
A influência da mídia sobre a alimentação e o comportamento sedentário de crianças: uma revisão da literatura.

The influence of the media on the food and the sedentary behavior of children: a revision of the literature.

Keila Costa dos Santos¹, Juliana Cristina Lemos de Souza Marchesi¹

¹Curso de Nutrição da Universidade Paulista, Ribeirão Preto-SP, Brasil.

Resumo

Este trabalho teve como objetivo verificar a influência da mídia sobre a alimentação e o comportamento sedentário de crianças, pois elas passam cerca de 5 horas por dia sentadas em frente à televisão. A infância é um período de grande importância para a criança, pois ela está em fase de crescimento, e a alimentação desempenha papel fundamental. Como pode-se comprovar, alimentos ricos em carboidratos e pobres em outros nutrientes poderá no futuro acarretar consequências na manutenção da saúde. Trata-se, que a maioria dos produtos alimentícios veiculados a televisão ou outras redes acabam despertando interesse e curiosidade de crianças, devido seus brinquedos, cores e desenhos nas embalagens. Com isso, a prevalência de sobrepeso e obesidade cresceu em grande proporção, sendo considerado atualmente como problema de saúde pública. As crianças estão se tornando cada vez mais obesas, apresentando risco de desenvolver diversas doenças crônico-degenerativas. Além do incentivo ao consumo de determinados alimentos, o tempo gasto vendo televisão limita a realização de atividades importantes, como brincar, ler, praticar atividades físicas e interagir com amigos e familiares. Isso contribui para a inatividade, cultivando um hábito sedentário que leva a uma diminuição do gasto energético, sendo assim um importante fator associado à obesidade e ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Descritores: Alimentação; Criança; Educação alimentar e nutricional

Abstract

This study aimed to verify the influence of the media on the feeding and sedentary behavior of children, as they spend about 5 hours a day sitting in front of the television. Childhood is a period of great importance for the child, as it is in the growth phase, and feeding plays a fundamental role. As can be shown, foods high in carbohydrates and poor in other nutrients may in the future have consequences for maintaining health. This is because most of the food products broadcast on television or other networks end up arousing interest and curiosity of children, due to their toys, colors and designs on the packaging. As a result, the prevalence of overweight and obesity increased to a large extent, and is now considered a public health problem. Children are becoming increasingly obese, presenting a risk of developing various chronic-degenerative diseases. Besides encouraging the consumption of certain foods, the time spent watching television limits the performance of important activities such as playing, reading, practicing physical activities and interacting with friends and family. This contributes to inactivity by cultivating a sedentary habit that leads to a decrease in energy expenditure and is therefore an important factor associated with obesity and the development of chronic noncommunicable diseases.

Descriptors: Food; Child; Food and nutritional education

Introdução

A obesidade vem crescendo de forma acelerada, uma epidemia global. No Brasil, de acordo com os últimos dados do IBGE, 51,4% dos meninos e 43,8% das meninas apresentam excesso de peso. Apontada como doença, a obesidade destina-se preocupante, um grave problema de saúde pública, refletindo na saúde na forma de danos como doenças do tipo câncer, diabetes, infartos, acidentes vasculares cerebrais, entre outros, determinando várias complicações na infância e chegando com maior gravidade na idade adulta^{1, 2}.

Conforme Santos¹, na infância o controle da obesidade pode ser ainda mais difícil, pois além das dificuldades para perder peso, ainda envolve alterações de hábitos alimentares, à atenção reduzida dos pais, à falta de conhecimento e clareza da própria criança, quanto aos sérios danos que a obesidade está relacionada.

Para Mello³ et al., vários fatores influenciam o comportamento alimentar, como atitude dos pais, família e amigos, mídia, educação nutricional e hábitos alimen-

tares. A dificuldade em estabelecer um bom controle de saciedade é um fator de risco para desenvolver a obesidade, principalmente em crianças que são obrigadas a comer tudo o que é servido.

Outros fatores como o aumento do tempo em frente à televisão, a exposição da mídia com várias propagandas de alimentos ricos em açúcares, sódio e gorduras, a inovação dos divertimentos eletrônicos, a diminuição do aleitamento materno que deve ser exclusivo até os seis meses de idade e a falta de atividade física que acarreta ao sedentarismo são condições que contribuíram para esta mudança tão rigorosa⁴.

A OMS⁵ sugere que crianças não devem passar mais que uma hora em frente à TV, videogame ou outro aparelho eletrônico diariamente. O tempo em frente à TV está relacionado ao consumo de alimentos calóricos, refrigerante e baixo consumo de frutas e vegetais, além de pouco gasto de energia, passando maior parte do tempo sentados.

Segundo Rossi⁶, a conduta das crianças de assistirem televisão por um intervalo longo, leva à péssimos hábitos alimentares e ao sedentarismo, fatores esses que quando ligados direcionam à obesidade.

Os pais têm função importante sobre a participação de seus filhos em atividades físicas em geral, assim como é da família o comprometimento sobre a saúde e sedentarismo dos filhos⁷.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão de literatura, acerca da influência da mídia sobre a alimentação e o sedentarismo em crianças, devido ao tempo excessivo dedicado a televisão e outros aparelhos eletrônicos.

Trata-se de uma revisão de literatura, sobre o tema, de artigos publicados em base de dados Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Scielo (Scientific Electronic Library Online) com ênfase nos últimos 20 anos, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola.

Revisão da Literatura

Alimentação e Sedentarismo que gera Obesidade

Apesar de existir um grande acúmulo de resultados que podem determinar as causas da obesidade, não é função fácil identificar sua etiologia. Acredita-se que os motivos do excesso de peso formam um complexo conjunto de fatores biológicos, comportamentais e ambientais que se interrelacionam e se fortalecem respectivamente. Destacam-se entre os fatores relacionados ao sobrepeso e à obesidade, aspectos presentes na gestação e no início da vida, como o peso pré-gestacional, tabagismo durante a gestação e o estado nutricional na infância⁸.

Conforme a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), além do desequilíbrio alimentar (dietas hipercalóricas), a diminuição da atividade física e o sedentarismo são condições desencadeantes do excesso de peso⁹.

A sociedade moderna vem se adaptando de forma rápida aos avanços tecnológicos, e com isso interferem no estilo de vida das pessoas, em especial, das crianças. Estas, dedicam horas por dia ao costume de assistir TV, conduta que demanda baixo gasto energético, podendo acarretar ao sedentarismo na infância^{10, 11}.

Lazzoli¹² et al, definem com clareza que existe associação entre obesidade, dislipidemias e sedentarismo, e as crianças obesas certamente se tornarão adultos obesos. Assim sendo, criar o hábito de vida saudável ativo na infância e na adolescência poderá limitar a ocorrência de obesidade e evitar doenças cardiovasculares na idade adulta, que são apontadas como as principais causas mundiais de morte.

Influência da Mídia na Alimentação Infantil

O público infantil é o mais vulnerável aos apelos promocionais. Entre as inúmeras formas de influência sobre as práticas alimentares resultantes do meio, a mídia, nas suas diversas formas, está entre aquelas que mais rapidamente estão tomando papel central na civi-

lização de crianças e jovens. Concomitantemente ao crescimento da diversidade e da forma de acesso à mídia, há um crescimento da promoção de alimentos industrializados e bebidas prontas para o consumo nos hipermercados, motivando negativamente à dieta e o estado de saúde das crianças¹³.

Fiates¹⁴ esclarece que a família é a maior responsável pelo desenvolvimento comportamental alimentar da criança por meio do conhecimento social. As crianças dispõem dos pais e eles tem o papel de primeiros educadores nutricionais. À medida que crescem, as crianças se tornam mais críticas ao apelo da mídia e mais sensíveis à influência de seus colegas. Tais fatores podem influenciar diretamente o comportamento consumidor da criança, mas também aumentar ou inibir os efeitos afetivos e comportamentais da propaganda. Estas estratégias podem apresentar estímulos tanto adequados quanto inadequados na definição das preferências alimentares da criança.

Para Santos¹⁵ et al, apesar de toda a discussão mundial sobre a propaganda direcionada à criança, observaram-se o uso de estratégias voltadas principalmente para esse público. Para tanto, tais comerciais utilizam personagens animados, promoções, entre outros recursos que atraem a atenção particularmente das crianças, associando o consumo do alimento às situações lúdicas e prazerosas.

Os comerciais de alimentos apresentados na televisão, têm sido apontados como um dos grandes responsáveis pelos altos índices de obesidade da população, tanto no Brasil quanto nos outros países. Como consequência, os problemas como diabetes, hipertensão e demais doenças provocadas por uma má alimentação e vida sedentária, vem atingindo cada vez mais pessoas mundialmente¹⁶.

Mídia e Educação Nutricional

A educação alimentar e nutricional inicia precocemente, nos primeiros meses de vida, quando são construídos os alicerces dos hábitos alimentares. O comportamento alimentar da criança é definido pela relação da criança com o alimento, pelo seu desenvolvimento anatomofisiológico e por razões emocionais, psicológicas, socioeconômicas e culturais¹⁷.

No Brasil, observa-se a influência da mídia sobre a importância do modelo norte-americano como referência de modernidade, tornando o padrão alimentar mais permeável negativamente às mudanças, em particular as crianças e adolescentes, estimuladas pela propaganda e pelas indústrias, devido a produção numerosa de alimentos práticos e saborosos¹⁷.

Mediante os resultados, o padrão alimentar vem sendo atualizado ao longo da história em função de vários fatores, que permitem maior ampliação do mercado consumidor e a diversidade dos produtos nas prateleiras. Assim, parâmetros preventivos, como o controle da publicidade de alimentos pela mídia e a inclusão da educação alimentar no currículo escolar, devem ser criados desde a infância, visando ao melhor desempenho no controle da obesidade¹⁷.

Discussão

Acredita-se que os determinantes do excesso de peso constituem um complexo conjunto de fatores biológicos, comportamentais e ambientais⁸.

Os fatores relacionados ao sobrepeso e à obesidade, interferem desde a gestação e se prorroga para a fase adulta, sendo mais difícil de resolver.

A OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde, confirma que o sedentarismo ou atividade física reduzida, são os principais fatores que influenciam no excesso de peso⁹.

Uma pessoa com estilo de vida sedentário, tem grandes chances de tornar-se um obeso, dependendo da forma que se alimenta. Se a ingestão de alimentos, que resultam em energia, for maior que a energia gasta, provavelmente este indivíduo se tornará um obeso.

Para Fiates¹⁰ et al, os avanços tecnológicos da vida moderna, prejudica o estilo de vida das pessoas, principalmente as crianças.

Para Pimenta¹¹ et al, as crianças dedicam horas por dia ao costume de assistir TV, conduta que demanda baixo gasto energético, podendo acarretar ao sedentarismo na infância e conseqüentemente levando a doenças crônicas e obesidade.

Para Lazzoli¹² et al, as crianças obesas, devido a várias associações, serão adultas obesas. Sendo que o público infantil é o mais vulnerável com os anúncios e a mídia, que em suas inúmeras formas influenciam negativamente a dieta e o estado de saúde das crianças.

É com clareza que se vê, não somente as crianças, mas que os pais também se deixam influenciar pela mídia, distanciando os hábitos alimentares saudáveis e permitindo o desenvolvimento precoce de doenças crônicas.

Para Fiates¹⁴ et al, a família é a responsável pelo comportamento alimentar das crianças por meio de aprendizagem social, sendo os pais os primeiros educadores, e esta influência pode ser adequada ou inadequada.

A família é a base de tudo, e desde a infância a criança segue os exemplos dos pais. Com isso, os ensinamentos relacionados a alimentação, sendo adequados ou não, influenciam no comportamento da criança, fazendo com que ela estabeleça seus hábitos alimentares a partir de então.

Para Santos¹⁵ et al, os comerciais utilizam personagens animados e promoções, e esses apelos reforçam a ideia de que a propaganda possa de alguma maneira ser responsável por escolhas alimentares inadequadas.

A criança relaciona que quanto mais comer, mais brinquedos terá, levando ao desenvolvimento da obesidade e suas comorbidades.

Diante do exposto, é possível dizer que os estudos citados anteriormente se complementam e a soma de todos os fatores mencionados, inclusive a presença da mídia no cotidiano da criança levará à obesidade. A ausência da educação alimentar e nutricional atrelada a uma vida sedentária, acarretará ao desequilíbrio energético, podendo causar doenças futuras.

Conclusão

A mídia é uma forte influenciadora nas escolhas alimentares das crianças, com propagandas de alimentos com alto teor de gorduras, sódio, açúcares, e baixo valor nutritivo.

No que concerne ao número de horas de tela, as crianças passam muito tempo em frente à televisão, que associada à persuasão dos comerciais sobre suas preferências alimentares, podem levar ao sedentarismo crônico e ao estabelecimento de hábitos alimentares inadequados desde a infância. Tal fato contribui consistentemente para o desenvolvimento da obesidade.

Com a prática de educação alimentar e nutricional dentro de casa, pais e filhos serão capazes de discernimento no que diz respeito a se deixarem influenciar pelas propagandas de alimentos, fato que possivelmente acarretará na diminuição da prevalência de obesidade infantil.

Referências

1. Santos AM, Scherer PT. Mídia e obesidade infantil: uma discussão sobre o peso das propagandas. Rev. Famecos. 2014; 21: 208-23.
2. Almeida CAN, Mello ED, Mello PP, Mello PD, Zorzo RA, Ribas Filho D. Consenso da Associação Brasileira de Nutrologia sobre manejo da dislipidemia secundária à obesidade infanto juvenil. Int J Nutrol. 2017;10:161-78.
3. Mello ED, Luft VC, Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? J Pediatr. 2004; 80: 173-82.
4. Ceolin P, Dalazem L, Laranjeira LM, Alvarenga M. Avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de pré-escolares. Rev Bras Obes Nutr Emagr. 2008; 02: 522-38.
5. Organização Mundial da Saúde, Brasília-DF, 2018.
6. Rossi A, Moreira EAM, Rauen MS. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Rev. Nutr. 2008; 739-48.
7. Orti NP, Carrara K. Educação física escolar e sedentarismo infantil: uma análise comportamental. Arq. bras. Psicol. 2012; 64: 35-56.
8. Enes CC, Slater B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. Rev. Bras. Epidemiol 2010; 163-71.
9. Soares, AF. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2003.
10. Fiates GMR, Amboni RDMC, Teixeira E. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. Rev. Nutr [online] 2008; 21: 105-14. 5273. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732008000100011&script=sci_abstract&tlng=es
11. Pimenta APAA, Palma A. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. Rev Bras Cienc Mov Brasília 2001; 9: 19-24.
12. Lazzoli JK. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Rev Bras Med Esporte 1998; 4: 1-4.
13. Moura NC. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. Segur Alim Nutr. 2017; 113-22.
14. Fiates GMR, Amboni RDMC, Teixeira E. Marketing, hábitos alimentares estado nutricional: Aspectos polêmicos quando o tema é o consumidor infantil. Alim Nutr. 2006; 17: 105-12.

15. Santos SL, Batalha MO. Propaganda de alimentos na televisão: uma ameaça à saúde do consumidor. Rev Admin. 2010; 45: 373-82.

16. Torres YG. Prevenção frente ao estado nutricional das crianças atendidas na Unidade Saúde da Família do município Olho de Água do Casado/Alagoas, 2016; 01-27. <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/cvsp-brasil-oai:ares.unasus.gov.br-acervo:ARES-9531>

17. Cavalcanti, AC, Melo AMCA. Mídia, comportamento alimentar e obesidade na infância e na adolescência: uma revisão / Rev. Bras. Nutr. Clín 2008; 23: 199-203. <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=559348&indexSearch=ID>

Endereço para correspondência:

Keila Costa dos Santos
Rua José Aissum, 330 apto 04 – Parque dos Bandeirantes
Ribeirão Preto-SP, CEP 14090-370
Brasil

E-mail: keilacsantoskeke@yahoo.com.br

Recebido em 22 de junho de 2018
Aceito em 3 de outubro de 2018