

## A INFLUÊNCIA DA RELAÇÃO PARENTAL NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES EM CRIANÇAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Rayssa Madalena Oliveira Lima Chaves**

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

[rayssa.chaves02@aluno.unifametro.edu.br](mailto:rayssa.chaves02@aluno.unifametro.edu.br)

**Teresa Larissa Furtado Martins**

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

[teresalarissafurtado0104@gmail.com](mailto:teresalarissafurtado0104@gmail.com)

**Isadora Nogueira Vasconcelos**

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

[isadora.vasconcelos@professor.unifametro.edu.br](mailto:isadora.vasconcelos@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde.

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde.

**Encontro Científico:** XIII Encontro de Iniciação à Pesquisa.

### RESUMO

**Introdução:** A infância é um período decisivo para a formação de hábitos alimentares, que tendem a se manter ao longo da vida. Entre os fatores determinantes, destacam-se as práticas parentais, capazes de influenciar escolhas imediatas e atitudes relacionadas à nutrição.

**Objetivo:** Avaliar, por meio de revisão de literatura, como a relação parental influencia a formação dos hábitos alimentares infantis. **Métodos:** Revisão integrativa realizada em setembro de 2025, orientada pela questão: “De que forma a relação parental, em diferentes estilos ou na ausência de influência direta, impacta a formação dos hábitos alimentares em crianças?”. As buscas foram realizadas nas bases BVS e PubMed, contemplando artigos de 2020 a 2025. Foram incluídos estudos transversais, observacionais, analíticos e ensaios clínicos randomizados; excluíram-se dissertações, teses, relatos de caso, revisões e pesquisas com animais. Após triagem, cinco artigos compuseram a amostra final. **Resultados:** Os estudos mostraram que práticas parentais positivas, como ambientes alimentares saudáveis, oferta de frutas e vegetais e modelagem de escolhas adequadas, associam-se a melhor qualidade da dieta infantil. Em contrapartida, permissividade, uso de alimentos como recompensa, pressão para comer e altos níveis de estresse parental estiveram ligados a padrões inadequados. A autoeficácia parental configurou-se como fator protetor, enquanto condições socioeconômicas desfavoráveis limitaram práticas adequadas. **Considerações finais:** A relação parental exerce papel central na formação dos hábitos alimentares infantis. Fortalecer a confiança dos pais e favorecer condições socioeconômicas são estratégias essenciais para consolidar padrões saudáveis desde a infância.

**Palavras-chave:** Relação Parental; Hábitos Alimentares; Crianças; Alimentação Saudável.

### INTRODUÇÃO

Hábitos alimentares podem ser definidos como a maneira consciente e repetitiva pela qual uma pessoa se alimenta, incluindo os tipos de alimentos consumidos, suas quantidades e horários de ingestão, em resposta a fatores sociais e culturais. Nesse sentido, os hábitos alimentares adquiridos na infância podem perdurar até a vida adulta, tornando sua compreensão essencial para a promoção da saúde infantil (Mahmood *et al.*, 2021).

Algumas crianças apresentam comportamentos alimentares desafiadores, como hesitação em experimentar alimentos desconhecidos ou preferência por um número limitado de comidas, reduzindo a variedade na dieta. Esses padrões podem aumentar o risco de problemas comportamentais, além de impactar negativamente o crescimento e o desenvolvimento infantil (Mahmood *et al.*, 2021).

Entre os vários fatores que exercem influência sobre os hábitos alimentares das crianças destaca-se a prática alimentar dos pais. Estudos indicam que usar a comida como recompensa ou impor restrições alimentares, estão associados a diferenças no peso infantil e ao surgimento de alimentação emocional excessiva cerca de dois anos depois. Em contrapartida, crianças cujos pais incentivam a alimentação apresentam menor preferência por lanches (Qiu *et al.*, 2023).

Além de moldarem o comportamento alimentar das crianças, as práticas parentais também influenciam suas crenças e atitudes em relação à comida. Observou-se que crianças pressionadas a comer tendem a reduzir a ingestão e a limitar o prazer pela alimentação (Leuba *et al.*, 2022).

Assim, diferentes estilos de comunicação entre pais e filhos podem predizer padrões complexos de ingestão alimentar diária, influenciando o ambiente das refeições e comportamentos específicos, como comer em excesso ou em quantidade insuficiente. Por outro lado, relações positivas entre pais e filhos estão associadas a hábitos mais saudáveis durante a infância, incluindo maior prática de atividades físicas e alimentação equilibrada (Leuba *et al.*, 2022). Diante disso, o objetivo da presente revisão integrativa foi avaliar como a relação parental exerce influência na formação dos hábitos alimentares das crianças.

## METODOLOGIA

O presente trabalho consistiu em uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida em setembro de 2025. A pergunta norteadora foi: “Em crianças, os estilos parentais e práticas alimentares dos pais, em comparação entre diferentes níveis de envolvimento e estilos parentais, influenciam a formação de hábitos alimentares saudáveis?”.

As buscas foram realizadas nas bases *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)* e *Library of Medicine (NIH-PubMed)*, abrangendo o período de 2020 a 2025. Foram incluídos estudos transversais, observacionais e analíticos, bem como ensaios clínicos randomizados controlados, enquanto TCCs, dissertações, teses, metanálises, revisões sistemáticas, artigos de opinião, estudos de caso e pesquisas com animais foram excluídos.

Utilizaram-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): *Feeding Behavior, Child, Child Nutrition, Parents, Parent-Child Relations, Diet, Healthy, Food and Nutrition Education*, combinados pelo operador booleano AND.

Na busca inicial, foram identificados 278 artigos; após filtros, 56 permaneceram. Destes, 19 foram selecionados pela leitura dos títulos, 9 após leitura dos resumos e, finalmente, 5 compuseram a amostra final.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total, cinco estudos atenderam aos critérios de inclusão e compuseram esta revisão, envolvendo 11.848 crianças de diferentes países. Entre eles, apenas dois especificaram a distribuição por gênero, indicando que 34,65% dos participantes eram do sexo masculino. As pesquisas variaram quanto ao delineamento (transversais e longitudinais), aos instrumentos utilizados e às variáveis analisadas, abrangendo desde práticas parentais gerais até fatores específicos, como autoeficácia, estresse e ambiente alimentar doméstico.

Para melhor visualização, o Quadro 1 apresenta de forma organizada os principais objetivos, métodos e resultados dos estudos incluídos, permitindo a comparação entre contextos e enfoques distintos.

**Quadro 1 - Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa, de acordo com autores, ano de publicação e país da pesquisa.**

AUTOR, ANO E LOCAL	OBJETIVOS	MÉTODOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
Almeida <i>et al.</i> , (2021) Portugal	Investigar práticas parentais, preferências e atitudes relacionadas ao consumo de frutas, verduras, açúcar e sal em crianças.	Estudo transversal com 714 famílias (crianças de 2–6 anos). Dados coletados: práticas alimentares parentais, preferências, habilidades e atitudes relacionadas a frutas, verduras, açúcar e sal.	Pais $\geq 30$ anos e com ensino superior mostraram maior incentivo a frutas/verduras e maior consciência sobre açúcar e sal. Famílias com

		Instrumento: questionário estruturado	dificuldades financeiras relataram menor promoção de frutas/verduras ( $p < 0,05$ ).
Bautista <i>et al.</i> , (2023) EUA	Analisar a associação entre estresse parental, estresse percebido, caos doméstico e o consumo de fast-food por pais e filhos.	Estudo transversal com 234 díades pais-filhos (2–5 anos). Dados coletados: estresse percebido, estresse parental, caos doméstico e frequência de consumo de fast-food. Instrumento: questionários validados de estresse e frequência alimentar.	O consumo de fast-food dos pais correlacionou-se com o dos filhos ( $r=0,45$ ; $p < 0,01$ ). Estresse percebido e parental aumentaram a ingestão de fast-food em ambos. O caos doméstico influenciou apenas nos pais.
Flores-Barrantes <i>et al.</i> , (2021), Espanha; Grécia; Bélgica; Finlândia; Hungria; Bulgária.	Avaliar a relação entre práticas parentais alimentares e o consumo infantil de acordo com recomendações nutricionais.	Estudo longitudinal de 2 anos com 2.967 díades (crianças de 6–11 anos). Dados coletados: frequência alimentar, ingestão de frutas, verduras e água; disponibilidade de bebidas; práticas de permissividade e recompensa. Instrumento: questionários de frequência alimentar e de práticas parentais.	Disponibilidade domiciliar de refrigerantes associou-se a menor ingestão de água ( $\beta = -0,054$ ; $p < 0,001$ ). Disponibilidade de suco 100% natural reduziu consumo de refrigerantes/sucos açucarados ( $\beta = -0,111$ ; $p < 0,001$ ), efeito mais forte em meninos.
Serasinghe <i>et al.</i> , (2025) Finlândia	Examinar a associação entre autoeficácia e restrições parentais sobre alimentos e bebidas açucarados e o papel moderador do nível socioeconômico.	Estudo transversal com 564 díades (3–6 anos). Dados coletados: autoeficácia parental (PSE), restrição e acessibilidade de alimentos/bebidas açucarados (SFD), Índice de Ingestão Alimentar Saudável (HFII) das crianças. Instrumento: questionários de práticas parentais e recordatório alimentar.	Restrição da disponibilidade de SFD associou-se a melhor escore no HFII infantil ( $\beta = 0,46$ ; IC95%: 0,24–0,67). A autoeficácia parental protegeu contra padrões alimentares inadequados, independentemente do nível socioeconômico.
Kutbi, (2021)	Verificar a associação entre pressão materna	Estudo transversal com 424 díades mães-filhos (6–12 anos).	Encorajamento associou-se a maior ingestão de

<p>Arábia Saudita</p>	<p>para comer, ambiente alimentar doméstico saudável e ingestão de nutrientes em crianças.</p>	<p>Dados coletados: ingestão de energia e nutrientes (recordatório de 24h), uso materno de pressão para comer e ambiente alimentar doméstico saudável (HHFE). Instrumento: recordatório de 24h e questionário validado de práticas parentais.</p>	<p>carboidratos (B=0,90; IC95%: 0,19–1,62) e fibras (B=1,25; IC95%: 0,32–2,18), e a menor ingestão de gordura (B=-0,74; IC95%: -1,37 a -0,11). HHFE relacionou-se a maior consumo de proteínas (B=0,99; IC95%: 0,53–1,46) e menor ingestão de açúcares livres (B=-3,56; IC95%: -5,03 a -2,09).</p>
-----------------------	--	---	--

**LEGENDAS:** F&V: Frutas e verduras; PE: Pressão para comer; HHFE: Ambiente alimentar doméstico saudável (Healthy Home Food Environment); SFD: Alimentos e bebidas açucarados (Sugar-Sweetened Foods and Drinks); HFII: Índice de Ingestão Alimentar Saudável (Healthy Food Intake Index); PSE: Autoeficácia parental (Parental Self-Efficacy); SES: Status socioeconômico (Socioeconomic Status).

**Fonte:** as autoras

A presente revisão evidencia que as práticas parentais exercem influência significativa sobre os hábitos alimentares infantis, funcionando como determinantes diretos do comportamento alimentar. Estudos como o de Almeida *et al.* (2021) apontam que pais com maior escolaridade e estabilidade socioeconômica tendem a adotar práticas mais saudáveis, como incentivo ao consumo de frutas e verduras e maior controle sobre açúcar e sal, destacando a relevância do contexto social na formação dos hábitos. De forma complementar, Kutbi (2021) demonstrou que a presença de um ambiente alimentar doméstico saudável e o uso de estratégias de encorajamento associam-se a maior ingestão de carboidratos complexos, fibras e proteínas, ao passo que reduzem o consumo de gorduras e açúcares livres. Esses achados reforçam a importância do ambiente doméstico como espaço estruturante para a adoção de práticas adequadas.

Em contraste, Bautista *et al.* (2023) evidenciaram que altos níveis de estresse parental aumentam a frequência de consumo de fast-food em pais e filhos, confirmando que fatores emocionais e psicossociais também modulam escolhas alimentares. Flores-Barrantes *et al.* (2021), por sua vez, mostraram que a disponibilidade de bebidas no domicílio pode tanto favorecer práticas positivas (como maior ingestão de água) quanto reforçar padrões negativos (como o consumo de refrigerantes), revelando que a simples acessibilidade a determinados

alimentos exerce papel crítico na formação de preferências infantis. Já Serasinghe *et al.* (2025) acrescentam que a autoeficácia parental representa um fator protetor importante, mesmo diante de condições socioeconômicas adversas, sugerindo que a confiança dos pais em sua capacidade de regular a alimentação infantil pode mitigar barreiras externas.

No conjunto, os estudos convergem ao reconhecer os pais como provedores, modelos e reguladores da dieta, ainda que os determinantes individuais, emocionais e socioeconômicos possam modificar a direção e a intensidade dessa influência. Essa diversidade de achados reforça a necessidade de intervenções multifatoriais, que combinem educação alimentar e nutricional, fortalecimento da autoeficácia parental e suporte social e econômico às famílias, como estratégias essenciais para a promoção de hábitos saudáveis na infância.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão integrativa confirma que as práticas parentais exercem influência decisiva na formação dos hábitos alimentares infantis, atuando como fatores de proteção ou risco. Práticas positivas, como a oferta de ambientes alimentares saudáveis, a disponibilidade de frutas e vegetais e a modelagem de escolhas adequadas, associam-se a padrões alimentares de melhor qualidade. Em contrapartida, permissividade, uso de alimentos como recompensa, pressão para comer e altos níveis de estresse parental estão relacionados a comportamentos inadequados e maior consumo de ultraprocessados.

Apesar da relevância dos achados, verificou-se heterogeneidade entre métodos, contextos e faixas etárias, além do número reduzido de estudos recentes, o que limita a comparação direta. Ainda assim, os resultados reforçam a necessidade de fortalecer a confiança dos pais, oferecer suporte psicossocial e promover condições socioeconômicas favoráveis. Tais medidas devem ser incorporadas a políticas públicas e ações de educação alimentar e nutricional, reconhecendo a família como elemento central na promoção de hábitos saudáveis desde a infância.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C.; AZEVEDO, J.; GREGÓRIO, M. J.; BARROS, R.; SEVERO, M.; PADRÃO, P. Parental practices, preferences, skills and attitudes on food consumption of pre-school children: Results from Nutriscience Project. **PLOS ONE**, v. 16, n. 5, p. e0251620, 25 maio 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251620>.

BAUTISTA, T.; FOGELMAN, N.; LARTIGUE, S.; SILVERMAN, W. K.; JASTREBOFF, A. K.; SINHA, R. Association between specific types of parent stressors and fast-food

consumption among parents and children. **Eating Behaviors**, v. 49, p. 101724, abr. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101724>.

FLORES-BARRANTES, P. et al. Longitudinal associations between food parenting practices and dietary intake in children: The Feel4Diabetes Study. **Nutrients**, v. 13, n. 4, p. 1298, 14 abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13041298>.

KUTBI, H. A. Nutrient intakes of children: Associations with maternal use of pressure to eat and a healthy home food environment. **Nutrients**, v. 13, n. 6, p. 2082, 18 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13062082>.

SERASINGHE, N.; VESPALAINEN, H.; LEHTO, R.; BJORKQVIST, J.; ERKKOLA, M.; ROOS, E.; RAY, C. Parental self-efficacy, parental restrictions and young children's food consumption: Does socio-economic status play a role? **Appetite**, v. 214, p. 108236, 16 jul. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108236>.

MAHMOOD, L.; FLORES-BARRANTES, P.; MORENO, L. A.; MANIOS, Y.; GONZALEZ-GIL, E. M. The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. **Nutrients**, v. 13, n. 4, p. 1138, 30 mar. 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13041138>.

QIU, C. et al. Associations of parental feeding practices with children's eating behaviors and food preferences: A Chinese cross-sectional study. **BMC Pediatrics**, v. 23, n. 84, p. 1–11, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12887-023-03891-0>.

LEUBA, A. L. et al. The relationship of parenting style and eating behavior in preschool children. **BMC Psychology**, v. 10, n. 275, p. 1–12, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00997-5>.