

# CONSUMO ALIMENTAR E INGESTÃO DE BEBIDAS DURANTE A EXPOSIÇÃO TELEVISIVA, EM CRIANÇAS

**RACS**  
2020

Rita Ribeiro<sup>1</sup>; Ana M. Pereira<sup>1,3</sup> António J. Fernandes<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal

<sup>2</sup> Escola Superior Agrária de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal

<sup>3</sup> CIMO - Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

## INTRODUÇÃO

A omnipresença da televisão na vida das crianças representa um risco para a sua saúde, pois para além de induzir hábitos alimentares inadequados, tem sido frequentemente citada como uma atividade sedentária [1-3].

## OBJETIVOS

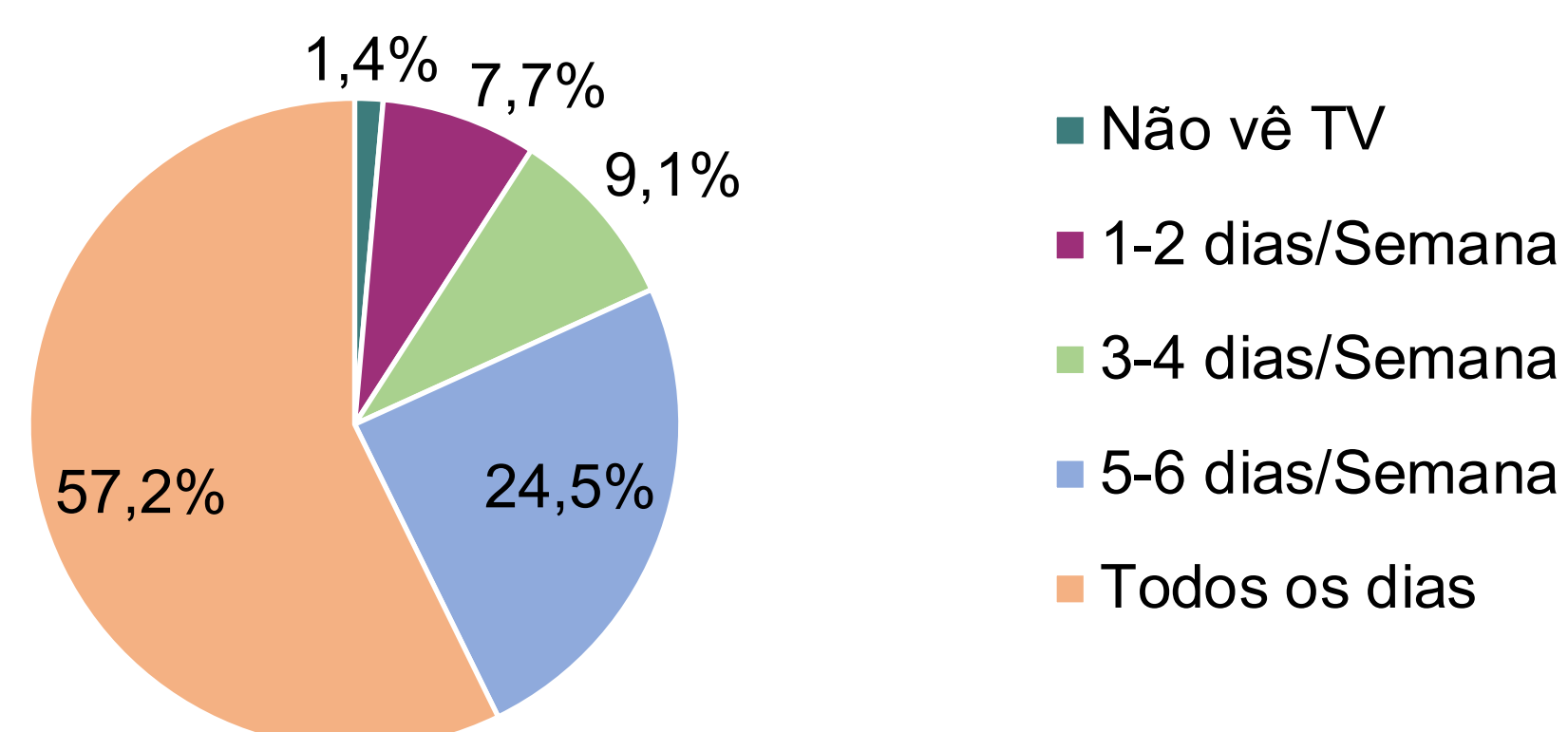
Estudar a relação da exposição televisiva no consumo alimentar e ingestão de bebidas, em crianças.

## MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal e analítico baseado numa amostra de 208 crianças com idades compreendidas entre os 6 e 11 anos. O instrumento de colheita de dados foi um questionário adaptado do questionário ESPIGA [4] e do questionário de Vicente-Rodriguez [5].

## RESULTADOS

Visualização diária de televisão nas crianças (%)



Horas de visualização televisiva dispendidas pelas crianças

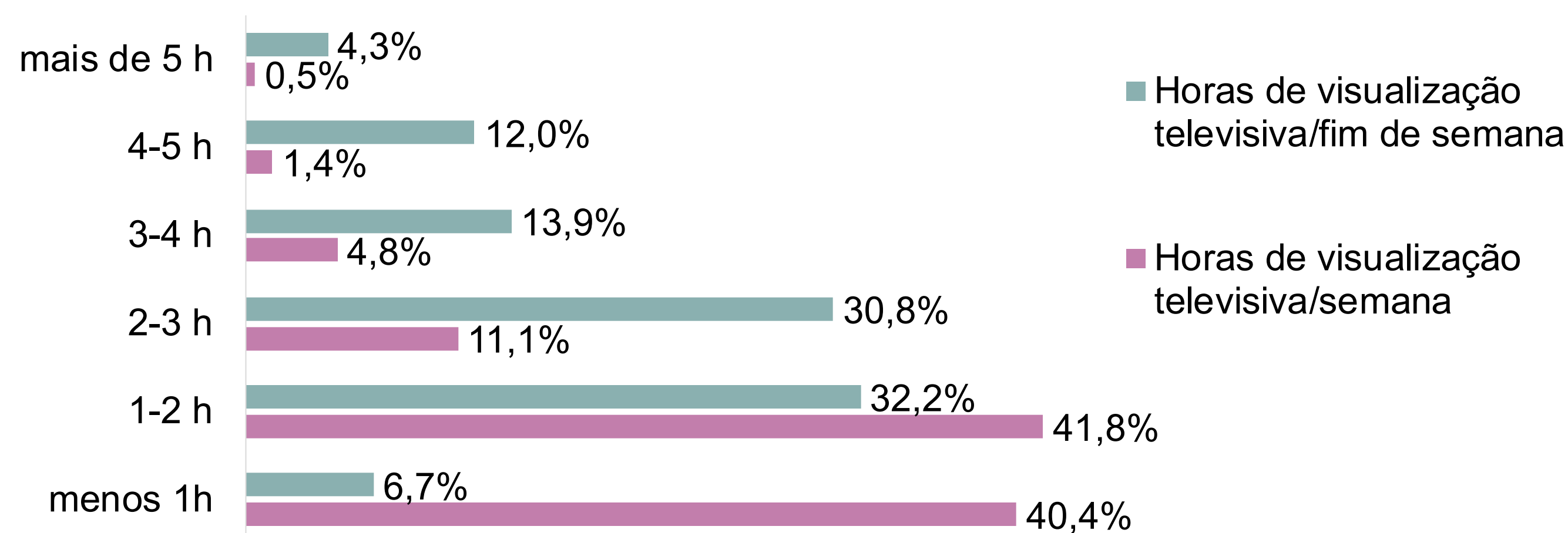


Figura 1. Exposição televisiva das crianças

Crianças que realizam refeições principais com televisão ligada

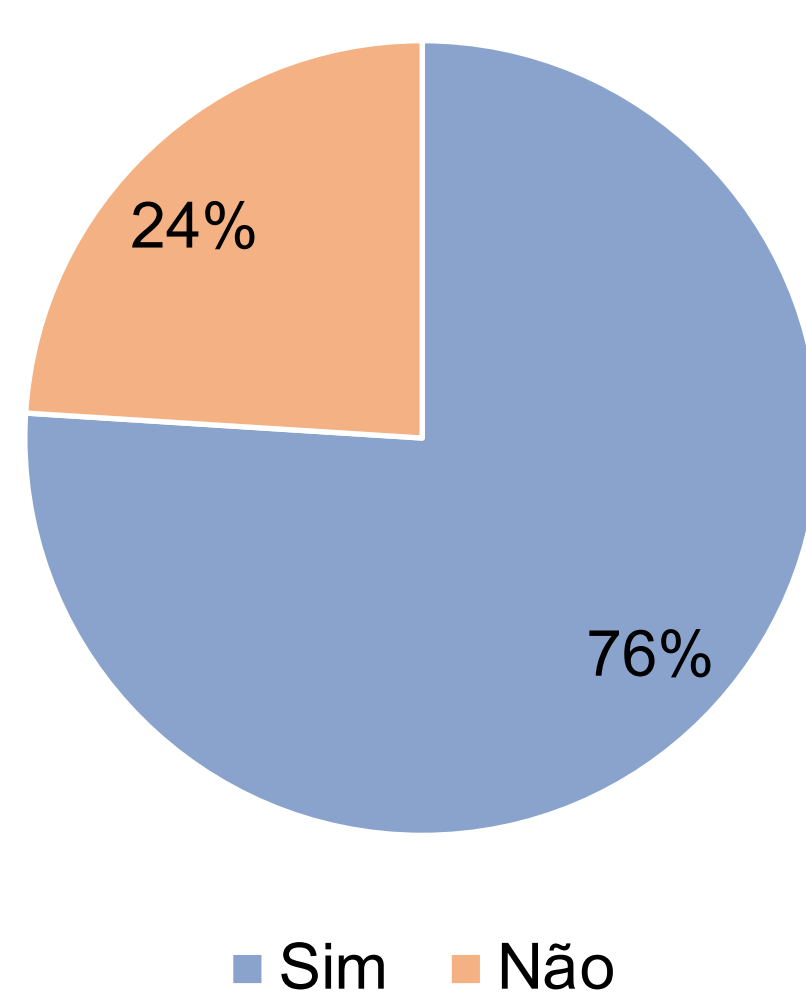


Gráfico 1. Hábitos alimentares da criança durante a visualização televisiva

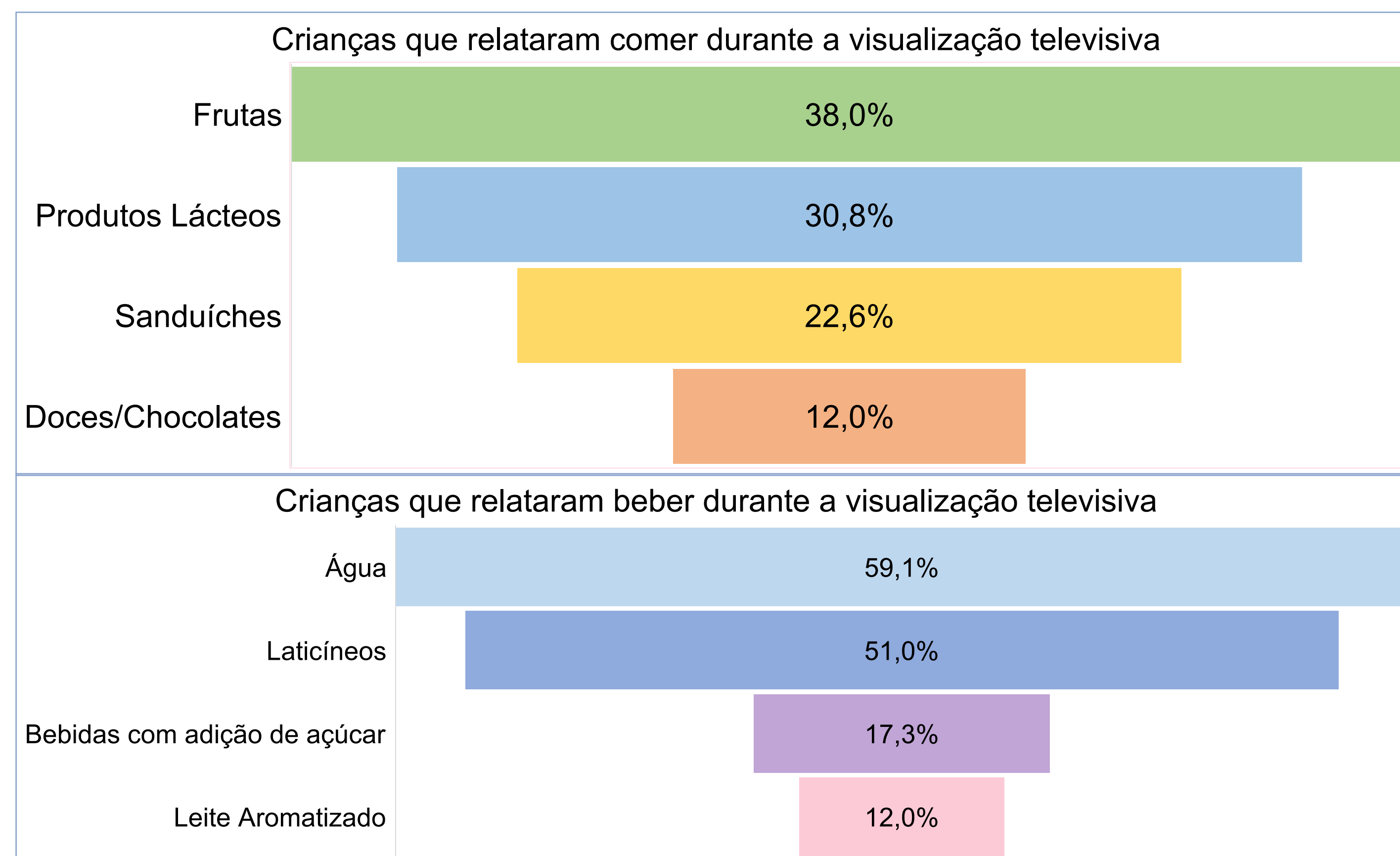


Figura 2. Frequência do consumo alimentar e ingestão de bebidas durante a visualização televisiva

## CONCLUSÃO

Reconhecendo que a exposição televisiva influa hábitos de consumo alimentar nas crianças, torna-se imperativo reforçar a pesquisa nesta temática, implementando medidas de mitigação onde seja enfatizada a expressão corporal. Como a maioria das exibições ocorre em casa é fundamental que os familiares implementem regras face à retirada de televisões no quarto, quebrem o momento de comer e ver televisão, definam limites de tempo e tornem mais seletiva a visualização televisiva

## REFERÊNCIAS

- [1] Ramos E, Costa A, Araújo J, Severo M, Lopes C. Effect of television viewing on food and nutrient intake among adolescents. *Nutrition*, 29:1362-1367, 2013.
- [2] Halford JCG, Boyland EJ, Hughes GM, Stacey L, McKean S, Dovey TM. Beyond-brand effect of television food advertisements on food choice in children: The effects of weight status. *Public Health Nutr*, 11:897-904, 2008.
- [3] Ouwens M, Cebolla A, Van Strien T. Eating style, television viewing and snacking in pre-adolescent children. *Nutricion hospitalaria*, 1072-1078, 2012.
- [4] Núcleo Regional do Alentejo Contra a Obesidade. Questionário ESPIGA, 2002.
- [5] Rey-López JP, Vicente-Rodríguez G, Répásy J, Mesana MI, Ruiz JR, Ortega FB, et al. Food and drink intake during television viewing in adolescents: The Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) study. *Public Health Nutr*, 14:1563-1569, 2011.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Mais de metade da amostra estudada vê diariamente televisão, excedendo o período recomendado aos fins-de-semana.

Dada a preocupante prevalência da realização de refeições com televisão ligada, torna-se fulcral desenvolver intervenções nutricionais para a promoção da saúde da criança.

A ingestão alimentar das crianças vai para além dos produtos mais comumente anunciados, é imperioso continuar a encorajar as crianças para as diretrizes alimentares.