

INFLUÊNCIA DO AMBIENTE FAMILIAR NO DESENVOLVIMENTO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

INFLUENCE OF FAMILY ENVIRONMENT ON THE DEVELOPMENT OF FEEDING BEHAVIOR

MARIANA MILANI PEREIRA¹, REGINA MARIA FERREIRA LANG^{2*}

1. Aluna do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR); 2. Professora Mestra do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR).

* Rua Padre Camargo, 280, Alto da Glória, Curitiba, Paraná. CEP: 80060-240

Recebido em 08/2014. Aceito para publicação em 09/2014

RESUMO

Diversos fatores contribuem para a formação do comportamento alimentar. As experiências nos primeiros anos de vida são primordiais para o aprendizado das crianças no desenvolvimento de suas preferências alimentares tornando, a família, a principal influência nesta fase. Hábitos alimentares saudáveis previnem o desenvolvimento de doenças, portanto devem ser estimulados desde os primeiros anos de vida. O objetivo desta pesquisa é apresentar os principais fatores no desenvolvimento do comportamento alimentar de crianças e mostrar a significativa importância do ambiente familiar nesta fase. A pesquisa descritivo-reflexiva foi efetuada em livros e artigos. Foram utilizados descritores em inglês e em espanhol, além do português, para obter maior variedade de estudo. Os estudos apresentaram significativa influência do ambiente familiar na formação do comportamento alimentar. A fase pré-escolar é decisiva nesta formação, e os hábitos construídos neste período se estenderam ao longo da vida. Conclui-se, neste estudo, que a família é crucial no desenvolvimento do comportamento alimentar e deve ser orientada adequadamente para ensinar seus filhos a se alimentarem.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento alimentar; relações familiares, preferências alimentares, educação alimentar e nutricional.

ABSTRACT

Several factors contribute to the formation of feeding behavior. The experiences in the first years of life are crucial for children's learning in the development of food preferences making, the family, the main influence at this stage. Healthy eating habits prevent the development of diseases therefore should be encouraged from early life. The objective of this research is descriptive-reflective present the main factors in the development of children's eating behavior and show the significant importance of the family environment at this stage. The research was carried out in books and articles. Descriptors in English and Spanish were used in addition to the Portuguese,

for greater variety of study. The studies showed a significant influence of the family environment in shaping eating behavior. The preschool is decisive in this formation, and habits built in this period extended over a lifetime. In conclusion, in this study, that the family is crucial in the development of eating behavior and should be advised to adequately teach their children to eat.

KEYWORDS: Feeding behavior, family relations, food preferences, food and nutrition education.

1. INTRODUÇÃO

As DCNTs possuem como principais causas fatores modificáveis e a alimentação inadequada é um deles. Existem diversas ações e políticas de saúde que buscam advertir e instruir a população sobre os riscos da má alimentação. Entretanto, muitos são voltados para a coletividade, quando a criança já está na escola e recebeu educação alimentar de sua família que, muitas vezes, possuem comportamento alimentar inadequado (BRASIL (b), 2011).

Para promover mudanças duráveis na alimentação das crianças e, conseqüentemente, possíveis melhorias para a saúde, deve-se compreender de que maneira as escolhas alimentares da família determinam a ingestão alimentar da criança e como estas escolhas alimentares de desenvolvem até a formação de um hábito alimentar.

Neste contexto, este estudo teve como objetivo descrever sobre os fatores influenciáveis na formação do comportamento alimentar até a idade escolar, buscando expor, principalmente, a importância significativa do ambiente familiar sobre esta formação.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo baseou-se em pesquisa descritivo-reflexiva, com dados fundamentados na literatura sobre a significativa importância do ambiente familiar sobre a formação do comportamento alimentar até a i-

dade escolar, descreveu-se os principais fatores contribuintes no desenvolvimento do comportamento alimentar e aprofundou-se no ambiente familiar, fator que se encontra em várias fases da vida e um dos mais influentes.

A busca dos estudos foi efetuada em livros técnicos e revistas científicas das bases de dados: *MedLine*, *Scielo* e *Lilacs*, tanto em literatura nacional como internacional para se obter maior diversidade de pesquisas, tendo como palavras-chave: comportamento alimentar, relações familiares, preferências alimentares e educação alimentar e nutricional. Foram, também, usadas as palavras em inglês: *feedingbehavior*, *familyrelations*, *foodpreferences* e *foodandnutritioneducation*; e em espanhol: *conducta alimentaria*, *relaciones alimentares*, *preferencias alimentariase educación alimentaria y nutricional*.

3. DESENVOLVIMENTO

O comportamento alimentar humano é formado por meio da aprendizagem adquirida pelas experiências alimentares. Essas experiências iniciam-se durante a gestação e se modificam com a lactação e a introdução de alimentos durante toda vida, sendo influenciada por vários fatores (VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

Estes são divididos em duas categorias: externos ou ambientais, tais como família, cultural, renda, regionalismo, tabus alimentares, mídia; e internos ou fisiológicos, como aprendizagem, motivação, emoção, genética (RAMOS; STEIN, 2000; QUAIOTI; ALMEIDA, 2006; AGUIAR; AGUIAR; GUEDES, 2013).

Desta maneira, estes fatores formarão a prática alimentar da criança e, assim, repercutirá ao longo de seu crescimento e de seu desenvolvimento. Portanto, má formação do comportamento alimentar poderá acarretar no aparecimento de doenças como diabetes tipo II, cardiopatias, síndrome metabólica e outras comorbidades associadas aos crescentes índices de obesidade encontrada atualmente entre crianças e adultos. (OLIVEIRA et al., 2012).

É comum pensar que o leite materno é o primeiro alimento influente na formação do hábito alimentar. Entretanto, algumas pesquisas mostram a possibilidade de que experiências na vida intrauterina contribuem para uma predileção em alguns sabores. Estes estudos descrevem que o líquido amniótico é aromático e seu odor é influenciado pela dieta da mãe (VALLE; EUCLYDES, 2007; DOMÍNGUEZ, 2014). Segundo Ventura e Worbey (2013), a presença dos sistemas gustativo e olfativo no útero proporciona a oportunidade para um aprendizado sensorial precoce o qual, teoricamente, prepara o feto para experiências pós-natal.

É neste período que o bebê experimenta o primeiro alimento, leite materno, o qual apresenta influente papel no desenvolvimento do comportamento alimentar e, novamente, percebe-se a dieta da mãe como fator principal

para estabelecer o comportamento alimentar nesta fase (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Segundo Domínguez (2014), sabores oriundos da alimentação da mãe são transmitidos pelo leite materno através da amamentação e, essa exposição precoce, pode resultar no desenvolvimento da capacidade de resposta preferencial aos sabores e odores relacionados com estes alimentos que permanecem observáveis em todo o desmame.

Nos primeiros seis meses de vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo, sendo definida pela ingestão única e exclusiva do leite materno, o qual proporcionará todos nutrientes e energia necessária para o desenvolvimento da criança, sem outros líquidos ou sólidos, exceto com a possibilidade de utilização de alguns suplementos medicamentosos (WHO, 2007).

Desta forma, todo este tempo a alimentação da mãe estará influenciando na formação do comportamento alimentar do bebê, sendo possível perceber que hábitos inadequados da mãe poderão acarretar em hábitos alimentares inadequados no futuro desta criança (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Após estes seis meses a OMS recomenda a introdução de alimentos complementares nutricionalmente adequados, inócuos e culturalmente apropriados, com manutenção da amamentação por dois anos ou mais (WHO, 2002; WHO, 2001). Sendo assim, a criança deve ser estimulada a experimentar diversos sabores. Sabe-se que a rejeição pelo alimento desconhecido pode acontecer, fato conhecido como neofobia alimentar, erroneamente interpretada como aversão. Portanto, deve-se instruir a família de que são necessárias pelo menos dez exposições para que o alimento possa se incorporar na alimentação da criança (DIAS; FREIRE; FRANCESCHINI, 2010).

“A preferência por determinado tipo de alimento decorre de um processo de aprendizagem. Dessa forma, as crianças aprendem a ter maior preferência pelos alimentos que são oferecidos com maior frequência. Para facilitar a aceitação de uma alimentação variada, a criança deve ser exposta, em tempo oportuno, aos diferentes tipos de alimentos ainda no primeiro ano de vida” (SBP, 2006).

Com isso, nota-se que a exposição a um determinado tipo de alimento dependerá da família. Serão os mesmos alimentos que compõem a mesa e os hábitos alimentares desta família. Desta forma, precisa-se explicar a importância de como deve ser feita essa introdução de alimentos sendo necessária, muitas vezes, a mudança de comportamento alimentar da família. Neste momento, aborda-se cautelosamente este assunto mostrando a importância dessa melhora (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Segundo Dias, Freire e Franceschini (2010), altera-

ções no crescimento e desenvolvimento da criança, nesta fase, reflete as condições de vida intrauterina e de fatores ambientais, dentre os quais se destaca o estado nutricional. Dessa forma, alterações de crescimento nesse período têm como causa mais provável o *déficit* nutricional pregresso ou atual.

As crianças possuem uma forma de aprendizado que requer muita cautela, que é observando as atitudes das pessoas que estão ao seu redor. E, normalmente, costumam ser seus pais e/ou irmãos. Assim sendo, é provável que venham a querer os mesmos alimentos que estes ingerem, mostrando que é inegável que escolhas inadequadas pelos pais ao se alimentar irá influenciar a criança a optar pelas mesmas escolhas inadequadas (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Aos poucos a criança é inserida à sociedade e inicia sua fase escolar, assim, ocorre a convivência com outras crianças e novas experiências a serem explorada se, apesar de já apresentarem algumas preferências alimentares definidas, as crianças aceitam facilmente novas preparações alimentares (BRASIL, 2009).

O ambiente escolar exerce importante função na formação do comportamento alimentar. Há uma grande tendência em repetir o comportamento de professores e outras crianças, o que pode ser bom ou ruim. Por isso, deve-se ofertar e estimular a ingestão de alimentos saudáveis neste ambiente. As preferências alimentares mudam em consequência das experiências e do aprendizado, portanto hábitos inadequados nesta idade ainda podem ser transmutados (LAZARI *et al.*, 2012).

Nesta idade a criança já tem contato com a televisão, conseqüentemente, mídia e propaganda atuam como fatores influenciáveis na formação do comportamento alimentar. Viana, Santos e Guimarães (2008), descrevem que a mídia é um forte determinante que pode motivar e/ou atrapalhar as crianças na hora de escolher o que comer pois são manipuladoras e tendenciosas que ditam hábitos, quase sempre, não saudáveis. E, além das propagandas, as crianças passam cada vez mais tempo em frente à televisão, internet e jogos de computador, envolvendo-se menos em brincadeiras que incluem a prática de atividades físicas.

Além de não se exercitarem, ao assistir televisão as crianças consomem preferencialmente alimentos com excesso de açúcar e gorduras em sua composição. Este conjunto de hábitos reflete no desenvolvimento de doenças, como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes tipo II. A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, mostrou um aumento significativo de obesos na faixa etária entre 5 e 9 anos de idade, desde o ano de 1989 o aumento foi mais de 300% (4,1% em 1989 para 16,6% em 2008-09) (VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008; BRASIL (b), 2011).

Mostraram-se vários fatores existentes que influenciam o desenvolvimento do comportamento alimentar até na fase escolar de um indivíduo e, pôde-se perceber a

forte presença do ambiente familiar. As experiências dos primeiros sabores são estimuladas pela família através de seu hábito alimentar (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Alguns estudos relatam que o comportamento alimentar do pré-escolar é determinado primeiramente pela família, e em seguida pelas interações psicossociais e culturais da criança (LAZARI *et al.*, 2012).

“Sabe-se que fatores genéticos e ambientais podem interagir para produzir as preferências alimentares, mas a questão de como isso acontece é um problema complexo, já que os pais proporcionam tanto os genes da criança quanto o ambiente ao qual ela será exposta. Uma compreensão de como as preferências alimentares das crianças são adquiridas é essencial no desenvolvimento de estratégias para melhorar a qualidade do consumo alimentar infantil” (OLIVEIRA *et al.*, 2012).

Sendo assim, Lazari *et al.* (2012) mostra, em seu estudo, que a fase pré-escolar é um período decisivo na formação do comportamento alimentar e, este, tende a continuar na vida adulta, por isso a importância de estimular hábitos alimentares saudáveis, através de uma alimentação variada e equilibrada.

A formação de preferências alimentares é influenciada pelos pais através dos estilos e práticas parentais na alimentação do ambiente emocional durante as refeições, da modelagem, das crenças dos pais acerca da alimentação e de fatores sócio-demográficos (VIVEIROS, 2012).

A educação nutricional, segundo Lazari *et al.* (2012), deve utilizar-se da união das experiências do educador e do educando para tornar os sujeitos autônomos e seguros para realizarem suas escolhas alimentares de forma a garantir uma alimentação saudável e prazerosa, propiciando então, o atendimento de suas necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais.

Assim, a orientação nutricional deve se direcionar à família. É importante que transmitir informações nutricionais, mudar crenças relativas à alimentação e orientar adequadamente os pais sobre a importância da alimentação saudável (COELHO; PIRES, 2014).

4. CONCLUSÃO

Vários são os fatores que contribuem para a formação do comportamento alimentar, mas o ambiente familiar pode ser considerado o de maior impacto para as crianças. Assim, a família deve se possível e necessário, ser acompanhada por um profissional nutricionista para receber as orientações adequadas à formação de hábitos alimentares saudáveis. Reforça-se que o comportamento alimentar saudável previne o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis - DCNTs.

A presente revisão de literatura apontou que os pais possuem função relevante na formação de hábitos alimentares, pode ensinar seus filhos à prática da alimentação saudável, mas, para isso, é necessário que possuam

comportamento alimentar adequado.

É preciso trabalhar em conjunto com a família e as crianças, orientando e estimulando, sempre, a busca pela melhora na alimentação.

REFERÊNCIAS

- [1] AGUIAR, C. R. R. A., AGUIAR, M. J. L., GUEDES, R. C. A. Bases neurofisiológicas e neuroquímicas do comportamento alimentar. In: ALMEIDA, S. S. COSTA, T. M. B., LAUS, M. F., STRAATMANN, G. Psicobiologia do comportamento alimentar. Rio de Janeiro: Rubio, 2013. p. 1-9.
- [2] BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção à saúde da criança de 0 a 12 anos. Grupo Hospitalar Conceição. Gerência De Saúde Comunitária. – Porto Alegre: Hospital Nossa Senhora da Conceição, 2009.
- [3] BRASIL (b). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009. Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro, 2011.
- [4] BRASIL (a). Ministério da Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- [5] COELHO, H. M., PIRES, A. P. Relações familiares e comportamento alimentar. *Psic.: Teor. e Pesq.* Brasília, v.30, n. 1, jan./mar. 2014.
- [6] COUTINHO, J. G., GENTIL, P. C., TORAL, N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, 2008.
- [7] DIAS, M. C. A. P., FREIRE, L. M. S., FRANCESCHINI, S. C. C. Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 23, n. 3, 2010.
- [8] DOMÍNGUEZ, P. R. Development and Acquisition of Flavor and Food Preferences in Children: An Update Until 2010. *Journal of Food Research*, Toronto, v. 3, n. 1, jul/nov. 2014.
- [9] LAZARI, T. A., SANTOS, F. G. R., OLIVEIRA, S. S. I., URBANO, L. S. Importância da educação nutricional na infância. In: CONGRESSO MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE, 6., 2012, Londrina: Unifil. 2012.
- [10] OLIVEIRA, A. S., SILVA, V. A. P., ALVES, J. J., FAGUNDES, D., PIRES, I. S. C., MIRANDA, L. S. Hábitos alimentares de pré-escolares: a influência das mães e da amamentação. *Alim. Nutr.*, v. 23, n. 3, p. 377-386, jul/set. 2012.
- [11] QUAIOTI, T. C. B., ALMEIDA, S. S. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. *Psicologia USP*, v. 17, n. 4, p. 193-211, 2006.
- [12] RAMOS, M., STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, v. 76, n. 3, p. 229-237, 2000.
- [13] ROSSI, A., MOREIRA, E. A. M., RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Rev. Nutr.*, v. 21, n. 6, p. 739-748, nov./dez., 2008.
- [14] SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Manual de orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. São Paulo, 2006.
- [15] VALLE, J. M. N., EUCLYDES, M. P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. *Revista APS*, v.10, n.1, p. 56-65, jan./jun. 2007.
- [16] VIANA, V., SANTOS, P. L., GUIMARÃES, M. J. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura. *Psic., Saúde e Doença*, v. 9, n. 2, 2008.
- [17] VIVEIROS, C. C. O. Estudo do comportamento alimentar, preferências alimentares e neofobia alimentar em crianças pré-escolares e da eficácia de um programa de promoção de comportamentos alimentares saudáveis em contexto escolar: um estudo exploratório. 2012. 55 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia De Lisboa, Universidade de Lisboa, 2012.
- [18] WARDLE, J. Eating behaviour and obesity. *Obes Rev.*, v. 8 (Suppl 1), p. 73-5, 2007.
- [19] WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child, 2001.
- [20] WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). The optimal duration of exclusive breastfeeding: a systematic review, 2002.
- [21] WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Indicators for assessing infant and young child feeding practices. Conclusion of consensus meeting held 6-8 November 2007, 2007.