



**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ- FACENE-
RN
CURSO BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

REBECA JORDANA SILVEIRA PENHA

**A INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA NA FORMAÇÃO DO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DA CRIANÇA**

MOSSORÓ/RN

2021.1

REBECA JORDANA SILVEIRA PENHA

A INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DA CRIANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de graduação em Nutrição da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), em cumprimento às exigências legais como requisito à obtenção do título de Graduada em Nutrição.

Prof. Orientadora: Me. Heloísa Alencar Duarte.

MOSSORÓ

2021

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

P399i Penha, Rebeca Jordana Silveira.

A influência da família na formação do comportamento alimentar da criança / Rebeca Jordana Silveira Penha. – Mossoró, 2021.

27 f. : il.

Orientadora: Profa. Ma. Heloísa Alencar Duarte.
Monografia (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Comportamento alimentar infantil. 2. Nutrição do lactente. 3. Influência alimentar da família. I. Duarte, Heloísa Alencar. II. Título.

CDU 613.2-053.2

REBECA JORDANA SILVEIRA PENHA

**A INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR
DA CRIANÇA.**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado pela aluna Rebeca Jordana Silveira Penha, do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), tendo obtido conceito de APROVADO, conforme apreciação da banca examinadora.

Aprovado em: 03/12/2021

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Esp. Heloisa Alencar Duarte
Orientadora – FACENE/RN

Esp. Ana Karollyne Queiroz de Lima
Membro – FACENE/RN

Dra. Fabíola Chaves Fontoura
Membro – FACENE/RN

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho de conclusão de curso só se tornou possível através de incentivo e contribuição de familiares e amigos. Tenho plena consciência que tudo seria mais difícil sem o devido apoio durante toda a trajetória para chegar até aqui. Primeiramente quero agradecer à Deus, por me permitir viver momentos tão ricos em um momento tão crítico da saúde pública. Agradeço a Ele por me dar coragem de enfrentar e me manter centrada no meu objetivo. À minha orientadora Heloísa, por todo apoio, paciência, críticas construtivas e parceria durante a execução deste trabalho. Agradeço ao meu esposo Sanmyy, pela compreensão, apoio e paciência. Por me encorajar nos momentos difíceis, e estar presente durante todos os momentos vivenciados nessa trajetória. Aos meus pais Ribamar e Magdala e minha irmã Vitória por todo amor e amparo, por recarregarem minhas energias quando me encontrava em plena exaustão. Essa vitória também é de vocês.

“Manter o corpo em boa saúde é dever... do contrário, não seremos capazes de manter a mente forte e clara”.

- Buda

RESUMO

A alimentação infantil tem despertado maior interesse dos pesquisadores, tendo em vista que a mesma irá abranger muito mais que o lado nutricional. O comportamento alimentar da criança pode ser formado ainda dentro do útero da mãe, sendo formados através de estímulos intrauterino, como também podem ser intensificados durante a introdução alimentar complementar desta criança. Além disso, os pais e cuidadores têm grande responsabilidade quando se trata de alimentação e comportamento alimentar, a criança tende a imitar ações e escolhas das pessoas com quem tem mais contato, podendo assim influenciar nas suas escolhas alimentares. Esse estudo consiste em apresentar uma revisão integrativa acerca do tema “A influência na formação do comportamento alimentar do indivíduo”, tendo como objetivos avaliar a influência da família na formação do comportamento alimentar da criança, bem como, analisar como essa influência pode acontecer e dissertar os benefícios de uma alimentação familiar saudável e os malefícios de uma alimentação familiar irregular para o desenvolvimento do comportamento alimentar da criança. Realizou-se um levantamento de artigos científicos acerca do tema escolhido, nas bases de dados MedLine, PubMed, Lilacs e Scielo. Serão inclusos estudos que foquem na introdução da alimentação complementar, alimentação infantil e saúde na infância; família, aqueles que abordem a relação do comportamento alimentar infantil com os hábitos alimentares da família; artigos completos publicados entre 2007 e 2021. Serão excluídos do estudo aqueles que não estejam relacionados, direta ou indiretamente, à alimentação infantil; artigos duplicados nas bases de dados; resumos publicados em congressos e; teses, editoriais, trabalhos de conclusão de curso e dissertações. Também foram buscados livros para a obtenção de mais informações. Os descritores utilizados foram: comportamento alimentar infantil, nutrição do lactente e família. Os estudos encontrados e analisados foram colocados em um quadro, onde no mesmo estão as informações como: título, ano, autor, objetivo, metodologia e principais achados. Por saber da importância da relação familiar no dia a dia da criança, é de suma importância ter conhecimento de como essa relação poderá interferir na forma como a criança se alimenta e quais alimentos decide consumir na infância e, posteriormente, na sua vida adulta. Após a realização da pesquisa, foi confirmada a hipótese deste estudo, onde afirma que a família pode influenciar diretamente e indiretamente na formação do comportamento alimentar do indivíduo, desde a gestação à alimentos escolhidos pela família para compor a mesa.

Palavras-chave: Comportamento alimentar infantil, nutrição do lactente, influência alimentar família.

ABSTRACT

Infant feeding has aroused greater interest from researchers, considering that it will cover much more than the nutritional side. The child's eating behavior can be formed even inside the mother's uterus, being formed through intrauterine stimuli, as well as being intensified during the complementary food introduction of this child. In addition, parents and caregivers have a great responsibility when it comes to feeding and eating behavior, the child tends to imitate the actions and choices of the people with whom they have more contact, thus being able to influence their food choices. This study consists of presenting an integrative review on the theme "The influence on the formation of the individual's eating behavior", aiming to assess the influence of the family on the formation of the child's eating behavior, as well as to analyze how this influence can happen and to discuss the benefits of healthy family eating and the harm of irregular family eating for the development of the child's eating behavior. A survey of scientific articles on the chosen topic was carried out in the MedLine, PubMed, Lilacs and Scielo databases. Studies that focus on the introduction of complementary feeding, infant feeding and childhood health will be included; family, those that address the relationship of children's eating behavior with the family's eating habits; full articles published between 2007 and 2021. Those who are not directly or indirectly related to infant feeding will be excluded from the study; duplicate articles in databases; abstracts published in congresses and; theses, editorials, course completion papers and dissertations. Books were also sought for more information. The descriptors used were: infant eating behavior, infant nutrition and family. The studies found and analyzed were placed in a table, which contains information such as: title, year, author, objective, methodology and main findings. Knowing the importance of the family relationship in the child's daily life, it is extremely important to be aware of how this relationship can interfere in the way the child eats and what foods he decides to consume in childhood and, later, in his adult life. After conducting the research, the hypothesis of this study was confirmed, which states that the family can directly and indirectly influence the formation of the individual's eating behavior, from pregnancy to foods chosen by the family to compose the table.

Keywords: Infant feeding behavior, infant nutrition, family feeding influence.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	8
2. REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	11
2.1 ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR.....	11
2.2 ASPECTOS ENVOLVIDOS DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES.....	13
3. METODOLOGIA.....	15
4. RESULTADOS.....	17
5. DISCUSSÃO.....	22
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
7.REFERÊNCIAS.....	27

1. INTRODUÇÃO

Segundo Hipócrates: “Nós somos aquilo que comemos”. Essa frase diz que, tudo aquilo que comemos irá refletir na nossa saúde, de forma positiva ou não. Por esse e tantos outros motivos, faz-se necessário cuidar da alimentação desde a infância, e até mesmo durante a gestação.

A alimentação infantil tem despertado um maior interesse nas áreas de pesquisa, por abranger muito mais que o lado nutricional. Ao notar o aumento das consequências de uma alimentação irregular, tem-se expandido o foco de pesquisas para compreender como acontece a formação do comportamento alimentar das crianças, e como esses hábitos alimentares podem sofrer influência de fatores fisiológicos e ambientais (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

A formação do comportamento alimentar pode estar diretamente relacionada a fatores fisiológicos e/ou ambientais. Esses fatores podem influenciar positiva ou negativamente nessa formação de hábitos alimentares. Os fatores fisiológicos podem ser citados como: Experiências intrauterinas, paladar do recém-nascido, aleitamento materno, neofobia (Medo/negação de conhecer alimentos novos) e regulação da ingestão de alimentos. Já os fatores ambientais incluem: Alimentação dos pais, alimentação em grupo (escola, jantares em família), comportamento do cuidador, propagandas alimentícias na televisão ou internet (celular e tablets) (NASSER, et al, 2007).

Dentre os fatores que podem interferir nesses hábitos, o que vem a ser mais importante é a família. A família tem uma grande influência nessa formação, desde a gestação ao nascimento e crescimento do indivíduo. No momento de gestação, o feto já consegue ter estímulos intrauterinos de acordo com o alimento que a mãe ingere. Durante toda a vida da criança, ela é exposta a muitos fatores ambientais que podem pesar no momento da escolha de alimentos (NASSER, 2007).

Em um estudo científico foi comprovada a relação comportamental dos pais durante a refeição com hábitos alimentares de crianças com excesso de peso, e afirma que os hábitos alimentares da família, a interação dos pais com a criança e o estilo de vida que possuem são elementos cruciais para a formação dos hábitos alimentares da criança. (MELO, et al, 2017).

Os alimentos ofertados durante a introdução alimentar, que deve ocorrer aos seis meses de vida do bebê, são de extrema importância para selecionar quais alimentos vão estar presentes na vida daquela criança. Esses alimentos vão aguçar os sentidos de paladar e olfato, onde o bebê será exposto a uma infinidade de sabores e sensações. Nos primeiros anos de vida, é

importante variar nos alimentos ofertados, para expandir seus sentidos e formar uma boa relação entre a criança e a alimentação (BRASIL, 2019).

Nos dois primeiros anos de vida, a escolha de alimentos que irão compor a alimentação da criança é de extrema importância, pois é durante esse período em que se inicia a formação dos hábitos alimentares. A criança pode fazer parte escolhendo os alimentos, dentre opções saudáveis ofertadas pelos adultos. Os adultos fazem sua parte não comprando guloseimas e preferindo a compra de frutas e legumes diversos (BRASIL, 2019).

Sabendo disso, é de suma importância que os pais e cuidadores tenham acesso à educação nutricional, para que saibam escolher os melhores alimentos de acordo com a fase de vida da criança.

Durante o estágio realizado em uma UBS na cidade de Apodi-RN foi-se notado uma quantidade significativa de mães que sofrem com o momento da alimentação de seus filhos. As mesmas relatam que os filhos são seletivos, escolhendo rigorosamente os alimentos que serão consumidos naquele momento, recusando boa parte dos alimentos ofertados; como também não dão atenção à refeição e ao que estão comendo. As mães também relataram que seus filhos são adaptados a comer assistindo telas, como tablet, celular ou televisão, e que muitas vezes quando as telas são negadas, os filhos recusam realizar a refeição. Com base nos relatos ouvidos durante as consultas, foram pesquisados estudos que mostram números concretos de mães que sofrem com esse tipo de problema.

À médio e longo prazo, os hábitos alimentares inadequados podem causar danos à saúde e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos indivíduos, sendo assim de grande importância ter-se uma alimentação balanceada desde a infância. Negligenciando a alimentação adequada na infância, podem surgir doenças como obesidade infantil e essa, por sua vez, pode desencadear diversos problemas como: distúrbios respiratórios, desregulação do hormônio do crescimento, problemas ortopédicos, dentre outras doenças (MELO, et al, 2017).

Por saber do importante impacto que a influência familiar exerce sobre a criança, esse trabalho mostra-se relevante para promover informação, gerando questionamento nos leitores, tais como: De que modo a família pode influenciar na formação de hábitos alimentares da criança? Além disso, também poderá gerar conscientização através da leitura, podendo assim influenciar positivamente na mudança de hábitos alimentares das famílias.

. Com isso, esse estudo possui o objetivo de avaliar a influência da família na formação do comportamento alimentar da criança desde a introdução alimentar complementar (IAC), levantando a hipótese de que a família pode influenciar nas preferências alimentares na infância,

podendo trazer consequências positivas ou negativas, de acordo com os hábitos alimentares e experiências familiares.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR (OU ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA)

A introdução alimentar complementar deve iniciar aos seis meses de vida do bebê, levando em consideração que o leite materno, a partir dessa idade, já não supre todas as necessidades nutricionais do indivíduo, necessitando assim de uma complementação dos alimentos. Até o sexto mês de vida, o leite materno é o único alimento que deve ser ofertado à criança, não necessitando da oferta de chás, água ou sucos naturais. Sendo o leite materno suficiente para suprir todas as necessidades nutricionais e energéticas daquela criança (BRASIL 2003).

O aleitamento materno vai além da nutrição do bebê, o mesmo também reforça o vínculo entre mãe e filho, suprimindo assim, além das necessidades nutricionais, suas necessidades emocionais. Ademais, investiga-se que possa haver uma relação positiva entre a amamentação exclusiva e a alimentação saudável da criança em fases posteriores (SILVA; COSTA; GIUGLIANE, 2016).

Após o sexto mês de vida dá-se início à oferta de alimentos, de forma gradual e de acordo com o ritmo do bebê, respeitando seus limites. Nesse período, é normal que o bebê apresente rejeição a alguns alimentos, tendo em vista que este está sendo exposto a novos sabores e consistências. A quantidade de alimento ingerida, nessa fase, tende a ser pequena, podendo a mãe ofertar o leite materno após a refeição, para garantir a saciedade. Nesse período de introdução alimentar, a água também deve ser introduzida, sempre ofertando nos intervalos das refeições. Apesar de estar recebendo nutrientes provenientes dos alimentos, a amamentação deverá ocorrer até os dois anos de idade da criança, pois o leite continuará protegendo a mesma de doenças. Crianças amamentadas no peito em livre demanda, conseguem desenvolver mais rapidamente o autocontrole, capaz de identificar fome depois de um período sem ingerir nenhum alimento e de saciedade após a ingestão. Sendo importante que se respeite a tolerância, onde a criança não seja forçada a comer se já estiver satisfeita (BRASIL, 2003).

Durante a introdução alimentar, a maneira como os alimentos são ofertados podem influenciar. O alimento sofre diversos tipos de processamentos durante a sua produção, e esses processamentos podem alterar a qualidade nutricional do mesmo. O guia alimentar para a população Brasileira classifica alimentos em quatro categorias: alimentos in natura ou

minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos processados e alimentos ultra processados, devendo os alimentos in natura ou minimamente processados ser a base da alimentação (BRASIL, 2019).

Para a introdução alimentar existem dois métodos que são costumeiramente utilizados e que têm se mostrado eficazes, que é o método tradicional de introdução alimentar e o, recentemente descrito, Baby-Led Weaning, mais conhecido como método BLW. A introdução alimentar tradicional é caracterizada pela oferta de alimentos sob a forma de papas e purês, que, de acordo com a idade da criança, apresenta evolução da consistência até chegar ao consumo da alimentação consumida pela família (SCARPATTO; FORTE, 2018).

Já o método BLW, o alimento é ofertado para criança em pedaços, sem a utilização de colher ou de quaisquer outros métodos que modifiquem a consistência dos alimentos, fazendo com que a criança tenha mais autonomia sobre o alimento, apresentando assim um maior controle da fome. Esse método também influencia na curiosidade do bebê para as texturas e cores de cada alimento, conseqüentemente, melhorando o sistema motor do indivíduo (SCARPATTO; FORTE, 2018).

Alguns estudos apontam que a introdução alimentar infantil acontece muitas vezes de maneira precoce, o que pode estar relacionada com crenças populares a respeito da alimentação infantil e com a dificuldade de compreensão ou a negação de seguir as orientações dadas por profissionais de saúde (MELO, et al, 2021).

Em um estudo realizado por SILVA e colaboradores, foi notado que, durante a introdução alimentar precoce: durante o quarto mês de vida, em torno de um terço dos bebês ingerem suco de fruta, e um quarto dos bebês ingerem frutas, mingau ou sopa (SILVA; VENÂNCIO; MARCHIONI, 2010).

A introdução alimentar precoce pode acarretar muitos danos à saúde da criança, ocasionando prejuízos no sistema estomatognático, que está relacionado com a sucção, mastigação, deglutição, fala e respiração. Crianças que receberam alimentos complementares muito precocemente estão mais suscetíveis a agravos nutricionais como a desnutrição e obesidade. Além das conseqüências a longo prazo, crianças que são amamentadas por menos tempo podem sofrer de fraco desempenho escolar, produtividade diminuída e menor desenvolvimento intelectual e social (MELO, et al, 2021).

Outros problemas que podem ser causados pela introdução alimentar precoce são: diminuição do aleitamento materno, aumento da morbimortalidade, predisposição a alergias, interferência na absorção de nutrientes, aumento de soluto na carga renal. Pode influenciar no

aparecimento de doenças a longo prazo como: hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. Além da introdução alimentar precoce, a introdução alimentar tardia pode acarretar danos à saúde da criança, como déficit de crescimento e risco de deficiência de alguns micronutrientes (principalmente ferro, zinco e vitamina A), proteína e energia (WEFFORT; LAMOUNIER, 2017).

A criança tende a preferir o doce desde o nascimento, por isso, é importante que durante a introdução alimentar não seja ofertado nenhum tipo de adoçante na alimentação da criança menor que 2 anos. Caso essa criança seja acostumada a ingerir preparações ricas em açúcar, pode haver problemas de aceitação de outros alimentos como legumes, verduras e outros alimentos saudáveis. E é necessário observar que, o consumo precoce de açúcar pode influenciar no ganho de peso em excesso durante a infância e como consequência, obesidade e outras doenças relacionadas na vida adulta. Então pode-se concluir que a ausência de açúcar na infância pode auxiliar em um hábito alimentar saudável no futuro (BRASIL, 2019).

Dessa forma, a oferta adequada e em tempo oportuno de uma alimentação variada repercute na qualidade da alimentação à longo prazo (BRASIL, 2019).

Uma alimentação adequada, nos primeiros anos de vida, associada à promoção de hábitos de vida saudáveis poderá reduzir a prevalência de agravos à saúde a exemplo da obesidade e de outros problemas relacionados à deficiência de vitaminas e minerais, além de garantir ao bebê o aporte nutricional necessário para seu crescimento e desenvolvimento saudáveis (WEFFORT, LAMOUNIER, 2017; OLIVEIRA; AVI, 2017).

2.2 ASPECTOS ENVOLVIDOS NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES

A formação dos hábitos alimentares envolve diversos fatores, sendo esses fatores ambientais e fisiológicos. Fatores fisiológicos podem ser descritos como experiências intrauterinas, neofobia, paladar do recém-nascido, aleitamento materno. Já os fatores ambientais são: Contexto social, cultural e econômico, influência da televisão, alimentação em grupo, alimentação dos pais e do cuidador. Dentre esses fatores citados, a alimentação dos pais pode influenciar de forma direta na alimentação infantil, podendo manipular de forma decisiva na escolha de alimentos da criança (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Considera-se que o ambiente familiar pode ser um dos mais importantes fatores para a formação dos hábitos alimentares da criança. Especula-se que as escolhas de alimentos, tanto preferências como rejeições, estão interligadas com o contexto familiar. As crianças não

aprendem somente com suas experiências, mas também observando as escolhas e atitudes das pessoas à sua volta (SANTOS; COELHO; ROMANO, 2020).

Apontamentos sugerem que os vegetais consumidos por crianças em idade escolar, coincidem com a preferência de vegetais da mãe, reforçando uma oferta apenas daqueles alimentos de preferência dos pais. Já as frutas consumidas, se relacionam com as frutas oferecidas na introdução alimentar complementar. A aceitação de um novo alimento é resultado de repetidas exposições da criança a este, devendo estas acontecerem de oito a dez vezes, com vistas a ampliar o contato da criança com o alimento ofertado (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Geralmente as crianças tendem a escolher os alimentos que são servidos frequentemente pelos seus pais e/ou cuidadores, fazendo referência a alimentos que, de certa forma, lhe passem segurança. Além disso, as crianças apresentam uma tendência a preferirem alimentos que são facilmente encontrados em casa, que já estejam prontos para o consumo, como legumes ou frutas cortadas, em forma de preparações como saladas ou não (BRASIL, 2018).

A formação da preferência alimentar infantil tende a ser mudada de acordo com experiências e aprendizados. O “efeito de familiaridade” pode ser descrito como a associação de sabores com experiências boas ou ruins. A redução do consumo de gorduras e açúcar por parte dos pais, está relacionado com a melhor aceitação de alimentos saudáveis e melhores hábitos alimentares pela criança. Dessa forma, os hábitos alimentares dos pais podem influenciar diretamente na formação dos hábitos alimentares dos seus filhos (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Segundo um estudo realizado por MELO e colaboradores (2017), a alimentação infantil tem sido caracterizada por um alto consumo de alimentos de teor energético, gordura, sal e açúcar excessivos, e baixo consumo de alimentos saudáveis, tais como frutas e hortaliças. Esse consumo pode estar relacionado com a disponibilidade desses alimentos em casa, com a facilidade do acesso a tais alimentos (MELO, et al, 2017).

3. METODOLOGIA

Os artigos encontrados nas bases de dados estudados e avaliados encontram-se apontados no Quadro 1, sendo disponibilizadas informações como título, ano, autores, objetivo, metodologia utilizada e os principais achados dos estudos selecionados. Foram utilizados 11 artigos, dos anos de 2007 à 2021, todos em língua portuguesa, porém existem versões em espanhol e inglês de alguns dos estudos.

Trata-se de uma revisão integrativa que, segundo Ercole e colaboradores, tem por finalidade compendiar resultados encontrados em artigos científicos, ou pesquisas em geral, sobre um tema ou questão. Sendo realizada essa sintetização de forma ordenada, sistemática e abrangente (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

Para a realização desse estudo, fez-se necessário as seguintes etapas: Elaboração do tema, busca por amostragem na literatura, coleta e análise dos estudos encontrados, avaliação e discussão dos dados estudados (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

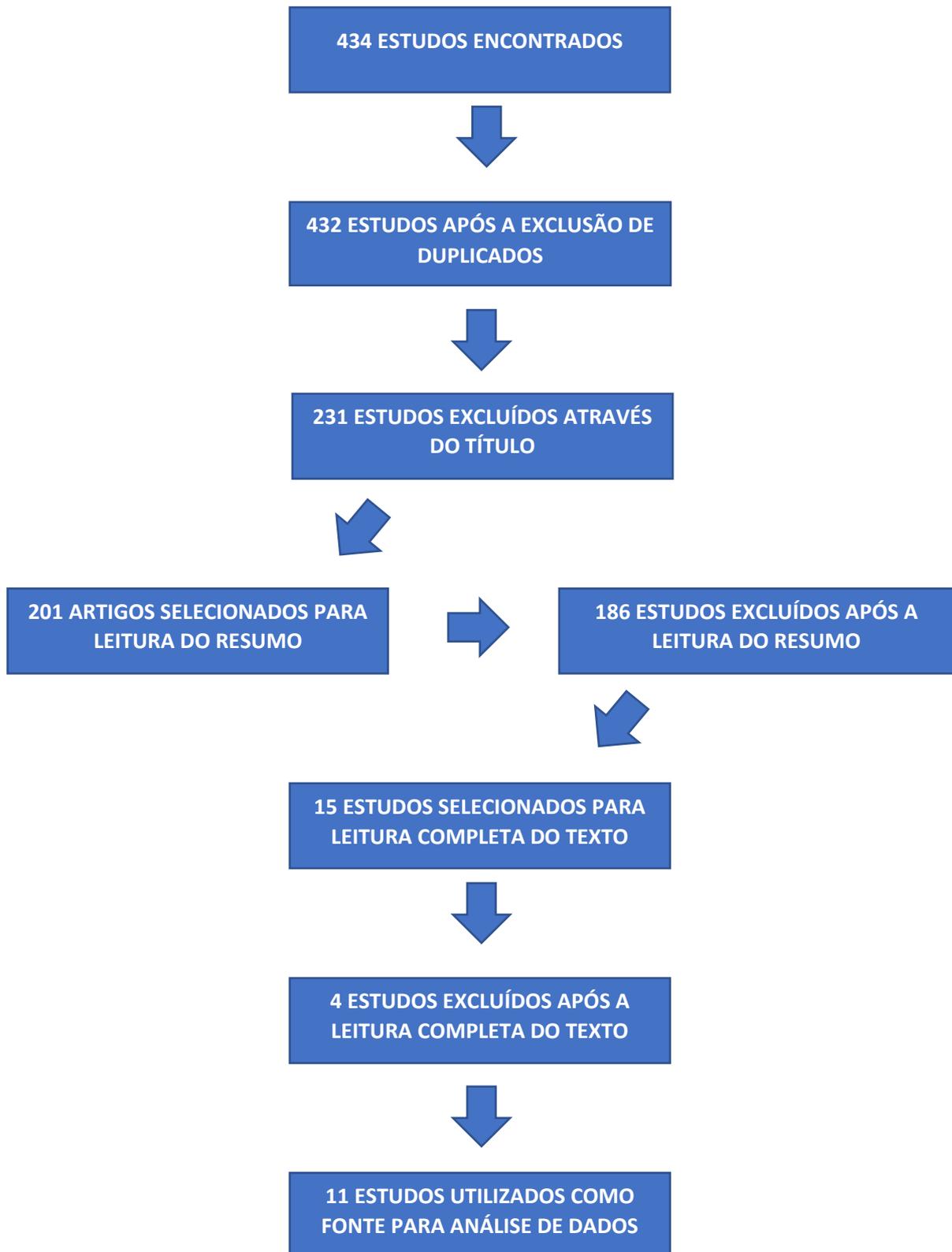
A questão norteadora que propiciou o estudo foi: Como a família pode influenciar na formação do comportamento alimentar da criança? Desta forma, realizou-se uma busca detalhada de estudos científicos acerca desta.

Serão inclusos estudos que foquem na introdução da alimentação complementar, alimentação infantil e saúde na infância; família, aqueles que abordem a relação do comportamento alimentar infantil com os hábitos alimentares da família; artigos completos publicados entre 2007 e 2021.

Serão excluídos do estudo aqueles que não estejam relacionados, direta ou indiretamente, à alimentação infantil; artigos duplicados nas bases de dados; resumos publicados em congressos e; teses, editoriais, trabalhos de conclusão de curso e dissertações.

O fluxograma a seguir, demonstra o processo de inclusão e exclusão dos estudos.

Fluxograma 1. Descrição da seleção dos estudos utilizados.



Fonte: Própria autora.

4. RESULTADOS

Dentre os estudos selecionados, 10 estudos foram realizados no Brasil e somente 1 foi realizado em Portugal. Tivemos duas pesquisas transversais com abordagem quantitativa, sendo um deles realizados com 22 pais ou responsáveis de crianças de até 24 meses, o outro foi realizado com crianças tendo idade de 24 a 59 meses. Um dos estudos escolhidos, foi aplicado à 147 crianças, entre 8 e 12 anos a escala das Relações Familiares do Family Environment Scale (FES). Houve um estudo realizado com 1.176 crianças, sendo aplicado a seus acompanhantes um questionário, onde o mesmo questionara a alimentação das crianças nas últimas 24 horas. Além destes citados, houveram estudos bibliográficos onde utilizaram base de dados como SciELO, PubMed, Medline, dentre outras fontes científicas, de onde foram extraídas as julgadas mais importantes informações.

Quadro 1. Caracterização da amostra quanto ao título, ano, autores, objetivo, metodologia e principais achados. Mossoró – RN, Brasil, 2021.

Título:	Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil
Ano:	2021
Autores:	Nathalia Kellen Lucas de Melo; Raelly Stephane do Carmo Antonio; Letícia Siqueira Falce Passos; Renata Maria Moreira Moraes Furlan.
Objetivo:	Investigar aspectos influenciadores da introdução alimentar de crianças.
Metodologia:	Pesquisa transversal, quantitativa, com amostra não probabilística, de conveniência. Foram incluídos no estudo 22 pais ou responsáveis de crianças com idade até 24 meses.
Principais achados:	De acordo com os resultados encontrados, pode-se analisar que existe correlação entre renda, escolaridade e ocupação dos pais com a introdução alimentar infantil, como também, esses aspectos podem influenciar na qualidade do alimento ofertado de acordo com a idade do bebê ou criança.
Título:	Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais.
Ano:	2016
Autores:	Giselia A.P. Silva; Karla A.O. Costa; Elsa R.J. Giugliani.
Objetivo:	Chamar a atenção para a importância da interação entre cuidador e criança durante a alimentação e a influência do estilo de parentalidade na formação do hábito alimentar.
Metodologia:	Foi feita busca nas bases de dados PubMed e Scopus de artigos que abordassem a alimentação responsiva. Sendo assim selecionados aqueles mais relevantes pelos autores.

Principais achados:	A maneira de introduzir a alimentação infantil é decisivo para a criação dos seus hábitos alimentares, bem como a técnica utilizada pelos pais ou cuidadores da criança.
Título:	Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família.
Ano:	2008
Autores:	Alessandra Rossi; Emília Addison Machado Moreira; Michelle Soares Rauen.
Objetivo:	Abordar os diversos fatores ambientais envolvidos na aquisição de hábitos alimentares na infância.
Metodologia:	Os artigos selecionados foram pesquisados nas bases de dados Medline e SciELO considerando o período de 1978 a 2007. Foram utilizados os termos em ingles: children's eating patterns, children's dietary quality.
Principais achados:	Encontrou-se que, a família é considerada um fator determinante para a formação dos hábitos alimentares infantis, por ter maior controle da oferta de alimentos para a criança, considerando que mudar hábitos alimentares na fase adulta tem maior taxa de insucesso.
Título:	Introdução alimentar convencional versus introdução alimentar com baby-led weaning (BLW): revisão da literatura.
Ano:	2018
Autores:	Camila Henz Scarpatto; Gabriele Carra Forte
Objetivo:	Comparar dois métodos de introdução alimentar, o método tradicional que prevê a oferta de alimentos por meio de papas e purês, e o método de desmame guiado pelo bebê (BLW), onde a criança recebe o alimento em formas de bastões, se alimentando sozinho, promovendo assim a autonomia alimentar.
Metodologia:	Foi efetuada uma pesquisa bibliográfica da literatura em Inglês e Português, de janeiro de 2000 a fevereiro de 2018 por meio do Pubmed, Biblioteca virtual em saúde, National Guideline Clearing house, Scielo, Ministério da Saúde e Convenções da Sociedade Brasileira de Pediatria, com palavras chaves como: introdução alimentar, métodos de introdução alimentar, alimentação complementar, baby-led weaning e alimentação para menores de 2 anos
Principais achados:	Ambas modalidades de introdução alimentar são eficazes, realizadas da maneira correta podem suprir a necessidade nutricional do bebê ou criança. Os alimentos utilizados nessa introdução poderão influenciar na saúde da criança e também nas suas preferências alimentares.
Título:	A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos 10 anos.
Ano:	2007
Autores:	Janaína Mello Nasser Valle, Marilene Pinheiro Euclides.
Objetivo:	Investigar alguns fatores que atuam na formação dos hábitos alimentares na infância.

Metodologia:	Foi realizada uma revisão bibliográfica dos últimos 10 anos sobre a formação dos hábitos alimentares na infância, sendo este período definido em decorrência da maior abrangência de estudos, concomitante a dados atualizados sobre o assunto. Os estudos foram agrupados por temática a fim de se obter um maior entendimento dos fatores envolvidos com a formação do hábito alimentar.
Principais achados:	A experiência com novos sabores inicia-se durante a gestação, este é um dos motivos da importância da educação nutricional para mães, crianças e gestantes. Além disso, os exemplos dados pelos pais, em relação a escolha de alimentos, são importantes para a formação dos hábitos alimentares da criança.
Título:	Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância
Ano:	2017
Autores:	Karen Muniz Melo; Ana Cláudia Pereira Cruz; Maria Fernanda Santos Figueiredo Brito; Lucinéia de Pinho.
Objetivo:	Avaliar a influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância.
Metodologia:	Trata-se de estudo transversal, analítico, com abordagem quantitativa, realizado com crianças de 12 a 59 meses, pertencentes à população adscrita de uma equipe da Estratégia Saúde da Família, em Montes Claros – MG.
Principais achados:	O excesso de peso se manifestou consideravelmente em relação ao comportamento dos pais, pautado nas questões de “modelo de consumo de guloseimas” e “refeições especiais”.
Título:	Relações familiares e comportamento alimentar
Ano:	2014
Autores:	Helena Martins Coelho; Ant3nio Prazo Pires.
Objetivo:	Explorou-se a influência das relações familiares no comportamento alimentar das crianças e no desenvolvimento do excesso de peso.
Metodologia:	Participaram 147 crianças de todas as classes de peso, com idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos e respectivas famílias. Às crianças foi aplicada a escala das Relações Familiares do Family Environment Scale (FES) e ao principal cuidador o Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ).
Principais achados:	Segundo o estudo, o IMC (índice de massa corporal) de crianças que vivem em relações familiares menos coesas é mais alto, comparado a crianças que possuem uma relação familiar mais expressiva.
Título:	Fatores de influência do comportamento alimentar infantil
Ano:	2021
Autores:	Rui Anderson Costa Monteiro; Eloiza Dizioli Rodrigues Monteiro.
Objetivo:	A discussão das variáveis na formação dos hábitos alimentares das crianças; apresentação de dados sobre os efeitos da má alimentação em crianças e adolescentes e reflexão sobre as ações desenvolvidas em âmbito nacional para alteração do cenário da alimentação infantil.
Metodologia:	Revisão documental apoiada em revisão da literatura considerando a publicações entre os anos de 2010 e 2019, onde foi possível selecionar

	artigos com proximidade temática a permitir análise qualitativa dos resultados.
Principais achados:	Foi apresentado nesse estudo que os pais são formadores de comportamentos alimentares, e que precisam ter maior responsabilidade no momento da oferta de alimentos e no momento de realizar uma rotina alimentar.
Título:	Comportamento dos pais e comportamento alimentar da criança: Revisão Sistemática
Ano:	2020
Autores:	Kelly de Freitas Santos; Luana Vital Coelho; Márcia Christina Caetano Romano.
Objetivo:	Identificar a relação entre o comportamento dos pais durante a refeição e comportamento alimentar da criança.
Metodologia:	Revisão sistemática da literatura baseada na estratégia PECOS e no PRISMA. Realizou-se a pesquisa nas bases de dados Lilacs, MEDLINE e IBECS, com artigos publicados entre 2013 e 2018
Principais achados:	Dentre os estudos selecionados, 17% demonstram que o comportamento alimentar dos pais interfere na formação do comportamento alimentar da criança.
Título:	Prática alimentar materna de restrição para controle de peso do filho e características associadas
Ano:	2017
Autores:	Fabírcia R. Freitas; Denise E.B. Moraes; Sarah Warkentina; Laís A. Mais; Júlia F. Ivers; José Augusto A.C. Taddei.
Objetivo:	Identificar associações da prática alimentar materna de restrição para controle de peso do filho com características sociodemográficas, comportamentais, dietéticas e antropométricas.
Metodologia:	Estudo transversal com mães de crianças de dois a oito anos. Práticas maternas foram mensuradas por meio do instrumento Comprehensive Feeding Practices Questionnaire, em escolas privadas no Brasil,
Principais achados:	A restrição alimentar das mães para os filhos está mais relacionada ao excesso de peso da criança à o consumo de alimentos ultra processados.
Título:	Práticas de alimentação complementar no primeiro ano de vida e fatores associados
Ano:	2010
Autores:	Ligia Mara Parreira Silva; Sônia Isoyama Venâncio; Dirce Maria Lobo Marchioni.
Objetivo:	Investigar a prevalência de consumo de alimentos complementares e os fatores associados à alimentação complementar oportuna em menores de um ano.
Metodologia:	Participaram do estudo 1 176 crianças, durante a Campanha Nacional de Vacinação de 2003, em São Bernardo do Campo (SP), cujos acompanhantes responderam questionário que incluiu questões sobre a alimentação da criança nas 24 horas precedentes.
Principais achados:	Foi notado introdução precoce de alimentação complementar: aos 4 meses de vida, um terço dos bebês recebiam suco de fruta, enquanto um quarto dos bebês recebiam mingau, fruta ou sopa.

Fonte: própria autora

5. DISCUSSÃO

A formação dos hábitos alimentares envolve diversos fatores, sendo esses fatores ambientais e fisiológicos. Fatores fisiológicos podem ser descritos como experiências intrauterinas, neofobia, paladar do recém-nascido, aleitamento materno. Já os fatores ambientais são: Contexto social, cultural e econômico, influência da televisão, alimentação em grupo, alimentação dos pais e do cuidador. Dentre esses fatores citados, a alimentação dos pais pode influenciar de forma direta na alimentação infantil, podendo manipular de forma decisiva na escolha de alimentos da criança (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Os hábitos alimentares são formados a partir das interações intrauterinas. Ainda dentro do útero, o bebê sofre estímulos de acordo com os alimentos que a mãe ingere. Durante a introdução alimentar complementar (IAC), esses hábitos podem ser intensificados, em consequência do maior contato que o bebê terá com os alimentos, além de ver o exemplo dos alimentos escolhidos por seus pais ou cuidadores (NASSER; et al, 2007).

Para a introdução alimentar existem dois métodos que são costumeiramente utilizados que é o método tradicional de introdução alimentar e o Baby-Led Weaning, mais conhecido como método BLW. A introdução alimentar tradicional é caracterizada pela oferta de alimentos sob a forma de papas e purês, que, de acordo com a idade da criança, apresenta evolução da consistência até chegar ao consumo da alimentação consumida pela família (SCARPATTO; FORTE, 2018).

Já o método BLW, o alimento é ofertado para criança em pedaços, sem a utilização de colher ou de quaisquer outros métodos que modifiquem a consistência dos alimentos, fazendo com que a criança tenha mais autonomia sobre o alimento, apresentando assim um maior controle da fome. Esse método também influencia na curiosidade do bebê para as texturas e cores de cada alimento, consequentemente, melhorando o sistema motor do indivíduo (SCARPATTO; FORTE, 2018).

Durante essa introdução alimentar complementar (IAC), é de suma importância que alimentos ultra processados e ricos em açúcar sejam evitados. As crianças tendem a preferir alimentos adocicados por consequência do sabor do leite materno, sendo assim melhor não ofertar açúcares e refinados, pois essa oferta poderá interferir na preferência por frutas e legumes. Por consequência de induzir a rejeição de frutas e verduras e aumentar a preferência por doces e refinados, o consumo de açúcar nos primeiros 2 anos de vida da criança também pode aumentar a probabilidade de sobrepeso e obesidade infantil (BRASIL, 2019).

Além de escolher os alimentos certos, a introdução alimentar complementar (IAC) também deve ocorrer no momento certo. Estudos indicam que, por consequência de crenças populares, as crianças estão tendo contato com alimentos de forma precoce, sendo assim, antes dos 6 meses de vida (MELO, et al, 2021).

Em um estudo de Silva e colaboradores (2010) realizado com 1.176 bebês, tendo esses menos de 1 ano de idade, constatou-se que a prevalência de aleitamento materno exclusivo até os 120 dias (4 meses) foi de 15%, e 180 dias (6 meses) foi de 5% (SILVA; VENÂNCIO; MARCHIONI, 2010).

A IAC precoce tanto pode desencadear problemas nutricionais, como desnutrição e obesidade, como também problemas no sistema estomatognático, que inclui mastigação, sucção, fala, deglutição e respiração (MELO, et al, 2021). Outros problemas que também podem ser desencadeados através da introdução alimentar precoce são: aumento da morbimortalidade, predisposição a alergias, interferência na absorção de nutrientes, aumento de soluto na carga renal. Também pode influenciar no aparecimento de doenças a longo prazo como: hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. Além disso, as crianças que são amamentadas por menos tempo sofrem riscos futuros de mal desempenho escolar, produtividade diminuída e fraco desenvolvimento intelectual e social (WEFFORT; LAMOUNIER, 2017).

Apesar da IAC precoce causar inúmeros danos à saúde do bebê ou criança, a IAC tardia também poderá acarretar diversos problemas, tais como: déficit de crescimento e risco de deficiência de alguns micronutrientes (principalmente ferro, zinco e vitamina A) e macronutrientes como proteína, como também energia, tendo em vista que a criança se sentirá menos disposta (WEFFORT; LAMOUNIER, 2017).

Estudos apontam que o ambiente familiar é um dos fatores que podem influenciar diretamente na formação de hábitos alimentares. Considera-se que as escolhas de alimentos das crianças, podendo ser preferências e rejeições, estão interligadas com o contexto familiar em que aquela criança vive. Quando se fala de construção de hábitos alimentares, fala-se de aprendizado, e a criança tanto aprende com os alimentos ingeridos e ofertados, como também aprendem observando as escolhas e comportamentos das pessoas com quem convive (SANTOS; COELHO; ROMANO, 2020).

Os pais e/ou cuidadores da criança possuem responsabilidade significativa durante o processo de formação dos hábitos alimentares da mesma. Em um estudo realizado por MELO et al (2017) foi notificado que existe uma relação considerável entre as ações dos pais durante as refeições e a formação de hábitos de crianças com excesso de peso. O contexto familiar em que a criança vive, tem papel determinante durante o processo de aprendizagem alimentar da mesma, tendo em vista que as escolhas alimentares parentais, hábitos de vida dos pais e a interação e convívio com os filhos influenciará de forma significativa a formação dos hábitos alimentares da criança (MELO, et al, 2017).

Foi notado em um estudo que os vegetais consumidos por crianças em idade escolar estão de acordo com a preferência de vegetais da mãe, já as frutas consumidas, coincidem com as frutas ofertadas na introdução alimentar complementar. Esses dados reforçam a ideia de que as crianças aceitarão melhor os alimentos consumidos pelos pais e ou cuidadores. A aceitação de um novo alimento se dá através de exposições diárias, sendo recomendado que o mesmo alimento seja ofertado de oito a dez vezes em momentos diferentes no dia a dia, tendo a intenção de aumentar o contato da criança com o alimento, aumentando assim a confiança da criança por tais alimentos ofertados (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

A forma como se conduz e se apresenta os alimentos para a criança, irá refletir em reações diferentes, na aceitação ou recusa. Atitudes como: comer com a criança junto à mesa alimentos parecidos ou iguais aos que a criança está ingerindo, ofertar alimentos diversos e não se prender apenas à um alimento específico, minimizar o máximo de distrações possíveis, para que a criança entenda o que está comendo e consiga focar no alimento que será ingerido, conversar com a criança durante a refeição e manter contato visual, não forçar ou oferecer recompensas para que a criança coma os alimentos ou a quantidade desejada. Essas são ações decisivas que poderão afetar diretamente no modo em que a criança irá reagir, seja de forma positiva ou negativa (SILVA; COSTA; GIUGLIANE, 2016).

Em um estudo realizado por Santos, et al. (2020), discutiu-se quais seriam as relações entre a alimentação dos pais e cuidadores e das crianças. Nesse estudo constatou 61% de associação direta entre alimentos evitados e preferidos entre pais e filhos, ou seja, os filhos preferem comer os mesmos alimentos que os pais consomem. Também foi notado a preferência alimentar das crianças por alimentos que estejam mais acessíveis.

Segundo Santos, et al, 2020, 21,7% dos estudos analisados apontaram que, quanto maior a exposição de alimentos saudáveis, maior a aceitação destes alimentos, ou seja, quanto maior

a frequência da ingestão de alimentos saudáveis junto aos filhos, seguidos de diálogos sobre os benefícios de tais alimentos, maior o consumo destes alimentos entre as crianças.

Faz-se necessário que os pais cuidem e se preocupem com a alimentação de seus filhos, mas também deve ter cuidado com o excesso de preocupação, que podem levar a restrições alimentares. O controle excessivo dos pais sob a alimentação dos seus filhos, poderá atrapalhar a autorregulação do apetite da criança, podendo assim reforçar hábitos alimentares inadequados. Estudos indicam que as crianças tendem a ter maior preferência por alimentos restritos, prejudicando a autorregulação de apetite e conseqüentemente aumentando a ingestão alimentar infantil, principalmente de alimentos consideráveis mais “palatáveis”, sendo eles ricos em gorduras e açúcares, podendo estes aumentar o ganho de peso excessivo (FREITAS, et al, 2019).

O comportamento e expressividade dos pais podem influenciar nos hábitos alimentares dos seus filhos. Em um estudo realizado por Coelho e Pires (2014), crianças que convivem em ambientes menos coesos e possuem relação familiar menos expressiva, possui o IMC (índice de massa corporal) mais elevada à crianças que possuem um ambiente familiar mais expressivo.

Os hábitos alimentares dos cidadãos refletem as experiências que já foram vividas, desde as interações intrauterinas às experiências durante a introdução alimentar e parte da infância, por este motivo é de suma importância a inclusão de uma diversidade de alimentos ricos em nutrientes e pobres em gorduras e açúcares, com o intuito de minimizar riscos de doenças futuras (MONTEIRO; MONTEIRO, 2021).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A formação de hábitos alimentares conta com a forte influência de fatores ambientais e fisiológicos. Destes fatores, a família e cuidadores possuem forte influência sob o comportamento alimentar da criança, por influenciar desde a introdução alimentar como posteriormente na escolha de alimentos do dia a dia.

A família possui grande responsabilidade durante a formação destes hábitos alimentares, pois além de influenciar diretamente na alimentação, a expressividade familiar pode interferir na qualidade da alimentação desta criança, aumentando seu IMC (índice de massa corporal), consequentemente elevando o risco de obesidade infantil.

A escolha de alimentos da introdução alimentar complementar, as relações familiares no ambiente em que a criança vive, a maneira da oferta alimentar e também a idade do início da IAC (introdução alimentar complementar) poderá influenciar diretamente nas escolhas e preferências alimentares desta criança, podendo conduzir, ou não, esta criança para uma vida adulta mais saudável e menos seletiva.

Contudo, pode-se relatar que a hipótese foi assertiva, considerando que a família e cuidadores possuem grande influência na formação de hábitos alimentares e, consequentemente, na formação do comportamento alimentar da criança.

Sabendo da importância da família na formação do comportamento alimentar da criança, esse trabalho mostra-se relevante para promover informação, gerando questionamento nos leitores, tais como: De que modo a família pode influenciar na formação de hábitos alimentares da criança? Além disso, também poderá gerar conscientização através da leitura, podendo assim influenciar positivamente na mudança de hábitos alimentares das famílias. Além de dar suporte para futuros estudos e pesquisas científicas.

7. REFERÊNCIAS

- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Dez passos para uma alimentação saudável: **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos: Álbum seriado**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.
- Coelho, HM; Pires, António Prazo. Relações familiares e comportamento alimentar. **Revista Psic.: Teor. e Pesq.** Brasília, Jan-Mar 2014, Vol. 30 n. 1, pp. 45-52.
- Ercoli FF; Melo LS; Alcoforado CLGC. Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. **Revista REME**, v. 18, n. 1, p. 1 – 260, 2014.
- Freitas, FR; Moraes, DEB; Warkentin, S; Mais, LA; Ivers, JF; Taddei, JAAC. **Prática alimentar materna de restrição para controle de peso do filho e características associadas**. J Pediatr, v. 95, núm. 2, p. 201-208. 2019.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
- MELO, NKL, *et. al.* Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. **Revista Distúrbios da Comunicação**, v. 33, n. 1, p. 14 - 24, 2021.
- Monteiro, RAC; Monteiro, EDR. Fatores de influência do comportamento alimentar infantil. **Revista GETS**, Porto Alegre, v. 4: p.01-14, 2021
- Melo, KM; Cruz, ACP; Santos MFFB; Pinho, L. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. Escola Anna Nery **Revista de Enfermagem**. 2017, 21(4), 1-6. Data de Consulta 28 de Novembro de 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127752022027>
- Rossi, A; Moreira, EAM; Rauen, MS. Determinantes do comportamento alimentar: Uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 739 - 748, 2008.
- Santos, KF; Coelho, LV; Romano, MCC. Comportamento dos pais e comportamento alimentar da criança: revisão sistemática. **Revista Cuidarte**, vol. 11, núm. 3, e1041, 2020
- Scarpatto CH; Forte GC. **Introdução alimentar convencional versus Introdução alimentar com baby-led weaning (BLW): Revisão de literatura**. Clinical & Biomedical Research, v. 38, n. 3, p. 292 – 296, 2018.
- Silva, LMP; Venâncio, SI; Marchioni, DML. Práticas de alimentação complementar no primeiro ano de vida e fatores associados. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 23 n. (6) p. 983-992, nov./dez., 2010
- Silva GA, Costa KA, Giugliani ER. **Infant feeding: beyond the nutritional aspects**. J Pediatr (Rio J). 2016 May-Jun;92(3 Suppl 1):S2-7. doi: 10.1016/j.jped.2016.02.006. Epub 2016 Mar 18. PMID: 26997355.
- Souza MT; Silva MD; Carvalho R. **Revisão integrativa: O que é e como fazer?** Einstein, v. 8, n. 1, p. 6 – 102, 2010.

Valle, JMN; Euclides, MPA formação dos hábitos alimentares na infância: Uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos 10 anos. **Revista APS**, v. 10, n. 1, p. 56 - 65, 2007.

Wefort VRS; Lamounier JA. **Nutrição em Pediatria: Da neonatologia à adolescência**. 2ª edição. Barueri/São Paulo: Manole LTDA, 2017.