

Versão Online ISBN 978-85-8015-080-3  
Cadernos PDE

VOLUME I

OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE  
NA PERSPECTIVA DO PROFESSOR PDE  
Artigos

2014

# Hábitos alimentares saudáveis: é possível construir mudanças?

Odete Andreoli Cunha<sup>1</sup>

Juliana Moreira Prudente de Oliveira<sup>2</sup>

**RESUMO:** A adolescência é um período de transformações, mudanças, aquisições de valores e conhecimentos que serão levados por toda a vida. O tema alimentação saudável permeia todas essas questões, por isso devido a sua relevância, objetivou-se realizar um trabalho de intervenção com alunos do 1º ano do Ensino Médio de um colégio estadual de Marechal Cândido Rondon-Paraná. Para tanto, foi aplicado um questionário inicial a fim de levantar quais as percepções dos alunos acerca da alimentação saudável e doenças desencadeadas pela falta desta. Após, foram realizadas diversas atividades sobre o tema, a fim de contribuir para que eles se sensibilizassem em relação a adotar hábitos alimentares mais saudáveis para melhoria de sua qualidade de vida. Entre as atividades realizadas, foi utilizada uma ficha para registro do cardápio semanal pelos alunos e também houve a realização dos cálculos de índice de massa corpórea (IMC). Outro questionário foi aplicado ao final do trabalho e esses registros foram analisados de forma quanti-qualitativa. Os dados obtidos evidenciaram que os alunos tinham um conhecimento superficial sobre o tema alimentação saudável e em relação às doenças desencadeadas pela falta desta. Constatou-se, ainda, que muitos estavam se alimentando de forma inadequada. Após a intervenção, houve sensibilização dos alunos em relação a adotar hábitos mais saudáveis. Porém, percebe-se que as mudanças ocorrem de modo tímido e em longo prazo, uma vez que, vários fatores interferem nesta questão. Por isso, a importância de trabalhos contínuos em relação ao tema alimentação.

**PALAVRAS CHAVE:** Alimentação Saudável; Adolescência; Transtorno Alimentar.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transformações, mudanças e aquisições de valores e conhecimentos que serão levados por toda a vida adulta. Nesse período de afirmação e significativas alterações corporais é comum vermos adolescentes que, fazem ou experimentam qualquer coisa que os fará parecer melhor ou melhorar sua imagem corporal. Um exemplo são as restrições alimentares, geralmente seguindo seus colegas para obterem uma imagem corporal aceitável, a qual é imposta pelo meio e/ou pela mídia. Por outro lado, há também os excessos alimentares que ocorrem com frequência, devido à ingestão principalmente de alimentos industrializados em demasia, que apresentam altas quantidades de gorduras, cloreto de sódios, aditivos químicos, entre outros produtos que podem acarretar danos à saúde.

---

<sup>1</sup> Professora PDE da Rede Estadual de Ensino do Paraná, do município de Marechal Cândido Rondon, na área de Biologia, pertencente ao PDE – Programa de Desenvolvimento Educacional - turma 2014 - 2015.

<sup>2</sup> Mestre em Educação para a Ciências e a Matemática. Professora orientadora. Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Curso de Ciências Biológicas – Licenciatura.

A fim de evitar estes excessos é fundamental que a família e a escola estejam alerta aos hábitos alimentares dos adolescentes. Portanto, é urgente orientá-los quanto à importância de uma alimentação saudável, para que estas informações sirvam de estímulo a novos hábitos e/ou reforcem a continuidade dos mais saudáveis. Albano (2000, p. 79) colabora com essa ideia:

Tendo em vista que atualmente, de um lado a população é atingida pela desnutrição e de outro, a obesidade está se tornando epidemia, um problema de saúde pública, isso não é diferente com os alunos/as, a má alimentação também os circunda, necessitando assim de desenvolver programas preventivos de orientações e informações.

As mudanças ocorridas nos últimos tempos com relação aos hábitos alimentares, costumes e a própria mudança do corpo dos adolescentes resulta em alterações no estilo de vida, que podem repercutir na sua saúde. Por isso, pretendeu-se realizar um estudo sobre a alimentação dos alunos do 1º ano do Ensino Médio de um colégio estadual de Marechal Cândido Rondon, a fim de buscar respostas para as seguintes questões: Qual o conhecimento que os alunos têm sobre alimentação saudável? Como tem sido a alimentação deles? O que pensam em relação às doenças que a má alimentação pode desencadear? Conhecem algumas? Após a realização de um trabalho sobre alimentação saudável, relacionado com a disciplina biologia, os alunos se sensibilizam no sentido de adotar hábitos mais saudáveis?

Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi investigar qual o conhecimento que os alunos têm sobre alimentação saudável, como tem sido a alimentação deles, além de verificar o que pensam em relação às doenças que a má alimentação pode desencadear e se conhecem algumas. Para isso foi desenvolvido um trabalho sobre alimentação saudável, relacionado à disciplina biologia e analisou-se ainda se os alunos se sensibilizaram em relação a adotar hábitos alimentares mais saudáveis.

## **A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ADOLESCÊNCIA**

A busca pela maior qualidade de vida possível parece ser um dos principais objetivos da vida moderna. Ter uma alimentação equilibrada, de forma variada todos os dias (cereais, leite e derivados, carnes, pão, massas, frutas, legumes e vegetais), tomar muito líquido, limitar o consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e

colesterol, restringir o consumo de bebidas alcoólicas, chá, café e outras bebidas que contenham cafeína, diminuir a quantidade de sal (sódio) e controlar seu peso; formam uma série de requisitos que se relacionam com viver bem, mas para atingir esse alvo é necessário que estas particularidades se inter-relacionem e um dos principais elementos para isso é a manutenção da saúde física e mental (VILAR et al., 2002).

O alimento é algo indispensável para o desenvolvimento do ser humano. Segundo Silva Júnior (2000, p. 39).

O alimento que ingerimos permite que nosso organismo desempenhe duas atividades básicas: obter energia para andar, pensar, trabalhar, praticar esportes, enfim, para manter-se vivo; fabricar mais matéria viva para crescer, e substituir células mortas e tecidos desgastados.

Para o ser humano a alimentação é uma necessidade básica e alimentar-se, mesmo que aparentemente seja algo comum, envolve inúmeros aspectos que interferem na qualidade de vida das pessoas (ZANCUL; OLIVEIRA, 2007). Ainda, segundo Zancul e Oliveira (2007, p. 223) “uma alimentação adequada é essencial para a saúde humana”.

Inúmeros estudos e pesquisas mostram que uma alimentação com qualidade é de suma importância para o desenvolvimento integral das crianças e adolescentes em idade escolar. Porém, estudos mostram a crescente incidência de casos de obesidade infantil, decorrente, em grande parte, da mudança de hábitos alimentares dos jovens em direção ao consumo diário das chamadas *fast-foods* e dos produtos vendidos em cantinas escolares, tais como refrigerantes, salgadinhos e frituras (SAVOIA et al., 2009), o que denota problemas nas escolhas alimentares dos adolescentes.

Por outro lado, de acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. A alimentação saudável deve conter água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais; itens insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico ou grupo deles isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e consequente manutenção da saúde (BRASIL, 2006, p. 23).

Para Freitas (2002, p. 43), “os alimentos desempenham funções diversas os quais estão classificados em grupos básicos de acordo com as necessidades humanas”:

PROTEÍNAS – são alimentos construtores ou reparadores. Eles renovam nossas células gastas e constroem novos tecidos [...].

CARBOIDRATOS – são energéticos, sendo a principal fonte de combustível do corpo. Fornecem as calorias que gastamos diariamente em nossas atividades.

GORDURAS OU ÁCIDOS GRAXOS - também são energéticos e veiculadores de certas vitaminas. São também essenciais ao corpo.

VITAMINAS – ou reguladores do funcionamento do corpo. Eles não fornecem energia, sua função é manter a máquina do organismo funcionando corretamente.

MINERAIS - assim como as vitaminas, são reguladores. Exercem importante papel na manutenção da máquina viva. Estão presentes em toda parte do corpo interferindo no equilíbrio das funções vitais do sistema nervoso bem como de todo organismo (FREITAS, 2002, p. 43).

Uma alimentação escolar com qualidade é um recurso importante para a recuperação de hábitos alimentares saudáveis e, sobretudo, para a promoção da saúde alimentar das crianças e jovens do Brasil. À medida que conseguirmos promover uma alimentação dessa forma ocorrerá também uma melhoria na educação pública no país, porque crianças e adolescentes que apresentam bons níveis educacionais também são resultados de alunos bem alimentados e aptos a desenvolver todo seu potencial de aprendizagem. “Uma alimentação saudável e nutritiva é base para crescimento das gerações que construirão o futuro deste país” (MS, 2008 *apud* SAVOIA et al. 2009, p. 3).

O Ministério da Educação recomenda que a escola tanto deve oferecer uma alimentação nutricionalmente equilibrada, que supra as necessidades nutricionais do aluno durante o período em que ficam na instituição, como deve facilitar-lhe o desenvolvimento e a adoção de práticas alimentares saudáveis visando promover sua saúde. Portanto, cabe à escola dar o exemplo de uma alimentação adequada, até porque, o aluno entende que lá é um local onde os valores ensinados são os adequados para a sua vida (ANGELIS; TIRAPEGUI, 2007, p. 289).

Para Nóbrega (1998, p. 12), “a nutrição adequada, além ser um direito de cada indivíduo, é essencial para que as sociedades e nações possam se desenvolver.” Mas, para ter uma nutrição adequada as pessoas necessitam de informação e, principalmente, os adolescentes porque estão em um período em que começam a ter mais independência. Quanto a isso, Zancul e Oliveira (2007, p. 224):

Enfatizam a necessidade de intervenções educativas na área de educação alimentar e nutricional especialmente na adolescência, período no qual o indivíduo começa a exercer com mais autonomia as suas escolhas alimentares. Sabe-se que costumes inadequados de alimentação são prejudiciais e que interferem no desenvolvimento de crianças e adolescentes, além de aumentar a possibilidade *do* surgimento de doenças.

A alimentação adequada desempenha importante papel no processo de crescimento e desenvolvimento dos adolescentes. A forma de se alimentar nesta fase pode, inclusive, prevenir doenças na vida adulta. Quanto a isso, Zancul e Oliveira (2007, p. 223, 224) afirmam que:

Em relação aos adolescentes, tanto o consumo excessivo de alimentos quanto a ingestão insuficiente causam danos para a saúde e podem levar ao desenvolvimento de uma série de doenças na idade adulta. A preocupação com uma boa alimentação na adolescência é fundamental para garantir uma boa saúde da população.

Diante dessa afirmação é coerente relacionar a alimentação com as implicações que ocorrem nesta fase da vida que é a adolescência, pois vale lembrar que é marcada por incertezas, passa pela busca de uma maior independência em relação à família e estabelecimento de mais ligações com os amigos, na tentativa de definir novos modelos de comportamento e a construção de identidade. Na medida em que, o adolescente busca essa independência, isso se reflete em vários aspectos: as escolhas que realiza; os amigos; o vestuário; o lazer e até mesmo o comportamento alimentar (ZANCUL, 2008).

O homem mantém uma relação emocional e social com o alimento, pela necessidade e prazer que este gera. A alimentação faz parte de identidades regionais, nacionais, éticas e religiosas (CARNEIRO, 2003 *apud* ZANCUL, 2008). E isso não é diferente na vida dos adolescentes. Por isso, precisam se sentir atraído pelos benefícios de adotarem uma boa nutrição nesta fase e não só pela questão social e emocional envolvida.

Vinculada a essa questão social e emocional, é perceptível que a alimentação está cada vez mais, sendo alvo das propagandas consumistas veiculadas pelos meios de comunicação, as quais condicionam hábitos alimentares ao sentido de se afirmar na sociedade. Alimentos que, na maioria das vezes, têm pouco ou nenhum valor nutricional, mas em contra partida são ricos em sódio, açúcar ou gordura, principais causadores de muitos casos de obesidade, diabetes, hipertensão, entre outras doenças. Nessa questão, os pais têm um papel essencial e devem observar e controlar o consumo destes alimentos, introduzindo outros mais saudáveis, e, por outro lado à escola, local onde os adolescentes passam muito tempo, deve contribuir para contribuir para que sejam críticos em relação a sua alimentação e se sensibilizem a adotar hábitos mais saudáveis (VIALICH; PINHO, 2008).

A maioria dos pais nos dias atuais possui uma jornada de trabalho extensa, não tendo tempo suficiente para preparar as refeições de forma mais saudável em casa. Muitas famílias com a correria do dia a dia, que invadiu até mesmo as cidades menores, acabam não tendo mais a oportunidade de ter boas refeições sentadas à mesa, recorrendo então à facilidade de consumir alimentos prontos e industrializados ou mesmo os *fast-food*. O que reflete na alimentação dos adolescentes, que por consequência consomem estes alimentos (VILAR et al., 2002).

Mas, não são só reflexos da alimentação da família, muitas vezes os adolescentes acabam adotando dietas inadequadas por outros fatores, como por exemplo: a instabilidade emocional, o desejo obsessivo de emagrecer (que os levam a fazerem restrições alimentares), a falta de orientação adequada ou mesmo as alterações gerais no estilo de vida. Segundo Albano (2000, p. 79) “as grandes mudanças físicas que ocorrem com o adolescente levam a uma profunda valorização de sua imagem corporal, podendo até mesmo afetar os hábitos alimentares”.

É necessário “que ocorram discussões construtivas sobre cuidados com o corpo, magreza e obesidade, pois é o momento que meninos e meninas tornam-se excessivamente preocupados com sua aparência física” (VIALICH; PINHO, 2008, p. 3). Diante disso, é importante que a família e os professores de todas as áreas estejam atentos a essas alterações, proporcionando discussão constante sobre o tema. Quanto mais informações e exemplos tiverem, mais haverá possibilidades de se sensibilizarem em relação a ter uma alimentação saudável. O papel do professor e da escola em geral, vai muito além de apenas produzir conhecimentos científicos, sendo importantíssimo propiciar ao aluno condições que lhe possibilitem posicionar-se frente a escolhas de alimentos com consciência e responsabilidade dos benefícios ou prejuízos, que podem trazer ao seu organismo (RAMME; HOSHI; FERRETO, 2007).

Por esse motivo é muito importante que alimentação e saúde caminhem juntas, pois se completam e essas informações devem ser trabalhadas em todos os ambientes, principalmente na escola, espaço apropriado para transformar, orientar e despertar o interesse para as mudanças no comportamento alimentar. À medida que, se modifica os costumes alimentares na infância e adolescência, há possibilidade que permaneçam na vida adulta, e assim é possível prevenir inúmeras

patologias, que desencadeariam diversos problemas de saúde posteriormente. Modificar, melhorar ou corrigir os hábitos alimentares das crianças e adolescentes pode influenciá-los a despertar um novo sentido para o ato de comer (VIALICH; PINHO, 2008). Essa é uma necessidade urgente, pois de acordo com Zancul e Oliveira (2007, p. 223):

Nas últimas décadas, o padrão alimentar da população sofreu grandes alterações, com uma diminuição significativa do consumo de frutas e vegetais e um aumento de consumo de alimentos enlatados, ricos em gorduras, que não são considerados nutricionalmente saudáveis. O Brasil hoje é considerado um país de transição epidemiológica em razão da crescente prevalência de obesidade e doenças crônicas. A obesidade atinge cada vez mais crianças e adolescentes, não constituindo mais um problema restrito aos adultos. A obesidade infantil e juvenil apresenta-se hoje como uma questão de extrema importância, que vem aumentando de forma significativa e determina muitas complicações de saúde, tanto na infância quanto na idade adulta.

Quando o adolescente não é orientado corretamente em relação à prática alimentar e não possui autonomia e informações para escolhas alimentares adequadas, corre o risco de sofrer algum tipo de transtorno alimentar. Um desses transtornos é a obesidade.

O tema obesidade vem sendo profundamente estudado sob diversos aspectos que incluem, entre outros, definição, etiologia da doença, aspectos epidemiológicos, papel da herança genética na sua manifestação, doenças correlatas e provocadas pelo problema (ZANCUL, 2008). A obesidade é uma das patologias nutricionais que mais tem apresentado níveis de prevalência, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, assumindo proporções epidêmicas, o que inclui o Brasil, onde além de ser um problema de saúde pública, já é considerada uma epidemia. Ocorre por uma combinação de fatores, como hábitos alimentares errôneos, propensão genética, estilo de vida, fatores psicológicos e sedentarismo (PINTO, 2011). Outros fatores ambientais como: inserção da mulher no mercado de trabalho; maior consumo de alimentos industrializados; crescimento da violência urbana; uso de transportes motorizados; falta de espaços reservados para a prática de atividades físicas e lazer; uso de vídeo games e computadores, também tem contribuído de forma substancial para o crescimento da obesidade (FREITAS, 2010). Esses quesitos podem ser de ordem socioeconômica, cultural e/ou ignorância, que agrupados determinam uma boa ou má alimentação (FREITAS, 2002).

Nos últimos anos, as crianças e adolescentes têm sido menos ativos, o que somado a uma dieta com excesso de alimentação contribui para o aparecimento da obesidade e de uma série de doenças (COSTA et al., 2011). Os problemas ocasionados pela obesidade são influenciados por fatores genéticos, fisiológicos e biológicos (FREITAS, 2002).

O número de adolescentes obesos tem aumentado em grandes proporções, podendo ser considerado um problema mundial. Quando acontece na adolescência, pode persistir na fase adulta. Visto que a obesidade é uma alteração nutricional em ascensão no mundo moderno, com sérias repercussões na saúde, torna-se fundamental incentivar hábitos e estilo de vida que propiciem saúde e nutrição adequadas (PINTO, 2011).

Esse cuidado quando relacionado aos adolescentes deve incluir programas de prevenção e tratamento desenvolvidos para dar suporte às dietas saudáveis e à realização de atividade física, pois a educação nutricional deve estar presente em todos os níveis, nos lares, escolas, cantinas e restaurantes escolares (BRASIL, 2006).

Sendo assim, conhecer os hábitos alimentares que podem causar obesidade na adolescência permite intervir de forma mais eficiente no tratamento e prevenção desta doença. Uma vez que, as alterações nos hábitos alimentares dos adolescentes podem ser indicadores de um padrão de comportamento associado ao alto risco de sobrepeso e obesidade (GUEDES; GUEDES, 1998).

Além da obesidade, tem ocorrido também, aumento de casos de transtornos alimentares, definidos como doenças psiquiátricas caracterizadas por graves alterações do comportamento alimentar. Afetam, principalmente, adolescentes e adultos jovens do sexo feminino e podem originar prejuízos biológicos e psicológicos, além de morbidade e mortalidade. Entre os transtornos alimentares, destacam-se a anorexia e a bulimia nervosa (CORDÁS et al., 2004 *apud* ZANCUL, 2008).

A anorexia nervosa, na grande maioria, é caracterizada por perda significativa de peso à custa de dieta muito rígida, pela busca desenfreada da magreza, devido à distorção grosseira da imagem corporal (CORDÁS et al., 2004 *apud* ZANCUL, 2008). Quanto a isso Jorge e Vitalle (2008, p. 59) afirmam que:

Consiste em uma restrição alimentar auto imposta com sequelas graves, tem características obsessivas compulsivas e crenças irracionais que

frequentemente complicam o tratamento. A instalação da doença de forma crônica provoca a princípio desnutrição e desidratação. Apesar dos pacientes negarem fome, são comuns as queixas de fadiga, fraqueza, tonturas e visão turva. As complicações tornam-se graves, uma vez que, são utilizados métodos drásticos para se conseguir a perda cada vez maior de peso corporal.

A bulimia nervosa, por outro lado, tem como principal característica a grande e rápida ingestão de alimentos com sensação de perda de controle alimentar, os chamados episódios bulímicos, acompanhados de métodos compensatórios inadequados para o controle de peso, como vômitos auto-induzidos, uso de medicamentos, dietas e exercícios físicos (CORDÁS et al., 2004 *apud* ZANCUL, 2008) .

Para Araújo (2004) tanto a anorexia como a bulimia são transtornos alimentares relacionados com a distorção da imagem corporal. Quando se tem esses problemas “a imagem que a pessoa tem ou cria de seu corpo passa a ser muito mais real que o próprio corpo em si. O corpo se transforma em objeto de consumo, símbolo de valor, beleza e realização” (JORGE; VITALLE, 2008, p. 58). As causas da anorexia e da bulimia nervosa são decorrentes de origem multifatorial, com interação de componentes biológicos, socioculturais, psicológicos, familiares e individuais. Uma vez que nenhum fator isolado parece ser suficiente para provocar o desenvolvimento da doença, ou ser capaz de explicar sua variação entre os indivíduos (NUNES; PINHEIRO,1998).

Os portadores apresentam uma visão corporal distorcida, pois entendem possuir excesso de peso principalmente na região abdominal, nádegas e coxas. Inúmeras técnicas são empregadas para verificar e estimar o peso, incluindo pesagens excessivas, aferição em demasia de partes do corpo e uso contínuo do espelho para verificar as áreas tidas como “gordas”. A redução de peso é tida como uma conquista evidente e como um sinal de grande disciplina, ao passo que o ganho de peso é inaceitável e visto como um fracasso do autocontrole (JORGE; VITALLE, 2008, p. 59).

Diante de todas essas questões, reforça-se a necessidade de trabalhar o tema alimentação saudável e as implicações desta para a qualidade de vida, o que foi realizado neste trabalho.

## **METODOLOGIA**

Este estudo tem uma abordagem quanti-qualitativa. Ramos, Ramos e Busnello (2005 *apud* DALFOVO; LANA; SILVEIRA, 2008) afirmam que a pesquisa

quantitativa envolve o que ser mensurado em números, que são classificados e analisados. A qualitativa, conforme Lüdke e André (1986, p. 18), "é o que se desenvolve numa situação natural, é rico em dados descritivos, possui um plano aberto e flexível e focaliza a realidade de forma complexa e contextualizada". Nesse contexto, ambas serão utilizadas de forma complementar. Ohira e Davok (2008, p. 8) complementam:

Nas pesquisas quali-quantitativas usa-se concomitantemente métodos e técnicas qualitativas e quantitativas para a coleta, interpretação e análise dos dados. Entende-se que essas duas abordagens não são excludentes, porém complementares. As informações quantitativas geram questões que podem ser aprofundadas qualitativamente e os dados qualitativos podem ser quantitativamente analisados, dando maior profundidade e nova perspectiva às interpretações. Em virtude disso, é recomendável reconhecer e explorar a complementaridade entre análises quantitativas e qualitativas e apoiar as interpretações e conclusões da pesquisa em ambas.

A amostra foi constituída pelas turmas do 1º ano A do ensino médio de um colégio estadual Frentino Sackser da cidade de Marechal Cândido Rondon-Paraná. Totalizando 39 alunos, sendo 19 são do sexo masculino e 20 do sexo feminino, os quais tinham entre 14 anos a 20 anos. Como procedimento de ação, entrou-se em contato com os alunos para explicar o que seria realizado e foi solicitado autorização dos pais para que participassem do trabalho.

Como instrumentos de coleta de dados foram utilizados dois questionários, um inicial e outro final, além de uma ficha para registro do cardápio semanal. O questionário continha questões abertas e fechadas sobre o tema alimentação. Ainda foram realizadas as medidas para o cálculo de IMC – Índice de Massa Corporal dos alunos. Estes instrumentos fazem parte de uma produção didático-pedagógica que foi desenvolvida no contexto do Programa de Desenvolvimento Educacional do Paraná (PDE-Paraná) e implementada junto a esses alunos. A produção continha diversas atividades, as quais envolviam além de conhecimentos biológicos acerca do tema, aconselhamentos e discussões acerca da importância de uma alimentação saudável e os perigos de uma má alimentação. A seguir, apresentam-se os resultados provenientes do desenvolvimento deste trabalho.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os dados obtidos no questionário inicial demonstraram que o conhecimento prévio dos alunos acerca do tema alimentação saudável era muito superficial, e

também, que havia escassez de informações sobre os hábitos alimentares deles como pode ser observado no quadro abaixo 01:

Eixo de análise	Respostas	Nº de alunos que responderam	Porcentagem (%)
1. Alimentação saudável	Satisfatória	11	28,1
	Incompleta	18	46,2
	Confusa	10	25,6
2. Consumo de frutas, verduras e legumes	1 vez por semana	7	17,9
	2 vezes por semana	12	30,9
	3 vezes por semana	13	33,3
	Todos os dias	4	10,2
	Não consome	3	7,7
3. Fatores que influenciam nos hábitos alimentares	Aparência do alimento	5	12,8
	O gosto pessoal	29	74,4
	O mais saudável	5	12,8
4. Doenças relacionadas à alimentação	Conhece	36	92,3
	Desconhece	3	7,7
Total de alunos		39	100

**Quadro 01:** Dados provenientes do questionário inicial.

Destaca-se para o eixo de análise (1) que foi considerada como “satisfatória” a resposta que remete a uma alimentação diversificada, com carboidratos, proteínas, lipídios, frutas, verduras e legumes, entre outros, conforme exemplifica a resposta de um aluno:

Frutas, verduras, alimentação equilibrada, sem muito sal e não muito calórica ou gordurosa, colorida e variada de alimentos. (Aluno A)

Alimentação saudável é se alimentar de frutas, legumes e verduras diariamente, fazer todas as refeições, não exagerar nos alimentos mais calóricos, gordurosos, comer e beber alimentos e sucos naturais. (Aluno B)

Alimentação saudável vai além de comer proteínas, legumes e verduras, é comer no horário certo, pequenas porções de diferentes alimentos e bem colorido o prato. (Aluno C)

Como “incompleta” foi considerada a resposta que relata parte do que deve ser ingerido na alimentação, porém sem citar todos os tipos de alimentos, como pode ser observado nos exemplos de respostas:

Não consumir muita gordura, consumir mais frutas e verduras. (Aluno A)

Comer moderadamente comidas saudáveis. (Aluno B)

Com muitas saladas, frutas e verduras. (Aluno C)

As respostas consideradas “confusas” citavam alimentos ricos em gorduras e açúcares e não mencionavam frequência, conforme pode ser observado em alguns exemplos:

Comer frutas, verduras e legumes, produtos integrais, carnes brancas, sucos, bolachas recheadas, salgadinhos, massas com muito queijo. (Aluno A)

Comer de tudo, macarrão, carnes, bolachas, algumas frutas, salada com vinagre e açúcar. (Aluno B)

Pelo exposto no quadro (1) percebe-se que o maior número de respostas foi “incompleta”, evidenciando a necessidade de trabalhos que enfoquem o tema. Se somar esse número ao de “confusa”, a situação é ainda mais preocupante, pois 72% não apresentou um entendimento satisfatório do que seria uma alimentação saudável.

Em relação ao eixo (2), referente ao consumo de frutas, verduras e legumes ficaram evidentes que a maioria dos alunos tem o hábito de ingerir estes itens de duas a três vezes por semana, quando o correto seria todos os dias para ter uma alimentação saudável. Conforme é apontado na pirâmide alimentar, a qual demonstra quantidades de porções dos principais grupos de alimentos que devem ser consumidos durante o dia (TORTORA, 2000).

Quando questionados sobre os fatores que influenciam nos seus hábitos alimentares (eixo 3), constatou-se que a maioria dos alunos (74% da amostra), escolhe pelo gosto pessoal, não levando em conta se os alimentos são saudáveis ou não. Sabe-se que mesmo considerando o paladar individual, não se pode prescindir da relação alimentação e saúde, seja em qualquer idade.

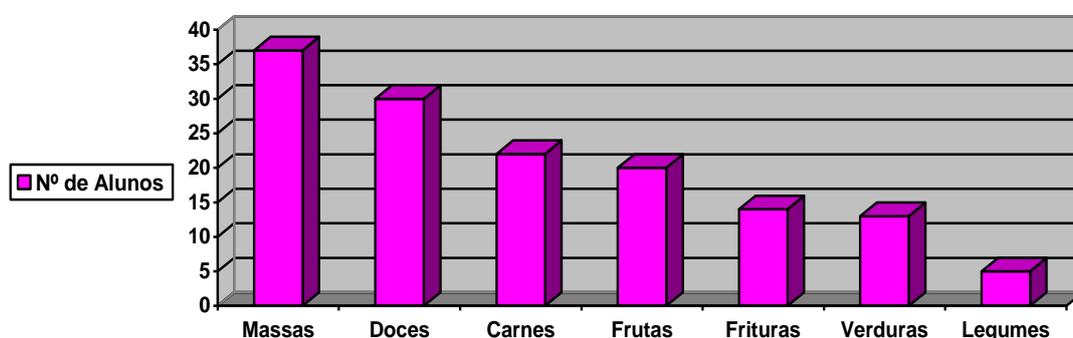
A aquisição dos hábitos alimentares ocorre à medida que a criança cresce e vai até o momento em que ela escolhe, por conta própria, os alimentos que farão parte da sua alimentação. Quando pequena essas escolhas se restringem aos pais e a eles cabe determinar que alimentos serão ofertados à criança. À medida que passa a frequentar a escola e a conviver com outras crianças, passa também a conhecer outros alimentos, preparações e hábitos, que podem influenciar positiva ou negativamente na fixação dos padrões de consumo alimentar (FISBERG et al., 2000 apud ZANCUL, 2008). De acordo com Zancul e Oliveira (2007, p. 223):

o padrão alimentar da população sofreu grandes alterações, com uma diminuição significativa do consumo de frutas e vegetais e um aumento de consumo de alimentos enlatados, ricos em gorduras, que não são considerados nutricionalmente saudáveis.

Essas mudanças possivelmente reflete entre outros fatores o gosto pessoal, como mencionado pelos alunos, o que não deve ser utilizado como único padrão para escolha dos alimentos.

Em relação ao conhecimento sobre as doenças relacionadas à alimentação, a grande maioria as conhece, pois citaram: anorexia; bulimia; hipertensão; diabetes e obesidade. Mas esse conhecimento é apenas quanto ao nome da doença, porque conhece alguém que tem ou ouviu falar. Porém, não tem conhecimento de como a doença manifesta-se, suas características e consequências no organismo.

Também foi levantado junto aos alunos que tipos de alimentos estavam presentes, regularmente, em sua alimentação e/ou mais gostavam. Neste item, foram informados que poderiam citar mais de uma opção, o que resultou nos dados expostos no gráfico 01 a seguir.



**Gráfico 01:** Alimentos que estavam presentes, regularmente, na alimentação dos alunos e/ou que mais gostam.

**Fonte:** Dados da professora PDE.

Analisando o gráfico acima, é possível perceber que as “massas” foram a primeira opção dos alunos, perfazendo um total de 37 indicações, em segundo ficou “doces” com 30 indicações e “carnes” em terceiro com 22. Chamou a atenção o fato de que muitos alunos indicaram “frutas” como quarta opção, perfazendo 20 indicações, o que reforça o mesmo já evidenciado no item 2 do quadro 1, o qual demonstra que o consumo de frutas e verduras pelos alunos é restrito. Frituras contaram com 14 indicações, verduras com 13 e legumes em último com 5 indicações. Constatou-se, portanto, que há uma variabilidade entre os alimentos considerados saudáveis e não saudáveis. Porém, com predominância de massas, doces e carnes, o que pode vir a provocar problemas se ingeridos em excessos. Estudos demonstram que as crianças e adolescentes devem ter uma alimentação com qualidade para terem um desenvolvimento integral em idade escolar. Pois, a falta desta pode influenciar ainda mais na crescente incidência de casos de obesidade infantil que vem ocorrendo (SAVOIA et al., 2009).

Os alunos também transcreverem seu cardápio semanal, o que evidenciou a quantidade de refeições realizadas durante o dia e o os alimentos ingeridos. Observou-se que 20% dos alunos realizam as 6 refeições, conforme prevê as normas gerais nutricionais, sendo café, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, janta e ceia. Apenas 13,3% realizam 5 refeições, excluindo a ceia, 36,6% realizam 4 refeições, ou seja, café, almoço, janta e mais um lanche, com predominância no período da tarde. Um total de 20% realizam 3 refeições, sendo somente café, almoço e janta e 10% realizam somente 2 refeições, predominando almoço e jantar. Analisando esses dados, percebe-se que muitos alunos estão se alimentando de forma inadequada, inclusive deixando de lado uma das refeições fundamentais, que é o café da manhã. Leal et al. (2010) afirma que é comum os jovens omitirem refeições, o que contribui para que ocorram problemas em seu desenvolvimento, seja, baixo peso ou obesidade.

Com relação aos alimentos presentes nessas refeições, constataram-se os dados presentes no quadro 02 a seguir.

<b>Refeições realizadas</b>	<b>Alimentos mencionados</b>
Café da manhã	Bolachas, cucas, mortadelas, pão doce, tapioca, bolo, margarina, nata, nescau, presunto, cereal, leite, laranja, doce e mel.
Lanche da manhã	Lanche da escola e algumas frutas.
Almoço	Arroz, macarrão, carne, feijão, maionese, farofa, lentilha, alface com açúcar e vinagre, frango, batata frita, mandioca, peixe frito, galinhada, polenta e carreteiro.
Lanche da tarde	Lanche da escola e algumas frutas.
Janta	Arroz, feijão, ovos, macarrão, pão, pizza, cachorro quente e frios.
Ceia	Pão, café, bolachas, bolo de brigadeiro, nescau, fruta.

**Quadro 02:** Alimentos consumidos pelos alunos nas suas refeições diárias.

O quadro acima reforça os dados já evidenciados, os quais apontam que os alunos ingerem alimentos ricos em carboidratos, proteínas e lipídios, o que de forma não moderada pode vir a provocar danos no organismo. Toral, Conti e Slater (2009) enfatizam que a dieta dos jovens costuma se basear em gorduras, açúcares e sódio. Portanto, faz-se necessário que ocorram mudanças a curto e longo prazo na alimentação, como troca de alimentos para que haja variabilidade de nutrientes, os quais venham suprir as necessidades diárias do organismo.

Após a aplicação do questionário inicial para levantamento dos conhecimentos prévios dos alunos, foi implementada a produção didático-pedagógica que totalizou 32 horas de intervenção, sendo 02 aulas semanais, nas quais foram discutidos temas como: a importância dos alimentos versus alimentação

saudável na adolescência; a classificação dos alimentos; pirâmide alimentar; estruturação de cardápios saudáveis; doenças relacionadas à má alimentação e Índice de Massa Corporal (IMC). Abaixo podem ser visualizadas duas fotos de algumas das atividades que foram realizadas:



**Figura 01:** Lanche Saudável.



**Figura 02:** Cartaz sobre a Pirâmide Alimentar.

**Fonte:** Arquivos da professora PDE.

Em relação ao IMC, o trabalho com este tema foi articulado às doenças relacionadas à alimentação, como obesidade e anorexia, por exemplo, porém, destacando que não deve ser o único parâmetro para definir se a pessoa está saudável ou não. Houve discussão com os alunos e realização de forma individual das medidas, com posterior cálculo acerca do Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde – OMS como a principal referência para a classificação do estado nutricional (DIA A DIA EDUCAÇÃO, 2015). Os dados provenientes estão sistematizados no quadro 03.

Estado nutricional	IMC	Nº de alunos	Percentual
Magreza	Abaixo de 18,50	2	5,12%
Normal	18,50 a 24,99	25	64,10%
Sobrepeso	25,00 a 29,99	8	20,51%
Obesidade	30,00 a 39,99	2	5,12%
Obesidade grave	40,00 e acima	2	5,12%

**Quadro 03:** Classificação do IMC dos alunos conforme “Avaliação Nutricional de Escolares – Índice de Massa Corporal (IMC)” disponível em:

<http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=195>

No quadro acima se constata que a maioria dos alunos está classificada no estado nutricional normal (64,10%). Porém, há um número relativamente alto de

alunos com sobrepeso (20,51%), o que indica mais uma vez que carecem de orientações nutricionais, as quais foram iniciadas com o desenvolvimento deste trabalho.

A mesma quantidade de alunos (5,12%) foi classificada no estado nutricional obesidade, obesidade grave e magreza, respectivamente. Estes casos foram comunicados e encaminhados à orientação pedagógica, que comunicou/orientou aos pais e, com autorização destes, os encaminhou a Unidade de Saúde para acompanhamento especializado. Inclusive em relação à obesidade o local tem um projeto específico sobre o tema.

Ao longo do trabalho foi possível perceber que os alunos começaram a refletir mais sobre seus hábitos alimentares e as respostas apresentadas no questionário final também evidenciaram isso. Dos 39 participantes, 26 apontaram de forma satisfatória as mudanças que devem ocorrer para terem uma alimentação mais saudável, conforme exemplificam algumas respostas:

Parar de comer tantas gorduras e açúcares, e começar a comer legumes, verduras, frutas, cereais, e muita água. (Aluno A)

É importante se alimentar principalmente dos alimentos que tem carboidratos, proteínas e poucas gorduras, porque elas fazem muito mal ao organismo, comer todos os dias frutas de 2 tipos, verduras e legumes mesmo que não goste, porque faz bem. (Aluno B)

Comer mais frutas, verduras e legumes, pouca massa e quase nada de gorduras. (Aluno C)

Em relação aos benefícios que uma alimentação saudável traz, apontaram bem estar, ausência de doenças e longevidade, conforme segue:

Uma vida melhor, mais longa, com saúde, menos doenças. (Aluno A)

Os benefícios seriam uma vida mais longa, sem doenças e problemas como obesidade e infarto. (Aluno B)

Uma vida com saúde e ter bem estar físico. (Aluno C)

Em relação às doenças relacionadas à alimentação, como anorexia, bulimia e obesidade, os alunos puderam entender melhor, inclusive apontando causas e consequências. Em relação à anorexia e bulimia, apontaram que ambas podem levar a morte, pois pode ocorrer falta de nutrientes para suprir as necessidades básicas. Compreenderam que anorexia, bulimia e depressão estão interligadas, causando diferentes sintomas como: baixa autoestima; rejeição; isolamento;

vergonha de se expor em público; busca por um corpo perfeito imposto pelos padrões de beleza e cobrados pela sociedade.

Em relação à obesidade, a maioria dos alunos conseguiu definir corretamente a doença, porém alguns ainda necessitam que o tema seja trabalhado mais vezes. Acerca das causas mais frequentes da obesidade, a má alimentação/excessos, sedentarismo e problemas genéticos foram as respostas mais mencionadas, demonstrando que compreenderam as causas que desencadeiam a doença, conforme exemplificam as respostas abaixo:

Uma alimentação errada, e falta de exercícios. (Aluno A)

Pais gordos, os filhos também ficam bem gordos, excesso de peso não consegue caminhar. (Aluno B)

Comer alimentos gordurosos, açúcares e não fazer atividade física alguma, fazendo com que tudo acumule levando a obesidade. (Aluno C)

Conforme Freitas (2002) os problemas ocasionados pela obesidade são influenciados por fatores genéticos, fisiológicos e biológicos, os quais foram mencionados pelos alunos, ainda que com alguns desafios.

Os alunos também foram questionados em relação aos procedimentos que se deve tomar quando a pessoa já apresenta algum problema, como obesidade, por exemplo, e a resposta que mais apontaram (21 alunos) foi “orientação nutricional, alimentação saudável e atividade física”. Como esta era uma pergunta objetiva, cabe destacar que 8 alunos apontaram “orientação nutricional” e 2 “alimentação reduzida”. Nesse último caso, pode ser que os alunos não tenham entendido a questão, ou ainda, continuam com a visão de que as famosas “dietas” resolvem. O que indica que trabalhos com este tema devem ser contínuos.

Houve ainda uma questão na qual poderiam apontar outros cuidados necessários ao organismo em relação aos temas abordados, para a qual citaram:

Ir ao médico regularmente, ter uma alimentação saudável que contenha todos os nutrientes importantes. (Aluno B)

Fazer exercício, cuidar da alimentação e tomar água. (Aluno C)

Após a implementação do trabalho, percebeu-se uma grande melhora na postura dos alunos frente à importância de uma alimentação saudável para o seu próprio bem estar. Posição esta que, a escola também assumiu junto aos lanches

escolares oferecidos, tendo em vista a importância e relevância do que foi desenvolvido.

### **Considerações finais**

Neste trabalho os dados iniciais evidenciaram vários fatores preocupantes, como: conhecimento superficial dos alunos em relação ao tema alimentação saudável e as implicações da falta desta; a escolha dos alimentos se dá mais por preferências pessoais do que por necessidades; hábitos alimentares errôneos.

Ao longo da implementação junto aos alunos foi possível evidenciar reflexões, sensibilização e até mudanças nos hábitos alimentares, as quais foram relatadas, uma vez que, ampliaram seus conhecimentos em relação aos temas trabalhados.

Trabalhos como esse são importantíssimos e necessitam ocorrer com frequência no ambiente escolar. Porém, para que haja mudanças e que estas sejam constantes e duradouras, se faz necessário que todos (alunos, professores, familiares e comunidade escolar) se envolvam no processo de construção e promoção de bons hábitos alimentares, tendo ciência de seu papel, pois também se ensina com exemplos.

Vários são os fatores que contribuem para que os adolescentes tenham hábitos alimentares saudáveis e, sabe-se que mesmo havendo uma constante preocupação dos professores em trabalhar o tema, as mudanças ocorrem de modo tímido e em longo prazo, por isso o trabalho não pode parar.

### **Referências**

ALBANO, R. D. **Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes**. 2000. 79 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição). Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2000.

ANGELIS, R. C. de; TIRAPEGUI, J. **Fisiologia da Nutrição Humana aspectos Básicos, Aplicados e Funcionais**. 2<sup>a</sup>. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

ARAÚJO, B. Aspectos psicológicos da alimentação. In: PHILIPPI, S. T.; ALVARENGA, M. **Transtornos alimentares: uma visão nutricional**. São Paulo: Manole, 2004. p. 103-108.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. **A saúde de adolescentes e jovens**. Brasília: DF, 2006. Disponível em: <[http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05\\_1109\\_M.pdf](http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf)>. Acesso em: 20 maio 2014.

\_\_\_\_\_. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <[www.nestle.com.br/nestlenutrisaude/Conteudo/diretriz/Atencao\\_obesidade.pdf](http://www.nestle.com.br/nestlenutrisaude/Conteudo/diretriz/Atencao_obesidade.pdf)>. Acesso em: 20 maio 2014.

COSTA, M. C. D.; BARRETO, A. D. C.; BLEIL, R. A. T.; OSAKU, N.; RUIZ, F. S. Estado nutricional de adolescentes atendidos em uma unidade de referência para adolescentes no Município de Cascavel, Estado do Paraná, Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 20, n. 3, p.355-361, jul-set 2011. Disponível em: <<http://scielo.iec.pa.gov.br/pdf/ess/v20n3/v20n3a10.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2014.

DALFOVO, M. S.; LANA, R. A.; SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, v.2, n.4, p.01- 13, Sem II. 2008. Disponível em: <[http://www.unisc.br/portal/upload/com\\_arquivo/metodos\\_quantitativos\\_e\\_qualitativos\\_um\\_resgate\\_teorico.pdf](http://www.unisc.br/portal/upload/com_arquivo/metodos_quantitativos_e_qualitativos_um_resgate_teorico.pdf)>. Acesso em: 04 dez. 2015.

DIA A DIA EDUCAÇÃO. **Avaliação Nutricional de Escolares - Índice de Massa Corporal (IMC)**. Disponível em: <<http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=195>>. Acesso em: 15 de jun. 2015.

FREITAS, H. R. M. **Análise da Prevalência de obesidade em escolares da rede de ensino particular de Morada Nova**. 2010. 60f. Monografia (Graduação em Educação Física) Faculdade Católica Rainha do Sertão, Quixadá, 2010.

FREITAS, P. G. **Saúde um estilo de vida**: baseado no equilíbrio de quatro pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes do município de Londrina. **Revista de Educação Física**, Motriz, v. 4, n. 1, p. 18-25, jun. 1998.

JORGE, S. R. F.; VITALLE, M. S. S. Entendendo a anorexia nervosa: foco no cuidado à saúde do adolescente. **Arq. Sanny Pesq. Saúde**, v. 1, n. 1, p. 57-71, 2008. Disponível em: <<http://www.cepsanny.com.br/pdf/v1n1a8.pdf>>. Acesso em: 25 jul. 2014.

LEAL, G. V. da S.; PHILIPPI, S. T.; MATSUDO, S. M. M.; TOASSA, E. C. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes. São Paulo, 2010. Disponível em: <[www.ufmt.br/ppgsc/arquivos](http://www.ufmt.br/ppgsc/arquivos)>. Acesso em: 28 mar. 2014.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação**: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

NÓBREGA, F. J. **Distúrbios da Nutrição**. Rio de Janeiro: Revinter, 1998.

NUNES, M. A. A.; PINHEIRO, A. P. Risco e prevenção em transtornos do comportamento alimentar. In: \_\_\_\_\_ (Org.). **Transtornos alimentares e Obesidade**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

OHIRA, M. L. B; DAVOK, D. F. **Caminhos do TCC...** Roteiro para Elaboração de Projeto de Pesquisa. 2008. Disponível em:  
<[https://www.google.com.br/?gfe\\_rd=cr&ei=\\_uHSU432HeOU8QeDtoGgCQ&gws\\_rd=ssl#q=CAMINHOS+DO+TCC...+ROTEIRO+PARA+ELABORA%C3%87%C3%83O+DE+PROJETO+DE+PESQUISA+Maria+Lourdes+Blatt+Ohira%2C+Ms.+Delsi+Fries+Davok%2C+Dra](https://www.google.com.br/?gfe_rd=cr&ei=_uHSU432HeOU8QeDtoGgCQ&gws_rd=ssl#q=CAMINHOS+DO+TCC...+ROTEIRO+PARA+ELABORA%C3%87%C3%83O+DE+PROJETO+DE+PESQUISA+Maria+Lourdes+Blatt+Ohira%2C+Ms.+Delsi+Fries+Davok%2C+Dra)>. Acesso em: 26 jul. 2014.

PINTO, C. M. B. **Obesidade na adolescência**: um estudo sobre causas e hábitos alimentares. 2011. 11f. Monografia (Nutrição) Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, 2011. Disponível em:  
<<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/519/TCC%20CAREN.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 06 jun. 2014

RAMME, L.; HOSHI, A. T.; FERRETO, L. E. **Influência no Consumo Alimentar de Escolares no Paraná**. Curitiba: SEED/PR, 2007. Disponível em:  
<[http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes\\_pde/artigo\\_leunice\\_ramme.pdf](http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes_pde/artigo_leunice_ramme.pdf)>. Acesso em: 30 maio 2014.

SAVOIA, R. P.; PERTENCE, L. C.; ZANELLA, A. L.; MATOS, D. G. de; CARIAS, J. C. C. N.; FIGUEIREDO, M. F. P. de; VENTURINI, G. R. de O.; MAZINI FILHO, M. L. Importância da merenda escolar no desenvolvimento físico e cognitivo durante a aula de Educação Física. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 137, p.1-45, out. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd137/importancia-da-merenda-escolar.htm>>. Acesso em: 17 jul. 2014.

TORAL, N.; CONTI, M. A. P.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. **Caderno Saúde Pública**, 25, p. 2386-2394, 2009.

TORTORA, G. J. **Corpo humano**: fundamentos da anatomia e fisiologia. 4<sup>a</sup>. ed. Porto Alegre: Artes Medicas Sul, 2000.

VIALICH, L. M. A.; PINHO, K. E. P. **Mudanças de hábitos alimentares**. Curitiba: SEED/PR, 2008. Disponível em:  
<<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1676-8>>. Acesso em: 18 maio 2014.

VILAR, A. P. F.; VALVERDE, M. A.; FISBERG, M.; LEMES, S. O. **Uma medida de Peso**: manual de orientação para crianças e adolescentes obesos e seus pais. São Paulo: Celebris, 2002.

ZANCUL, M. S. **Orientação Nutricional e Alimentar dentro da Escola Formação**

**de conceitos e mudanças de comportamento.** Tese de Doutorado (Ciências Nutricionais) Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Araraquara-SP, 2008. Disponível em : <[http://www2.fcfar.unesp.br/Home/Pos-graduacao/AlimentoseNutricao/Mariana\\_zancul-completo.pdf](http://www2.fcfar.unesp.br/Home/Pos-graduacao/AlimentoseNutricao/Mariana_zancul-completo.pdf)>. Acesso em: 25 maio 2014.

\_\_\_\_\_.; OLIVEIRA, J. E. D. Considerações sobre ações atuais de educação alimentar e nutricional para adolescentes. **Alimentação e nutrição**, Araraquara, v.18, n. 2, p. 223-227, jan./mar. 2007.