

## **CONSUMO ALIMENTAR E USO DE TELA DE PRÉ-ESCOLARES**

*Mariah Rita Nascimento Fernandes<sup>1</sup>. Graduanda em Nutrição. Centro Universitário Redentor/Afya.*

*Beatriz Della Líbera da Silva<sup>2</sup>. Doutora em Ciências Nutricionais. Docente. Centro Universitário Redentor/Afya.*

*mariahrita1@gmail.com*

### **RESUMO**

**Introdução:** A alimentação saudável na infância contribui de forma significativa para a promoção da saúde, desenvolvimento e crescimento das crianças, e está associada à prevenção de enfermidades como a obesidade, que vem crescendo ao longo do tempo juntamente ao consumo de industrializados e uso de telas excessivos. **Objetivo:** Avaliar o consumo alimentar e uso de telas de pré-escolares. **Metodologia:** Pesquisa desenvolvida em uma escola privada s com crianças de 2 a 6 anos de idade. Foi aplicado um questionário contendo dados sociodemográficos, uso de tela e marcadores de consumo alimentar do SISVAN. **Resultados:** Participaram da pesquisa 13 crianças, sendo 61,5% meninos. Em relação ao uso de telas durante as refeições, 69,23% faziam uso. Quanto aos alimentos industrializados, o consumo de macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote e biscoitos salgados no dia anterior foi realizado por 92,31% da amostra, sendo idêntica à porcentagem do consumo de feijão no mesmo período, alimento considerado saudável. **Conclusão:** O consumo de industrializados na infância deve ser investigado pois contribui para a obesidade infantil, assim como o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica.

**Palavras-chave:** consumo alimentar; pré-escolares; tempo de tela.

### **INTRODUÇÃO**

O primeiro contato com a alimentação longe dos pais ocorre na escola, meio onde as crianças aprendem a interagir com o outro, a conviver em sociedade longe dos seus responsáveis, e assim, começa o processo de independência. A alimentação saudável proporciona prazer, fornece energia e nutrientes que o corpo necessita para crescer, desenvolver e manter a saúde devendo ser a mais variada possível (EUCLYDES, 2000 apud VALLE; EUCLYDES, 2009). A alimentação na infância é a base de toda uma vida alimentar da criança, é onde começa a se desenvolver seu paladar, sua curiosidade de experimentar alimentos. A alimentação saudável é de suma importância para que se tenha os nutrientes necessários para as atividades respectivas

para cada idade, além da prevenção de doenças causadas por alimentos industrializados. A infância é o período de formação dos hábitos alimentares. O entendimento dos fatores determinantes, internos e externos como paladar e alimentação dos responsáveis, possibilita a elaboração de processos educativos, que são efetivos para mudanças no padrão alimentar das crianças (RAMOS & STEIN, 2000).

Em um estudo desenvolvido por Wagner et al (2017) foi avaliado o consumo de industrializados entre os adolescentes de escolas pública e privada. Em ambas as unidades foi observado um alto consumo de industrializados. O consumo em demasia dos industrializados ocasiona impactos negativos à saúde, podendo ser um grande contribuinte da epidemia global da obesidade e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis que vem atingindo a primeira infância.

O objetivo do estudo é avaliar o consumo alimentar e o uso de telas, durante as refeições realizadas pelos pré-escolares (2 a 6 anos) de uma escola da rede privada na cidade de Pirapetinga-Mg.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa quantitativa que foi realizada em uma escola privada localizada no município de Pirapetinga/MG. Foram incluídas todas as crianças com idades entre 2 e 6 anos, regularmente matriculadas na instituição.

A coleta de dados ocorreu no mês de abril de 2023 e incluiu a aplicação de um questionário contendo questões sociodemográficas, os Marcadores de Consumo Alimentar (SISVAN, 2015) que avaliam o consumo de alimentos do dia anterior e dados referentes ao uso de tela das crianças. Antes da coleta de dados, foi realizada uma reunião explicando aos pais do que se tratava a pesquisa e como seria a coleta informações. Os questionários foram entregues aos pais, juntamente com o termo de consentimento livre e esclarecido.

Após a pesquisa ser aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UniRedentor, a coleta de dados foi iniciada. Foram incluídas na amostra final as crianças cujos pais aceitaram participar da pesquisa e devolveram o TCLE assinado, juntamente com o questionário preenchido. Os dados foram analisados na forma de frequências simples através do programa Excel.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 13 crianças, sendo 61,5% meninos. 84,61% das crianças tiveram o questionário respondido pelas mães.

Tabela 1: Alimentos consumidos no dia anterior pelos pré-escolares. Pirapetinga, MG. 2023

Alimentos consumidos no dia anterior	n	%
Feijão	12	92,31%
Frutas frescas	11	84,62%
Verduras e legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	10	76,92%
Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, lingüiça, salsicha)	10	76,92%
Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/ groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	11	84,62%
Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	12	92,31%
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)	11	84,62%
Fonte: Pesquisa	13	100,00%

Foi observado que há grande consumo de alimentos industrializados entre as crianças, se igualando ao consumo dos alimentos considerados saudáveis. O mesmo se repete entre frutas frescas, bebidas adoçadas e biscoito recheado com 84,62% de consumo no dia anterior pelas crianças. Já verduras e legumes estão para hambúrgueres e embutidos com 76,92% de consumo no dia anterior. Nota-se que todas as crianças realizam 4 refeições entre as 6, sendo elas café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. O lanche da manhã e a ceia não têm tanta prevalência entre eles, sendo realizados pela minoria, com 30,77% e 23,08%.

As bebidas açucaradas são introduzidas precocemente, assim como os salgadinhos, gerando uma atenção maior para esse grupo vulnerável, já que esses produtos são pobres em micronutrientes como as vitaminas e minerais que exercem importante papel nessa fase. Com isso, se torna evidente a importância do estímulo do consumo adequado de frutas e hortaliças para as crianças, pois são trocados muitas vezes por industrializados (TOLONI, *et al*, 2011).

Nessa perspectiva, as indústrias de alimentos investem estrategicamente em propagandas para as crianças devido ao poder de influência sob os pais na decisão de compra dos alimentos para a família por meio de pedidos e apelos emocionais (Emond et al., 2019; Folkvord et al., 2021). Entretanto é fundamental orientar a família sobre a relevância da adoção de hábitos alimentares saudáveis, bem como instruir as crianças sobre a composição dos alimentos expostos nos

comerciais da televisão, alertando quanto aos prejuízos que os alimentos processados e ultraprocessados trazem para a saúde (Cruz, Sousa & Skrivan, 2021).

Em relação ao uso de telas, 69,23% das crianças utilizam durante as refeições, sendo uma ferramenta para mantê-los calmos. É importante que o uso de telas seja supervisionado e adequado para as idades, assim como o tempo de exposição deve ser limitado. Para crianças menores de 2 anos o uso de aparelhos digitais não é recomendado e para crianças de 2 a 5 anos, o limite diário é de uma hora com conteúdos adequados para as idades (Moon et al., 2019).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Verifica-se um alto consumo de industrializados entre as crianças e também de alimentos considerados como saudáveis. Porém o alto consumo de industrializados inseridos na alimentação precocemente pode interferir na saúde da criança os deixando suscetíveis às patologias.

O uso de telas durante as refeições, influenciam de certa forma, na compra dos industrializados por terem personagens nas embalagens fazendo com que as crianças peçam e os pais acabem comprando para agradá-los. O uso de telas diariamente é prejudicial à saúde da criança pelo fato de os deixarem confortáveis, ou seja, sem brincadeiras que seriam um tipo de atividade física, que é necessário para o desenvolvimento evitando assim o sedentarismo.

A alimentação na infância se associa a um processo, que repercute ao longo da vida, portanto é necessário que a alimentação nessa fase seja saudável, tanto em casa quanto no ambiente escolar.

### **REFERÊNCIAS**

Cruz, R. M. F., Sousa, J. P., & Skrivan, A. G. (2021). **Reflexos da mídia na formação de hábitos alimentares de crianças e adolescentes a nível global—uma revisão bibliográfica.**

DEMINICE, R. et al. **Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares.** Alim. Nutr., v.18, n.1, p.35-40, Araraquara,2007.

Emond, J. A., Longacre, M. R., Drake, K. M., Titus, L. J., Hendricks, K., MacKenzie, T., Harris, J. L., Carroll, J. E., Cleveland, L. P., Langeloh, G. & Dalton, M. A. (2019). **Exposure to child-directed TV advertising and preschoolers' intake of advertised cereals. American journal of preventive medicine**, 56(2), e35- e43.

Moon, J.-H., Cho, S. Y., Lim, S. M., Roh, J. H., Koh, M. S., Kim, Y. J., & Nam, E. (2019). **Smart device usage in early childhood is differentially associated with fine motor and language development. Acta Paediatrica**.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. Jornal de Pediatria**, v. 76, supl.3, p.229 – 237, 2000.

TOLONI, Maysa Helena de Aguiar et al. **Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. Revista de Nutrição**, 2011.

VALLE, Janaína Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. **A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. Rev APS**, v. 10, n.1, p. 56-65, 2007.

WAGNER, Rubiane Inara; MOLZ, Patrícia; PEREIRA, Camila Schreiner. Consumo de alimentos processados e ultraprocessados por escolares de Arroio do Tigre, Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, Pombal, v. 7, n. 3, p. 90-94, maio 2017.