exigindo uma modificação nos padrões alimentares familiares. Em grande medida, esses hábitos são modelados pelos pais e/ou irmãos, o que implica que as crianças provavelmente cultivarão o desejo de consumir os mesmos alimentos que os membros familiares, refletindo de maneira incontestável que as escolhas alimentares inadequadas dos pais exercerão um impacto sobre as escolhas alimentares da criança, predispondo-a a adotar essas mesmas escolhas inadequadas(ALCANTARA et al, 2019).

A educação nutricional deve ser fundamentada na cooperação e colaboração entre educadores e estudantes, capacitando estes últimos a tomarem decisões alimentares de forma autônoma e informada. Essas decisões devem primar pela saúde, prazer e satisfação das necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais. Nessa perspectiva, é de suma importância direcionar a orientação nutricional para um público amplo, abrangendo famílias, crianças e professores, com o intuito de fornecer informações pertinentes e apropriadas. Adicionalmente, torna-se imperativo estabelecer regulamentações mais rigorosas para controlar a publicidade direcionada a crianças, com o objetivo não apenas de proteger esse público vulnerável, mas também de sensibilizar os pais, que frequentemente são influenciados a adquirir produtos alimentares não saudáveis devido a essas estratégias publicitárias (ALCANTARA et al, 2019).

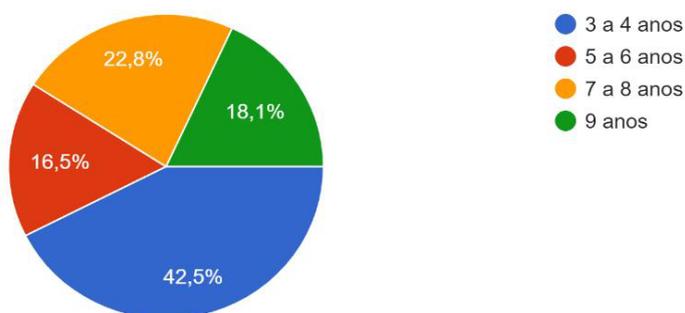
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Figura 1 – Faixa etária dos responsáveis participantes da pesquisa



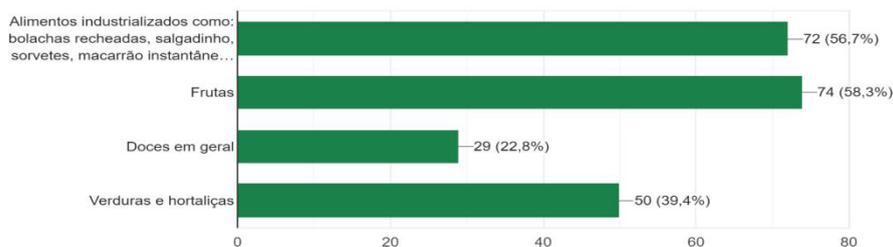
Conforme ilustrado na figura 1 pode-se observar que 29,1% dos responsáveis participantes da pesquisa estão entre 18 e 25 anos de idade, já os maiores de 50 anos equivalem 2,4%.

Figura 2 – Faixa etária das crianças analisadas



Conforme ilustrado na figura 2 pode-se observar que 42,5% das crianças analisadas na pesquisa estão entre 3 e 4 anos de idade, já os de 5 a 6 anos equivalem a 16,5%.

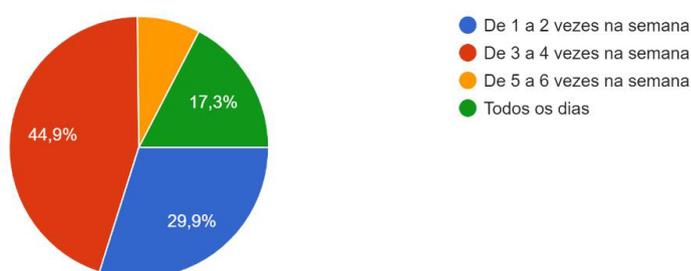
Figura 3 – Grupo alimentar ofertado com à maior frequência para a criança



Conforme ilustrado na figura 3 pode-se observar que os grupos alimentares ofertados com maior frequência para as crianças são frutas e alimentos industrializados, o que equivale respectivamente a 58,3% e 56,7%, já as verduras e hortaliças está no grupo menos ofertado, com o percentual equivalente a 39,4%.

Segundo o autor Cordeiro (2020) em pesquisa semelhante à nossa, encontrou-se resultados em que o maior grupo alimentar ofertado com a maior frequência para criança é de 44% que consome alimentos industrializados, diferente a que encontramos em nossa pesquisa, que apresenta 56,7%.

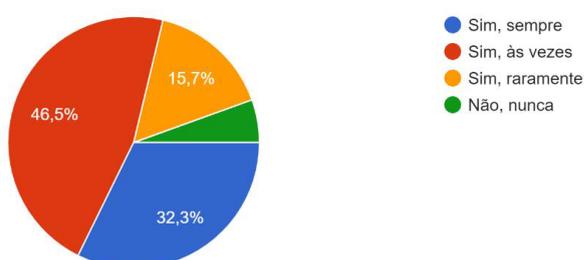
Figura 4 – Frequência de consumo de alimentos industrializados pela criança



Conforme ilustrado na figura 4 pode-se observar que a frequência de consumo de alimentos industrializados de 3 a 4 vezes na semana equivale a 44,9%, já o consumo de 5 a 6 vezes na semana é de 7,9%.

Segundo o autor Janon (2021) em uma pesquisa para a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), em pesquisas semelhantes à nossa, encontrou-se resultados em que a maior frequência de consumo de alimentos industrializados entre as crianças é de 80%, similar à que encontramos em nossa pesquisa, que apresenta 75%.

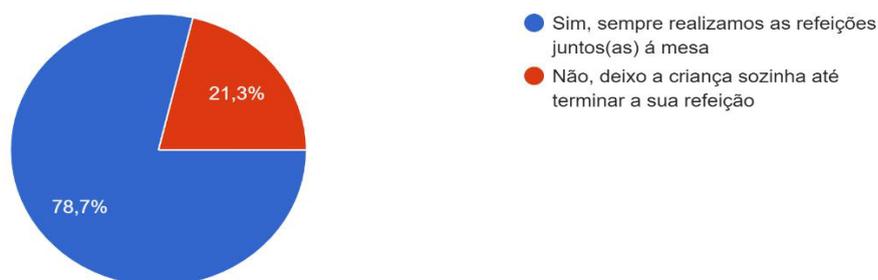
Figura 5 – Taxa de refeições realizadas pelas crianças diante aos dispositivos eletrônicos



Conforme ilustrado na figura 5 pode-se observar que 46,5% das crianças analisadas na pesquisa realizam refeições diante a dispositivos eletrônicos as vezes, já os que nunca realizam as refeições diante aos dispositivos eletrônicos equivale a 5,5%.

Segundo a autora Arantes e Moraes (2021) em pesquisas semelhantes à nossa, encontrou-se resultados em que a maior taxa de consumo de refeições diante aos dispositivos eletrônicos entre as crianças é de 35,3%, diferente à que encontramos em nossa pesquisa, que apresenta 46,5%.

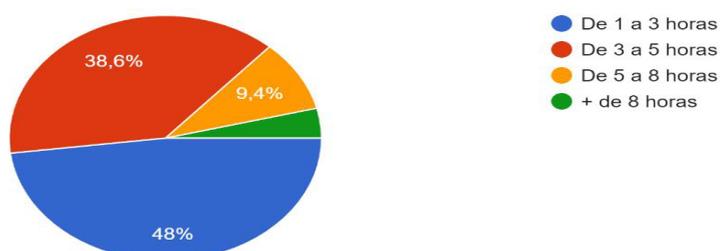
Figura 6 – Taxa de acompanhamento dos responsáveis nas refeições das crianças



Conforme ilustrado na figura 6 pode-se observar que 78,5% dos responsáveis acompanha as crianças em suas refeições, já os que não acompanham as crianças nas refeições equivale a 21,3%.

Segundo a autora Machado (2017) em pesquisa semelhante à nossa, encontrou-se resultados em que a maior taxa de acompanhamento dos responsáveis nas refeições das crianças é de 81%, diferente a que encontramos em nossa pesquisa, que apresenta 78,7%.

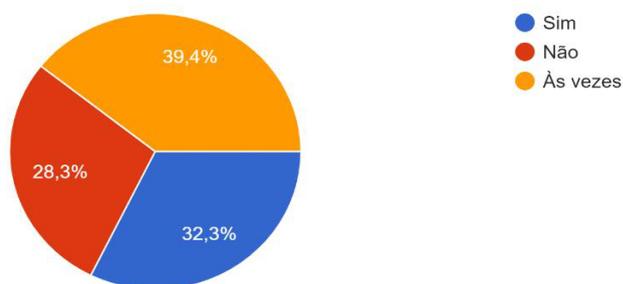
Figura 7 – Tempo de permanência das crianças em frente às telas



Conforme ilustrado na figura 7 pode-se observar que 48% das crianças ficam de 1 a 3 horas em frente às telas, e os que ficam de 3 a 5 horas corresponde a 38,6%. Já os que permanecem mais de 8 horas em frente às telas equivale a 3,9%.

Segundo a autora Morrison (2022) em pesquisas semelhantes à nossa, encontrou-se resultados em que o maior tempo de permanência das crianças em frente a telas aumentou em aproximadamente 2 horas, similar à de nossa pesquisa que demonstra um tempo de maior permanência de 1 a 3 horas.

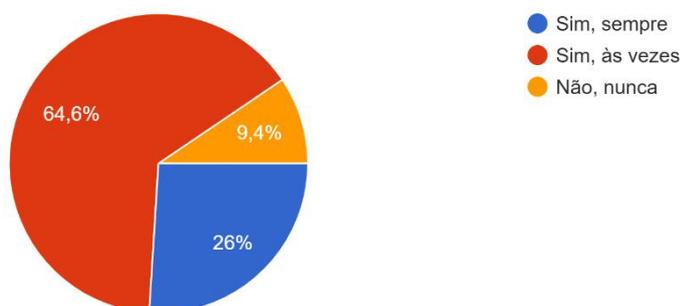
Figura 8 – Taxa de crianças influenciadas por comerciais alimentícios (ilustrativos)



Conforme ilustrado na figura 8 pode-se observar que 39,4% das crianças são influenciadas por comerciais ilustrativos, e os que não são influenciados correspondem a 28,3%.

Segundo os autores Arantes e Moraes (2017) em pesquisas semelhantes à nossa, encontrou-se resultados em que a maior taxa de crianças influenciadas por comerciais alimentícios é de 80%, diferente a que encontramos em nossa pesquisa, que apresenta 32,3%.

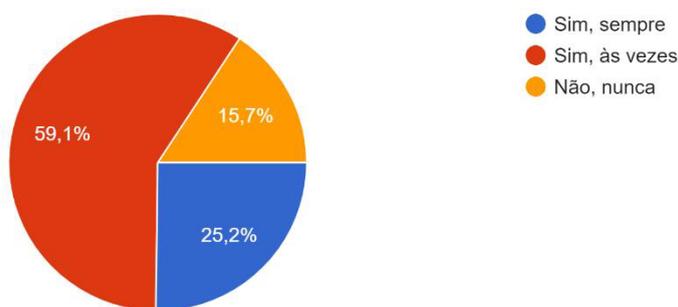
Figura 9 – Taxa de pedidos feitos pelas crianças de alimentos com embalagens ilustrativas



Conforme ilustrado na figura 9 pode-se observar que 64,6% das crianças fazem pedidos frequentemente de alimentos ilustrativos, já aqueles que nunca pedem correspondem a 8,4%.

Segundo a autora Souza (2014) em pesquisas semelhantes à nossa, encontrou-se resultados em que a maior taxa de pedidos feitos pelas crianças de alimentos com embalagens ilustrativas é de 70%, semelhante à que encontramos em nossa pesquisa, que apresenta 64,6%.

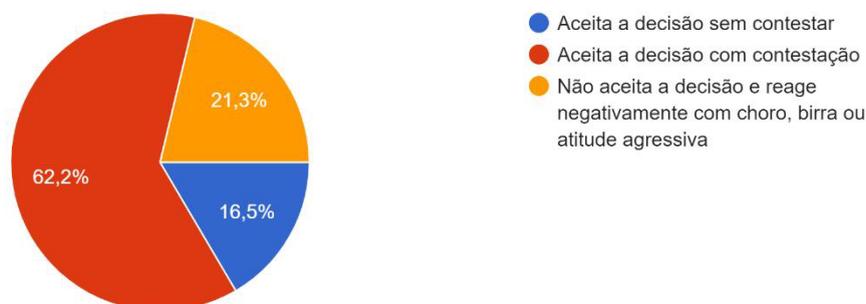
Figura 10 – Taxa de demonstração de interesse da criança por alimentos com embalagens ilustrativas que tenha sido divulgado pela mídia



Conforme ilustrado na figura 10 pode-se observar que 59,1% das crianças demonstram interesse as vezes por embalagens ilustrativos, já aqueles que nunca demonstram correspondem a 15,7%.

Segundo os autores Sato et al. (2019) em pesquisas semelhantes à nossa, encontrou-se resultados em que a maior taxa de demonstração de interesse da criança por alimentos com embalagens ilustrativas que tenha sido divulgado pela mídia, é de 41% para biscoitos recheados e 61% para salgadinhos e demais produtos industrializadas, coincidente à que encontramos em nossa pesquisa, que apresenta 59,1%.

Figura 11 – Reação da criança diante da negação dos alimentos industrializados com embalagens ilustrativas



Conforme ilustrado na figura 11 pode-se observar que 62,2% das crianças analisadas aceitam a decisão com contestação, enquanto 21,3% não aceita a decisão e reage negativamente, desta forma, apenas 16,5 % aceita a decisão sem contestar.

Segundo a autora Henriques (2011) em pesquisa semelhante à nossa, encontrou-se resultados em que a reação das crianças diante a negação dos alimentos industrializados com embalagens ilustrativas é de 80%, coincidente à que encontramos em nossa pesquisa, que apresenta 83%.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho tem como principal objeto conscientizar os responsáveis das crianças na faixa etária de 3 a 9 anos sobre a influência da mídia na alimentação infantil, a fim de construir hábitos alimentares saudáveis para a prevenção de patologias relacionadas.

A partir da metodologia, onde foi usado o estudo transversal exploratório utilizando uma amostra de conveniência, obtivemos os seguintes principais resultados: 29,1% dos responsáveis tem entre 18 e 25 anos, 42,5% das crianças analisadas tem entre 3 e 4 anos, 56,7% correspondem aos alimentos industrializados ofertados para criança, 44,9 % das crianças consomem industrializados de 3 a 4 vezes na semana, 46,5 % das crianças realizam refeições em frente a dispositivos eletrônicos, 48% das crianças passam de 1 a 3 horas em dispositivos eletrônicos, 32,3% das crianças pedem alimentos contidos em

comerciais, 64,6% das crianças pedem alimentos com embalagem ilustrativa, 59,15% das crianças demonstram maior interesse por alimentos ilustrativos, 62,2% das crianças aceitam a negação de alimentos ilustrativos com contestação.

Conforme as informações apresentadas, fica claro a importância de serem desenvolvidos novos estudos para a melhoria da problemática, com o objetivo de aprimorar a relação alimentar do público infantil por meio da conscientização dos pais, garantindo portanto, uma alimentação mais saudável para as crianças e a redução do tempo de tela das mesmas.

REFERÊNCIAS

ALCANTARA et al. **A Influência da mídia e publicidade na alimentação de escolares: o papel da educação alimentar.** Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e1005.2019>. Acesso em: 29 de agosto de 2023.

ALENCAR , Mariane Da Rosa et al. **As consequências da má alimentação na obesidade infantil.** Rio Grande do Sul, 2019. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/moeducitec/article/download/12473/11168>. Acesso em: 08 de ago. de 2023.

ANDRADE, Tarsila De Magalhães et al. **Problemas Psicológicos e Psicodinâmicos de Crianças e Adolescentes Obesos: Relato de Pesquisa.** São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/6mBrLN9ffC8NfZDHQCQTxRk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 08 de ago. de 2023.

ALVES, Giovanna Stumpf. **Alimentação complementar de crianças na primeira infância: e a influência da mídia.** Brasília: UniCEUB Faculdade de ciências da educação e saúde, 2014. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7153> Acesso em: 08 Ago de 2023.

CECCATTO, Daiane et al. A influência da mídia no consumo alimentar: Uma revisão da literatura. 157. Ed. Erechim: Perspectiva, 2018. 141-149 p. v. 42. Disponível em: https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_700.pdf Acesso em: 08 Ago de 2023.

DE MOURA , Neila Camargo. **Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes.** Piracicaba: Universidade de São Paulo, 2010. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634805/2724> Acesso em: 08 Ago de 2023.

DOS SANTOS, Camila Tabai; HARDER, Márcia Nalesso Costa. **A influência da mídia na dieta infantil.** 2. Ed. Piracicaba: Bioenergia em revista, 2022. 118-135 p. v. 12. Disponível em:

<http://www.fatecpiracicaba.edu.br/revista/index.php/bioenergiaemrevista/article/view/468> Acesso em: 08 Ago de 2023.

GONÇALVES et al. **Estratégia de intervenção na prática de educação nutricional de professores da educação infantil.** Disponível em: https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/estrategia_de_intervencao.pdf Acesso em: 29 de agosto de 2023.

MACEDO et al. **A Obesidade Infantil e Síndrome Metabólica: Estratégias de Combate.** Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/34642>. Acesso em: 29 de agosto de 2023.

MARTIN et al. **Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares.** Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo. Disponível em: https://www.fap.com.br/fap-ciencia/edicao_2009/007.pdf. Acesso em: 29 de agosto de 2023.

MILANI, Mariane De Oliveira et al. **Influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças: uma revisão da literatura.** 3. Ed. Santa Cruz do Sul: Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção, 2015. 6 p. v. 5. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/pdf/5704/570463811007.pdf> Acesso em: 08 Ago de 2023.

PEREIRA e LANG. **Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento.** Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/download/1175/797> acesso em: 29 de agosto de 2023.

STUCHI, Rosamary Aparecida Garcia et al. **A influência da televisão nos hábitos alimentares costumes e comportamento alimentar.** Diamantina: Universidade Federal do Vale do Jequitinhonha e Mucuri, 2012. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/26376amp> Acesso em: 08 Ago de 2023.

APÊNDICE A- TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está convidado (a) a participar como voluntário (a) de uma pesquisa sobre A ALIMENTAÇÃO INFANTIL INFLUENCIADA PELA MÍDIA: observando os fatores psicológicos e o desenvolvimento de patologias". Esta pesquisa tem como objetivo conscientizar os responsáveis sobre a influência da mídia na alimentação das crianças, com o intuito de desenvolver hábitos alimentares saudáveis e prevenir patologias relacionadas.

Os dados da pesquisa podem ser divulgados respeitando seus dados pessoais, sendo sua identificação totalmente sigilosa.

Agradecemos imensamente sua colaboração para a continuidade desta pesquisa.

Declaro que entendi os objetivos de minha participação na pesquisa e concordo em participar do projeto "A ALIMENTAÇÃO INFANTIL INFLUENCIADA PELA MÍDIA: observando os fatores psicológicos e o desenvolvimento de patologias".

Pesquisadores:

Andrey Duarte Firmino da Costa – 63.373.938-8

Letícia Passos de Oliveira – 67.745.921-X

Raissa Soares Bazílio – 52.860.771-6

Samara Venâncio Oliveira – 52.026.621-1

Thaina Alves de Alcantara – 57.693.759-9

Thayná Goes da Silva – 55.842.278-0

Em caso de dúvidas, entrar em contato com Professores ETEC São Mateus
Luciana P. de Souza (luciana.souza75@etc.sp.gov.br)

APÊNDICE B- DEVOLUTIVA- FOLDER

VOCÊ SABE O QUANTO É IMPORTANTE A SUA PARTICIPAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA?

NÃO ?VENHA COM A GENTE!



Através de alguns estudos foi evidenciado o quanto é importante e fundamental a participação dos responsáveis na alimentação infantil, pois, reconhece-se que estes desempenham papel essencial no processo de aprendizagem da criança, na promoção da saúde e nos padrões alimentares. Isso ocorre, pois o público infantil e facilmente influenciado pelos seus responsáveis e tendem a repetir os hábitos dos mesmos, logo, eles demonstram maior interesse por aquilo que seu responsável consome, ou até mesmo, pelo alimento que é ofertado com a maior frequência!

Atenção
Os responsáveis devem evitar a oferta de alimentos industrializados para as crianças, pois os mesmos são ricos em açúcares, gorduras e sódio, ou seja, são prejudiciais a saúde e não trará nenhum benefício para a criança e além disso poderá promover indícios de patologias relacionadas a alimentação.

AGRADECEMOS A PARTICIPAÇÃO E A COLABORAÇÃO COM O NOSSO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO!



ANDREY DUARTE
LETICIA PASSOS
RAISSA SOARES
SAMARA VENÂNCIO
THAINA ALCANTARA
THAYNÁ GÓES

SABE

A IMPORTÂNCIA DE INSTRUIR AS CRIANÇAS A TEREM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Lembrem-se: Os bons hábitos alimentares são construídos e estabelecidos na infância e os responsáveis pelas crianças tem papel fundamental neste processo, portanto, seja você um ótimo influenciador para o seu pequeno!

R. Soledade de Minas, 87
Jardim São Cristóvão, São Paulo - SP, 03930-070
ETEC SÃO MATEUS



DICAS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS

- 1 Evite a oferta de alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, biscoitos recheados, refrigerante etc.
- 2 Aumente a oferta de frutas, legumes e hortaliças.
- 3 Não permita que a criança realize as refeições em frente aos dispositivos eletrônicos como tv, celular e tablet por exemplo.
- 4 Acostume a criança a realizar as refeições na mesa e acompanhe a mesma, nunca deixe a criança sozinha.
- 5 Não proíba a criança de consumir doces mas oferte em pequenas porções e poucas vezes por semana



A ALIMENTAÇÃO, O MARKETING E O USO EXCESSIVO DE TELAS

O marketing tem sido um grande vilão quando correlacionado a alimentação infantil, pois para a venda de seus produtos acabam utilizando cores e desenhos de forma exagerada para o comercial de seu produto. A criança por sua vez, não tem o discernimento de achar o que é bom e ruim para a sua saúde, e por isso se atrai por aquilo que é meramente ilustrativo e prejudicial a sua saúde.

Dicas

- Reduza o tempo que a criança fica em aparelhos eletrônicos.
- Não opte pela oferta de alimentos com embalagens meramente ilustrativas.
- Quando houver pedido da criança quanto a estes produtos, converse e explique o porque da negação, com o intuito de fazer a mesma entender que é danoso para a saúde.

Trocas saudáveis para realizar com a criança

1. Troque refrigerantes e sucos de pozinho por suco natural.
2. Troque lanches com biscoitos recheados, salgadinhos, Danones por pão, tapioca ou por receitas saudáveis, como bolinho de aveia por exemplo.
3. Troque os alimentos fritos por imersão em óleo, por grelhados ou cozidos
4. Troque as cobremesas como chocolates e sorvetes por frutas geladas
5. Troque os alimentos industrializados por alimentos em sua forma natural.

