

SELETIVIDADE ALIMENTAR NA FASE PRÉ ESCOLAR

AUTOR

COLA, Gabriela Cristina Izidro

Discente do Curso de Nutrição – UNILAGO

COSTA, Tainara

Docente do Curso de Nutrição- UNILAGO

RESUMO

A Seletividade Alimentar (SA) consiste em um comportamento caracterizado pela recusa de alimentos, ocorrendo em uma fase da vida das crianças, normalmente por volta dos 2 a 6 anos. Este período é de grande preocupação para os pais, pois compreende o começo do desenvolvimento das crianças, e essa recusa afeta diretamente o recebimento de nutrientes bons. Contudo, existem formas simples para que os pais consigam amenizar esse comportamento, como não obrigar a criança a comer, variar os pratos, fazer refeição em família e ser persistente. O objetivo foi avaliar o comportamento alimentar das crianças, para analisar se ocorre a seletividade alimentar e se o comportamento afeta seu estado nutricional. Trata-se de um estudo quantitativo e qualitativo, realizado com crianças entre 2 e 6 anos completos. Para este estudo, foi realizado questionário on-line socioeconômico e demográfico, direcionado ao comportamento alimentar. Dentre os resultados foram evidenciados altos números de seletividade alimentar, a qual apresentaram elevadas frequências nos integrantes da amostra, como seleção por marcas responderam ``as vezes`` 24%, já por cores, esse comportamento relataram ocorrer ``sempre`` 12%, em textura molhada apresentaram 54%, com as proteínas mostraram ``raramente`` com 6% e nos vegetais mostraram que 54% das crianças são seletivas. Por fim, verifica-se alguns comportamentos inadequados durante a refeição, tais como dificuldade de fazer refeição na mesa, engole os alimentos sem mastigar e cospe comida, o que podem afetar no consumo adequado de nutrientes. Assim é necessário aplicação de estratégias, para correção dos erros alimentares.

PALAVRAS - CHAVE

Seletividade Alimentar. Criança. Comportamento Alimentar.

1. INTRODUÇÃO

A Seletividade Alimentar (SA) é basicamente a recusa alimentar, levando ao desinteresse por alguns grupos alimentares, ou a falta de apetite durante as refeições. Geralmente, pode vir acompanhada por birras e consequente rejeição de alimentos. Não é considerada um transtorno alimentar, mas trata-se de uma alimentação inadequada. Normalmente acontece na fase pré escolar, em alguns casos pode durar até a adolescência, se tornando uma alimentação limitada, onde a criança se nega a experimentar outros grupos alimentares, escolhendo somente o de sua preferência. (SAMPAIO *et al.*, 2013).

Para este comportamento não há uma resposta exata e em cada família acontece de uma forma. Porém, o que se sabe, é que os pais têm papel muito importante para ensinar hábito alimentar na infância de seu filho. Mas, sabe-se também, que existem grandes dificuldades por parte deles adotarem uma forma certa para impor uma alimentação que seja saudável para o desenvolvimento infantil (MAGALHÃES *et al.*, 2020).

Outro fato levado em consideração é que, nesse período de vida das crianças, a procura pelos consultórios pediátricos, pelos pais, para se queixarem de inapetência dos filhos é grande. Em razão disso, é comum a solicitação de prescrição de medicamentos ou alguma orientação curativa. Existem crenças que as crianças não conseguem regular ingestão ou recusar alimentos, causando assim uma grande angústia aos pais, gerando sentimento de culpa, incompetência e frustração. Por causa disso, muitas vezes optam por aderir estratégias e chantagens para que possa incentivar seus filhos a comer (RAMOS; COELHO, 2016).

Contudo, isto é uma fase temporária e transitória. Claro que, muito dos casos, a Seletividade Alimentar entra a rejeição de alimentos ricos em vitaminas, ferro, cálcio entre outros nutrientes bons. Em alguns casos, não tendo o aporte correto dos nutrientes, pode-se desenvolver obesidade, mesmo com a criança nutricionalmente desnutrida. Já em outros casos, a criança desenvolve grau de desnutrição não ganhando peso adequado. (MELO *et al.*, 2017).

Da mesma forma, a introdução adequada da alimentação complementar a partir dos seis meses é um fator incontestável para a manutenção do estado nutricional e de saúde da criança. Em alguns casos, a duração reduzida do aleitamento materno e introdução precoce de alimentação complementar pode ocorrer o desenvolvimento de seletividade alimentar na infância (MARANHÃO *et al.*, 2018).

Os padrões alimentares das crianças vêm sofrendo mudanças, e seguem uma tendência na direção de uma alimentação cada vez mais rica em fontes de carboidratos e calorias. O consumo elevado de ultraprocessado e do tipo fast food, faz com que as crianças comecem mais cedo ter um hábito alimentar incorreto, o que pode acarretar alguns problemas. Além disso, há um crescimento constante na promoção de alimentos industrializados, o que tem influenciado negativamente a alimentação e a saúde das crianças (CECCATTO *et al.*, 2018).

Em vista disso, o objetivo desta pesquisa foi analisar, nas crianças na fase pré escolar, os hábitos alimentares e o estado nutricional para verificar se a Seletividade Alimentar está afetando o desenvolvimento destas crianças e averiguar qual a maior rejeição de alimentos entre as crianças.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo e quantitativo, realizado de forma *on-line*, através do *Google Forms*. Os dados foram coletados em novembro de 2021. Os pais ou responsáveis pelas crianças responderam os questionários, sendo avaliados dados de 50 crianças de ambos os sexos, com idade entre 2 a 6 anos.

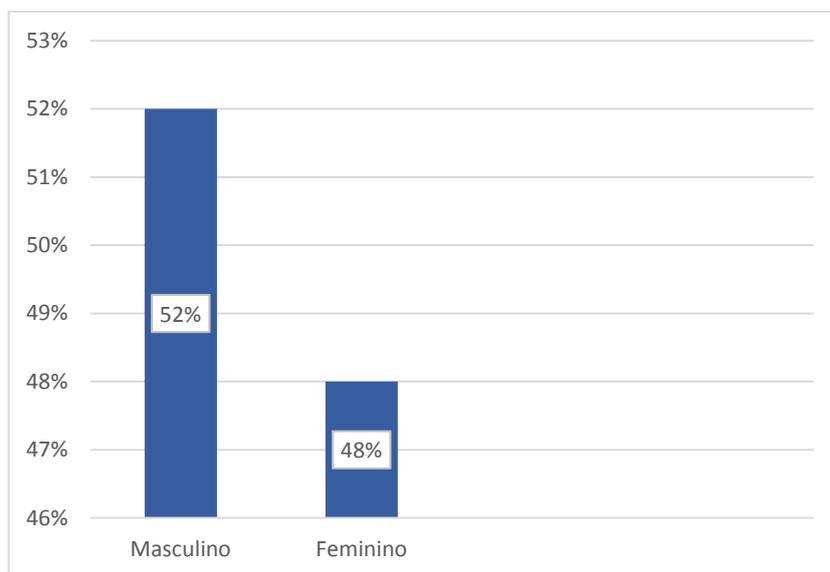
Para uma análise nutricional foi questionado o peso destas crianças. As questões observadas foram relacionadas a seletividade alimentar e motricidade na mastigação e aspectos comportamentais. As respostas

variavam de Não, quando a criança não possui este comportamento a Sempre, quando a criança sempre tem este comportamento. Os dados foram analisados por meio de Tabelas e Gráficos utilizando Excel. Participaram da pesquisa após aceitarem o termo de consentimento livre e esclarecido. Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer nº 5.103.345.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste trabalho foram avaliadas as informações fornecidas pelos responsáveis de 50 crianças, sendo composto por 47 mães e 3 pais. O percentual de crianças por idade foram 10% com 6 anos, 10% com 5 anos, 14% com 4 anos, 26% com 3 anos e 40% com 2 anos. A idade média foi de $3,24 \pm 2,82$ anos. A Figura 1 apresenta resultados do sexo das crianças, composto por 52% masculino e 48% feminino. Quanto ao peso das crianças, a média geral foi de 17,2 kg. Já por idades as medias foram: 2 anos - $13,6 \pm 2,8$ kg; 3 anos - $15,7 \pm 3$ kg; 4 anos- $19,7 \pm 3,3$ kg; 5 anos - $19 \pm 2,7$ kg e 6 anos $29,6 \pm 1,4$ kg.

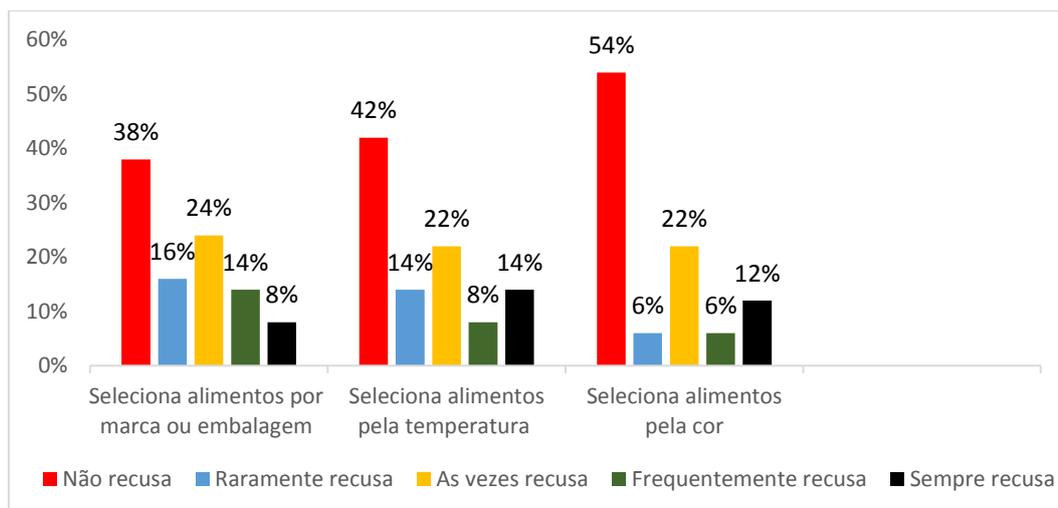
Figura 1. Distribuição das crianças avaliadas de acordo com o sexo.



Fonte: Elaboração própria (2021)

Observa-se na Figura 2, em relação à seleção de alimentos por marca ou embalagem, 62% das crianças apresentam seletividade, não ocorrendo frequente, mas que demonstram esse comportamento. Apenas 38% relataram que não ocorre. As crianças selecionam alimentos por temperatura em 58% dos relatos. Já para a opção selecionar os alimentos por cor foi relatado por apenas 46% das crianças, predominando a não seletividade com 54% por cores de alimentos.

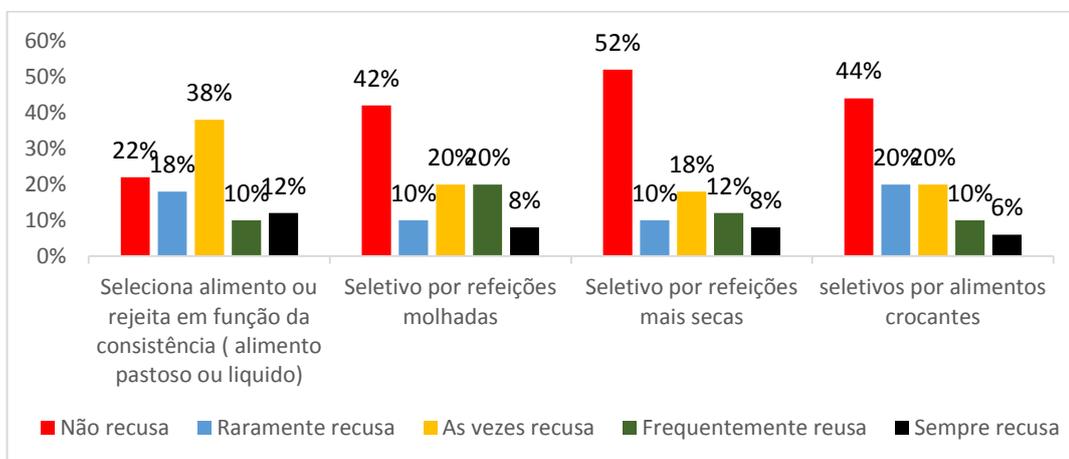
Figura 2. Percentual de resposta de Seletividade Alimentar por marcas, temperatura e cor.



Fonte: Elaboração própria (2021)

Referente à consistência dos alimentos, observa-se maior seletividade, onde as crianças apresentaram 62% recusam. Em questão da textura dos alimentos, como molhados, 58% relataram que fazem essa seleção. Alimentos secos predominou não seletividade com 52%, apresentando sempre recusa com 8%. E em relação aos alimentos crocantes, os entrevistados relataram ocorrer a seletividade em 56% das crianças, onde a não seletividade apresentaram 44% (Figura 3).

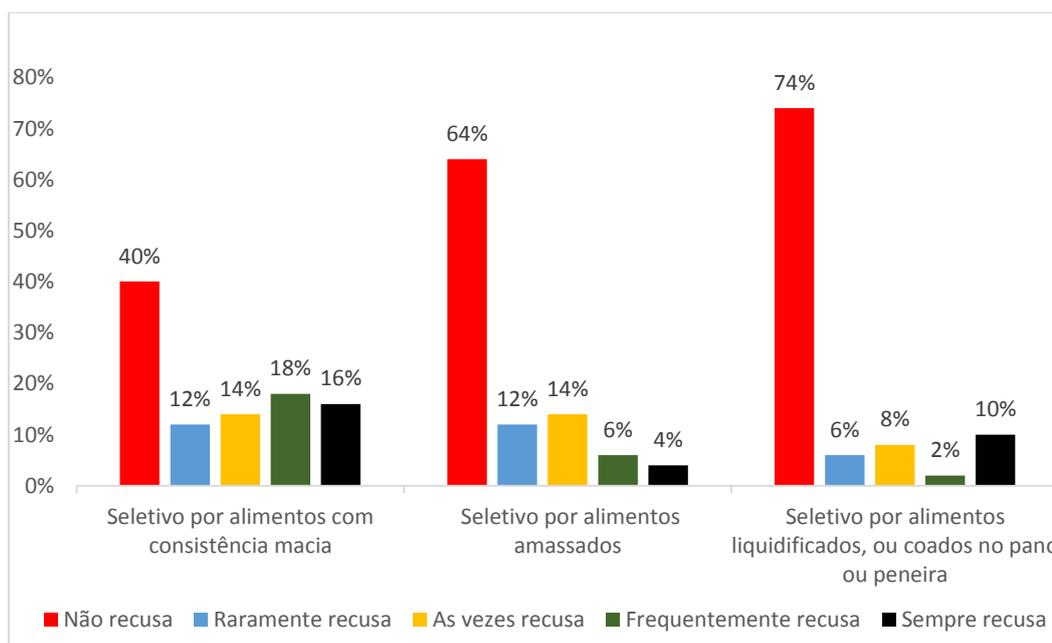
Figura 3. Percentual de resposta por Seletividade Alimentar pela consistência, molhadas, mais secas e crocantes.



Fonte: Elaboração própria (2021)

De acordo com a Figura 4 o grupo dos alimentos com consistência macia demonstraram que 60% são seletivos, obtendo frequentemente recusa por 18% das crianças. Já os amassados mostraram que apenas 36% são seletivos. Os alimentos liquidificados ou coados demonstraram ter uma seleção bem pequena com somente 26%, sendo não recusa com 74%. Em revisão publicada em 2015, Taylor *et al.* descreveram percentuais de seletividade das crianças que variaram de 5,6 a 50%, sugerindo que essa oscilação decorre de diferentes definições e métodos diagnósticos.

Figura 4. Percentual de resposta Seletividade Alimentar com alimentos macio, amassado e liquidificados ou coados.

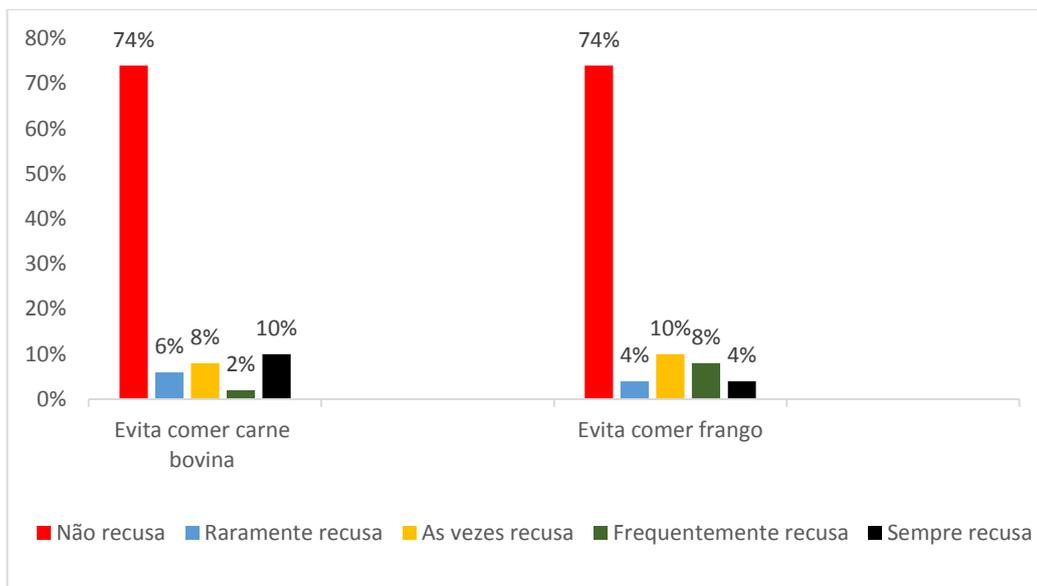


Fonte: Elaboração própria (2021)

Como demonstrado na Figura 5, a Seletividade por proteínas é bem baixa. Evitam comer carne bovina em 26% dos entrevistados, sendo sempre recusa apenas 10%. O mesmo foi mostrado em evitar comer carne de frango, onde totalizou 26%. Já em não ser seletivo, nos dois casos apresentaram 74% das crianças. Em 2012, Bortolini *et al.* mostraram em pesquisa que recusar carne bovina 17%, e em relação a evitar carne de frango demonstraram 21%.

Apresentaram em evitar comer vegetais cozidos e/ou crus, que 54% das crianças são seletivos. Os vegetais possuem os minerais e vitaminas que seu corpo precisa para funcionar bem, são uma excelente fonte de fibra, o que é bom para a digestão saudável e também fornecem muitos micronutrientes, que são nutrientes necessários para a manutenção do organismo. Portanto evitar este grupo pode causar a falta de nutrientes bons que irá ajudar no desenvolvimento infantil. No grupo das frutas apresentou o menor número de seletividade, com apenas 22% demonstram esse comportamento, obtendo um percentual bem alto de aceitação com 78%, as frutas são indispensáveis, pois são fontes de hidratação, além de possuírem diversos minerais e vitaminas que são muito importantes para o nosso organismo. Bortolini *et al.* (2012), apresentaram ser seletivos por frutas 11,5% e em relação aos vegetais foram 53,2%.

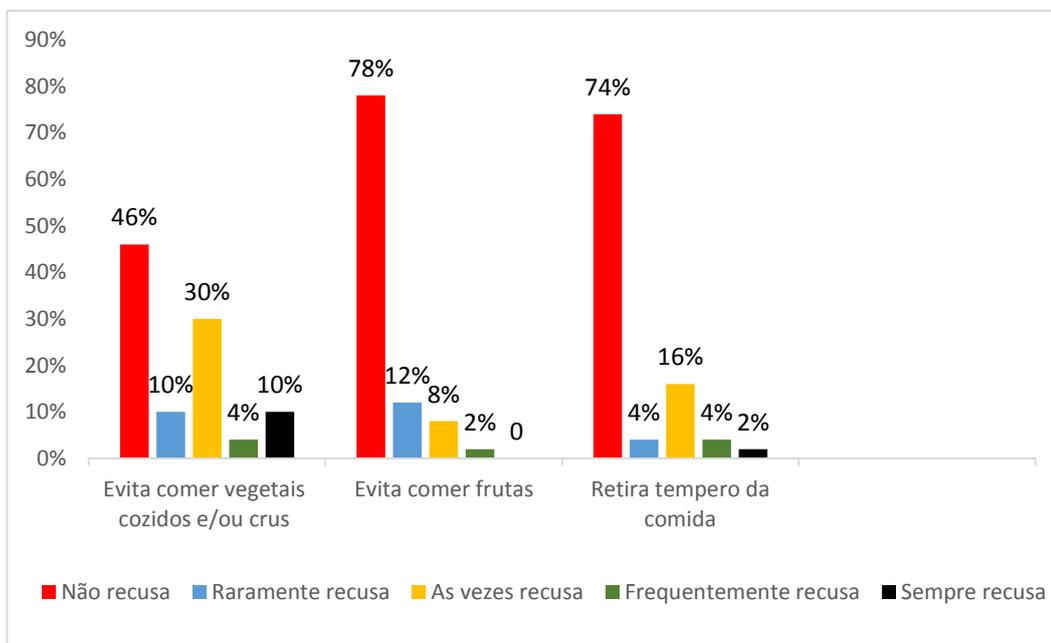
Figura 5. Percentual de resposta Seletividade Alimentar em relação a evitar carne bovina e carne de frango.



Fonte: Elaboração própria (2021)

Já em retirar tempero da comida relataram que 74% não tem esse comportamento, mostrando que apenas 26% das crianças selecionam (Figura 6). Em Lo K, *et al.* (2015), afirmaram que os pais devem monitorar a alimentação fornecida aos seus filhos e incentivá-los à comer alimentos variados e que devem, além disso, agir como modelos a serem seguidos uma vez que há grande probabilidade de as crianças adquirirem hábitos saudáveis ao imitar o comportamento parental.

Figura 6. Percentual resposta dos grupos vegetais, frutas e retirar tempero da comida.



Fonte: Elaboração própria (2021)

A Tabela 1 representa a motricidade na mastigação e aspectos comportamentais. Relataram que 58% das crianças não têm dificuldade para fazer refeição na mesa, onde é o local mais recomendado. Para a questão derrama muita comida na mesa ou na roupa relataram, respectivamente, não com 36%, raramente com 20%, as

vezes com 22%, frequentemente com 12% e sempre com 10%. No quesito tem dificuldade em usar talheres prevaleceu o não com 66%, mostrando que boa parte das crianças utiliza durante a refeição. Em questão da dificuldade da mastigação dos alimentos totalizou não ter esse problema 94%. No caso de engolir os alimentos sem mastigá-los apresentaram que não tem esse comportamento 46% e que apresentam raramente 22%, sendo as maiores porcentagens. E o fato de engolir o alimento sem mastigá-los bastante interfere nos processos fisiológicos do organismo para indicação de saciedade, podendo dessa forma o corpo só apresentar sensação de saciedade depois de um consumo mais elevado que o ideal, tendo forte relação com o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, apresentando ainda o aumentando das chances de engasgo, por não ter sido realizada a diminuição correta do tamanho do alimento (APOLINÁRIO *et al.* 2008). O comportamento de cuspir a comida, relataram um percentual alto em ocorrer “às vezes” com 38% das crianças fazer isso. Na organização do prato mostraram que 58% das crianças não importa com isso, que somente 16% exige essa organização. Em sempre comer no mesmo lugar apresentaram que 22% sempre tem esse hábito, porém 34% varia os lugares.

Tabela 1. Percentual de respostas sobre motricidade na mastigação e aspectos comportamentais

	Não	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Tem dificuldades para fazer refeições na mesa?	58%	6%	24%	10%	2%
Derrama muita comida na mesa ou na roupa durante a refeição?	36%	20%	22%	12%	10%
Tem dificuldade para utilizar talheres ou outros talheres?	66%	10%	16%	4%	4%
Dificuldades para mastigar os alimentos	94%	6%	0	0	0
Mastiga os alimentos com a boca aberta	74%	8%	14%	4%	0
Engole os alimentos sem mastiga-los o bastante	46%	22%	18%	6%	8%
Cospe a comida	46%	14%	38%	2%	0
Os alimentos devem ser arrumados no prato	56%	8%	10%	10%	16%
Come sempre no mesmo lugar	34%	4%	24%	16%	22%

Fonte: Elaboração própria (2021)

4. CONCLUSÃO

Os casos de seletividade alimentar evidenciaram-se positivamente, com frequência entre as crianças do estudo. Por isso, merece uma atenção especial, pois a restrição de alimentos saudáveis pode afetar o desenvolvimento infantil, gerando alguns problemas de saúde como a obesidade e doenças crônicas logo na infância. Ao comportamento existem algumas dificuldades durante as refeições, que podem solucionar com algumas estratégias educativas.

Diante disso, a avaliação do comportamento alimentar é relevante, pois, é frequente esses comportamentos afetar o consumo alimentar e conseqüentemente o estado nutricional, em vista que o corpo precisa de nutrientes bons. Ao avaliar esse tipo de comportamento se torna possível a elaboração efetiva acima dos erros alimentares.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, C. *et al.* **Dificuldades Alimentares na Infância**: revisão de literatura como nas repercussões à saúde. *Pediatria Moderna*, São Paulo, v. 48, n. 1, p. 340-348, 2018,
- APOLINARIO, R. M. C.; MOARES, R. B. de; MOTTA, A. R. Mastigação e dietas alimentares para redução de peso. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 191-199, 2008.
- BORTOLINI, G. A. *et al.*, Consumo alimentar entre crianças brasileiras. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 9, p. 1759-1771, 2012.
- CARVALHAES, M. A.; GODOY, I. As mães sabem avaliar adequadamente o peso das crianças? **Revista Nutrição**, Campinas, v. 15, n. 1, p. 155-162, 2002.
- CARVALHO, C. A. de *et al.* Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista Pediatria**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 211-221, 2015.
- CECCATTO, D. *et al.* A influência da mídia no consumo alimentar infantil: uma revisão da literatura. **PERSPECTIVA**, Erechim. v. 42, n.157, p. 141-149, 2018.
- KACHANI, A. T. *et al.* Seletividade alimentar da criança. **Pediatria**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 48-60, 2005.
- LO, K. *et al.* Associations between Parental Feeding Styles and Childhood Eating Habits: A Survey of Hong Kong Pre-School Children. **PLoS ONE**, [s. l.], v. 10, n. 4, p. 1–11, 2015.
- LOPES, W. C. *et al.* Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Revista Paulista Pediatria**, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 164-170, 2018.
- LOURENÇO, M. *et al.* Estado nutricional e hábitos alimentares em crianças de idade pré-escolar. **Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 7, 2014.
- MADEIRA I. R.; AQUINO L. A. Problemas de abordagem difícil: não come e não dorme. **Jornal Pediátrico**, Rio de Janeiro, v. 79, n. 1, p. 43-54, 2003.
- MAGALHÃES, M.R. *et al.* Socorro! Meu filho come mal: uma análise do comportamento alimentar infantil. **Revista Perspectivas**, São Paulo, v. 11, n. 01, p. 79-91, 2020.
- MARANHÃO, H. S. *et al.* Dificuldades alimentares em pré escolar, praticas alimentares pressas e estado nutricional. **Revista Paulista Pediatria**, Natal, v. 36, n. 01, p. 45-51, 2018.
- MELO, K. M. *et al.* Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017.
- RAMOS, D, C.; COELHO, T. C. B.: Representação social de mães sobre alimentação e uso de estimulantes do apetite em crianças: satisfação, normalidade e poder. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 02, p. 233-254, 2017.
- RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 76, n. 3, p. 229-237, 2000.

RODRIGUES, L. P. F.; RONCADA, M. J. Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 19, n. 4, p. 315-322, 2008.

RODRIGUES, V. M.; FIATES, G. M. R. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão. **Revista de Nutrição**, São Paulo, v.25, n.3, 2012.

SAMPAIO, A. B. M. *et al.* Seletividade alimentar: uma abordagem nutricional. **Jornal Brasileiro Psiquiatria**. v. 62, n. 2, p. 164-170, 2013.

SOTELO, Y. O. M.*et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade entre escolares da rede pública segundo três critérios de diagnóstico antropométrico. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 233-240, 2004.

TAYLOR, C. M, *et al.* **Picky/fussy eating in children**: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite*, v. 95,p. 349-59, 2015.