

MAUS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO EM ESCOLAS PÚBLICAS

F. H. S. SALES¹, W. R. C. CARVALHO², J. M. SANTOS JUNIOR³, D. C. SILVA⁴ e C. M. SANTOS⁴

¹Doutor em Física – Instituto Federal do Maranhão

²Nutricionista - Faculdade Santa Terezinha-CEST e Mestranda em Saúde Coletiva - UFMA

³Graduado em Química - Universidade Federal da Paraíba

⁴Pesquisador de Iniciação Científica Junior – FAPEMA

fsales@ifma.edu.br

Artigo submetido em dezembro/2012 e aceito em julho/2014

DOI: 10.15628/holos.2014.1180

RESUMO

O presente trabalho objetivou avaliar aspectos da alimentação dos estudantes de escolas públicas e identificar os agentes importantes na gênese e replicação dos maus hábitos alimentares. Participaram da pesquisa 610 estudantes, com idades entre 15 e 19 anos, do sexo masculino e feminino. O estudo caracterizou-se como analítico quantitativo, com corte transversal que foi realizado por meio da aplicação de um questionário aos alunos de três escolas da rede pública na cidade de São Luís do Maranhão em 2008, que abordou principalmente os seguintes aspectos: hábitos alimentares, estilo de vida, alimentos oferecidos nas lanchonetes das escolas, acometimento por doenças e participação em palestras sobre nutrição e alimentação oferecidas pelas instituições de ensino. Os dados levantados

apresentaram um quadro preocupante sobre a alimentação dos estudantes entrevistados. Observaram-se no presente estudo alguns fatores aliados às práticas de maus hábitos alimentares, como a escassez de palestras e intervenções de cunho educativo sobre alimentação saudável no ambiente escolar. Essa ausência de informação coopera para a continuidade de práticas alimentares inadequadas. Além disso, segundo os alunos as lanchonetes ofertam alimentos ricos em açúcares, óleos e gorduras, os chamados fast food, consumidos por eles diariamente. Práticas alimentares inadequadas como a substituição das refeições por esses lanches rápidos foram observadas no presente estudo o que culmina diretamente para o surgimento de patologias, como sobrepeso e obesidade.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Estudantes, Saúde, Escola.

BAD EATING HABITS OF STUDENTS OF SECONDARY EDUCATION IN PUBLIC SCHOOLS

ABSTRACT

This study aimed to evaluate aspects of the feeding of students in public schools and identify the key players in the pathogenesis and replication of bad eating habits. 610 students participated in the study, aged between 15 and 19 years, male and female. The study was characterized as quantitative analytical, cross-sectional which was conducted through a questionnaire to students from three public schools in the city of Sao Luis in 2008, which mainly focused on the following aspects: food habits, lifestyle, food offered in school cafeterias, involvement by diseases and participation in lectures on nutrition and food offered by educational institutions. The data collected showed a worrying picture about the

power of the surveyed students. Were observed in this study some factors allied to the practices of bad eating habits, such as the shortage of lectures and interventions with an educational basis about healthy eating at school. This lack of information works for the continuity of inappropriate feeding practices. Moreover, according to the students cafeterias proffer foods rich in sugars, oils and fats, the so-called fast food, they consumed daily. Inappropriate feeding practices as replacement meals for these snacks were observed in this study which culminates directly to the emergence of diseases such as overweight and obesity.

KEYWORDS: Food, Students, Health, School

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são influenciados por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos que irão moldar e formar a preferência e frequência com que certos alimentos serão consumidos. A família, a escola, os amigos e a mídia potencializam e contribuem para o desenvolvimento dos hábitos alimentares, pois são esses “veículos” da sociedade que interagem na formação do indivíduo em vários âmbitos da vida, e na adolescência essa interferência ainda é bombardeada pelos juízos de valores e aprendizagem adquiridos por intermédio dessas relações com o meio social em que vive (BRITO,1998; FISBERG,2004).

Segundo Mendonça (2010) a formação dos hábitos alimentares começa desde o processo de aleitamento materno, do modo e tempo em que é realizado pela mãe, que nessa fase é a precursora da construção e transferência de bons hábitos alimentares aos filhos. Em seguida, na fase pré-escolar e escolar é importante a insistência com os horários, quantidade e tipos de alimentos ofertados, a atuação da família é fundamental.

A adolescência, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) refere-se ao período dos 10 aos 19 anos, representa uma etapa conturbada e de grandes mudanças. Essa fase exige uma demanda de nutrientes em maiores concentrações, entre eles o cálcio, o qual está associado à formação óssea, e o ferro que é especialmente importante para as meninas devido às perdas menstruais e para os meninos devido ao aumento do volume sanguíneo e massa muscular (FISBERG, 2004).

A nutrição inadequada, por insuficiência ou por excesso de nutrientes, possibilita o surgimento de doenças infecciosas, carências nutricionais genéricas, doenças e agravos não transmissíveis, entre uma variedade de patologias que associadas aos ambientes e condições sociais adversas demarcam a prevalência do quadro de doenças e mortes nas sociedades (VIANA, SANTOS, GUIMARÃES, 2008).

As alterações do estado nutricional, como a desnutrição e obesidade, relacionam-se a sérias complicações fisiológicas que vão desde alterações no desenvolvimento estrutural, déficit na estatura, ou quando existir excesso de peso estão associadas ao surgimento de doenças cardiovasculares e outras patologias. A repercussão na infância em relação a essas alterações influencia diretamente a qualidade de vida e repercutem em déficits severos no desenvolvimento do indivíduo. A promoção de boas práticas alimentares é imprescindível para prevenir ou controlar várias doenças, como o diabetes, hipertensão, excesso ou baixo peso e permite uma vida mais saudável nas fases posteriores da vida (VIANA, SANTOS, GUIMARÃES, 2008).

O estudo objetivou avaliar práticas alimentares dos estudantes e identificar os fatores que contribuem para que maus hábitos alimentares tenham subsídios de continuidade e quais são suas consequências, intencionando uma reflexão dentro do ambiente escolar sobre o seu papel nesse contexto.

A realização dessa pesquisa se deu em momentos pontuais e distintos. Inicialmente, com a discussão e o fechamento do questionário aplicado nas escolas. Num segundo momento foi realizada a pesquisa de campo e em seguida a análise dos dados levantados nas três escolas públicas de São Luís do Maranhão. Por fim, a realização de palestras educativas sobre a importância da alimentação saudável nas escolas pesquisadas.

2 MAUS HÁBITOS ALIMENTARES E OS IMPACTOS NA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Os alimentos consistem em substâncias formadas por nutrientes de origem animal ou vegetal, consumidos pelo homem ou por outros animais para realizarem as suas funções vitais e atividades diárias. “Os nutrientes que fazem parte dos alimentos, podem ser macronutrientes como os carboidratos, gorduras, proteínas e água e micronutrientes como vitaminas e minerais” (GUEDES, GUEDES, 1998).

Sabe-se que a nutrição é um processo involuntário, mas que em grande parte depende de um outro processo, mas que por sua vez é considerado voluntário, o ato de alimentar-se que possibilita o desenvolvimento, manutenção e recuperação do organismo. O processo de alimentação é algo mais histórico e cultural e que perpassa por transformações mediante a própria evolução do homem. Anteriormente o que se considerava notório como problema crucial na questão da alimentação era primordialmente a desnutrição que estava associada à carência de nutrientes, atualmente o cenário é outro, o de ingestão em demasia de alimentos carregados de propriedades prejudiciais a saúde, aumentando o risco a doenças, entre elas a obesidade, um dos atuais problemas de saúde pública (FLANDRIN, 1998).

Em rigor nada do que ingerimos é inteiramente maléfico ao organismo, mas a forma e frequência com que consumimos alguns tipos de alimentos implicarão em consequências nem sempre vantajosas. Assim, conceituam-se como maus hábitos alimentares a conduta alimentar repetitiva voltada para alimentos com propriedades maléficas em detrimento da baixa ingestão de alimentos com características benéficas, somando-se a isso também os cuidados higiênicos (MENDONÇA, 2010).

Como salienta Fisberg (2004) a aquisição dos hábitos alimentares inicia-se pela transferência inicial das preferências dos pais em relação aquilo que consideram melhor para os filhos. Em seguida, a partir da percepção primária das crianças em relação ao alimento, elas farão suas primeiras escolhas, começarão a opinar em sua dieta diária, mas já influenciados pelo que foi transferido a eles desde cedo. Diferente do universo um tanto quanto restrito em que as crianças estão inseridas, os adolescentes, além dos pais como mediadores primários da formação de seus hábitos alimentares, também recebem contribuição da escola, dos amigos e da mídia de forma efetiva.

Além das mudanças no comportamento psicológico, da busca de independência, autonomia, aceitação do próprio corpo, desenvolvimento do pensamento abstrato, o período da adolescência é marcado fortemente pelo crescimento e desenvolvimento físico rápido, demandando, por sua vez, uma maior ingestão de nutrientes que serão alcançados a partir da alimentação. O adolescente bem nutrido apresenta boa estatura, corpo harmônico, músculos rijos, bons dentes, funcionamento intestinal perfeito, resistência a infecções, sistema nervoso bem equilibrado, além de ser estável emocionalmente e participante (VIANA, SANTOS, GUIMARÃES, 2008; WAITZBERG, 2000).

Hábitos alimentares inadequados associam-se ao grande número de deficiências nutricionais que se observa atualmente (MENDONÇA, 2010). Essas deficiências podem corresponder tanto ao excesso quanto a falta de nutrientes no organismo causando doenças. O quadro de patologias consideradas próprias do adulto e idoso, como por exemplo, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, osteoporose e outras, estão se manifestando em

indivíduos mais jovens. Isto ocorre, principalmente, por causa da alimentação e do estilo de vida inadequados (FISBERG, 2004; SILVA et al., 2007).

Os adolescentes costumam ter padrões alimentares inadequados, como a substituição ou perda de refeições, especialmente o café da manhã que é responsável pela primeira fonte energética após longas horas sem se alimentar, ou seja, durante o sono e a substituição do almoço por lanches rápidos [9]. Os lanches e refeições rápidas geralmente contêm alimentos mais ricos em gorduras e carboidratos e pobres em vitaminas, sais minerais e fibras. O consumo excessivo de refrigerantes, balas e doces é um problema comum em todo o mundo (WAITZBERG, 2000; ZOTTI, 2005).

3 ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

A escolha das três escolas para o desenvolvimento da pesquisa de campo se deu pelo maior acesso a elas, visto que os pesquisadores possuíam vínculo (discentes e docentes) com as mesmas, além de serem escolas da rede pública que atendem uma boa demanda de alunos da capital do Estado, São Luís. As instituições de ensino selecionadas por conveniência foram: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IFMA - Campus Monte Castelo), o Centro de Ensino Gonçalves Dias (instituição estadual) e o Centro de Ensino Liceu Maranhense (instituição estadual).

Para se obter informações mais apuradas sobre os aspectos alimentares dos estudantes, esta pesquisa seguiu as seguintes etapas: a) pesquisa bibliográfica; b) coleta de dados, por meio de questionários (122 alunos no IFMA, 210 alunos no Gonçalves Dias e 278 alunos no Liceu Maranhense) e c) apresentação dos dados levantados.

A coleta de dados deu-se por meio de questionário contendo tanto questões fechadas como questões abertas, num total de 12. O primeiro bloco de perguntas foi referente aos dados de identificação, dados antropométricos e de renda familiar; os demais blocos eram compostos por perguntas relacionadas à alimentação dos estudantes, contribuição da escola para informar sobre o assunto, além de questionamentos sobre a auto avaliação dos hábitos alimentares e estilo de vida dos estudantes.

A população do presente estudo foi composta por alunos do ensino médio, devidamente matriculados nas escolas selecionadas e que foram sorteados mediante listagem das turmas e nomes dos alunos, onde buscou-se atingir representatividade de cada escola. Aos alunos com idade inferior a 18 anos, foi entregue o termo de assentimento aos pais e responsáveis para que os mesmos assinassem e autorizassem a participação de seus filhos nesta pesquisa, os demais participantes assinaram o termo de consentimento livre esclarecido, seguindo assim os preceitos éticos pertinentes. A pesquisa foi realizada no período de março de 2008 a maio de 2008. A amostra foi constituída por 337 alunos do sexo feminino com idades entre 14 e 19 anos e 273 alunos do sexo masculino com idades entre 15 e 18 anos.

Para avaliação do peso, foi utilizada uma balança digital do tipo CARMY®, com capacidade para 150 kg (quilos) e sensibilidade de 100 g (gramas). Para a mensuração do peso, o aluno foi colocado no centro da plataforma do aparelho usando roupas leves, sem meias e sapatos. A estatura foi mensurada com o uso de um estadiômetro portátil, da marca WCS®, com régua antropométrica (escala de 0 a 220 cm), onde o indivíduo se posicionou em pé, descalço, com os

braços estendidos ao longo do corpo e calcanhares juntos, tocando a haste vertical do estadiômetro, cabeça ereta com os olhos fixos a frente ou no plano horizontal de *Frankfort*, retirando-se qualquer adorno utilizado na cabeça.

O estado nutricional dos estudantes foi avaliado a partir dos dados de peso e altura aferidos e idade informada. Para essa avaliação, utilizou-se o padrão do Centro Nacional de Estatística em Saúde (NCHS), referência internacional desde 1977 para avaliação do estado nutricional de crianças e adolescentes (MONTENEGRO JUNIOR, MONTENEGRO, 2009).

Após a coleta dos dados foi realizada uma análise dos resultados obtidos, as variáveis quantitativas foram apresentadas de forma descritiva ou por meio de frequências e percentagens dispostas em formas de gráficos que serão discutidos e justificados ao longo do artigo.

Foram realizadas palestras sobre alimentação e hábitos alimentares e resultados da pesquisa para docentes e discentes do Centro de Ensino Gonçalves Dias e Liceu Maranhense e em eventos científicos (Figura 1). E a divulgação e apresentação dos dados levantados também foram feitas durante a 1ª Mostra Maranhense de Ciência e Tecnologia do CEFET-MA (atual IFMA) na modalidade “Comunicação Oral” e no Congresso de Nutrição da Região Tocantina na modalidade Paineis (Figura 2).



Figura 1 – Palestra educativa sobre os hábitos alimentares e resultado da pesquisa em escola pública de ensino médio (Fonte dos Autores).



Figura 2 – Apresentação do dados do projeto em congresso (Fonte dos Autores).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 PERFIL DOS ALUNOS

Observou-se que 85,5% dos alunos entrevistados eram adolescentes e que 14,5% já se encontravam na fase adulta, num total de 56,6% do sexo feminino e 43,4% do sexo masculino. Em relação ao estado nutricional, notou-se que 23,2% dos estudantes apresentaram sobrepeso e obesidade, um resultado importante a ser considerado quanto ao risco nutricional.

Quanto à renda familiar, que corresponde a um fator determinante na aquisição de alimentos mensalmente, a maior representatividade foi de 48% dos estudantes que informaram uma renda de dois salários mínimos, os demais percentuais representaram valores abaixo de um salário mínimo ou acima.

4.2 INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

O conhecimento em nutrição, alimentação e saúde também podem influenciar na conduta de vida e hábitos alimentares dos indivíduos e repercutir numa qualidade de vida futura significativa. Portanto, a educação nutricional é relevante na formação de hábitos alimentares saudáveis e deve ser uma prática incorporada ao currículo escolar, envolvendo ativamente professores, comunidade escolar e família.

Os dados levantados quanto à participação dos alunos em palestras, evento ou cursos sobre nutrição e alimentação saudável ou temas afins na escola foram consideravelmente negativos. A grande maioria, 87% dos alunos, responderam que nunca tiveram qualquer participação em eventos sobre a temática dentro das escolas, sem diferença significativa entre as escolas, sexo ou idade. Esse resultado nos alerta para a ausência de um incentivo e participação mais efetiva do ambiente escolar em abordagens sobre os cuidados com a alimentação, fomentando assim uma formação com olhares sobre outros temas imprescindíveis no auxílio de uma vida mais qualitativa ao aluno, além das unidades curriculares obrigatórias em sala.

O presente estudo também fez os seguintes questionamentos aos alunos: “Quantas refeições você faz diariamente? Faz substituição de refeições? Quais? Têm costume de pular refeições? Quais?”. O resultado no levantamento dessas respostas nos mostra outro aspecto negativo dos hábitos desses alunos, 15% afirmaram que não realizam a primeira refeição do dia, o jejum ou café da manhã, outros 10% substituem o almoço ou jantar por lanches com concentrações de açúcares, gordura e sódio elevados (alimentos como cachorro-quente, refrigerante, batata frita, hambúrguer entre outros apontados) e isso ocorre com uma frequência de duas a três vezes por semana. Além disso, 39% realizam apenas quatro ou menos refeições diariamente, quando o que se preconiza é de cinco a seis refeições diárias. Esses resultados revelam que os alunos, possuem maus hábitos alimentares que podem interferir no processo de aprendizado dos alunos, no desenvolvimento físico e promovem o surgimento de doenças.

Outra indagação do estudo fazia referência à auto avaliação da alimentação dos estudantes. Realizou-se a pergunta “Como você considera seus hábitos alimentares?”, notou-se que a maioria dos alunos (65%) fez uma avaliação positiva dos hábitos alimentares afirmando que consideram se alimentarem bem, com justificativas tais como a ingestão frequente de alimentos benéficos ao organismo como legumes, frutas e verduras. Os demais 35% dos entrevistados

consideram seus hábitos alimentares bons em alguns aspectos e em outros inadequados. E ainda uma parcela desse grupo afirma não se atentarem em avaliar sua dieta habitual.

O que se percebe nesta questão foi às dificuldades dos alunos em fazerem uma avaliação mais crítica sobre a própria alimentação, ou sobre o que seria uma alimentação adequada ou inadequada em meio à ausência de concepção acerca da alimentação saudável. A auto avaliação positiva que fizeram de seus hábitos representa uma percepção restrita dos mesmos em relação à saúde e alimentação saudável, que pode ser explicada pelo fato de que grande parte deles não possui um contato mais próximo com informações e conhecimentos práticos e eficazes no ambiente em que vivem, entre eles o da própria escola que não apresenta iniciativas de cursos, palestras ou discussões a cerca da importância da alimentação.

Os alunos também foram questionados sobre como eles avaliavam o próprio estilo de vida. Os resultados são apresentados na Figura 3. Dos estudantes, 58% responderam que são bastante ativos e que praticam atividades física e esportiva também fora da escola, 8% responderam que possuem estilo de vida regular, mas não são muito focados em atividade física e 34% responderam que são sedentários e que participam apenas da atividade física obrigatória na escola.

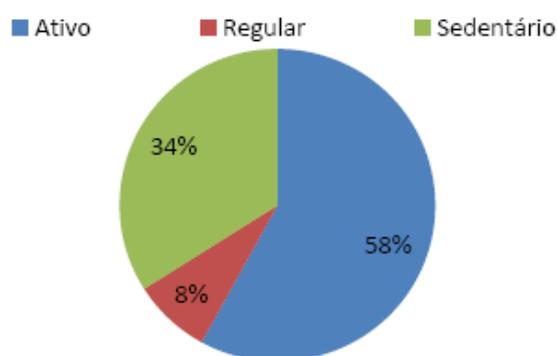


Figura 3– Gráfico com resultados para a questão: Como você avalia o seu estilo de vida?

A manutenção de uma vida ativa, praticando atividades físicas ou atividades esportivas é de fundamental importância para a qualidade de vida desses estudantes. Dessa forma, pode-se dizer que associar essa prática à alimentação saudável possibilita a esses indivíduos um perfil de saúde e bem estar elevados, distanciando ou diminuindo as incidências de doenças. A escola deve ser um ambiente promotor e estimulador de práticas esportivas, atuando na transformação de alunos sedentários em praticantes de atividade física.

Os alunos também foram indagados sobre a alimentação oferecida na sua instituição de ensino, 30% responderam ser variada e de boa qualidade, contribuindo para uma alimentação saudável, 37% afirmaram que são lanches do tipo *fast food* e 33% responderam que alimentação não oferece muitas opções de variedade e sem oferta de alimentos naturais como sucos naturais, sanduíches etc. (Figura 4).

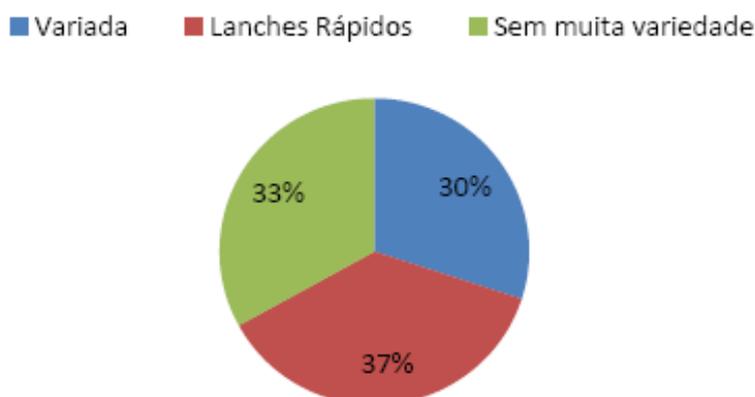


Figura 4– Gráfico com resultados para a questão: Como você considera a alimentação oferecida na sua Instituição de Ensino?

As lanchonetes dentro das escolas na maioria das vezes são incentivadoras da prática alimentar voltada para alimentos industrializados ou preparações que unem concentrações de açúcares, gordura, sódio em altas proporções somadas a poucas quantidades de vitaminas e fibras que trarão em longo prazo problemas de saúde graves, contribuindo para a prática de hábitos alimentares inadequados.

Outro aspecto abordado neste trabalho diz respeito às doenças associadas à alimentação. Sabe-se que o aumento da expectativa de vida é visto como um fator positivo para os avanços da medicina e da saúde coletiva (MONTENEGRO JUNIOR, MONTENEGRO, 2009).

Ao mesmo compasso é preocupante o crescente aparecimento de doenças, em especial as doenças e agravos não transmissíveis, entre eles a obesidade, hipertensão, diabetes em pessoas cada vez mais jovens, como adolescentes e crianças. Doenças consideradas típicas da fase adulta ou idosa, por se manifestarem na maioria ou quase totalidade em indivíduos nessa faixa etária de vida, chamando a atenção para aquilo que parece ser uma das principais molas propulsoras do problema, os hábitos de vida inadequados, entre os quais a má alimentação (OLIVEIRA, 2006).

Quando os estudantes foram questionados sobre doenças que já apresentaram ou que ainda possuem e que estão relacionados aos hábitos alimentares, o resultado mostrou que 23% relataram alguma patologia existente, sendo as mais relatadas às dislipidemias, obesidade e diabetes.

Comparando os dados do Estudo Nacional da Despesa Familiar (ENDEF) realizado entre 1974 e 1975, com os dados da Pesquisa sobre Padrões de Vida (PPV) realizada entre 1996 e 1997, somente nas regiões Sudeste e Nordeste verificou-se um aumento de 4,1% para 13,9% na prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de 6 a 18 anos (OLIVEIRA, 2006).

Estudos mostram que mais de 20% das crianças e adolescentes possuem sobrepeso e obesidade, entre eles podemos citar a pesquisa realizada no município de Apucarana no Paraná que avaliou 4319 crianças e adolescentes e verificou através do Índice de Massa Corporal (IMC) que no grupo feminino as prevalências de sobrepeso e obesidade encontradas foram de 24,7% e 5,9%, respectivamente, enquanto no grupo masculino foram de 21,9% e 4,1% (GUEDES et al., 2006).

O aumento da prevalência de obesidade se deve a fatores sociais e ambientais, visto que a interferência genética possível de explicar tais variações ocorre muito lentamente. A criança não herda apenas a propensão genética, como também os hábitos e os comportamentos que influenciam a expressão dessa tendência, formando uma complexa associação de fatores ambientais e genéticos que influenciam o peso do indivíduo (MONTENEGRO JUNIOR, MONTENEGRO, 2009).

Esse excesso de gordura contribui para o surgimento de doenças cada vez mais cedo e que anos atrás surgiam apenas na terceira idade, entre elas diabetes, hipertensão, dislipidemias, doenças ósseas, cardiopatias, uma vasta gama de patologias associadas diretamente à carga alimentar a que submetemos nosso organismo (GUEDES et al., 2006).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificaram-se nesse trabalho, a partir do levantamento dos resultados das entrevistas, aspectos negativos que evidenciam a escassez de ações, programas educativos e informativos sobre alimentação e os riscos de uma má alimentação, somando-se a ausência de uma participação efetiva da escola no direcionamento dos estudantes quanto a questões alimentares no sentido de fomentar o interesse sobre o assunto e contribuir para melhora do quadro. Observa-se que as escolas oferecem lanches hipercalóricos e prejudiciais à saúde, contribuindo para permanência de hábitos alimentares que devem ser substituídos por práticas alimentares adequadas que atuem na prevenção e tratamento de doenças.

Entre as fases da vida humana, a infância e a fase da adolescência são vivenciadas diversas mudanças físicas, psicossociais e cognitivas, e são nestas fases que a intervenção da escola se faz muito importante, sendo essa instituição também capaz de promover orientação e exemplos de condutas adequadas nos mais variados segmentos da vida entre eles o da alimentação, contribuindo para o bem estar desses adolescentes a curto e longo prazo, se tornando adultos e idosos saudáveis.

Dessa maneira, torna-se necessária a implementação de medidas intervencionistas e de prevenção no combate aos maus hábitos alimentares de indivíduos jovens, possibilitando o aumento de práticas esportivas, incentivo a aquisição de alimentos saudáveis através de ações, palestras que informem e tragam conhecimento sobre as Ciências Nutricionais e Alimentação Saudável.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BRITO, F. **Nutrição para quem conhece nutrição**. Livraria Varela, 1998, São Paulo.
2. FISBERG, M. – **Obesidade na Infância e Adolescência**. São Paulo, SP., Atheneu, 2004.
3. FLANDRIN, M.M. **História da Alimentação** sob a direção de Jean Louis, tradução de Luciano Vieira Machado, Guilherme J.F. Teixeira. Estação Liberdade, 1998, São Paulo.
4. GUEDES, D. P.; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do Peso Corporal – Composição corporal atividade física e nutrição**. Londrina/Pr:Ed Midiograf. 1998, p.12.

5. GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P.; PAULA, I.G.; STANGANELLI, L.C.R. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes: estimativas relacionadas ao sexo, à idade e à classe socioeconômica. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.** v.20 n.3 São Paulo jul./set. 2006.
6. MONTENEGRO JUNIOR, R.M.M.; MONTENEGRO, A.P.D.R. Obesidade na infância e na adolescência. **Revista da ABESO** » Edição nº 38 - Ano VIX - Nº 38 - Mar/2009.
7. MENDONÇA, R.T –Nutrição: **um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, dietas,gestão.**1 ed. São Paulo.Rideel,2010.
8. OLIVEIRA, F. Mudanças de Hábitos retardam desgastes dos órgãos. **Saúde é Vida.** Editora Abril Cultural. São Paulo, 2006.
9. SILVA, R.; V.E.; FREITAS, A.C.; SILVA, E.M.G. **Saúde Pública Nutricional: o programa nacional de alimentação escolar (novos paradigmas).** In: ANGELIS, R.C.; TIRAPÉGUI, J. Fisiologia da nutrição humana: aspectos básicos, aplicados e funcionais. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 275-310.
10. VIANA, V.; SANTOS, P.L, GUIMARÃES, M.J. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura. **Psic., Saúde & Doenças.** v.9 n.2 Lisboa 2008.
11. WAITZBERG, D. L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica.** 3º ed . São Paulo: Atheneu, 2000 vol 1.
12. ZOTTI, T. Hábitos alimentares de estudantes da rede pública e privada de sete a dezessete anos da região do alto Uruguai catarinense. **Revista Primeiros Passos.** nº I, Vol I- Setembro de 2005.