

Millenium, 2(Edição Especial Nº20)

---

pt

---

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DAS CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR: NECESSIDADES DOS PAIS PARA A PROMOÇÃO DESTA PRÁTICA**

**HEALTHY EATING FOR PRESCHOOL CHILDREN: PARENTS' NEEDS TO PROMOTE THIS PRACTICE**

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR: NECESIDADES DE LOS PADRES DE PROMOVER ESTA PRÁCTICA**

Marisol Varela<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0009-0002-5034-8120>

Isabel Vilaverde<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0009-0006-3089-1029>

Manuela Cerqueira<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-8118-5366>

<sup>1</sup> Unidade Local de Saúde do Alto Minho (ULSAM), Ponte de Lima, Portugal

<sup>2</sup> Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal

Marisol Varela – [mtvarela3@hotmail.com](mailto:mtvarela3@hotmail.com) | Isabel Vilaverde - [isabelvilaverde@gmail.com](mailto:isabelvilaverde@gmail.com) | Manuela Cerqueira- [manuelacerqueira@ess.ipvc.pt](mailto:manuelacerqueira@ess.ipvc.pt)



---

**Autor Correspondente:**

*Marisol Varela*

Rua Vale do Neiva n 436 Panque  
4750-602– Barcelos - Portugal  
[mtvarela3@hotmail.com](mailto:mtvarela3@hotmail.com)

RECEBIDO: 29 de janeiro de 2025

REVISTO: 30 de junho de 2025

ACEITE: 28 de julho de 2025

PUBLICADO: 10 de outubro de 2025

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0220e.40076>

## RESUMO

**Introdução:** A literacia alimentar parental tem um papel crucial na formação de hábitos alimentares saudáveis durante a infância, sendo a família o principal agente de socialização em idade pré-escolar.

**Objetivo:** Conhecer as necessidades dos pais no processo de promoção de uma alimentação saudável, reconhecendo o seu papel central na formação de hábitos alimentares em crianças em idade pré-escolar.

**Métodos:** Estudo qualitativo, exploratório e descritivo, com entrevistas semiestruturadas a pais de crianças utentes de uma Unidade de Saúde Familiar do Alto Minho. A análise de conteúdo seguiu os procedimentos de Bardin, com parecer favorável da Comissão de Ética.

**Resultados:** Emergiram quatro categorias principais: condições de acesso a alimentos saudáveis (acessibilidade física, económica e disponibilidade no domicílio); fatores motivacionais e gestão do tempo (relacionados com a disponibilidade e envolvimento dos pais nas refeições); estratégias para lidar com os comportamentos alimentares das crianças; e ausência de necessidades percecionadas.

**Conclusão:** As principais dificuldades dos pais não resultam da falta de conhecimento, mas de constrangimentos práticos e contextuais, como a gestão do tempo, o acesso económico a alimentos saudáveis e os desafios comportamentais das crianças. Torna-se fundamental desenvolver estratégias de apoio centradas na capacitação prática e no reforço das competências parentais, ajustadas ao quotidiano das famílias, promovendo hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis na idade pré-escolar.

**Palavras-chave:** dieta saudável; pais; crianças; pré-escolar

## ABSTRACT

**Introduction:** Parental food literacy plays a crucial role in shaping healthy eating habits during childhood, with the family being the main agent of food socialization in the preschool years.

**Objective:** To understand parents' needs in the process of promoting healthy eating, recognizing their central role in the development of eating habits in preschool-aged children.

**Methods:** Qualitative, exploratory, and descriptive study, based on semi-structured interviews with parents of preschool-aged children attending a Family Health Unit in Alto Minho. Content analysis followed Bardin's procedures, with approval from the Ethics Committee.

**Results:** Four main categories emerged: access to healthy foods (including physical and economic accessibility and availability at home); motivational factors and time management (related to parents' availability and involvement in meals); strategies for dealing with children's eating behaviors; and absence of perceived needs.

**Conclusion:** The main difficulties experienced by parents are not due to a lack of knowledge, but rather to practical and contextual constraints, such as time management, economic access to healthy foods, and challenges related to children's eating behaviors. It is essential to develop support strategies focused on practical skills and the strengthening of parenting competencies, adapted to families' daily realities, in order to promote healthy and sustainable eating habits in preschool-aged children.

**Keywords:** healthy diet; parents; children; preschool

## RESUMEN

**Introducción:** La alfabetización alimentaria parental desempeña un papel crucial en la formación de hábitos alimentarios saludables durante la infancia, siendo la familia el principal agente de socialización en la etapa preescolar.

**Objetivo:** Conocer las necesidades de los padres en el proceso de promoción de una alimentación saludable, reconociendo su papel central en la formación de hábitos alimentarios en niños en edad preescolar.

**Métodos:** Estudio cualitativo, exploratorio y descriptivo, basado en entrevistas semiestructuradas a padres de niños usuarios de una Unidad de Salud Familiar en el Alto Miño. El análisis de contenido siguió los procedimientos de Bardin, con la aprobación del Comité de Ética.

**Resultados:** Surgieron cuatro categorías principales: condiciones de acceso a alimentos saludables (accesibilidad física, económica y disponibilidad en el hogar); factores motivacionales y gestión del tiempo (relacionados con la disponibilidad y participación de los padres en las comidas); estrategias para afrontar los comportamientos alimentarios de los niños; y ausencia de necesidades percibidas.

**Conclusión:** Las principales dificultades de los padres no se deben a la falta de conocimiento, sino a limitaciones prácticas y contextuales, como la gestión del tiempo, el acceso económico a alimentos saludables y los retos relacionados con los comportamientos alimentarios de los niños. Es fundamental desarrollar estrategias de apoyo centradas en la capacitación práctica y el fortalecimiento de las competencias parentales, adaptadas a la realidad cotidiana de las familias, con el fin de promover hábitos alimentarios saludables y sostenibles en la etapa preescolar.

**Palabras Clave:** dieta saludable; padres; niños; preescolar

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0220e.40076>

## INTRODUÇÃO

A literacia em saúde alimentar por parte dos pais é um fator crucial para a formação de hábitos alimentares saudáveis nas crianças em idade pré-escolar. Uma investigação realizada na Unidade de Saúde Familiar Coimbra Centro demonstrou que o conhecimento dos pais sobre alimentação infantil está diretamente relacionado com os comportamentos alimentares dos filhos, destacando o papel do enfermeiro de família na capacitação parental e no apoio à adoção de práticas promotoras de saúde (Santos, 2021). Embora este estudo tenha sido realizado noutra região, os seus resultados reforçam a relevância de aprofundar este tema em diferentes contextos, como o da presente investigação, desenvolvida numa Unidade de Saúde Familiar do Alto Minho.

Além do papel dos pais, é igualmente importante reconhecer a influência da escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis, reforçando a necessidade de uma colaboração estreita entre família e educadores. A colaboração entre educadores e pais revela-se essencial para reforçar, de forma consistente, as aprendizagens das crianças sobre a importância da alimentação para a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento (Cruzinha & Sarmiento, 2022).

Este cenário reforça a centralidade do ambiente familiar na construção de comportamentos alimentares saudáveis e no processo de socialização alimentar. Assim, o objetivo deste estudo é compreender as necessidades dos pais na promoção de uma alimentação saudável em crianças em idade pré-escolar, reconhecendo o impacto direto da família na formação de hábitos alimentares e a sua capacidade de influenciar positivamente a alimentação dos filhos, considerando os seus contextos, desafios e práticas quotidianas.

## 1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A alimentação constitui um processo simultaneamente biológico e cultural, refletido na escolha, preparação e ingestão de alimentos. É através deste processo que os seres vivos asseguram a sua sobrevivência, reprodução e o equilíbrio do organismo. A ingestão dos alimentos permite a absorção de nutrientes essenciais, que não só satisfazem as necessidades nutricionais, como também contribuem para o bem-estar emocional, psicológico e funcional dos indivíduos (Barracho, 2018).

A escolha adequada dos alimentos depende do conhecimento sobre sua composição e das funções dos nutrientes. Além disso, a alimentação das crianças deve ser equilibrada e incluir os diversos grupos alimentares da Roda dos Alimentos em porções adequadas (Ogden, 2010). Este modelo, criado em 1977 como parte de uma campanha de educação alimentar, continua sendo útil para planear uma dieta equilibrada. A versão atual da Roda dos Alimentos, além de manter o formato original, agora inclui sete grupos de alimentos, com a água representada no centro (Portugal, 2023). A água, embora não faça parte de um grupo alimentar específico, é fundamental para diversas funções do organismo, como a absorção de nutrientes e a regulação de processos fisiológicos.

A família é reconhecida como o primeiro contexto social onde as crianças se desenvolvem, sendo responsável pela educação alimentar e pelo bem-estar das crianças. A interação familiar é fundamental na formação dos hábitos alimentares, pois é nesse ambiente que as crianças aprendem sobre os alimentos, seus sabores e desenvolvem suas preferências (Lancaster & Stanhope, 2011; Araújo, 2012). Estudo de Birch et al. (2007) destaca que os primeiros anos de vida são cruciais para o desenvolvimento dos comportamentos alimentares, pois é nesse período que as crianças começam a aprender o que, quando e quanto comer, baseando-se nas práticas culturais e familiares.

Portanto, a educação alimentar nas primeiras fases da vida tem um impacto significativo nos padrões alimentares futuros. Pais e cuidadores são essenciais no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, proporcionando experiências positivas com alimentos saudáveis desde cedo. A infância é uma fase fundamental para a formação dos hábitos alimentares, com a interação durante as refeições influenciando tanto positivamente quanto negativamente o comportamento alimentar da criança (Barbosa et al., 2021).

Além disso, fatores como a educação dos pais, a disponibilidade de alimentos e as características individuais da criança contribuem para os hábitos alimentares durante a pré-escola (Martins, 2016). Os hábitos alimentares das crianças são em grande parte moldados pelos pais, que influenciam as escolhas alimentares e o que é efetivamente consumido durante as refeições. A alimentação é um dos principais determinantes da saúde e deve ser abordada com atenção, iniciando-se desde a infância. A responsabilidade dos pais vai além da oferta de alimentos, abrangendo também a formação de comportamentos alimentares, o que os coloca como os primeiros educadores nutricionais (Costa et al., 2012).

A saúde alimentar e o desenvolvimento na infância estão fortemente associados a comportamentos e estilos de vida passíveis de ensino e modificação. Com base em evidências científicas e na prática clínica em Cuidados de Saúde Primários, identificou-se a necessidade de atenção especializada, especialmente por enfermeiros especialistas em saúde familiar, devido à influência dos pais na educação alimentar das crianças. Diante disso, formulamos a seguinte questão de investigação: **"Quais as necessidades dos pais na promoção de uma alimentação saudável em crianças em idade pré-escolar?"**

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0220e.40076>

## 2. MÉTODOS

Este estudo insere-se no paradigma qualitativo, exploratório e descritivo. Segue uma abordagem do tipo descritivo, pois pretende conhecer e interpretar os factos sem interferir nos mesmos. Além disso, apresenta um carácter exploratório, com o objetivo de aprofundar o conhecimento sobre o problema, por meio da identificação e análise de realidades, utilizando entrevistas com pessoas que vivenciam a situação em análise. Este tipo de estudo foca em explorar e descrever as experiências pessoais, sob a perspetiva de quem as vivencia (Fortin, 2009).

### 2.1 Amostra

Neste estudo, a seleção e caracterização da população em análise foram conduzidas de acordo com as orientações da checklist COREQ (Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research), garantindo a transparência e o rigor metodológico próprios da investigação qualitativa. Foram considerados participantes os pais de crianças em idade pré-escolar, com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos, que frequentam uma Unidade de Saúde Familiar do Alto Minho, critério que permitiu a identificação dos sujeitos elegíveis para o estudo. Consideramos apropriado direcionar este estudo para a criança em idade pré-escolar, uma vez a criança em idade pré-escolar, entre os 3 e os 5 anos, encontra-se numa fase determinante para a formação de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, os quais tendem a manter-se ao longo da vida. Este período é marcado por um acentuado desenvolvimento físico, social e emocional, favorecendo a aquisição de comportamentos que influenciarão positivamente a saúde futura e a prevenção de doenças. A crescente autonomia e a interação social nesta fase tornam-na especialmente propícia à consolidação de padrões alimentares duradouros.

Atendendo a estes pressupostos, a seleção dos participantes em estudo, seguiu uma metodologia não probabilística por conveniência, com uma amostragem por seleção racional, onde há “uma escolha de sujeitos apresentando características típicas” (Fortin, 2009, p. 210), ou seja, pais de crianças em idade pré-escolar.

Foram definidos como critérios de inclusão os pais de crianças em idade pré-escolar que frequentavam as consultas de vigilância de saúde de uma Unidade de Saúde Familiar do Alto Minho e que aceitaram participar no estudo mediante a assinatura do consentimento informado, livre e esclarecido.

Os critérios de exclusão abrangeram:

- crianças institucionalizadas e/ou com inscrição esporádica na unidade de saúde;
- pais que não dominavam a língua portuguesa;
- crianças com patologia crónica.

A verificação da saturação dos dados foi realizada de forma iterativa, mediante a análise contínua das entrevistas. A saturação foi considerada alcançada no momento em que as entrevistas adicionais deixaram de aportar dados novos ou significativos relativamente ao fenómeno em estudo, o que indicou que o número de 10 participantes era adequado aos objetivos da investigação.

Para conhecer melhor os participantes, foram recolhidos e analisados dados sociodemográficos das famílias e informações específicas sobre as crianças. As variáveis incluíram idade, sexo, parentesco, escolaridade, situação profissional, residência e estado civil dos responsáveis, bem como idade, número de filhos. Estes dados foram tratados estatisticamente para facilitar a interpretação e contextualização dos resultados.

### 2.2 Instrumentos de recolha de dados

A entrevista semiestruturada foi selecionada como instrumento de recolha de dados, por permitir uma abordagem flexível e orientada, adequada à exploração das perceções dos participantes (Creswell & Creswell, 2018; Flick, 2022). Esta escolha metodológica tem sido amplamente utilizada em estudos qualitativos, dada a sua capacidade de captar a profundidade das experiências humanas.

Foi realizado um pré-teste com uma família de pais de uma criança em idade pré-escolar, com o objetivo de validar o guião da entrevista e identificar possíveis ajustes necessários. De acordo com Fortin (2009), o pré-teste é uma etapa crucial para avaliar a clareza das questões e a eficácia do instrumento de coleta de dados. No caso do presente estudo, não foram observadas dificuldades na interpretação das perguntas nem na elaboração das respostas, mantendo-se, portanto, o guião original sem alterações.

O guião da entrevista foi estruturado em duas partes: a primeira consistiu em 9 questões fechadas, com o intuito de caracterizar os participantes em termos sociodemográficos, e a segunda parte consistiu em 12 perguntas abertas, alinhadas aos objetivos do estudo. As questões abertas são particularmente vantajosas por permitirem uma expressão mais livre do pensamento e possibilitarem um exame mais aprofundado das respostas dos participantes (Fortin, 2009).

O presente artigo centra-se na análise de uma questão específica do guião de entrevista, enquadrada na temática em estudo. Este trabalho aborda uma dimensão particular de uma investigação mais ampla, que tem como objetivo compreender as necessidades

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0220e.40076>

sentidas pelos pais na promoção de uma alimentação saudável em crianças em idade pré-escolar. A questão analisada foi: “Que necessidade encontra no seu dia a dia para promover uma alimentação saudável?”

As entrevistas com os pais das crianças foram realizadas entre os meses de dezembro de 2023 e janeiro de 2024, nas instalações da Unidade de Saúde Familiar. O agendamento foi efetuado previamente pelo enfermeiro da Unidade de Saúde Familiar, de acordo com a disponibilidade dos participantes. Cada entrevista teve uma duração aproximada de 10 minutos. No início de cada sessão, foram apresentados o objetivo do estudo, assegurada a confidencialidade da informação partilhada e solicitados o preenchimento e assinatura do Consentimento Informado, livre e esclarecido.

Durante as entrevistas, os participantes foram incentivados a compartilhar, de forma espontânea e livre, seus pensamentos e sentimentos, com a garantia de sigilo absoluto. Foi-lhes assegurado também que poderiam interromper sua participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo ou penalização. As respostas foram gravadas em formato áudio, com a devida autorização prévia dos participantes, o que possibilitou o registro integral das informações fornecidas.

Após a realização das entrevistas, os áudios foram transcritos integralmente, incluindo pausas e expressões emocionais como risos, choro ou outras manifestações não-verbais, que são aspetos importantes para a interpretação dos dados. Essa transcrição foi feita o mais rapidamente possível, a fim de capturar com precisão todos os comportamentos não-verbais que não são registrados pelo áudio, mas que são fundamentais para a análise dos resultados. Os dados recolhidos correspondem às narrativas produzidas durante as entrevistas, as quais serão posteriormente analisadas de acordo com os objetivos do estudo.

### 2.3 Análise dos dados

A análise dos dados recolhidos neste estudo foi realizada através da técnica de análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2016). Este método revelou-se adequado à natureza qualitativa do estudo, permitindo identificar e interpretar categorias significativas a partir das narrativas dos participantes.

O processo analítico seguiu três etapas principais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação (Bardin, 2016). Após a transcrição integral das entrevistas, procedeu-se à leitura flutuante dos conteúdos, codificação das informações relevantes e posterior organização temática, de acordo com os objetivos da investigação.

A partir deste processo emergiram categorias que traduzem as necessidades sentidas pelos pais de crianças em idade pré-escolar na promoção de uma alimentação saudável. Estas categorias serão apresentadas e discutidas na secção de resultados.

### 2.4 Procedimentos Formais e Éticos

Em toda investigação que envolva seres humanos, é imprescindível adotar princípios éticos rigorosos, assegurando a proteção dos direitos, liberdades e dignidade dos participantes. Tais medidas incluem a proteção de dados pessoais, a garantia da confidencialidade das informações fornecidas e a preservação do anonimato dos envolvidos. A adoção dessas práticas éticas é fundamental para garantir a integridade da pesquisa e o bem-estar dos participantes.

Para a realização desta investigação, foi solicitado e obtido o parecer favorável da Coordenadora da Unidade de Saúde Familiar para a implementação do projeto. O projeto foi então submetido ao Conselho de Administração da Unidade Local de Saúde do Alto Minho para análise pela Comissão de Ética da ULSAM, recebendo aprovação. Nos documentos relacionados, as assinaturas foram opacificadas, a fim de garantir o anonimato dos envolvidos.

Antes do início de cada entrevista, os participantes foram informados de forma detalhada sobre os objetivos, benefícios e a natureza do estudo. Foi reafirmado o compromisso com a confidencialidade e o anonimato dos dados coletados, e explicada a necessidade de gravação em áudio, solicitando a devida autorização para garantir total anonimato e sigilo. Foi também assegurado que as gravações seriam destruídas após a transcrição. Após a explicação clara e detalhada, e com a adesão voluntária dos participantes, foi solicitada a assinatura do Consentimento Informado, conforme as diretrizes da Declaração de Helsinque e da Convenção de Oviedo. Essas precauções éticas foram implementadas para proteger os participantes e garantir a conformidade com os padrões éticos da pesquisa.

O anonimato, a confidencialidade e a privacidade dos participantes foram assegurados por meio da codificação das entrevistas. As 10 entrevistas realizadas foram codificadas de P1 a P10, sendo que a letra “P” se refere à inicial de “Pais”, sem qualquer associação direta aos nomes dos entrevistados.

## 3. RESULTADOS

A apresentação dos resultados inicia-se com a caracterização dos participantes, uma vez que conhecer o seu perfil é essencial para a interpretação adequada dos dados e para a contextualização dos resultados. Segue-se a descrição dos principais dados sociodemográficos, com ênfase na composição dos participantes (Tabela 1).

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0220e.40076>

Tabela 1 - Características sociodemográficas dos participantes

Variável	Categoria	n	%
Sexo	Feminino	10	100%
Faixa etária (anos)	31–35	3	30%
	36–40	4	40%
	41–45	2	20%
	46–50	1	10%
Idade média (Desvio Padrão)	—	39 (±4,8)	—
Escolaridade	2.º ciclo	2	20%
	3.º ciclo	2	20%
	Ensino secundário	3	30%
	Ensino superior	3	30%
Situação profissional	Empregada	9	90%
	Desempregada	1	10%
Área profissional	Têxtil (costureira, brunideira, operária fabril)	4	40%
Residência	Aldeia	5	50%
	Vila	4	40%
	Cidade	1	10%
Estado civil	Casada / União de facto	10	100%
Número de filhos	1 filho	1	10%
	2 filhos	8	80%
	3 filhos	1	10%
Idade média das crianças	—	4,3 anos	—
Idade das crianças	3 anos	3	30%
	4 anos	1	10%
	5 anos	6	60%

A amostra é constituída por 10 participantes, todas do sexo feminino e mães das crianças em análise. A idade média situa-se nos 39 anos (±4,8), predominando o grupo etário entre 36 e 40 anos (40%). Quanto à escolaridade, 30% possuem ensino secundário, 30% ensino superior, e 40% ensino básico (2.º e 3.º ciclos). A maioria está empregada (90%), destacando-se o setor têxtil (40%). Relativamente ao local de residência, 50% vivem em aldeias, 40% em vilas e 10% em cidade. Todas as participantes são casadas ou vivem em união de facto. O número de filhos varia entre um e três, sendo a maioria (80%) mãe de dois filhos. A idade média das crianças é de 4,3 anos, com predominância dos 5 anos (60%).

A identificação das necessidades da família responsável pelo cuidado da criança é essencial para que o enfermeiro possa pôr em prática o seu plano de cuidados de forma alinhada com as reais exigências do contexto familiar. Este conhecimento das necessidades, para além de facilitar o planeamento de cuidados ajustados, possibilitará prestar cuidados individualizados e de acordo com as circunstâncias presentes, mobilizando assim as competências parentais existentes e sustentando a aquisição de novas, contribuindo para uma maior autonomia.

Com base nas entrevistas realizadas, emergiram quatro categorias que refletem as principais necessidades identificadas pelos pais relativamente à promoção de uma alimentação saudável nos seus filhos: **condições de acesso a alimentos saudáveis; aspetos motivacionais e de gestão do tempo; estratégias para lidar com as reações comportamentais dos filhos; e ausência de necessidades identificadas**, conforme se apresenta na tabela 2.

Tabela 2- Necessidades dos pais das crianças em idade pré-escolar para promover uma alimentação saudável

ÁREA TEMÁTICA	CATEGORIAS
Necessidades dos pais das crianças em idade pré-escolar para promover uma alimentação saudável	Condições de acesso a alimentos saudáveis (n=6)
	Aspetos motivacionais e de gestão do tempo (n=2)
	Saber lidar com as reações comportamentais dos filhos (n=1)
	Sem necessidades identificadas (n=1)

A primeira categoria identificada diz respeito às **condições de acesso a alimentos saudáveis**, englobando fatores como a acessibilidade física e financeira, bem como a disponibilidade desses alimentos no contexto familiar. Os participantes referiram,



DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0220e.40076>

por exemplo, a importância de garantir a **presença de fruta variada em casa**, como estratégia para incentivar o seu consumo pelas crianças. Um dos pais relatou:

P3 – (...) *com a fruta. (...) gosta muito de fruta. Nós tentámos ter sempre fruta variada em casa e ele mesmo por vezes está, mesmo ao final do dia quando está mais cansado e está a ver bonecos, tem muito o hábito de pedir, por exemplo, uvas e gosta de estar a petiscar (...) entre petiscar, que normalmente são comidas que não são tão saudáveis, prefiro pelo petiscar frutal. (...).*

Para além da disponibilidade física, a **capacidade financeira** foi igualmente apontada como um fator condicionante, sobretudo no que concerne à aquisição de legumes.

P8 – (...) *questões monetárias, não é. Sabe que os legumes estão muito caros e, às vezes, eu vou à minha mãe e pego lá na horta (...).*

A proximidade de locais de compra e a possibilidade de cultivo próprio foram também referidas como estratégias para ultrapassar dificuldades no **acesso a legumes frescos**:

- P7 – (...) *ter uma horta, mas não tenho infelizmente (...).*
- P9 – (...) *ter legumes frescos por isso tenho uma horta (...).*
- P10 – (...) *ter um sítio onde comprar legumes frescos perto de casa (...).*

Por fim, um dos participantes expressou de forma mais geral a necessidade de garantir o **acesso aos alimentos** como condição essencial para promover uma alimentação saudável:

- P4 – (...) *tenho que ter os alimentos (...) conseguir os alimentos para lhe dar (...).*

A segunda categoria emergente diz respeito a dificuldades associadas à **gestão do tempo e à motivação dos pais** no que se refere à promoção de uma alimentação saudável. Alguns participantes referiram limitações no tempo disponível para lidar com os momentos das refeições, bem como desafios na motivação para incentivar o consumo de alimentos saudáveis, como os legumes. No que respeita à **disponibilidade de tempo**, um dos pais comentou:

- P6 – (...) *tempo livre. Ela demora muito tempo a comer. Ela é muito lenta a comer (...).*

Por sua vez, no que toca à **motivação** para promover o consumo de alimentos saudáveis, uma mãe partilhou:

- P5 – (...) *eu faço por legumes e gostaria que gostasse de os comer (...).*

A terceira categoria diz respeito às dificuldades sentidas por alguns pais na **gestão das reações comportamentais dos filhos** perante determinados alimentos. Esta dimensão, embora menos frequente, surgiu em uma das entrevistas e evidencia o impacto do comportamento alimentar da criança na dinâmica das refeições e na introdução de alimentos saudáveis:

- P1 – (...) *ela está numa idade que ela já sabe aquilo que quer comer (...) exemplo, a dar-lhe a sopa, vejo necessidade de dar-lhe a sopa, porque ela é muito biqueira (...).*

Por fim, foi identificada uma categoria relativa à **ausência de necessidades** percecionadas. Neste caso, os pais não referiram dificuldades específicas associadas à promoção de uma alimentação saudável, referindo uma boa aceitação dos alimentos por parte da criança. Esta perceção foi expressa da seguinte forma:

- P2 – (...) *necessidade? Não sei. Ela come de tudo. Não rejeita nada. Os legumes não me importo muito dela não comer, porque na sopa ela come tudo, não é? (...).*

Em síntese, os resultados revelam uma diversidade de necessidades percecionadas pelos pais no que diz respeito à promoção de uma alimentação saudável nos filhos. As categorias identificadas refletem preocupações que vão desde o acesso físico e económico a alimentos saudáveis, passando por questões de motivação e gestão do tempo, até à dificuldade em lidar com reações comportamentais das crianças face a determinados alimentos. Apesar disso, também se identificou um caso em que não foram referidas dificuldades, apontando para a existência de diferentes realidades e experiências familiares. Estes achados serão aprofundados e interpretados à luz da literatura no capítulo seguinte.

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0220e.40076>

#### 4. DISCUSSÃO

Manter uma alimentação saudável constitui um desafio constante para muitas famílias, particularmente no que respeita à alimentação infantil. Ainda que exista, em geral, um conhecimento teórico sobre o que deve ser uma alimentação equilibrada, a sua concretização prática revela-se frequentemente difícil, influenciada por múltiplos fatores do quotidiano familiar. A parentalidade reorganiza prioridades, colocando o bem-estar e o desenvolvimento da criança no centro das atenções, sendo a alimentação um dos pilares fundamentais desse cuidado.

A análise qualitativa das entrevistas permitiu identificar quatro categorias principais que expressam as necessidades percecionadas pelos pais no âmbito da promoção de uma alimentação saudável em crianças em idade pré-escolar: condições de acesso a alimentos saudáveis; aspetos motivacionais e de gestão do tempo; estratégias para lidar com as reações comportamentais dos filhos; e ausência de necessidades identificadas.

A categoria mais frequentemente referida diz respeito às **condições de acesso a alimentos saudáveis**, em particular frutas e legumes. Os pais apontaram limitações tanto de ordem económica como de ordem física, como a dificuldade em adquirir alimentos frescos a preços acessíveis ou em encontrar locais próximos que os disponibilizem. A existência de hortas familiares foi percecionada como facilitadora, ao passo que a sua ausência foi considerada um obstáculo. Estes dados estão em consonância com os resultados de Caldwell et al. (2019) e Kelly et al. (2022), que destacam o papel dos fatores ambientais e socioeconómicos nas escolhas alimentares familiares. No mesmo sentido, o estudo de Bento et al. (2015), realizado com pais de crianças a frequentar uma creche em Belo Horizonte, identificou a situação económica como uma das principais barreiras à adoção de uma alimentação saudável, juntamente com a falta de tempo e os hábitos alimentares preexistentes. Estes achados sublinham que as escolhas alimentares não são apenas decisões individuais, mas sim práticas influenciadas por condicionantes estruturais.

Outro domínio relevante identificado nas entrevistas foi o dos **aspetos motivacionais e de gestão do tempo**. Os participantes referiram a dificuldade em conciliar o ritmo exigente do dia-a-dia com a preparação de refeições saudáveis, bem como o esforço necessário para motivar os filhos a consumir alimentos menos atrativos, como os legumes. Estes resultados estão em linha com os dados de Bento et al. (2015), que referem a falta de tempo e a praticidade como fatores determinantes nas decisões alimentares das famílias, sobretudo quando ambos os progenitores trabalham fora de casa. Adicionalmente, observa-se que a motivação parental para incentivar o consumo de determinados alimentos pode ser comprometida por cansaço, ausência de apoio e falta de estratégias eficazes, realçando a importância dos aspetos emocionais e relacionais no processo alimentar.

A terceira categoria emergente relaciona-se com a **gestão das reações comportamentais dos filhos**, particularmente face à recusa de certos alimentos. A resistência ou seletividade alimentar por parte das crianças foi referida como uma fonte de stress e frustração para os pais, exigindo persistência e adaptação durante as refeições. Este dado confirma o peso do comportamento infantil nas decisões alimentares parentais, como é também apontado por Kelly et al. (2022), e reforçado por Bento et al. (2015), que destacam o papel das preferências alimentares das crianças muitas vezes moldadas por hábitos familiares e influência da publicidade na construção das práticas alimentares no seio familiar. A dificuldade em gerir estas situações pode levar à substituição de alimentos saudáveis por opções mais calóricas e menos nutritivas, de mais fácil aceitação por parte da criança.

Adicionalmente, o estudo de Arthur et al. (2023), realizado na Austrália com pais de crianças até aos quatro anos, oferece um contributo particularmente relevante ao destacar quatro grandes domínios de obstáculos enfrentados pelas famílias: comportamentos alimentares das crianças, influências parentais, dinâmicas familiares e influências externas. As dificuldades mais frequentemente reportadas foram o comportamento da própria criança como a recusa de alimentos, seletividade alimentar, preferência por doces e snacks, ou recusa em experimentar novos alimentos, bem como a escassez de tempo dos pais, o desconhecimento sobre alternativas saudáveis e o impacto de outros membros da família, como avós ou irmãos. Os autores sublinham que os pais frequentemente não carecem de informação sobre *o que* oferecer às crianças, mas sim de orientação prática sobre *como* lidar com os desafios comportamentais e contextuais associados ao processo alimentar. Esta perspetiva reforça a importância de desenhar intervenções que vão além da prescrição de normas alimentares, oferecendo ferramentas concretas para modificar comportamentos e apoiar os pais na implementação de estratégias ajustadas à realidade das suas famílias. Ao reconhecer que muitos dos comportamentos considerados “problemas alimentares” são, na verdade, fases normativas do desenvolvimento infantil (como a recusa de alimentos novos), estas intervenções podem também prevenir reações parentais contraproducentes, como o uso de pressão, chantagem ou recompensas alimentares.

Importa ainda referir a existência de um caso em que se verificou a **ausência de necessidades identificadas**. A criança, segundo os pais, apresentava uma boa aceitação dos alimentos, não revelando dificuldades na introdução ou manutenção de hábitos alimentares saudáveis. Este dado, embora isolado, é relevante para demonstrar a diversidade de experiências familiares, evidenciando que nem todas enfrentam os mesmos desafios. Assim, é fundamental que as estratégias de intervenção sejam sensíveis ao contexto, adaptando-se às necessidades específicas de cada família.

Em síntese, os resultados do presente estudo, articulados com a literatura, evidenciam a complexidade da promoção de hábitos alimentares saudáveis em famílias com crianças em idade pré-escolar. Mais do que garantir a disponibilidade de alimentos saudáveis, é necessário considerar uma abordagem integrada que contemple os fatores económicos, comportamentais, motivacionais e relacionais envolvidos nas práticas alimentares. Os achados de Bento et al. (2015), Arthur et al. (2023), Kelly et al.



DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0220e.40076>

(2022) e Caldwell et al. (2019) reforçam a importância de intervenções que incluam estratégias de educação alimentar e nutricional orientadas para a capacitação dos pais, a promoção da literacia alimentar e o desenvolvimento de competências práticas que permitam enfrentar os obstáculos identificados. Compreender as necessidades reais dos pais é um passo essencial para o desenho de políticas e programas eficazes, sustentáveis e ajustados à realidade concreta das famílias.

Importa ainda refletir sobre o próprio conceito de “necessidade” tal como emergiu neste estudo. As necessidades identificadas pelos pais não foram, na sua maioria, de ordem informativa, ou seja, os participantes demonstraram ter conhecimento básico sobre o que constitui uma alimentação saudável. No entanto, evidenciaram lacunas significativas no domínio das competências práticas, comportamentais e relacionais, nomeadamente na gestão das reações alimentares dos filhos, na motivação para manter práticas consistentes e na superação de obstáculos do quotidiano. Neste sentido, as “necessidades” referidas correspondem sobretudo a **necessidades percebidas**, expressas através de dificuldades práticas e contextuais, muitas vezes não verbalizadas como tal. Tal como aponta Arthur et al. (2023), os pais não necessitam tanto de mais informação sobre o que oferecer, mas sim de apoio concreto sobre como lidar com comportamentos alimentares infantis desafiantes. Assim, as maiores necessidades identificadas remetem para intervenções que capacitem os pais na gestão do comportamento alimentar, mais do que para campanhas informativas generalistas.

## CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo compreender as necessidades percecionadas pelos pais na promoção de uma alimentação saudável em crianças em idade pré-escolar. Os resultados indicam que essas necessidades não se centram no desconhecimento sobre alimentação saudável, mas sim nos diversos obstáculos que dificultam a sua aplicação no dia-a-dia. Destacam-se, entre as principais dificuldades, o acesso físico e económico a alimentos saudáveis, o tempo disponível para a preparação das refeições e o envolvimento no processo alimentar, a motivação para manter práticas consistentes, e, especialmente, a gestão dos comportamentos alimentares das crianças, como a seletividade ou a recusa de certos alimentos.

Estas necessidades evidenciam a complexidade da realidade familiar, onde múltiplos fatores interagem e influenciam as decisões alimentares. Torna-se, por isso, claro que os pais necessitam de um apoio que ultrapasse o âmbito informativo, apostando sobretudo na formação que os capacite a enfrentar desafios práticos e relacionais. Assim, recomenda-se o desenvolvimento de programas de intervenção que respondam a estas necessidades específicas, promovendo estratégias de educação alimentar e apoio comportamental adaptadas às experiências concretas das famílias. Só desta forma será possível fomentar hábitos alimentares saudáveis, sustentáveis e ajustados ao contexto de vida das crianças e dos seus cuidadores.

No que concerne às limitações do estudo, destaca-se a sua natureza qualitativa, que restringe a generalização direta dos resultados para outras realidades ou populações, pelo que as conclusões se aplicam exclusivamente ao contexto analisado. Em futuras investigações, sugere-se a ampliação da amostra para incluir diferentes contextos socioculturais e geográficos, permitindo uma maior abrangência dos resultados. A utilização de metodologias mistas poderá também complementar a riqueza da análise qualitativa com dados quantitativos mais extensos. Além disso, seria pertinente incluir as perspetivas de outros intervenientes, como crianças e profissionais de educação, bem como promover estudos longitudinais que possibilitem acompanhar a evolução das perceções ao longo do tempo.

Durante a revisão da literatura, foi realizada uma pesquisa rigorosa em bases de dados científicas especializadas, com prioridade para publicações dos últimos cinco anos. No entanto, verificou-se uma escassez de estudos recentes que abordem especificamente as necessidades percecionadas pelos pais na promoção de uma alimentação saudável em crianças. Os principais contributos teóricos continuam a provir, em grande parte, de trabalhos anteriores, o que poderá indicar a maturidade e estabilidade dos fundamentos teóricos nesta área. Assim, considera-se justificada a inclusão dessas referências, uma vez que constituem uma base sólida e amplamente reconhecida para a compreensão do fenómeno em estudo.

Por fim, sublinha-se a importância de acompanhar, de forma contínua, a produção científica nesta área, de modo a integrar contributos teóricos e empíricos mais recentes que permitam atualizar e aprofundar a análise do fenómeno.

## AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem a todos os participantes entrevistados pela valiosa contribuição para a realização deste estudo, bem como à ULSAM, em especial à Unidade de Saúde Familiar, que possibilitaram a realização do mesmo.

## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Conceptualização, M.V., I.V. e M.C.; tratamento de dados, M.V. e M.C.; análise formal, M.V. e M.C.; investigação, M.V.; metodologia, M.V., I.V. e M.C.; administração do projeto, M.V.; recursos, M.V. e I.V.; programas, M.V.; supervisão, M.V., I.V. e M.C.; validação, M.V., I.R.V. e M.C.; visualização, M.V., I.V. e M.C.; redação – preparação do rascunho original, M.V.; redação – revisão e edição, M.V. e M.C.

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0220e.40076>

## CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram não existir conflito de interesses.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, A.R.F. (2012). *A alimentação saudável em idade escolar: "Saber comer para melhor crescer."* [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa]. Repositório da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/15654>
- Arthur, S., Mitchell, A. E., & Morawska A (2023). *Parent-reported barriers to establishing a healthy diet with young children in Australia. Child: care, health and development*, 49(4), 669–678. <https://doi.org/10.1111/cch.13081>
- Barbosa, K.R.B., Gois, B.P., Gratão, L.H.A., Santana, T.N.G., & Silva, C.R.E. (2021). Influência dos pais sobre o hábito alimentar na infância: Revisão integrativa. *Enciclopédia Biosfera, Centro Científico Conhecer*, 18 (37), 286-299. [https://doi.org/10.18677/EnciBio\\_2021C23](https://doi.org/10.18677/EnciBio_2021C23)
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Bento, I. C., Esteves, J. M. M., & França, T. E. (2015). *Healthy eating and the difficulties faced in making it a reality: perceptions of parents/guardians of pre-school children in Belo Horizonte/MG, Brazil. Ciênc. saúde coletiva*. 20 (8), 2389-2400. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015208.16052014>
- Birch L. L., Fisher. J. O., & Savage J. S. (2007). Parental influence on eating behavior: Conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35 (1), 22-34. <https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x>
- Caldwell, E. M., DuBow, W. M., Kobayashi, M. M., & Wytinck, S. M. (2019). Perceived access to fruits and vegetables associated with increased consumption. *Public Health Nutrition*, 12 (10),1743-1750. <https://doi.org/10.1017/S1368980008004308>
- Costa, M. G. F. A., Duarte, J. C., Nunes, M. M. J. C., & Pereira, A. M. S. (2012). Conhecimento dos pais sobre alimentação: Construção e validação de um questionário de alimentação infantil. *Revista de Enfermagem Referência*, (6), 55-68. <https://doi.org/10.12707/RIII1158>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (5ª ed.). SAGE Publications.
- Cruzinha, B., & Sarmento, T. (2022). *Construir hábitos alimentares saudáveis com as crianças. Apresentação de um projeto de investigação e intervenção pedagógica. Revista @mbienteeducação*. 15, (00), 1-33. <https://doi.org/10.26843/ae.v15i00.1148>
- Fortin, M.-F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lusodidacta.
- Flick, U. (2022). *An introduction to qualitative research* (7ª ed.). SAGE Publications.
- Kelly, C., McKinley, M., Ravikumar, D., Spyreli, E., & Woodside, J. (2022). Parental perceptions of the food environment and their influence on food decisions among low-income families: A rapid review of qualitative evidence. *BMC Public Health*, 22 (9), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12414-z>
- Lancaster, J. & Stanhope, M. (2011). *Enfermagem de saúde pública: Cuidados de saúde na comunidade centrados na população*. (7.ª ed.). Lusociência.
- Martins, R. C. (2016). *O comportamento alimentar e hábitos alimentares da criança em idade pré-escolar: Relação com as estratégias parentais*. [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Faculdade de Psicologia de Lisboa. [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/27693/1/ulfpie051273\\_tm.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/27693/1/ulfpie051273_tm.pdf)
- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating From Healthy to Disordered Behaviour*. (2ª. ed.). Wiley-Blackwell.
- Direção-Geral da Saúde (2023). *Programa nacional: Promoção da alimentação saudável*. Direção-Geral da Saúde. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>
- Santos, C. I. P. (2021). *Literacia em saúde alimentar de pais com filhos em idade pré-escolar: contributo do enfermeiro de família* [Relatório de estágio, Universidade de Aveiro]. Repositório Institucional da Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro. <http://hdl.handle.net/10773/33467>