

PROMOÇÃO DA SAÚDE: ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADES FÍSICAS NUMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DO MEARIM-MA

Jairla Raimunda Pimentel Costa ¹

RESUMO

Atualmente, crianças e adolescentes já têm suas preferências alimentares, mas cabe à família e à escola incentivarem a terem possíveis hábitos alimentares saudáveis, garantindo energia e nutrientes necessários para o seu desenvolvimento. As crianças e adolescentes que não possuem uma alimentação adequada podem ter vários problemas de saúde, tais como: retardo no crescimento, anemia por deficiência de ferro, baixo rendimento escolar, além de desenvolver doenças crônicas (obesidade, sedentarismo, estresse, doenças cardiovasculares, hipertensão, colesterol alto, entre outras). O objetivo deste trabalho foi verificar a prevalência dos hábitos alimentares e a prática de atividades físicas, provocada pelo estilo de vida das crianças e adolescentes que estudam na escola pública do município de Vitória do Mearim-MA. A metodologia do trabalho foi realizada por meio de uma pesquisa quali-quantitativa e bibliográfica e contou com o auxílio de ferramentas de pesquisa como questionário. O mesmo foi aplicado numa escola pública, no primeiro semestre do ano letivo de 2023, na zona urbana do município. Participaram da amostra, 159 alunos de ambos os sexos, estudantes do 6º ao 8º Ano do Ensino Fundamental, na faixa etária de 10 a 15 anos. Os resultados obtidos nesse estudo foi satisfatório ao perceber que as crianças e adolescentes conseguiram assimilar e reforçar seus conhecimentos sobre a importância de uma boa alimentação e prática de atividades físicas, ligadas diretamente com a saúde, nutrição, atividades físicas (futsal, futebol, ciclismo, vôlei entre outras) e bem-estar físico e mental de qualquer ser humano, em qualquer faixa etária, são quesitos importantíssimos para o processo de desenvolvimento do indivíduo.

Palavras-chave: Escola. Alimentação Saudável. Atividade Física. Crianças e Adolescentes.

INTRODUÇÃO

Atualmente, crianças e adolescentes já têm suas preferências alimentares, pois cabe à família e à escola incentivarem que tenham possíveis hábitos alimentares saudáveis, sendo que a criança e adolescente dependem de uma alimentação que garanta energia e nutrientes necessários para o seu desenvolvimento físico, crescimento, social e cognitivo. As crianças e adolescentes que não possuem uma alimentação adequada podem ter um retardo no crescimento, anemia por deficiência de ferro, baixo rendimento escolar, dificuldade de envolvimento social além de aumentar as chances de desenvolver doenças crônicas (câncer, doenças cardiovasculares, osteoporose, obesidade, hipertensão, diabete) na idade adulta (SILVA; BOCCALETTO, 2010).

¹ Pós-Graduada no Curso de Ensino de Ciências e Biologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais – PUCMinas. Professora de Ciências da Escola Municipal Maria Celeste Barros e de Biologia do Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA) de Vitória do Mearim-MA, jairlapimentel@hotmail.com.



No século XXI a maior preocupação de vários países de primeiro mundo é com a área de saúde pública, devido à busca de solução para reduzir a obesidade, a melhoria no padrão alimentar e principalmente o sedentarismo, com enormes problemas da atualidade.

Segundo Assis et al. (2010), o ambiente escolar é fundamental para o desenvolvimento da promoção da saúde e isso é analisado como uma combinação de apoio educacionais e ambientais, tentando atingir ações e condições de vida adequadas à saúde, envolvendo a formação de atitudes e valores, levando o ambiente escolar ao comportamento do indivíduo, voltado aos benefícios a sua própria saúde e daqueles que estão no seu meio social. É preciso ter consciência e atitudes para motivar, estimulando o aluno para a prática de atividades físicas e uma alimentação adequada.

Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é verificar a prevalência dos hábitos alimentares e da prática de atividades físicas, promovendo situações de socialização entre as crianças e adolescentes, detectar comportamentos sedentários e fatores associados a doenças crônico-degenerativas provocadas pelo estilo de vida dos adolescentes que estudam numa escola pública do município de Vitória do Mearim-MA.

METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa quali-quantitativa e bibliográfica, por instrumentos de coletas, observações de palestras registradas a partir de guia elaborado para pesquisa, questionário, avaliações e aplicações de atividades físicas. O uso dos resultados coletados pode favorecer com diversos saberes essenciais para avaliações externas que a escola participa, assim como é importante para a saúde dos discentes. Todos os resultados foram transcritos e analisados de forma quantitativa e, por último, de forma qualitativa. As atividades foram realizadas numa escola pública da cidade de Vitória do Mearim-MA, no primeiro semestre do ano letivo de 2023, na zona urbana do município. Participaram da amostra, 159 alunos de ambos os sexos, estudantes do 6º ao 8º Ano do Ensino Fundamental, na faixa etária de 10 a 15 anos.

Nessa perspectiva, a organização estrutural da pesquisa ocorre com os seguintes passos metodológico: estudo da promoção da saúde; benefícios dos alimentos e práticas para discutir a alimentação saudável na construção de novos conhecimentos; discussão de conceitos estatísticos para determinar o perfil dos alunos em relação às preferências dos alimentos e práticas de exercícios físicos; discussão dos dados e exposição para a comunidade escolar dos



trabalhos executados com o projeto. Para tanto, empregou-se a seguinte sequência metodológica:

1. Primeiro momento: Promoção da Saúde – Alimentação e Atividades Físicas.

A implementação iniciou com a apresentação do projeto à equipe pedagógica e colaboradores, para informá-los quanto à proposta e também solicitar apoio no transcorrer das mesmas. Exposição do tema ao público da escola, através da participação dos professores, direção da escola, supervisor educacional, médico e nutricionista, dando abrangência aos alunos sobre como praticar as atividades físicas e os tipos de alimentos que pode ser consumido para ter uma alimentação correta por toda a vida.

2. Segundo momento: Avaliação do questionário.

O questionário foi disponibilizado no formato online, aplicado durante as aulas de Ciências e Educação Física. Mostrando questões organizada e adaptada conforme a necessidade do estudo, podendo analisar o nível dos hábitos alimentares dos estudantes, práticas de atividades físicas, frequência e duração da atividade física habitual do indivíduo, classificando-os em sedentário, pouco ativo e ativo (MATSUDO et al., 2001).

3. Terceiro momento: Avaliação do perfil antropométrico.

A avaliação do peso e estatura corporal dos educandos foi realizada com a balança antropométrica e escala fixa na parede, realizada pelos professores do componente curricular Ciências e Língua Portuguesa. A partir dessas medidas, foi calculado o índice de massa corpórea (IMC), pelos professores de Educação Física e Matemática.

Conforme o cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC, os adolescentes que apresentarem peso acima do indicado, existe a probabilidade de desenvolver algumas doenças como problemas cardíacos, diabete, alguns tipos de cânceres, entre outros. E os que estiverem abaixo do peso podem desenvolver doenças, devido à subnutrição.

4. Quarto momento: Avaliação da ingestão dos alimentos e atividades físicas.

Os dados foram coletados através do questionário, mostrando a lista dos alimentos e produtos consumidos pelos educandos, com a identificação, histórico de saúde e hábitos, precedentes de prática de atividade física dos alunos. Depois da avaliação da ingestão dos alimentos, foi exibido o documentário - “Muito Além do Peso”. Em seguida, tivemos uma roda de diálogos, abordando os principais cuidados que precisamos possuir com a alimentação, e deixando em evidência as sequelas da alimentação fast food com relação aos adolescentes.



5. Quinto momento: Finalização do Projeto.

Dando sequência os alunos participaram de um momento de recreação com um lanche antes e depois das práticas de atividades físicas na escola, com sanduíche natural e frutas, percebendo com isso que muitos deles sequer não tem o hábito de comer frutas ou por condições socioeconômicas utilizá-las com certa frequência em sua alimentação. Foram desenvolvidas atividades individuais e coletivas com os alunos mediante: jogo de futebol, queimada, vôlei, entre outras competições. Houve a participação dos alunos na distribuição de cartilha informativa com os “Dez passos para uma Alimentação Saudável”, ocorrendo assim, a partilha do assunto com a comunidade.

REFERENCIAL TEÓRICO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Analisar a alimentação e as atividades físicas das crianças e adolescentes na atualidade requer um olhar crítico e objetivo sobre este fenômeno cultural nestas fases. Os bons hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos têm um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes. O consumo alimentar, os saberes e as representações sobre uma alimentação e atividades saudáveis na infância e adolescência vêm recebendo grande atenção dos órgãos de saúde e da sociedade, visando reduzir o risco do desenvolvimento de determinadas doenças como: a obesidade, a hipertensão arterial, as doenças do aparelho respiratório, entre outras.

O ser humano é digno de uma alimentação e nutrição adequada que constituem seus direitos fundamentais, para que o indivíduo alcance condições básicas satisfatórias ao seu desenvolvimento físico, emocional e intelectual, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. No Brasil, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo dos brasileiros para ter uma alimentação adequada, e as ações de orientação educativa têm um papel importante no combate a males como a desnutrição, sedentarismo e a obesidade. Quando se chama a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada e atividades físicas, a escola contribui para o desenvolvimento de uma alimentação mais saudável, além da sensibilização da família e da comunidade onde estão inseridos e, estes comportamentos adquiridos nesta fase tendem a ser perpetuados por toda a vida (CUNHA, 2014).



Os hábitos alimentar, carecem ser estimulados pela família e a escola, segundo SILVA & BOCCALETTO (2010) ressalta que conforme a Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, afirma que: as práticas e hábitos alimentares saudáveis são edificados pelos indivíduos e pelas relações sociais que estabelecem em diferentes espaços de convivência e troca de informações. Na infância, além da família, o ambiente escolar é um local favorável para o desenvolvimento de ações que promovam hábitos alimentares saudáveis, pois é um espaço de socialização, pois é na fase escolar que as crianças iniciavam suas relações sociais.

ALIMENTAÇÃO NO CONTEXTO FAMILIAR E ESCOLAR

Para LANGE; MASOTE, (2012), é importante durante a infância a formação de hábitos alimentares saudáveis, pois é no contexto familiar, o momento de inserir e estimular o desenvolvimento de ações que priorizem o consumo de refeições saudáveis. Neste sentido, a escola e seus educadores desempenham um papel fundamental no desenvolvimento psicológico e emocional das crianças, e podem introduzir informações sobre saúde em diferentes disciplinas. De acordo com Ribeiro e Silva (2013, p. 79), “a criança necessita adquirir uma alimentação equilibrada e moderada na escola e em casa, permitindo ainda mais seu aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração e energia necessária para trabalhar o cérebro”.

Conforme Teixeira (2015), para acontecer o desenvolvimento de uma alimentação adequada, o fator cultural é fundamental, já que os hábitos alimentares são apresentados principalmente por meio da família e da escola. A escola, como instituição essencial à intervenção na vida das crianças, torna-se um espaço favorável e fundamental para o desenvolvimento de ações sustentáveis que proporcionam a saúde, tendo como exemplo o exercício da alimentação saudável. É interessante salientar que ações desse tipo devem mobilizar toda a comunidade, isto é, alunos, familiares, educadores e funcionários, buscando a construção de pensamentos e atitudes que estimulem um viver mais saudável e consciente, hoje e no futuro.

Por isso, é importante levantar temática sobre “alimentação e atividade física” e tudo que compreende uma grandeza crítico-reflexiva, e determinar uma visão diferenciada, acabando com um ensino fragmentado entre os componentes curriculares. Conseqüentemente, a interdisciplinaridade é imprescindível para proporcionar uma excelente compreensão da realidade, entregando um objetivo comum entre todos os indivíduos comprometidos. Portanto, com o trabalho interdisciplinar, podemos ser capazes de desenvolver procedimentos voltados



ao ensino e aprendizagem, conectados à promoção e análise no espaço escolar e familiar dos hábitos alimentares e das atividades físicas dos alunos.

OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA

A promoção da saúde e a redução das taxas de morbidade e mortalidade dependem principalmente da prevenção e do diagnóstico precoce da obesidade, ao mesmo tempo que se enfatizam aspectos fundamentais da mobilização social.

Conforme o Ministério da Saúde por meio dos Cadernos de Atenção Básica (2006), o crescimento da obesidade vem sendo assistida nos países desenvolvidos, como os Estados Unidos e países da Europa, contudo nos países em evolução, como o Brasil, que vem atravessando por uma transição nutricional, com baixo número de desnutridos e preocupante com o enorme crescimento no número de obesos, realidade está que vem acontecendo devido à, melhoramento no poder de aquisição da família brasileira. Esse motivo pode ser explicado, através do aumento significativo da prevalência da obesidade em crianças.

Portanto, é necessário ressaltar a importância que a vida é corrida atualmente, e a excessiva influência das indústrias alimentícias em divulgar no mercado escolhas de alimentos congelados e semi-prontas. Usando embalagens práticas, a ideia é sempre calcular exatamente para apenas uma única refeição, proporcionando aos indivíduos que não possuem tempo para cozinhar. A enorme variedade de produtos pré-prontos nos supermercados, a facilidade das pessoas escolherem os produtos com mais frequência para alimentação em suas residências, resultando assim um constante aumento da obesidade e também das doenças cardiovasculares.

EDUCAÇÃO FÍSICA E ALIMENTAÇÃO

Na área do conhecimento humano, no contexto de Educação Física, a mesma é voltada à realidade dos exercícios corporais tradicionalmente realizados pela humanidade. Isto é, que a Educação Física é simplesmente um processo pedagógico que pretende à formação do homem capaz de se conduzir plenamente em suas atividades. Trabalha num sentido amplo, visando à prevenção de determinadas doenças.

As crianças e adolescentes desenvolvem suas habilidades motoras, intelectuais, sensoriais, morais e afetivas, através da contribuição das aulas de Educação Física escolar. Neste contexto, Freire (2009. p.77) afirma que: “a Educação Física não é apenas educação ou movimento: é educação de corpo inteiro”, compreendendo por isso a relação do seu corpo físico

e mentalmente com outros corpos e objetos no espaço. Deste modo, desenvolvemos e crescemos o nosso corpo com o mundo externo, de forma que necessitamos para nossa sobrevivência.

Da mesma forma, Santarém apud OLTRAMARI (2009) especifica que a atividade física é uma das principais ferramentas de prevenção, assistência e eliminação de peso, pois além de agilizar o metabolismo e queimar mais calorias do que em repouso, ainda mantém e/ou aumenta os tecidos magros do corpo, solicitando assim, mais alimentos para si, resistindo que o mesmo se acumule em gordura. Semelhantemente a mesma autora descreve as principais práticas regular de exercícios físicos, podendo oportunizar inúmeros benefícios aos adolescentes, tais como: diminuição da gordura corporal; o incremento da força e da massa muscular; da densidade óssea e da flexibilidade; o aumento do volume sistólico; a melhora da sensibilidade à insulina; a diminuição da frequência cardíaca; a melhoria na qualidade de vida e saúde.

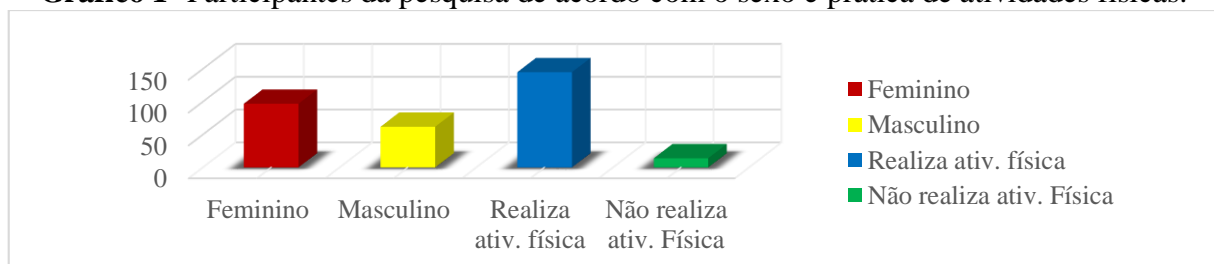
Juntar alimentação saudável e equilibrada a atividades físicas, a princípio, seria essencial para manter-se em dia com saúde. Percebemos que a maioria dos adolescentes busca frituras, salgadinhos e refrigerantes como principal opção de alimento no seu cotidiano. A alimentação equilibrada e correta é obrigação dos pais ensinar aos seus filhos, pois os mesmos, seja por desleixo e desinformação, aproveitam a idade escolar para consumir esses tipos de alimentos.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2014), mostra-se que a prática regular de exercícios é reconhecidamente um fator de proteção à saúde. Além disso, assim como uma alimentação saudável, previne a obesidade, fator de risco para diversas doenças crônicas, incluindo hipertensão arterial sistêmica, diabete e cânceres.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram apresentados e discutidos conforme a sequência metodológica percorrida durante o estudo, com a participação de 159 estudantes.

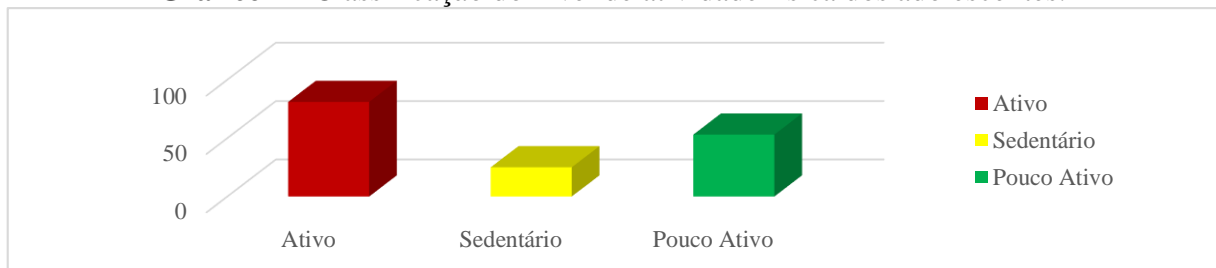
Gráfico 1- Participantes da pesquisa de acordo com o sexo e prática de atividades físicas.



Fonte: Pesquisa de campo (2023)

O gráfico 1 apresenta a distribuição dos participantes em relação ao sexo e à prática de atividades físicas. Do total de 159 alunos, 62 (39%) são do sexo masculino e 97(61%) do sexo feminino. Já, na prática de atividade física, 145 (91,20%) realiza e 14 (8,8%) alunos não realizam atividade física.

Gráfico 2 - Classificação do nível de atividade física dos adolescentes.



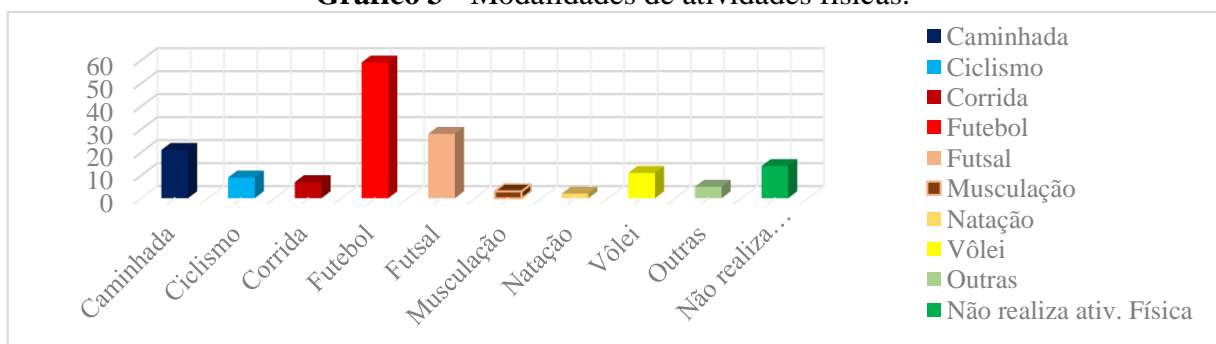
Fonte: Pesquisa de campo (2023).

Em relação à prática de atividade física dos adolescentes, 25 respondentes (15,70%) não praticavam nenhum tipo de atividade física, sendo classificados como sedentários; 53 (33,30%) apresentaram-se pouco ativos, enquanto 81 (51%) são ativos.

Para Maitino (1997), de acordo com sua pesquisa, encontrou-se prevalência de 42% de sedentarismo entre alunos da periferia de Bauru-SP. Já em Niterói-RJ, a prevalência de sedentarismo foi ainda maior, 85% dos meninos e 94% das meninas (SILVA; MALINA, 2000).

Para Pierine et al. (2006), a pesquisa avaliou o nível de atividade física de 441 adolescentes escolares em Botucatu-SP, e verificaram que 54% eram pouco ativos. Já para Maitino (1997), constatou-se a inatividade física esteve presente em 42% dos escolares.

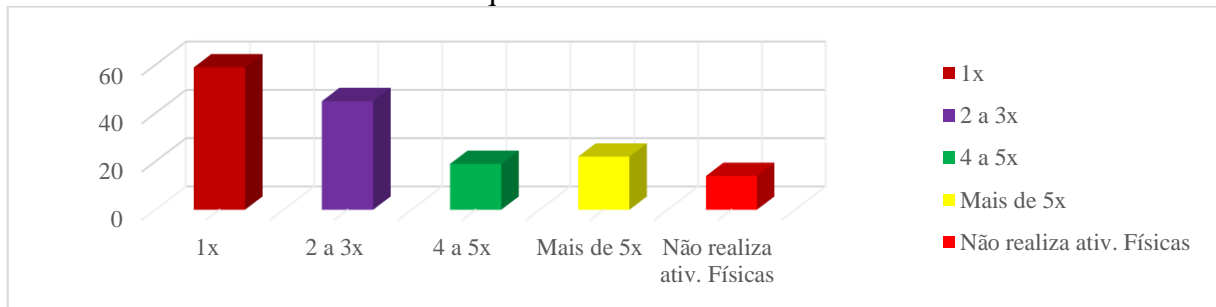
Gráfico 3 - Modalidades de atividades físicas.



Fonte: Pesquisa de campo (2023).

Em relação às modalidades de atividades físicas observam-se as seguintes prevalências: 59 (37%) pessoas fazem futebol, 28(17,6%) futsal, 21(13,2%) caminhada, 11(7%) vôlei, 09(6%) ciclismo, 07(4,4%) corrida, 03(2%) musculação, 02(1,3%), natação, 14(9%) entrevistados não prática exercícios físicos e 04(2,5%) dos estudantes prática outro tipo de exercício físico.

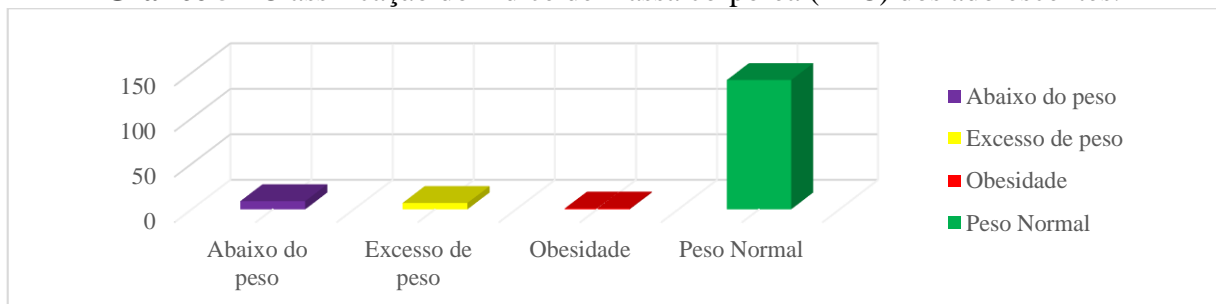
Gráfico 4 - Frequência semanal de atividade física.



Fonte: Pesquisa de campo (2023).

Em relação à frequência semanal dos praticantes de atividade física, o gráfico 4 mostrou que 14 alunos (9%) não faz nenhuma atividade física por semana, 59 (37%) praticam uma única vez, 45 (28%) e de três a duas vezes por semana, 19 (12%) de cinco a quatro vezes por semana, e 22 (14%) respondentes praticam atividade física mais de cinco vezes por semana.

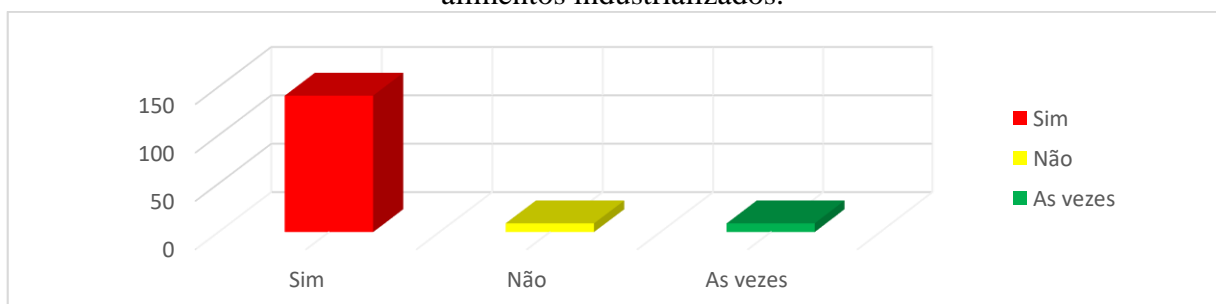
Gráfico 5 - Classificação do índice de massa corpórea (IMC) dos adolescentes.



Fonte: Pesquisa de campo (2023).

Conforme o gráfico 5, pode-se observar que 9 (5,5%) dos adolescentes do estudo encontram-se abaixo do peso; 7 (4,5%) apresentam-se com excesso de peso e 1 (0,65%) com obesidade. Do número total de alunos avaliados, mais da metade está com o peso normal, com 142 (89,35%) dos adolescentes, mostrando que é evidente a necessidade de um trabalho de conscientização sobre a alimentação adequada e incentivo à atividade física e reeducação alimentar.

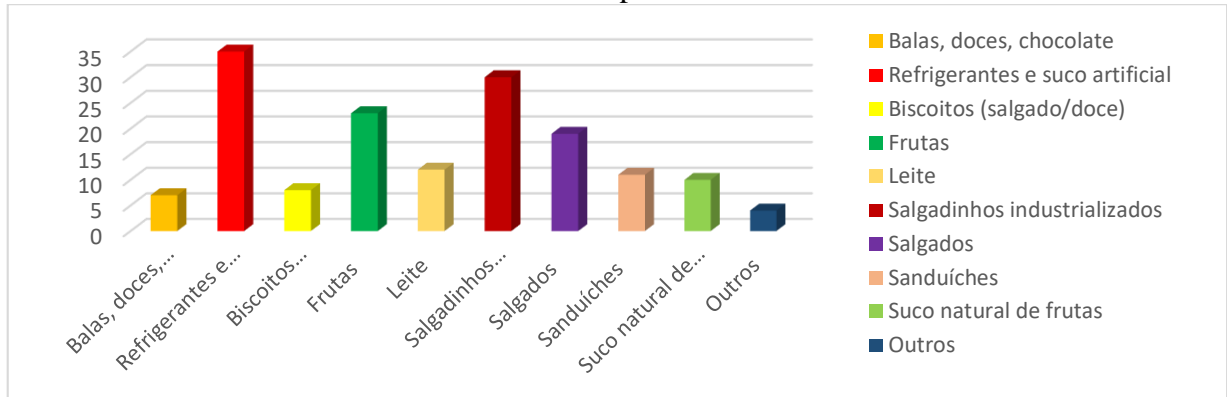
Gráfico 6 - Alunos que consome salgadinhos, refrigerantes, gorduras, doces ou alimentos industrializados.



Fonte: Pesquisa de campo (2023).

No gráfico 6, verifica-se que a maioria dos adolescentes da pesquisa excede as porções do grupo dos alimentos processados e ultraprocessados, tendo assim uma maior frequência de ingestão diária de açúcar e doces, leite e derivados, óleos e gorduras, entre outros.

Gráfico 7 - Alimentos consumidos pelos alunos na escola ou em casa.



Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

Esses resultados mostram uma alimentação insatisfatória com o excesso de ingestão de refrigerantes, sucos artificiais, leite e derivados, óleos e gorduras, açúcar e doces e também a baixa ingestão de frutas e suco natural. Apesar da alimentação incorreta de alguns adolescentes e suas práticas de atividades físicas, recomenda-se que as porções desses grupos alimentares saudáveis devam ser alcançadas diariamente, com o acompanhamento nutricional e trabalhos na educação alimentar, também em conjunto com a família e a escola.

É importante mencionar que a maioria dos adolescentes da pesquisa está excedendo as porções do grupo dos alimentos, tendo assim uma maior frequência de ingestão diária dos alimentos. No questionário utilizado para avaliar os alimentos consumidos na escola e fora dela pelos alunos foram encontrados os seguintes dados: 30 (22,22%) leite e derivados, 28 (20,74%) óleos e gorduras, 40 (29,62%) açúcar e doces e também a baixa ingestão de 7 (5,18%) pães e cereais, 10 (7,40%) frutas, 5 (3,70%) verduras e 4 (2,96%) legumes.

Para Pierine et al. (2006), no questionário, foram encontrados os alimentos consumidos na escola pelos alunos são: doces (67%), pães (40%), refrigerantes (39%), salgadinhos assados (34%), bolacha recheada (29%) e salgadinhos “chips” (28%), com baixa ingestão de frutas (17%) e laticínios (16%).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo Barbosa (2004), usando a sabedoria popular que diz: “você é o que come”, mostra evidências contundentes no decorrer da vida adulta. Os bons hábitos alimentares na



infância e mantê-los no decorrer ao longo da vida têm um grande impacto na saúde e bem-estar, reduzindo assim o risco de doenças crônicas. Entende-se com tudo isso que a escola é o caminho coletivo capaz de promover ações de saúde para toda a comunidade escolar, pois a alimentação escolar pode exercer influência positiva no rendimento escolar, uma vez que aumenta a capacidade de concentração dos alunos nas atividades escolares.

Atividades educativas por meio de exercícios físicos e uma alimentação adequada trazem aos alunos um sucesso dos mesmos, desenvolvido conforme a capacidade individual. Oficinas educativas nas práticas de exercícios físicos e educação alimentar são fatores de grande importância, como: caminhada, corrida, futebol, ciclismo, natação, vôlei e ginástica, entre outras, podendo ajudar o aluno, a família e comunidade a desenvolver e estimular mudanças de hábitos e estilo de vida com as práticas sistemáticas de atividade física e boa alimentação antes e depois das práticas, pois a escola, com parcerias pode estar promovendo a promoção e prevenção da saúde.

Portanto, durante este trabalho, observou-se uma relação direta entre saúde, nutrição, atividades físicas e bem-estar físico e mental de qualquer ser humano em qualquer faixa etária, pois desde a infância deve-se proporcionar a formação de hábitos e condutas sobre alimentação e atividade física, sendo que a educação alimentar deve acontecer desde cedo para que os riscos de doenças crônico-degenerativas sejam impedidos ou reduzir quanto antes, visando minimizar algumas doenças na população, como a obesidade e desnutrição. É na escola que devemos proporcionar programas de incentivo à educação alimentar e atividades físicas, promovendo a compreensão do corpo, limites, melhorar autoestima, autoconfiança e a expressividade dos adolescentes para poderem levar para a vida toda.

REFERÊNCIAS

ASSIS, S. S. de; et al. **Educação em saúde – proposta de utilização de um modelo no ensino de ciências**. REMPEC – Ensino, Saúde e Ambiente, Niterói, v.3 n.2, p. 108-120, ago., 2010.

BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia**. Barueri (SP): Manole, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica**. Nº12. Brasília, 2006.

CUNHA, L.; F. **A Importância de uma Alimentação Adequada na Educação Infantil**. 2014. 32. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**. São Paulo, Scipione, 2009.



INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde 2013:** percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas – Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação [Internet]. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2014. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91110.pdf>. Acesso em: 10 de abr. de 2023

LANGE, Thaise Suélen; MASOTE, Josiane Berkenbrock. Projeto de Educação Nutricional em escolas e centros de educação infantil da cidade de Vitor Meireles/sc. Vitor Meireles/ SC, 2012. Disponível em: <http://nova.cecanesc.ufsc.br/core/getarquivo/idarquivo/415>. Acesso em: 21 de out. de 2018.

MAITINO, E. M. **Aspectos de risco coronariano em causuística de crianças de escola pública de primeiro grau em Bauru, SP.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, v. 2. 1997.

MATSUDO, S. M. et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** Rev. Bras. Ativ. Saúde. 2001.

OLTRAMARI, A. M. **A disciplina de educação física como componente da valorização e conscientização da prática de atividades físicas, na adolescência.** Curitiba: Caderno pedagógico SEED, 2009.

PIERINE, Damiana Tortolero. et al. **Composição corporal, atividade física e consumo alimentar de alunos do ensino fundamental e médio.** Motriz, Rio Claro, v.12 n.2 p.113-124, mai./ago. 2006.

RIBEIRO, G. N. M.; SILVA, J. B. A alimentação no processo de aprendizagem. Revista Eventos Pedagógicos. v. 4, n ° 2, p. 77-85, ago./dez. 2013.

SILVA, C.C; BOCCALETTO, E. M. **Educação para a alimentação saudável na escola.** In: Estratégias de promoção da saúde do escolar: atividade física e alimentação saudável. Campinas: IPES 2010.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. **Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, 2000.

TEIXEIRA, L. S. **A relação do cuidar e educar através da alimentação saudável na educação infantil.** Monografia. Curso de graduação em pedagogia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2015.