

A INFLUÊNCIA DOS PAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS E SEU REFLEXO NO PERFIL DE TRANSIÇÃO NUTRICIONAL BRASILEIRO

Desirée Xantre Fraga Barbosa[□], Franciele Santana de Almeida[□],
Elaine Cristina Rocha Oliveira^{□□}

RESUMO

O objetivo deste estudo foi descrever a relação entre as influências recebidas dos pais no comportamento alimentar das crianças e seu reflexo com o perfil de transição nutricional brasileiro. A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura de cunho descritivo e abordagem qualitativa de artigos das bases Scielo e livros. No Brasil 1 em cada 3 crianças e 25% dos adolescentes possuem sobrepeso, o que é fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. O ambiente e a influência familiar constituem fator decisivo na formação dos hábitos alimentares das crianças sendo refletido em suas escolhas quando adulto. Fatores genéticos de influência nas escolhas alimentares são estimulados na fase de desenvolvimento delineando o hábito da criança. Fatores socioculturais e influências do mercado consumidor com alimentos atrativos, mas pouco nutritivos, prejudicam o consumo alimentar infantil. É comum, atualmente, na alimentação infantil verificar-se consumo excessivo de alimentos de alta densidade energética com excesso de gordura, sal, açúcar e baixo consumo de frutas e hortaliças. Considera-se que a influência dos pais sobre o hábito alimentar das crianças está diretamente ligada ao risco de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e dislipidemias contribuindo para o atual panorama de transição nutricional com o aumento de sobrepeso e obesidade de forma significativa. Os profissionais de saúde que lidam diretamente com a correção de hábitos alimentares incorretos e cuidado nutricional nas DCNT, lidam com um verdadeiro desafio de melhorar a escolha alimentar nestes casos.

Palavras-chave: Obesidade infantil, alimentação, doenças crônicas

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é essencial para a saúde no crescimento, desenvolvimento e manutenção da vida e deve ser variada, pois o organismo necessita de todos os nutrientes. A aquisição de bons hábitos alimentares durante a infância é determinante para a manutenção de um bom estado nutricional na fase adulta, estando diretamente ligada à manutenção da saúde e qualidade de vida.(1)

Embora a desnutrição no Brasil ainda seja prevalente, no Brasil, uma em cada 3 crianças e 25,5% dos adolescentes de 12 a 17 anos apresentam excesso de peso. O

percentual de indivíduos considerados obesos tem crescido de forma expressiva nas últimas décadas. Dados da Pesquisa de Orçamento Familiar revelaram que a taxa de excesso de peso entre crianças de 5 e 9 anos aumentou aproximadamente 30 pontos percentuais para meninos e meninas em 10 anos.(2)

Os principais problemas que envolvem a alimentação e a nutrição são provenientes da carência ou do excesso de certos nutrientes. Doenças desenvolvidas através da alimentação excessiva como obesidade, ou insuficiente como desnutrição, são alvos estratégicos das ações de saúde promovidas atualmente e recebem influência direta dos hábitos adquiridos no processo educacional.(1)

O papel que os pais possuem é importante na formação dos hábitos alimentares que estão sendo formados nas crianças. O comportamento alimentar das crianças, pode ser determinado através das escolhas alimentares dos pais em relação à qualidade e quantidade.(3)

A desnutrição e doenças infecciosas vêm sendo gradativamente substituídas pelas doenças crônicas não transmissíveis relacionadas à alimentação e falta de atividade física, há algumas décadas. Esse cenário ocorre tanto em países desenvolvidos e em grande parte dos que estão em desenvolvimento, como o Brasil. A OMS (Organização Mundial da Saúde) ressalta na sua estratégia global para alimentação, saúde e atividade física, a necessidade de adequar os padrões de alimentação mundiais, focando a redução do consumo de certos alimentos com baixo teor de nutrientes, alto teor de energia e alto teor de sódio, gorduras trans, saturadas e carboidratos.(4)

Doenças ateroscleróticas podem ter origem nutricional. É recomendada, tanto para crianças como para a população em geral, a adoção de estratégias de restrição do consumo de determinados alimentos como forma de reduzir o risco do desenvolvimento de doenças, especialmente DCNT. Porém, a restrição dietética sem avaliação específica e supervisão adequada, pode contribuir para déficits nutricionais importantes prejudicando o desenvolvimento adequado da criança.(5)

A alimentação durante a infância representa um fator importante para a prevenção de algumas doenças na fase adulta sendo, dessa forma, essencial para o crescimento e desenvolvimento adequados. A aquisição de hábitos alimentares incorretos durante a infância tem contribuído para o quadro epidemiológico atual, com alto índice de manifestação de DCNT.(6)

O hábito alimentar é formado e influenciado por diversos fatores como: fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos. A formação da preferência alimentar é muito influenciada pelo meio onde a criança se desenvolve, desde o nascimento. Os adultos, como modelos, delineiam as preferências das crianças por determinados alimentos. Os vínculos familiares podem ser negativos ou positivos na influência da fixação dos padrões alimentares.(7)

O estímulo ao hábito alimentar se inicia ainda durante a gestação através da sensibilização do paladar do feto pela exposição do mesmo ao líquido amniótico. No processo de desmame, onde há a introdução de novos alimentos, inicia-se então a oferta e o estímulo a novos sabores. Durante a fase escolar, determinantes sociais se tornam importantes e a criança então se torna capaz de seguir o hábito alimentar que foi influenciado durante o período de desenvolvimento com a família.(8)

O objetivo desse estudo foi descrever a relação entre as influências recebidas dos pais no comportamento alimentar das crianças, entender a formação e aquisição das preferências alimentares, a reeducação alimentar não só da criança, mas de toda a família e como isso reflete na transição nutricional brasileira.

A metodologia usada foi bibliográfica com revisão de literatura de cunho descritivo e abordagem qualitativa com busca de artigos publicados na área da saúde, disponíveis na base de dados do Google Acadêmico, Scielo e livros.

2 DETERMINANTES DAS ESCOLHAS ALIMENTARES: O PAPEL DOS PAIS

Os pais exercem grande influência na determinação dos hábitos da criança. Dessa forma o ambiente familiar será o local de estímulo e de uma alimentação equilibrada que será praticada ao longo da vida. O hábito de fazer as refeições na companhia dos pais ou responsáveis é determinante para a aprendizagem da escolha e atenção à alimentação. Diferentemente, as refeições que são realizadas com estímulos de televisão, onde a interação familiar e a atenção aos alimentos ficam prejudicadas, estimulam o hábito incorreto.(9)

Devem ser ressaltados dois aspectos para promover a alimentação saudável: o relacionamento da aprendizagem na infância está ligado aos hábitos alimentares na fase adulta, e modificar um hábito alimentar será bem mais trabalhoso depois de já

formado e estabelecido, tendo alto risco de insucesso. Esses dois aspectos indicam que hábitos alimentares saudáveis permaneçam no decorrer da vida e, importantemente, a promoção dos hábitos saudáveis deve recair com uma ênfase maior nos primeiros anos de vida.(10)

Mudanças no hábito alimentar determinam a prevenção de doenças relacionadas à alimentação e impulsionam a saúde do indivíduo. Para que haja uma mudança no padrão alimentar da criança é necessário o entendimento dos fatores determinantes para que se viabilize efetivos processos educativos sendo que, é na infância que se forma o hábito alimentar.(11)

Existe um aglomerado de fatores genéticos e ambientais que são influenciadores na formação dos hábitos alimentares, fazendo com que a mudança de hábitos alimentares seja um desafio para os profissionais de saúde. O gosto por determinados alimentos e diferenças na sensibilidade para gostos e sabores, são predisposições genéticas herdadas dos pais. Essa influência genética é moldada pelas experiências que são adquiridas ao longo da vida.(8)

Desde o nascimento a criança sofre influência das experiências alimentares na aprendizagem inicial como sensações de fome, saciedade e a percepção dos sabores além dos fatores psicossociais.(11)

Durante a gestação, aromas de alimentos consumidos pela mãe são passados para o líquido amniótico, influenciando o paladar do feto em desenvolvimento. Estudo conduzido por Schaal *et al.*, 2002 ofertou líquido com sabor de anis para gestantes nas últimas semanas de gestação e identificou que após o nascimento, no momento que o bebê tinha contato com o aroma de anis, manifestava reação facial positiva. Desse modo os hábitos alimentares da mãe durante a gestação vão influenciar o futuro paladar da criança.(8)

Após o nascimento, a amamentação será o primeiro determinante do comportamento alimentar uma vez que garante o primeiro processo de socialização entre indivíduos e traz uma composição cultural agregada, de mudanças, de aprendizagem e valores arraigados na sociedade, um símbolo complexo que influenciará sobre a construção psicossocial, na formação da criança e do futuro adulto.(10)

O desmame precoce constitui fator de risco para o desenvolvimento da obesidade infantil, além de afetar o vínculo entre mãe e filho com reflexos no perfil

emocional da criança, o que pode influenciar sua relação com a comida. A composição do leite materno proporciona benefícios funcionais e afetivos que são insuperáveis de outra maneira.(12)

A correta estimulação alimentar, no primeiro ano de vida, com a introdução adequada de novos alimentos e a disponibilidade de opções saudáveis e variadas em um agradável ambiente familiar, possibilita a iniciação da criança em suas preferências alimentares, que serão determinadoras de suas escolhas, delineando seu padrão de consumo.(10)

Atualmente, é prática comum a introdução precoce de doces, bebidas açucaradas e de alta densidade calórica na alimentação do lactente e pré-escolar brasileiro. Inquéritos de consumo alimentar tem registrado alta prevalência do consumo destes alimentos associada aos hábitos alimentares dos pais.(13)

Outro fator de destaque é a dificuldade que as crianças podem desenvolver no controle de sua saciedade, o que fará com que sua ingestão seja excessiva gerando obesidade. O controle da saciedade é regulado por diversos mecanismos fisiológicos e a oferta de alimentos de forma excessiva através de quantidades exageradas e falta de intervalo entre as refeições contribuirá para a desregulação desse mecanismo natural do corpo prejudicando o controle de consumo alimentar.(14)

A alimentação incorreta nas crianças está associada ao comportamento alimentar incorreto dos pais, sendo comum, nestes casos, a oferta de alimentos pouco nutritivos, mas que atraem as crianças como biscoitos, guloseimas e lanches. A oferta destes alimentos de forma rotineira contribui na recusa persistente de alimentos saudáveis.(15)

3. A TRANSIÇÃO NUTRICIONAL E OUTROS DETERMINANTES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL NO DESENVOLVIMENTO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS.

O desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tem aumentado de forma expressiva em todo o mundo. Dados epidemiológicos registram que em 2015 as DCNT foram responsáveis por 51,6% do total de mortes no Brasil, entre a faixa de 30 a 69 anos.(15) As práticas de maus hábitos alimentares têm contribuído muito para esse panorama fazendo-se necessário a orientação e

valorização de hábitos alimentares saudáveis.(9)

No Brasil, principalmente nas classes mais elevadas, a obesidade está presente nas diversas faixas econômicas. A obesidade é influenciada através da classe socioeconômica por meio da educação, da ocupação e da renda, que resulta em padrões específicos comportamentais afetando a ingestão calórica, taxa metabólica e gasto energético.(9)

O estilo de vida moderno, com a inserção da mulher no mercado de trabalho, o aumento da carga horária escolar, a ausência dos pais nas refeições além da prática de refeições fora do domicílio são fatores que contribuem para a instauração da obesidade, repercutindo tanto na saúde da criança como na vida adulta.(17)

A indústria de alimentos promove uma crescente tendência para o consumo de alimentos com maior concentração energética através de abundante produção de saborosos alimentos calóricos e de baixo custo relativo. Estudos epidemiológicos apontam a relação entre as práticas alimentares contemporâneas com os avanços da tecnologia na indústria alimentícia e agricultura e a economia globalizada o que influencia o padrão de desenvolvimento de doenças atual com o hábito alimentar.(1)

A obesidade em geral, pode ser acompanhada por diabetes mellitus e hipertensão arterial, que são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e a prevalência destas pode ser reduzida através do controle de peso. (5)

O risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares pode ter início já na infância e adolescência com a alteração da dinâmica da circulação sanguínea que pode levar a formação de placas ateroscleróticas na vida adulta tendo influência direta de obesidade, hipertensão arterial, sedentarismo, etc.(18)

Cerca de 60% das crianças obesas sofrem de hipertensão, hiperlipidemias e hiperinsulinemia. Estes são problemas de saúde com manifestações tanto imediatas quanto a longo prazo, estando diretamente ligadas aos maus hábitos alimentares, especialmente os que causam obesidade. O reflexo na vida adulta acarretado pela alimentação obtida na infância contribui fortemente para o aparecimento das doenças crônicas degenerativas.(1)

As DCNT são as que mais demandam ações, procedimentos e serviços de saúde e por serem de longa duração, geram uma sobrecarga no sistema de saúde brasileiro. No Ministério da saúde registra-se que os gastos com os atendimentos

ambulatoriais e internações gerados pelas DCNT girem em torno de R\$7,5 bilhões por ano. O perfil alimentar encontrado nas famílias brasileiras proporciona a obesidade, hipertensão e diabetes, ocasionadas pela participação crescente de gorduras em geral, alimentos industrializados ricos em açúcar e sódio e a diminuição de legumes, frutas, verduras e cereais.(18)

Um grande desafio para os profissionais da saúde é incentivar o consumo de preparações de alimentos que ao mesmo tempo sejam saudáveis e agradáveis aos sentidos, respeitando a cultura e proporcionando prazer aos indivíduos e seu grupo.(1)

No enfoque do curso da vida, para quebrar um ciclo vicioso, que inicia-se ainda no período intrauterino e se mantém ao longo da vida, bem como para atuar neste dilema da saúde pública contemporânea, destaca-se a necessidade de aumentar postos de trabalho para os profissionais ligados diretamente à melhoria de hábitos alimentares, como o nutricionista.(18)

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Admite-se inegável e fundamental influência dos pais na formação e manutenção de hábitos alimentares nas crianças. Os hábitos alimentares da criança sejam eles saudáveis ou não serão estimulados e aprendidos no decorrer da infância através das estratégias e estímulos traçados pelos pais sendo, refletido na fase adulta.

O hábito alimentar é educado pelo meio em que se vive e por todas as influências biopsicossociais recebidas neste meio. Influências negativas exercidas através dos meios sociais, midiáticos e ambientais são capazes de determinar o comportamento alimentar da criança.

As escolhas dos pais, responsáveis e educadores deve permitir à criança conhecer os sabores de alimentos saudáveis estimulando seu paladar para uma alimentação variada. Estes que desempenham fundamental papel na formação de hábitos devem receber orientações nutricionais desde o nascimento da criança favorecendo assim o processo correto.

A população brasileira, incluindo a infantil, apresenta altos índices de obesidade no Brasil o que gera impacto direto no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. A adoção de políticas que melhorem o perfil do consumo alimentar e o trabalho efetivo de profissionais ligados diretamente à correção do

hábito alimentar incorreto são peças fundamentais para o controle desta que é considerada atualmente uma epidemia.

Considerando o cenário brasileiro atual de transição epidemiológica e a relevância da situação alimentar e nutricional, fica evidente a importância e o papel do nutricionista na promoção de ações educativas e na prática assistencial na atenção básica da saúde.

ABSTRACT

The objective of this study was to describe the relationship between the influences received from parents on children's eating behavior and their relation with the current nutritional transition profile in Brazil. The methodology used was a review of descriptive literature and a qualitative approach of articles from the scielo databases and books. In Brazil, 23% of children between 6 and 12 years of age and 21% between 12 and 17 years old are obese and 50% of them have other risk factors for chronic non-communicable diseases. The environment and family influence are a decisive factor in the formation of children's eating habits, being reflected in their choices as an adult. Genetic factors influencing food choices can be stimulated during the developmental phase by outlining the child's eating habits. Socio-cultural factors and the influence of the consumer market with the stimulation of attractive, but low-nutritive foods hamper infant food consumption. It is common nowadays in children's nutrition to see excessive consumption of food with high energy density with excess fat, salt and sugar and low consumption of fruits and vegetables. Thus, it is considered that the influence exercised by parents on the eating habits of children is directly linked to the risk of developing non-communicable chronic diseases such as diabetes and dyslipidemias contributing to the current panorama of nutritional transition with the increase of overweight obesity of form significant. Health professionals who deal directly with the correction of incorrect eating habits and nutritional care in NCDs deal with a real challenge for correcting incorrect eating habits with positive effects in adult life.

Keywords: Child obesity, food, chronic diseases

REFERÊNCIAS

- VALLE, Janaína Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. **A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos.** 2007. 10 v. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Universidade de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2007. Disponível em: <<https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2018.
- BRASIL. Marcia Maria Melo QuintsIrr. Coordenador (Org.). **Pesquisa de**

orçamentos familiares 2008 - 2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: Ibge, 2011. 150 p. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>>. Acesso em: 05 dez. 2018.

- MELO, Karen Muniz; CRUZ, Ana Cláudia Pereira; BRITO, Maria Fernanda Santos Figueiredo. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Eean.edu.br**, Montes Claros Mg, p.1-6, 21 abr. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/eaan/v21n4/pt_1414-8145-eaan-2177-9465-EAN-2017-0102.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2018.
- CLARO, Rafael Moreira; SANTOS, Maria Aline Siqueira; OLIVEIRA, Tais Porto; PEREIRA, Cimar Azeredo. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013: Consumo de alimentos não saudáveis. **Epidemiol. Serv. Saúde: Epidemiol. Serv. Saúde**. Brasília, p. 257-265. jun. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ress/v24n2/2237-9622-ress-24-02-00257.pdf>>. Acesso em: 08 dez. 2018.
- PELLANDA, Lucia Campos; ECHENIQUE, Laura; BARCELLOS, Laura M.a.; MACCARI, Jussara; BORGES, Flávia K.; ZEN, Bárbara L.. Doença cardíaca isquêmica: a prevenção inicia durante a infância. 30 jan. 2002. P. 91 - 96. Artigo de Revisão, **Jornal de Pediatria**, Sociedade Brasileira de Pediatria, Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v78n2/v78n2a06.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2018.
- ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, Campinas, p.739-748, dez. 2008. Mensal. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n6/a12v21n6.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2018
- SILVA, Renata Juliana da. A importância da família na formação do hábito alimentar da criança. **Falando em Educação**, São Paulo, v. 0, n. 0, p.1-1, 08 maio 2015. Mensal. Disponível em: <<http://www.falandoemeducacao.com.br/single-post/2015/05/08/A-IMPORTANCIA-DA-FAMILIA-NA-FORMACAO-A7A%CC%83O-DO-HABITO-ALIMENTAR-DACRIANC%CC%A7A>>. Acesso em: 25 out. 2018.
- SCHAAL, et al In VITOLO, Márcia Regina (Org.). **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2015. 568 p. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=cXXLBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP13&dq=Comparar+a+alimenta%C3%A7%C3%A3o+de+crian%C3%A7as+com+h%C3%A1bitos+saud%C3%A1veis+e+n%C3%A3o+saud%C3%A1veis+e+o+reflexo+na+fase+adulta.&ots=9jOzXAnw4b&sig=UCy7xOy7bH_dGAWsyhPp1hM4LuQ#v=onepage&q&f=true>. Acesso em: 25 out. 2018.

- DIAS, Juliana Santiago. Importância da alimentação infantil e suas repercussões na vida adulta. 2016. 16 f. Monografia (Especialização) - Curso de Saúde da Família, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yY-8e97kQhQJ:https://ares.unasus.gov.br/acervo/bitstream/handle/ARES/7962/Juliana%2520Santiago%2520Dias.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>>. Acesso em: 25 out. 2018.
- MORAES, Renata Wadenphul de. Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura. 2014. 46 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/108992/000949581.pdf;sequence=1>>. Acesso em: 25 out. 2018.
- RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M.. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. 2000. P.229 – 237. Artigo de Revisão. Jornal de Pediatria, Sociedade Brasileira de Pediatria, Rio de Janeiro, 2000. Disponível em:<<http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2014/07/Desenvolvimento-do-comportamento-alimentar-infantil.pdf>>. Acesso em: 14 out. 2018.
- GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. O aleitamento materno na prática clínica. Jornal Pediátrico. Rio de Janeiro, v.76, supl.3, p. 238-252. dez. 2000. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/54366>>. Acesso em: 08 nov. 2018.
- MELLO, Carolina Santos; BARROS, Karina Vieira; MORAIS, Mauro Batista de. Alimentação do lactente e do pré-escolar brasileiro: revisão da literatura. Jornal de pediatria, Rio de Janeiro, v. 92(5), p.451-463, 2016. Mensal. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S002175572016000600451&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 07 nov. 2018.
- AUWERX, J., STAELS, B., In MELLO, Elza D. de, LUFT, Vivian C., MEYER, Flávia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v. 80, n 3, p. 173-182, 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572004000400004&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 08 nov. 2018.
- MELO KM, CRUZ ACP, BRITO MFSF, PINHO L. Influência dos pais no excesso de peso infantil. 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/ean/v21n4/pt_1414-8145-ean-2177-9465-EAN-2017-0102.pdf>
- MS (Ed.). Sobre a Vigilância de DCNT. 2018. Portal do Ministério da saúde do governo. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/noticias/43036-sobre-a-vigilancia-de-dcnt>>. Acesso em: 25 out. 2018.
- RINALD, Ana Elisa M.; PEREIRA, Avany Fernandes; MACEDO, Célia Sperandeo. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso

de peso infantil. Revista Paulistana de Pediatria, Botucatu, v. 26, n. 3, p.271-277, 02 jun. 2008. Mensal. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n3/12>>. Acesso em: 14 out. 2018.

- FERNANDES, Rômulo Araújo; SPONTON, Carlos Henrique Grossi; ZANESCO, Angelina. Atividade Física na Infância e na Adolescência Promove Efeitos Benéficos na Saúde de Adultos. Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p.365-372, 2009. Mensal. Disponível em: <http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2009_06/a2009_v22_n06_03aorfarnandes.pdf>. Acesso em: 14 out. 2018.