

# **Estudo sobre a associação entre as práticas parentais, na alimentação infantil, e a neofobia e seletividade alimentar das crianças do pré-escolar**

## ***Study on the association between parental practices in child feeding and food neophobia and selectivity in preschool children***

Ana Catarina Gonçalves da Silva

ORIENTADO POR: Dr.<sup>a</sup> Diana da Silva Pereira  
COORIENTADO POR: Prof. Doutor Bruno Miguel Oliveira

Município de Marco de Canaveses

TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO  
1.º CICLO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO | UNIDADE CURRICULAR ESTÁGIO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

**TC**

FCNAUP, 2024





## Resumo

A alimentação infantil e a formação de hábitos alimentares saudáveis são fundamentais para o desenvolvimento e a saúde a longo prazo das crianças. Sabendo que, estas passam o dia em ambiente escolar, políticas nutricionais eficazes são essenciais para garantir o seu bem-estar. Este estudo avalia a associação das práticas parentais sobre os níveis de neofobia e seletividade alimentar em crianças do pré-escolar.

A pesquisa incluiu 1050 encarregados de educação e colaboradores de 34 jardins de infância. Questionários foram aplicados para avaliar os estilos de práticas parentais e os níveis de neofobia e seletividade alimentar das crianças, resultando numa recolha de 719 respostas. Os resultados mostraram que 64,5% das crianças apresentaram níveis moderados de neofobia e seletividade alimentar, enquanto 24,3% apresentaram níveis graves e que estilos autoritativos estavam associados a níveis mais baixos de neofobia e seletividade alimentar.

A implementação de projetos como a "Ementa Municipal" correlacionou-se com menores níveis de neofobia, revelando que programas nutricionais impactam positivamente os hábitos alimentares.

Em suma, práticas parentais equilibradas e não coercivas promovem hábitos alimentares saudáveis. Políticas nutricionais escolares e intervenções parentais podem beneficiar da compreensão dessas dinâmicas para melhorar a saúde nutricional das crianças.

**Palavras-Chave:** Criança, Neofobia Alimentar, Parentes, Pré-escolar, Preferências Alimentares.

**Abstract**

Child nutrition and the formation of healthy eating habits are fundamental for children's long-term development and health. Knowing that children spend the day in a school environment, effective nutritional policies are essential to ensure their well-being. This study evaluates the association of parental practices on the levels of neophobia and food selectivity in preschool children.

The research included 1050 parents and staff from 34 preschool. Questionnaires were administered to assess parenting styles and children's levels of neophobia and food selectivity, resulting in the collection of 719 responses. The results showed that 64.5% of the children presented moderate levels of neophobia and food selectivity, while 24.3% presented severe levels. Authoritative parenting styles were associated with lower levels of neophobia and food selectivity.

The implementation of projects such as the "Municipal Menu" correlated with lower levels of neophobia, revealing that nutritional programs positively impact eating habits.

In summary, balanced and non-coercive parenting practices promote healthy eating habits. School nutritional policies and parental interventions can benefit from understanding these dynamics to improve children's nutritional health.

**Keywords:** Child, Food Neophobia, Parents, Preschool, Food Preferences.

**Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos**

CEBQ - Child Eating Behavior Questionnaire

CFSQ - Caregiver's Feeding Styles Questionnaire

EE - Encarregados de Educação

EPP - Estilo de Práticas Parentais

FCNAUP - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

IC - Intervalo de Confiança

JI - Jardim de Infância

LCN - Licenciatura de Ciências da Nutrição

MMC - Município de Marco de Canaveses

NA - Neofobia Alimentar

NSA - Neofobia e Seletividade Alimentar

OMS - Organização Mundial da Saúde

PN - Programas Nutricionais

PP - Práticas Parentais

SA - Seletividade Alimentar

## Sumário

Resumo .....	i
Abstract .....	ii
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos .....	iii
Sumário .....	iv
Introdução.....	1
Objetivos .....	4
Metodologia.....	4
Resultados.....	8
Discussão .....	11
Conclusões .....	14
Índice de Apêndices .....	15
Índice de Anexos .....	16
Agradecimentos .....	29
Referências .....	30

## Introdução

A alimentação infantil e a formação de hábitos alimentares saudáveis são pilares fundamentais para o desenvolvimento e a saúde a longo prazo das crianças.<sup>(1, 2)</sup> Nos primeiros 6 anos de vida, a formação das preferências e comportamentos alimentares são em grande parte responsáveis por modelar as escolhas alimentares futuras, influenciando diretamente a qualidade da dieta ao longo da vida.<sup>(1, 3-5)</sup> Durante esta fase, a introdução de novos alimentos pode ser desafiadora, levando a transtornos como a neofobia alimentar (NA) e a seletividade alimentar (SA). Estes comportamentos podem impactar negativamente a nutrição e o desenvolvimento infantil, tornam-se uma preocupação relevante para pais e profissionais de saúde, uma vez que a NA e a SA estão muitas vezes interligadas e podem levar a deficiências nutricionais significativas.<sup>(6)</sup> A NA, que geralmente se manifesta entre os 3 e 6 anos, pode limitar a variedade de alimentos na dieta da criança, resultando numa ingestão nutricional deficitária, uma vez que é caracterizada pelo medo de experimentar alimentos desconhecidos. Por sua vez, a SA caracterizada pela relutância em consumir certos alimentos, variando desde a preferência por alimentos específicos até a recusa completa de grupos inteiros de alimentos pode afetar negativamente a ingestão de nutrientes essenciais, comprometendo o crescimento e o desenvolvimento adequados da criança.<sup>(5-8)</sup>

Neste contexto, torna-se crucial compreender os fatores que contribuem para estes comportamentos. Estudos demonstram que a dieta da mãe durante a gravidez, o primeiro contacto da criança com a alimentação através da amamentação, ou, na impossibilidade, da ingestão de leite fórmula infantil, a diversificação alimentar (DA) e a estratégias como os encarregados de educação

(EE) expõem e encorajam a criança aos alimentos, desempenham um papel significativo na formação dos hábitos alimentares das crianças e no desenvolvimento destes transtornos.<sup>(6, 9, 10)</sup> Todos estes fatores estão relacionados com as práticas parentais (PP) adotadas pelos EE na alimentação infantil.<sup>(2, 11, 12)</sup> Estas vão resultar em estilos diferentes, sendo eles o autoritário, o autoritativo, o permissivo e o rejeitante-negligente. Estudos indicam que os estilos de práticas parentais (EPP) adotados na alimentação infantil podem influenciar profundamente as escolhas alimentares futuras, impactando de maneira distinta no comportamento alimentar das crianças.<sup>(1, 3, 7, 9, 12, 13)</sup>

Devido à NA, comum durante esta fase e até aos 6 anos, as crianças podem, e, normalmente apresentam, alguma resistência a este processo.<sup>(6)</sup> Este comportamento é uma defesa adaptativa para garantir a segurança alimentar.<sup>(6)</sup><sup>10)</sup> A exposição repetida aos alimentos é fundamental para o desenvolvimento das preferências alimentares das crianças. Estudos indicam que é necessário oferecer um novo alimento entre 10 a 20 vezes para que a criança comece a aceitá-lo.<sup>(10)</sup> Este processo é essencial para familiarizar a criança com novos sabores, texturas e aromas, promovendo uma alimentação variada e equilibrada.<sup>(10)</sup> A persistência dos pais e cuidadores, mantendo um ambiente positivo e sem pressões durante as refeições, é crucial para ampliar o paladar da criança e promover uma dieta diversificada.<sup>(14)</sup>

Neste contexto, a influência das PP é determinante. EE autoritativos, que combinam alta exigência com alta adaptabilidade, tendem a promover hábitos alimentares mais saudáveis às suas crianças, incentivando que experimentem os novos alimentos num ambiente positivo.<sup>(15-17)</sup> Em contrapartida, estilos parentais negligentes, permissivos ou autoritários podem levar a padrões alimentares

desordenados e escolhas alimentares desequilibradas, contribuindo para o desenvolvimento de NSA.<sup>(17)</sup>

Considerando que as crianças passam grande parte do dia em ambiente escolar, a escola também desempenha um papel crucial na formação dos hábitos alimentares, mas também na modelação dos EPP, por isso a implementação de políticas nutricionais eficazes é essencial para garantir o bem-estar das mesmas.<sup>(18)</sup> Programas nutricionais (PN) como a “Ementa Municipal” podem ter um impacto significativo nos comportamentos e hábitos alimentares da população escolar, promovendo uma alimentação saudável e equilibrada desde a infância.

Para estudar isso, desenvolveu-se no âmbito da unidade curricular Estágio da LCN da FCNAUP, este trabalho de investigação que visa compreender como podem estes fatores influenciar os comportamentos alimentares das crianças. O estudo, realizado no MMC, avalia a associação entre os EPA adotados na alimentação infantil e os níveis de NSA em crianças do pré-escolar. A pesquisa pretende contribuir para a elaboração de intervenções eficazes que promovam hábitos alimentares saudáveis desde a infância, garantindo um desenvolvimento nutricional adequado e prevenindo transtornos alimentares futuros.

## Objetivos

Este estudo tem como objetivo geral investigar a influência das PP na alimentação infantil sobre os níveis de NSA em crianças a frequentar o ensino pré-escolar do MMC. Para atingir este objetivo, foram definidos objetivos específicos como:

- Avaliar o grau de NSA nas crianças da amostra.
- Avaliar as PP adotadas pelos EE durante as refeições.
- Investigar se o grau de NSA e as EPP variam de acordo com as características sociodemográficas.
- Analisar a relação entre a insistência dos EE para que as crianças comam e os níveis de NSA.
- Avaliar a influência do ambiente escolar nos níveis de NSA das crianças e EPP dos EE.

## Metodologia

Este estudo utiliza um *design* de investigação transversal observacional com métodos mistos (quantitativos e qualitativos) para investigar a influência das PP sobre NSA em crianças em idade pré-escolar.

### População e Amostra

- População-Alvo: EE das crianças em idade pré-escolar (3 a 6 anos), educadores e auxiliares de turma dos jardins de infância públicos do MMC.
- Amostra: 1050 EE das crianças em idade pré-escolar (3 a 6 anos), 57 educadores e 57 auxiliares de sala dos 34 jardins de infância públicos do MMC. Dentre esses jardins de infância, 25 implementam o projeto “Ementa Municipal”, que será considerado como uma variável de análise.

## Procedimentos de Recolha de dados

### 1. Pesquisa Bibliográfica

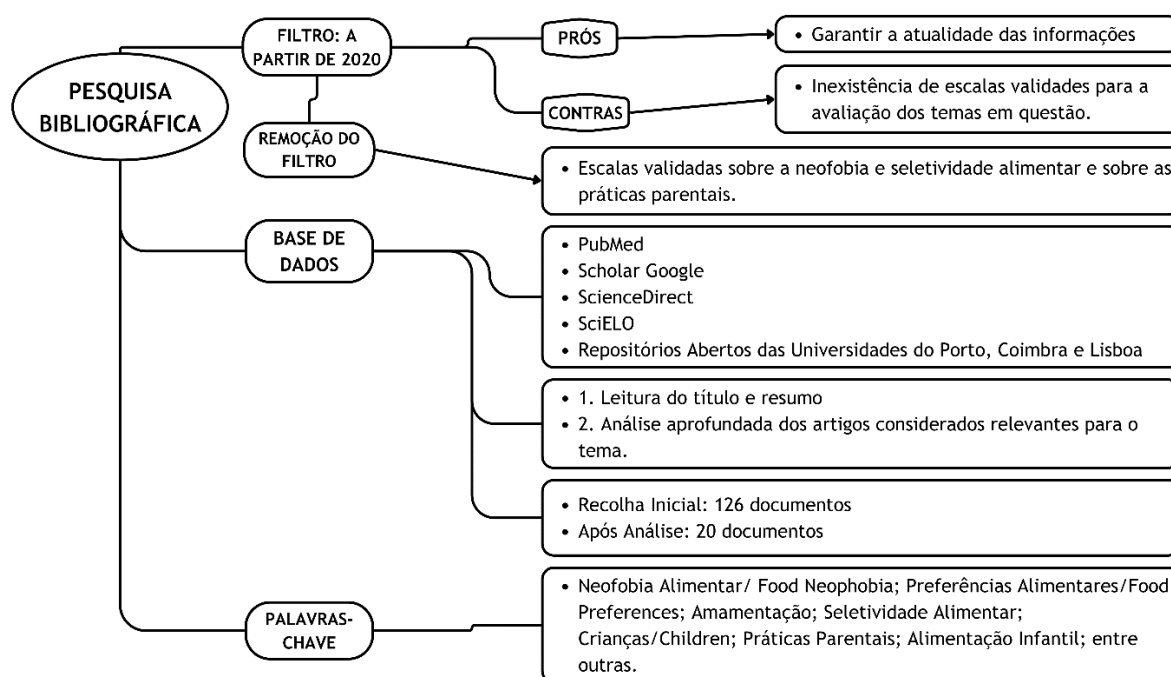


Imagem 1: Metodologia da pesquisa bibliográfica.

A gestão das referências bibliográficas foi realizada com o *software* Endnote 21, seguindo o modelo FCNAUP\_10.

### 2. Criação das hipóteses de estudo.

Para realizar o estudo foi necessário pensar nas hipóteses que teria interesse estudar neste trabalho de investigação para posteriormente aplicar os testes mais convenientes. A hipóteses criadas encontram-se em apêndice na tabela 1.

### 3. Criação dos Questionários

Foram criados 2 questionários: um para os encarregados de educação e respetivas crianças e um para os colaboradores que acompanham o momento da refeição de almoço nos jardins de infância.

- **Questionário para os encarregados de educação e seus educandos:** continha 2 partes.

Parte I - adaptação portuguesa da escala de avaliação de NA de Pliner & Hobden (1992) composta por 10 questões.<sup>(19)</sup> Para além disso, foram adicionadas 3 questões da subescala de SA do CEBQ.<sup>(1, 7, 11, 12, 19)</sup> Apenas foram adicionadas 3 questões para avaliar a SA porque as outras questões iam ao encontro das 10 presentes na escala NA. Perfazendo, assim, uma escala de NSA de 13 questões (Apêndices, Tabela 2). As respostas possíveis eram “nunca”, “às vezes” e “sempre” e, consoante as perguntas, o “nunca” e “sempre” poderiam ter cotações de -1 ou 1 e o “às vezes” tinha cotação 0. O preenchimento da escala resultava em somas com valores compreendidos entre o -13 e o 13, que foram divididas em 3 níveis de NSA (leve: com somas entre [6 e 13]; moderado: com somas entre ]-4 e 6[; grave: com somas entre [-13 e -4]).<sup>(19)</sup>

Parte II - subquestionário com 21 questões sobre PP durante a refeição. Este questionário baseou-se no CFSQ, que é um questionário com 19 questões, das quais 7 questões são centradas nas crianças. O questionário aplicado sofreu uma adaptação, tendo sido acrescentado 2 questões extras. Destas 21 questões, 8 eram centradas nas crianças e 13 centrados nos EE (Apêndices, Tabela 3). Para as respostas, utilizou-se uma escala de Likert onde 1:nunca, 3: às vezes e 5:sempre.

Para classificar as práticas adotadas dos EE durante a refeição em EPP, utilizou-se dois parâmetros, a exigência e a adaptabilidade.<sup>(15, 17)</sup>

$$Exigência = \frac{\sum 21 \text{ perguntas}}{21}; \text{ Adaptabilidade} = \frac{\sum(3,4,6,8,9,15,17,21)}{8 \text{ Exigência}}$$

Consoante os resultados obtidos, os mesmos serviam de coordenadas ao gráfico que fornecia os estilos de práticas parentais, sendo a Exigência o X e a

Adaptabilidade o Y. Para chegar a uma classificação de estilo, utilizou-se o ponto de corte (2,70; 1,11) que dividia o gráfico em quatro quadrantes<sup>(17)</sup> (Apêndices, Gráfico 4 e Anexos, Imagem 1), sendo que:

- ✓ Estilo Autoritário =  $(Exigência \geq 2.70) \& (Adaptabilidade \leq 1.11)$
- ✓ Estilo Autoritativo =  $(Exigência \geq 2.70) \& (Adaptabilidade > 1.11)$
- ✓ Estilo Permissivo =  $(Exigência < 2.70) \& (Adaptabilidade > 1.11)$
- ✓ Estilo Rejeitante-negligente =  $(Exigência < 2.70) \& (Adaptabilidade \leq 1.11)$

Parte III - Dados sociodemográficos (sexo, idade do encarregado de educação e do educando e a escolaridade do encarregado de educação).

- **Questionário para os colaboradores dos jardins de infância:** 5 questões (2 sobre o projeto “Ementa Municipal”, 1 sobre a aceitabilidade das ementas por parte das crianças, 1 sobre o problema principal para a recusa alimentar das crianças e 1 sobre o grupo de alimentos com maior desperdício alimentar)

#### 4. Procedimentos de recolha dos dados

Para recolha dos dados, realizou-se a deslocação aos 34 jardins de infância. No local procedeu-se a uma breve conversa com os educadores e auxiliares de sala sobre a NSA e com as crianças de forma muito breve sobre a importância de uma alimentação saudável e variada. Após conversa e explicação do estudo foram distribuídos, aos educadores de infância, os questionários para serem entregues aos EE. Estes iriam ser colocados nas mochilas das crianças e comunicados aos mesmos para o seu preenchimento. Foram, também, distribuídos os questionários para os colaboradores que auxiliam no momento da refeição de almoço.

Após uma semana da entrega dos questionários nas escolas, procedeu-se ao seu levantamento para posterior análise dos dados.

## 5. Análise de Dados

A análise de dados foi realizada recorrendo ao software IBM SPSS Statistics versão 29 para Windows. Para a análise foi utilizado um IC = 95%.

Tipo de Análises	Testes realizados
<p><b>Descritivas</b> - para caracterizar a amostra e as variáveis estudadas;</p> <p><b>Inferenciais</b> - para testar as hipóteses de associação entre PP e os níveis de NSA;</p> <p><b>Comparativas</b> - para avaliar se o grau de NSA e o uso de práticas diferem entre os diferentes dados sociodemográficos;</p> <p><b>Correlacionais</b> - para investigar a relação entre as várias variáveis de interesse.</p>	<p>Teste-T</p> <p>Correlações</p> <p>ANOVA</p> <p>Teste Kruskal-Wallis</p> <p>Teste de Qui-Quadrado</p> <p>Testes Posteriori</p>

Tabela 1. Análise dos dados.

## 6. Considerações éticas

Para realização deste estudo obteve-se o consentimento informado dos EE para a participação do mesmo, garantindo o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos.

## Resultados

O estudo foi aplicado a 1050 EE e seus respetivos educandos, obtendo-se 719 respostas aos questionários. Acerca dos questionários aplicados aos colaboradores dos 34 JI, obteve-se 42 respostas. Em geral, a maioria dos JI preencheram apenas um questionário, no entanto, houveram escolas que preencheram 2 ou 3 questionários, com respostas iguais, para que os dados não

fossem influenciados pelo número de respostas por escola e tendo em conta que as respostas dadas eram iguais, optou-se por estudar os dados obtidos de apenas 1 questionário por JI.

Analisando os resultados obteve-se que 68,3% frequentavam um JI com o projeto "Ementa Municipal" implementado, 26,1% frequentavam JI que não implementavam o projeto e 5,6% dos EE afirmaram não saber responder à questão se o JI onde frequenta o seu educando implementava ou não o projeto anteriormente referido. Além disso, foi auferido que 94,4% das crianças almoçavam na escola.

Quanto aos níveis de NSA, 11,1% das crianças apresentam níveis leves, 64,5% moderados e 24,3% graves. Avaliando, os EPP dos EE, 27,7% adotam estilos autoritários, 52,6% autoritativos, 18,1% permissivos e 1,7% rejeitantes-negligentes.

Ao nível dos resultados obtidos a partir das hipóteses de estudo, verificou-se que as crianças que têm EE permissivos apresentaram menores níveis de NA, enquanto aquelas que têm encarregados de educação autoritários apresentaram maior neofobia. Complementando, verificou-se que apesar dos EE permissivos terem crianças com menor NA, estas têm maior SA, não sendo algo benéfico para a saúde, uma vez que pode não existir variedade e diversidade de alimentos. Os estilos autoritativos e autoritários foram significativamente diferentes entre si, com os pais rejeitantes-negligentes não mostrando diferenças significativas devido ao pequeno tamanho da amostra como observado na tabela 4 do apêndice.

Observando-se ao nível dos dados sociodemográficos, verificou-se que a idade dos EE não teve relação significativa com os estilos parentais ( $p=0,463$ ), enquanto a escolaridade mostrou associação ( $p=0,034$ ). EE permissivos tinham

maior escolaridade, enquanto pais rejeitantes-negligentes tinham a menor escolaridade. EE autoritários e autoritativos apresentaram escolaridade intermediárias, sendo elas o Secundário e a Licenciatura. Não houve diferenças significativas na exigência e adaptabilidade entre os gêneros dos EE, no entanto, verificou-se que EE do sexo masculino têm maior tendência para adotar estilos autoritários e os do sexo feminino estilos autoritativos, revelando uma maior adaptabilidade à criança.

Não se obteve diferenças significativas quanto aos níveis de exigência e adaptabilidade em relação ao sexo da criança, no entanto houve uma correlação significativa, ainda que muito fraca ( $r=0,05$ ;  $p<0,001$ ), entre a idade das crianças e a adaptabilidade dos pais.

Em relação a parâmetros físicos, como o “obrigar a comer agarrado à cadeira” ou o “dar à boca”, verificou-se que os EE que utilizavam a força física para alimentar as crianças mostraram maior tendência a alimentar a mesma à boca e a estas comportamentos estão associado níveis mais altos de NSA. Para além disso, quanto às exposições da criança ao alimento não aceite verificou-se que EE que desistem na 2.<sup>a</sup> tentativa de exposição do alimento à criança com recusa da mesma, têm crianças com maiores níveis de NSA e EE que desistiam na 1.<sup>a</sup> tentativa apresentavam menor exigência e maior adaptabilidade à recusa das crianças durante a refeição, assim como aqueles que obrigavam a criança a comer mostravam maior exigência e menor adaptabilidade.

Não se obteve diferenças significativas entre os sexos e as idades das crianças em relação aos níveis de NSA.

Quanto ao ambiente escolar e à forma como pode moldar a educação alimentar das crianças, crianças que frequentavam os JI com implementação da

"Ementa Municipal" apresentaram menores níveis de NSA e maiores valores na soma da escala, assim como crianças que almoçavam na escola mostraram menores níveis de NSA comparativamente com as que não almoçavam.

Não houve diferenças significativas na exigência dos EE tendo por base a variável frequentar um JI que implementa o projeto "Ementa Municipal", todavia EE das crianças que frequentavam os JI com o projeto implementado mostraram maior adaptabilidade perante as refeições, possivelmente por atividades realizadas com os EE no âmbito deste PN.

Ao nível dos questionários aplicados aos colaboradores que acompanham o momento da refeição, estes referiram que os maiores problemas associados à recusas das ementas são o desconhecimento dos alimentos (71,8%), a SA (25,6%) e a NA (2,6%), para além disso, todos os colaboradores afirmaram que a Sopa é o constituinte da refeição com maior desperdício alimentar.

## **Discussão**

Os resultados do presente estudo destacam a importância das práticas parentais na alimentação infantil, com várias associações significativas entre os EPP e os níveis de NSA nas crianças, demonstrando, assim que os estilos parentais exercem influência significativa nos comportamentos alimentares das crianças podendo melhorar ou piorar a situação de desenvolver transtornos como a NSA típica na fase etária do pré-escolar.<sup>(3)</sup>

Crianças com EE permissivos apresentaram menores níveis de NA, enquanto crianças com pais autoritários mostraram maior NSA<sup>(12, 17, 20)</sup>, o que demonstra a importância de os EE se adaptarem às situações e às crianças no dia a dia alimentar das mesmas, desenvolvendo atividades onde proporcionem um contacto com os alimentos, explicando a importância dos mesmos e mostrando como podem ser

saborosos.<sup>(20)</sup> EE autoritativos, que equilibram o controlo regrado e autonomia da criança ao nível alimentar<sup>(15)</sup>, estavam associados a níveis moderados e leves de NSA, reforçando a importância de um estilo parental equilibrado na promoção de comportamentos alimentares saudáveis.<sup>(1)</sup>

A escolaridade dos encarregados de educação também influenciou os estilos parentais, uma vez que EE que apresentavam maior escolaridade, possuíam maior adaptabilidade à criança. Isso pode indicar uma maior consciencialização sobre práticas alimentares saudáveis e a importância da criança participar nos momentos alimentares, assim como de evitar comportamentos coercivos na alimentação e momentos de refeição.<sup>(1)</sup>

Práticas coercivas, como usar força física para alimentar a criança, estavam associadas a maiores níveis de neofobia. Isso destaca a importância de evitar práticas alimentares do género, que podem aumentar a resistência da criança a novos alimentos, associando-os a situações de stresse e medo.<sup>(11)</sup>

O facto das crianças almoçarem na escola e a implementação do projeto "Ementa Municipal" mostraram associações positivas com menores níveis de neofobia. Estes resultados sugerem que a exposição regular a refeições escolares variadas pode melhorar a aceitação de novos alimentos, possivelmente devido à repetição e à familiarização com uma maior diversidade de alimentos e prorrogação da exposição dos alimentos fornecidos em casa, melhorando a aceitabilidade dos mesmos em ambiente familiar e permitindo uma maior adaptabilidade dos EE às crianças no momento da refeição familiar.<sup>(18)</sup>

O facto dos colaboradores que acompanham a refeição escolar, afirmarem que a sopa é o que sofre maior desperdício alimentar, demonstra que possivelmente as crianças não têm esse hábito alimentar em casa e a grande

percentagem de desconhecimento dos alimentos, podem revelar pouca variedade e diversidade de alimentos em casa.

Os resultados também indicaram que a idade das crianças não teve uma influência significativa nos níveis de NSA, assim como o sexo das mesmas. No entanto, este estudo sugere que EE de crianças mais velhas podem ser mais flexíveis nas suas abordagens alimentares.

Finalmente, os EE que tentavam repetidamente oferecer novos alimentos às crianças, sem obrigá-las, mostraram maior adaptabilidade, enquanto aqueles que desistiam na 1.<sup>a</sup> tentativa mostraram menor exigência. Esses achados reforçam a importância de práticas alimentares persistentes e não coercivas na promoção de uma dieta variada e saudável.

Em suma, os resultados deste estudo destacam a complexa interação entre práticas parentais e comportamentos alimentares das crianças, sublinhando a importância de abordagens equilibradas e não coercivas na promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.<sup>(11)</sup>

### **Limitações e Pontos Fortes**

Este estudo não considerou possíveis variáveis de influência, como fatores culturais que podem influenciar as práticas alimentares e os níveis de NSA. Para além disso, como o estudo foi realizado através da aplicação de um questionário aos EE, as respostas destes, ainda que fossem anónimas, podem estar enviesadas pela indesejabilidade social, uma vez que existiam situações de respostas resultantes em níveis de NSA leves em crianças que aquando o acompanhamento em ambiente escolar apresentam elevado grau do mesmo.

Quanto aos pontos fortes do trabalho, a amostra é relativamente grande, correspondendo a 71,9% da quantidade de crianças que frequentam os JI públicos

do MMC. Os resultados é relevância prática, uma vez que têm implicações na formulação de políticas, fornecendo orientações baseadas em evidências para promover hábitos alimentares saudáveis em crianças, para além disso, as associações significativas encontradas entre as PP e os níveis de NSA contribuem para futuras intervenções ao nível parental.

### **Conclusões**

Em suma, este estudo confirma que as PP alimentares desempenham um papel crucial na formação de hábitos alimentares das crianças, mostrando que estes estão associados aos níveis de NSA das crianças do pré-escolar.

## Índice de Apêndices

Tabela 1: Hipóteses de Estudo.....	17
Tabela 2a: Escala de Neofobia de Pliner e Hobden, 1992, e sua adaptação para português.....	18
Tabela 2b: Questões da subescala de seletividade do CEBQ.....	19
Tabela 3. Questionário de Estilos Parentais na Alimentação Adaptado.....	20
Tabela 4. Comparações Múltiplas entre os estilos parentais relativamente aos níveis de neofobia e seletividade alimentar das crianças.....	21
Gráfico 1. O JI que o seu/sua educando/a frequente, implementa o projeto “Ementa Municipal”?.....	21
Gráfico 2. Níveis de neofobia e seletividade alimentar encontrados nas crianças estudadas.....	22
Gráfico 3. Classificação dos Estilos de Práticas Parentais.....	22
Imagem 1: Consentimento Informado dos questionários.....	23
Imagem 2: Questionário aplicado aos encarregados de educação - Parte I.....	24
Imagem 3a: Questionário aplicado aos encarregados de educação - Parte II.....	25
Imagem 3b: Questionário aplicado aos encarregados de educação - Parte II.....	26
Imagem 4: Questionário aplicado aos encarregados de educação - Parte III.....	27
Imagem 3: Questionário aplicado aos colaboradores do JI.....	28

**Índice de Anexos**

Imagem 1: Quadrantes dos Estilos de Práticas Parentais ..... 21

## Apêndices

Hipóteses gerais	Hipóteses específicas
<p>H1: Existe associação entre os estilos de práticas parentais adotados na alimentação e os níveis de seletividade e neofobia alimentar das crianças.</p> <p>H2: Os dados sociodemográficos dos encarregados de educação estão associados ao estilo de prática parental adotado na alimentação.</p> <p>H3: A frequência com que os encarregados de educação obrigam as crianças a comer está associada aos níveis de seletividade e neofobia alimentar das crianças.</p> <p>H4: Existe relação entre a seletividade e neofobia alimentar e o sexo da criança.</p> <p>H5: A idade das crianças está associada aos níveis de seletividade e neofobia alimentar.</p> <p>H6: Existe associação entre a posição dos encarregados de educação quanto às exposições aos alimentos a que submetem os seus educandos e os níveis de seletividade e neofobia alimentar.</p> <p>H7: Existe associação entre os níveis de neofobia e seletividade alimentar nas crianças e o facto do jardim de infância ter / não ter Ementa Municipal.</p> <p>H8: Existe associação entre os níveis de neofobia e seletividade alimentar nas crianças e o facto de almoçar ou não na escola.</p> <p>H9: Existe relação entre os valores de exigência e adaptabilidade e o sexo da criança.</p> <p>H10: Existe relação entre os valores de exigência e adaptabilidade e a idade da criança.</p> <p>H11: Existe relação entre os valores de exigência e de adaptabilidade e a posição dos encarregados de educação quanto às exposições aos alimentos a que submetem os seus educandos.</p>	<p>1a) Práticas parentais autoritativas estão associadas positivamente com níveis de seletividade e neofobia alimentar mais reduzidos.</p> <p>1b) Práticas parentais autoritárias ou permissíveis estão associadas positivamente com níveis de seletividade e neofobia alimentar mais elevados.</p> <p>1c) Existe associação entre os níveis de exigência e adaptabilidade (das práticas parentais) adotados na alimentação e os níveis de seletividade e neofobia alimentar das crianças.</p> <p>5a) Encarregados de Educação femininos têm maior tendência para aplicarem práticas parentais autoritárias.</p>

Tabela 1: Hipóteses de estudo.

Questions	Questões
1. The child is constantly sampling new and different foods.	1. A criança está constantemente a provar alimentos novos e diferentes.
2. The child is distrustful of new foods.	2. A criança é desconfiada em relação a alimentos novos.
3. If the child does not know what is in a food, they will not try it.	3. Se não souber o que tem determinada comida, a criança não prova.
4. The child likes foods from different cultures.	4. A criança gosta de alimentos de diferentes culturas.
5. Foods from different countries seem strange to the child.	5. Os alimentos provenientes de países diferentes parecem-lhe estranhos para comer.
6. At parties or other gatherings, the child is very likely to try new foods.	6. Em festas ou outros convívios, é muito provável que a criança prove novos alimentos.
7. The child is apprehensive about eating foods they have never tried before.	7. A criança tem receio em comer alimentos que nunca provou antes.
8. The child is very picky about the foods they eat.	8. A criança é muito esquisita com os alimentos que come.
9. The child will eat almost anything without hesitation.	9. A criança é capaz de comer praticamente qualquer alimento, sem hesitação.
10. The child likes going to places where they serve food from cultures different from ours.	10. A criança gosta de ir a sítios onde sirvam comida de outras culturas diferentes da nossa.

Tabela 2a: Escala de Neofobia de Pliner e Hobden, 1992, e sua adaptação para português.

11. The child likes a wide variety of foods.	11. A criança gosta de uma grande variedade de alimentos.
12. The child is difficult to please with meals.	12. A criança é difícil de se contentar com as refeições.
13. The child decides that they do not like a food, even without having tried it.	13. A criança decide que não gosta de um alimento, mesmo que nunca o tenha provado.

Tabela 2b: Questões da subescala de seletividade do CEBQ.

**Questões centradas nas crianças:**

3. Incentiva a criança a comer, “enfeitando” a comida para a tornar mais interessante (ex.: faz figuras, desenhos com os legumes ou verduras).
4. Faz perguntas à criança sobre a comida, durante a refeição (ex.: pergunta se a comida está saborosa).
6. Explica os benefícios dos alimentos, para que a criança coma (ex.: os brócolos são bons para a tua saúde, porque dão-te força para crescer).
8. Permite que a criança escolha o que quer comer na refeição, entre os alimentos disponíveis no prato.
9. Elogia a criança quando ela come (ex.: “Que lindo/a! Estás a comer o feijão!”).
15. Diz alguma coisa positiva sobre a comida que a criança está a comer, durante a refeição (ex.: “O arroz está delicioso!”).
17. Ajuda a criança a comer durante a refeição (ex.: corta os alimentos em pedaços menores).
21. Envolve a criança no planeamento/preparação das refeições familiares.

**Questões centradas nos pais:**

1. Usa a força física com a criança para que ela coma (ex.: faz com que fique na cadeira para comer).
2. Promete algo à criança, que não seja comida, como recompensa por comer (ex.: “se tu comeres o feijão, podemos ir jogar à bola depois do almoço”).
5. Pede à criança para comer, pelo menos, um pouco da comida que está no prato.
7. Diz algo à criança que demonstra a sua desaprovação pelo facto de ela não ter comido a refeição.
9. Elogia a criança quando ela come (ex.: “Que lindo/a! Estás a comer o feijão!”).
10. Sugere que a criança coma, dizendo, por exemplo, “A comida está a arrefecer”.
11. Apressa a criança no momento da refeição (ex.: “Despacha-te, come a comida!”).
12. Diz à criança que lhe irá tirar alguma coisa, se ela não comer a comida (ex.: “Se não comeres, não vais brincar depois do jantar”).
13. Diz à criança para comer apenas alguns dos alimentos que estão no prato (ex.: “Come a massa!”).
14. Avisa a criança que vai ser penalizada, com a proibição de comer algum alimento, se não comer a refeição (ex.: “Se não comeres, vais ficar sem sobremesa”).
16. Dá comida à boca da criança, para ela comer a refeição.
18. Incentiva a criança a comer, usando outros alimentos como recompensa (ex.: “Se tu comeres, no final dou-te um chocolate”).
19. Implora para que a criança coma.
20. Se a criança não gostar da refeição servida, preparada algo diferente para ela comer.

Tabela 3. Questionário de Estilos Parentais na Alimentação Adaptado.

Estilo Parental	N.º de EE	Média	Desvio-Padrão
Autoritário	199	-1,92	4,934
Autoritativo	378	0,33	4,569
Permissivo	130	1,63	3,175
Rejeitante-negligente	12	0,08	4,858

Estilos Parentais		Sig.
Autoritário	Autoritativo	0,000
	Permissivo	0,000
	Rejeitante-Negligente	0,480
Autoritativo	Permissivo	0,034
	Rejeitante-Negligente	0,998
Permissivo	Rejeitante-Negligente	0,696

Tabela 4. Comparações Múltiplas entre os estilos parentais relativamente aos níveis de neofobia e seletividade alimentar das crianças.



Gráfico 1. O JI que o seu/sua educando/a frequente, implementa o projeto “Ementa Municipal”?

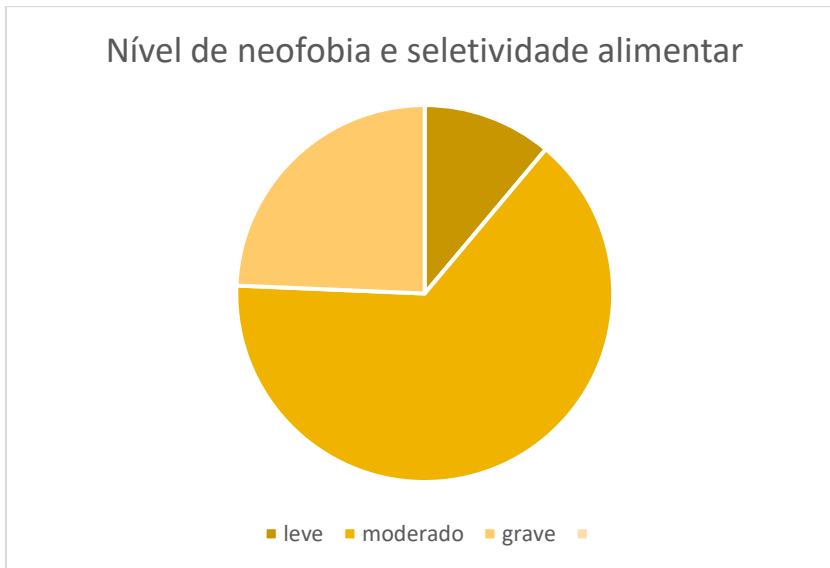


Gráfico 2. Níveis de neofobia e seletividade alimentar encontrados nas crianças estudadas.

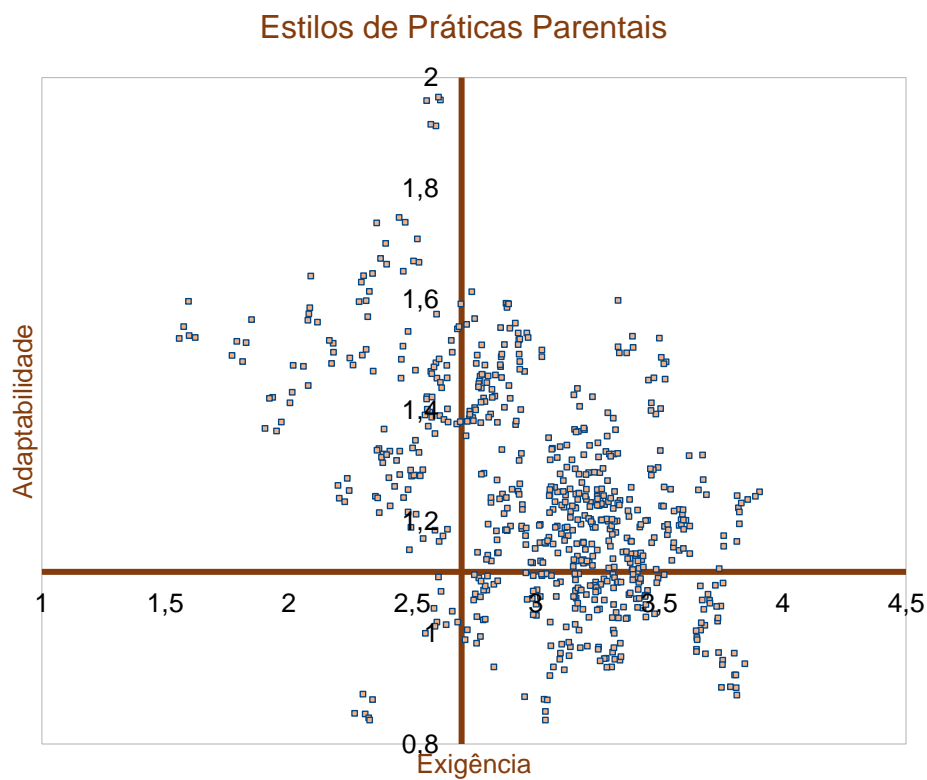


Gráfico 3. Classificação dos Estilos de Práticas Parentais

### Consentimento Informado

Este estudo está a ser desenvolvido no âmbito de um trabalho de estágio de licenciatura, em parceria com a Câmara Municipal do Marco de Canaveses, com o principal objetivo de analisar a associação das práticas parentais, na alimentação infantil, e os níveis de neofobia e seletividade alimentar, em crianças do pré-escolar.

A participação no estudo é voluntária e a sua desistência é possível a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. O estudo seguirá o protocolo de segurança e sigilo das informações, aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação do Porto (FCNAUP), ou seja, será mantido o anonimato de todos os participantes e a confidencialidade no armazenamento e tratamento dos dados. Para além disso, os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente para o presente estudo e eliminados após a conclusão deste. Não existirão despesas ou compensações pessoais e/ou financeiras para o participante. Para mais informações ou esclarecimento de dúvidas, pode contactar os responsáveis pelo estudo Dr.ª Diana Pereira (diana.pereira@cm-marco-canaveses.pt) e Ana Catarina Silva (up201703859@edu.fcna.up.pt). Compreendi a informação que me foi fornecida acerca da participação neste estudo. Assim sendo aceito de forma livre e esclarecida participar neste projeto.

Li e aceito participar neste estudo.

QUESTIONÁRIO SOBRE A ASSOCIAÇÃO ENTRE PRÁTICAS PARENTAIS NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL E  
NEOFOBIA E SELETIVIDADE ALIMENTAR DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR

1. O jardim de infância que o/a seu/sua educando/a frequenta implementa o projeto "Ementa Municipal"?

Sim  Não  Não sei responder

2. O/a seu/sua educando/a almoça no refeitório escolar?

Sim  Não

PARTE I - SELETIVIDADE E NEFOBIA ALIMENTAR

	Nunca	As vezes	Sempre
1. A criança está constantemente a provar alimentos novos e diferentes.	-1	0	1
2. A criança é desconfiada em relação a alimentos novos.	1	0	-1
3. Se não souber o que tem determinada comida, a criança não prova.	1	0	-1
4. A criança gosta de alimentos de diferentes culturas.	-1	0	1
5. Os alimentos provenientes de países diferentes parecem-lhe estranhos para comer.	1	0	-1
6. Em festas ou outros convívios, é muito provável que a criança prove novos alimentos.	-1	0	1
7. A criança tem receio em comer alimentos que nunca provou antes.	1	0	-1
8. A criança é muito esquisita com os alimentos que come.	1	0	-1
9. A criança é capaz de comer praticamente qualquer alimento, sem hesitação.	-1	0	1
10. A criança gosta de ir a sítios onde sirvam comida de outras culturas diferentes da nossa.	-1	0	1
11. A criança gosta de uma grande variedade de alimentos.	-1	0	1
12. A criança é difícil de se contentar com as refeições.	1	0	-1
13. A criança decide que não gosta de um alimento, mesmo que nunca o tenha provado.	1	0	-1

(Adaptação da escala de neofobia de Pliner, 1994 e subescala da seletividade do Child Eating Behavior Questionnaire (CEBQ).)

Imagem 2. Questionário para os Encarregados de Educação - Parte I

**PARTE II - ESTILOS PARENTAIS NA ALIMENTAÇÃO**

Durante a refeição você:	Nunca 1	As vezes 3	Sempre 5
1. Usa a força física com a criança para que ela coma (ex.: faz com que fique na cadeira para comer).	X		
2. Promete algo à criança, que não seja comida, como recompensa por comer (ex.: “se tu comeres o feijão, podemos ir jogar à bola depois do almoço”).	X		
3. Incentiva a criança a comer, “enfeitando” a comida para a tornar mais interessante (ex.: faz figuras, desenhos com os legumes ou verduras).			X
4. Faz perguntas a criança sobre a comida, durante a refeição (ex.: pergunta se a comida está saborosa).			X
5. Pede à criança para comer, pelo menos, um pouco da comida que está no prato.		X	
6. Explica os benefícios dos alimentos, para que a criança coma (ex.: os brócolos são bons para a tua saúde, porque dão-te força para crescer).			X
7. Diz algo à criança que demonstra a sua desaprovação pelo facto de ela não ter comido a refeição.		X	
8. Permite que a criança escolha o que quer comer na refeição, entre os alimentos disponíveis no prato.	X		
9. Elogia a criança quando ela come (ex.: “Que lindo/a! Estás a comer o feijão!”).			X
10. Sugere que a criança coma, dizendo, por exemplo, “A comida está a arrefecer”.		X	
11. Apressa a criança no momento da refeição (ex.: “Despacha-te, come a comida!”).	X		
12. Diz à criança que lhe irá tirar alguma coisa, se ela não comer a comida (ex.: “Se não comeres, não vais brincar depois do jantar”).	X		

13. Diz à criança para comer apenas alguns dos alimentos que estão no prato (ex.: "Come a massa!").		X	
14. Avisa a criança que vai ser penalizada, com a proibição de comer algum alimento, se não comer a refeição (ex.: "Se não comeres, vais ficar sem sobremesa").	X		
15. Diz alguma coisa positiva sobre a comida que a criança está a comer, durante a refeição (ex.: "O arroz está delicioso!").			X
16. Dá comida à boca da criança, para ela comer a refeição.	X		
17. Ajuda a criança a comer durante a refeição (ex.: corta os alimentos em pedaços menores).			X
18. Incentiva a criança a comer, usando outros alimentos como recompensa (ex.: "Se tu comeres, no final dou-te um chocolate").	X		
19. Implora para que a criança coma.	X		
20. Se a criança não gostar da refeição servida, preparada algo diferente para ela comer.	X		
21. Envolve a criança no planeamento/preparação das refeições familiares.			X

22. Até aos 6 anos, as crianças precisam de 10 a 20 exposições aos alimentos até que haja aceitação do alimento. Qual a sua posição?

- Costuma tentar (sem obrigar), fornecer o alimento repetidas vezes, em dias diferentes, à criança.
- Tenta dar-lhe o alimento, mas ao fim de 4 ou 5 recusas, não volta a dar, assumindo que a criança não gosta.
- Obriga a criança a comer, contra a vontade dela.
- Desiste na segunda tentativa recusada.
- Desiste logo na primeira tentativa.

### PARTE III - DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

#### 1. Género

- Feminino     Masculino     Prefiro não responder

## 2. Idade

Até 30 anos     31 - 40 anos     41 - 50 anos     51 - 60 anos

## 3. Escolaridade

1.º Ciclo     2.º Ciclo     3.º ciclo     Ensino Secundário  
 Licenciatura     Mestrado     Doutoramento

## 4. Género do/a educando/a

Feminino     Masculino

## 5. Idade do/a educando/a

3 anos     4 anos     5 anos     6 anos

OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO!

## PARTE I

[-13;-4] → grave

] -4;6[ → moderada

[6;13] → leve

## PARTE II

8 itens centrados nas crianças

13 itens centrados nos pais

Classificação dos estilos de práticas parentais na alimentação:

Autoritário | ~~Autoritativo~~ | Permissivo | ~~Rejeitante-Negligente~~

Como classificar, tendo em conta a tabela?

2 parâmetros: Adaptabilidade e Exigência

$$Exigência = \frac{\sum 21 \text{ perguntas}}{21}; \text{ Adaptabilidade} = \frac{\sum (3,4,6,8,9,15,17,21)}{8}$$



Ponto de corte: (2,70; 1,11)

Imagem 4. Questionário para os Encarregados de Educação - Parte III

Nota: A informações a vermelho serviram para minha análise aquando as análise de dados, não estavam presentes nos questionários entregues.

QUESTIONÁRIO SOBRE A ASSOCIAÇÃO ENTRE PRÁTICAS PARENTAIS NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL E  
NEOFOBIA E SELETIVIDADE ALIMENTAR DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR

1. O jardim de infância onde leciona/colabora implementa o projeto “Ementa Municipal”?

Sim  Não

2. Como classifica a aceitabilidade das crianças, do jardim de infância, às ementas escolares?

Má  Satisfatória  Boa  Muito boa

3. Considera que existiu uma melhoria na aceitação das refeições, após adesão ao projeto “Ementa Municipal”?

Sim  Não  Não aplicável

4. Qual o principal problema que considera contribuir para a não aceitação das refeições escolares?

Desconhecimento dos alimentos  Seletividade alimentar  
 Neofobia alimentar  Padrão alimentar diferente

5. Qual/quais o/s grupo/s de alimento/s com maior recusa por parte das crianças?  
(selecione no máximo 2 opções)

Sopa  Carne  Pescado  Legumes cozinhados  
 Hortícolas crus  Leguminosas  Fruta

OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO.

Neofobia alimentar: caracteriza-se não só pela rejeição ou relutância, em provar alimentos novos (Piñer & Goby, 2006; Goby & Fisher, 1998; Goby, Lee & Goby, 2003; Goby et al., 2007), mas também pelas expectativas que se criam em relação ao novo alimento (Goby et al., 1998; Bentes, 2004; Goby & Frank, 1999).

Seletividade alimentar: caracteriza-se por um consumo alimentar altamente limitado e extrema resistência em experimentar novos alimentos (Goby & Frank, 2008; Goby & Goby, 2008; Goby & Goby, 2008).

Imagem 5. Questionário para os colaboradores dos JI.

## Anexos

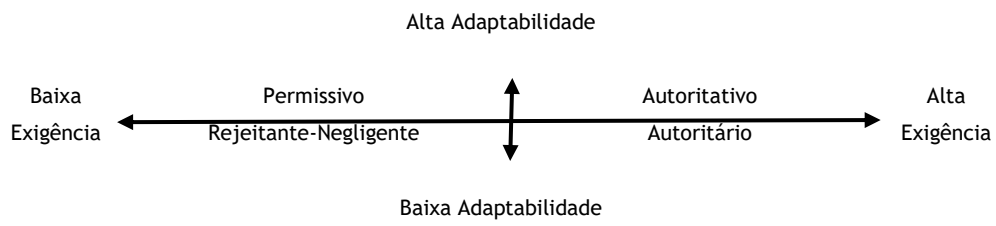


Imagem 1. Quadrantes dos Estilos de Práticas Parentais.

## **Agradecimentos**

Gostaria de expressar os meus mais sinceros agradecimentos a todos os que contribuíram para a realização deste trabalho de investigação.

Primeiramente, à Dr.<sup>a</sup> Diana Pereira, pela sua orientação dedicada e apoio constante.

À minha instituição de ensino, a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, agradeço por me fornecer uma base sólida de conhecimentos teóricos para que fosse possível a realização deste trabalho. Agradeço especialmente ao Professor Doutor Bruno Oliveira, pela sua coorientação e ajuda durante este processo, em particular na correção da análise estatística.

Agradeço à minha família pelo apoio durante esta fase.

Por fim, agradeço a todos os participantes neste estudo.

A colaboração de todos foi fundamental para o sucesso deste trabalho, e sou profundamente grata por todas as experiências e aprendizagens adquiridas ao durante este período. As oportunidades de crescimento profissional que tive, sem dúvida, que terão um impacto positivo e duradouro na minha carreira futura como nutricionista.

## Referências

1. Martins RC. O comportamento alimentar e hábitos alimentares da criança em idade pré-escolar: relação com as estratégias parentais. 2016.
2. Torres TdO, Gomes DR, Mattos MP. Fatores associados à neofobia alimentar em crianças: revisão sistemática. *Revista Paulista de Pediatria*. 2020; 39
3. ALBUQUERQUE MCd. Associação das práticas parentais com o comportamento e hábito alimentar de crianças de 2 a 6 anos. 2023.
4. Carvalho ÂCR. Consumo de leguminosas e neofobia alimentar em crianças dos 3 aos 6 anos: avaliação da eficácia de um programa de intervenção. 2021.
5. de Paula Ivnuok L, Ferreira MC, de Farias OF, de Brito Bello SR, Pazello CT, dos Santos Rodrigues SG, et al. Seletividade alimentar infantil: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*. 2023; 12(12):e130121244099-e99.
6. Silva FM, dos Santos DC, Bezerra KCB, Landim LAdSR. A influência da Neofobia Alimentar infantil no estado nutricional e suas repercussões na vida adulta. *Research, Society and Development*. 2022; 11(15):e368111537466-e66.
7. Loureiro GP. Associação entre práticas parentais na alimentação infantil e seletividade alimentar na infância. 2023
8. Rito A, Mendes S, Figueira I, Faria MdC, Carvalho R, Santos T, et al. Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2022. 2023
9. Souza LBP, de Sousa NH. NUTRIÇÃO, SELETIVIDADE E NEOFOBIA ALIMENTAR NA FASE PRÉ-ESCOLAR: COMO FAMÍLIA, ESCOLA E PROFISSIONAIS DE SAÚDE PODEM LIDAR. *Revista Latino-Americana de Estudos Científicos*. 2024:e43378-e78.
10. Gerardo MM, Macan TP. Determinantes nas Preferências Alimentares e Seletividade Alimentar em Crianças. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2022; 31:62-66.
11. Bobadra SBS. Determinantes da seletividade alimentar em pré-escolares. 2018
12. Silveira BdN. A influência dos perfis parentais na alimentação infantil: uma revisão sistemática. 2021
13. Pereira IR. A Pandemia COVID-19: o impacto na parentalidade consciente e nas práticas de controlo alimentar entre o primeiro e o segundo confinamento em Portugal. 2023.
14. Yee AZH, Lwin MO, Ho SS. Promoting Healthier Eating via Parental Communication: Development and Validation of the Active and Restrictive Parental Guidance Questionnaire (PARQ). *Health Communication*. 2021; 36(12):1514-26.
15. Costa FTd, Teixeira MA, Gomes WB. Responsividade e exigência: duas escalas para avaliar estilos parentais. *Psicologia: reflexão e crítica*. 2000; 13:465-73.
16. Hughes SO, Cross MB, Hennessy E, Tovar A, Economos CD, Power TG. Caregiver's feeding styles questionnaire. Establishing cutoff points. *Appetite*. 2012; 58(1):393-95.
17. Cauduro GN, Reppold CT, Pacheco JTB. Adaptação transcultural do questionário de estilos parentais na alimentação (QEPA). *Avaliação Psicológica*. 2017; 16(3):293-300.
18. Simon LM, Zemolin GP, Spinelli RB, Sturmer J. Comportamento e hábitos alimentares na infância: uma revisão sobre o papel dos pais e da escola. *Revista Perspectiva*. 2022; 46(173):119-30.

19. Firme JN, de Almeida PC, Dos Santos EB, Zandonadi RP, Raposo A, Botelho RBA. Instruments to Evaluate Food Neophobia in Children: An Integrative Review with a Systematic Approach. *Nutrients*. 2023; 15(22)
20. Mendonça MBDM. Determinantes do comportamento alimentar infantil: o papel dos pais, dos pares e dos media. 2020



