



Estilo de Vida Saudável: Estudo do Comportamento dos Moradores de Antônio Prado

Anieli Della Giustina Salami, Julia Cervelin Martello, Eduardo Robini,
Pedro Augusto Bocchese, Verena Alice Borelli

RESUMO

Uma alimentação adequada é o ponto de partida para uma vida saudável. Na verdade, somos o que comemos. O mercado de alimentos saudáveis cresce ano após ano, uma alimentação saudável proporciona uma qualidade de vida melhor, onde faz o corpo funcionar adequadamente, assim respondendo a todas as funções dele, evitando qualquer doença. O presente artigo traz como objetivo analisar o estilo de vida da população do Município de Antônio Prado. O intuito foi identificar se as pessoas sabem o que são alimentos saudáveis, se costumam ingeri-los e se em meio a este mundo de produtos industrializados estão escolhendo os saudáveis, ou os de rápido preparo. Para isso, foi feita uma pesquisa de abordagem quantitativa, com objetivo exploratório e descritivo, e como estratégia de a pesquisa survey. A amostra é constituída por cento e trinta pessoas visando este tema, as pesquisas foram destinadas aos consumidores de todas as idades, como único requisito serem moradores de Antônio Prado. Os resultados apontam que o público feminino se interessa mais por tal assunto, a faixa etária respondente tem entre 15 a 50.

1 INTRODUÇÃO

Com a inserção da mulher no mercado de trabalho, modificou-se a tendência do consumo de alimentos, dando preferência aos alimentos industrializados de fácil preparo e sabor atrativo. Para Borges e Filho (2004), o estudo dos hábitos alimentares é essencial não só na identificação do que os consumidores adquirem em termos de alimentos, mas também nos fatores que permeiam a escolha destes. As escolhas alimentares podem ser influenciadas por diversas perspectivas, como a econômica, nutricional, social e cultural.

Porém nem sempre a alimentação tida como melhor e mais cara é a mais saudável. Neste sentido, estilo de vida é um conceito bem amplo, onde apresenta vários aspectos. Estes que influenciam na saúde individual em todos os âmbitos: Físico, Mental, Espiritual e Social. Diante do exposto, o artigo se propõe a entender o estilo de vida das pessoas de Antônio Prado. Segundo Kemmer (2000), as questões relacionadas aos hábitos alimentares são importantes, uma vez que a alimentação é um dos itens mais relevantes de consumo. Os alimentos devem ser consumidos regularmente para a manutenção da vida e uma alimentação apropriada e equilibrada é necessária para a saúde.

O referencial teórico, foi embasado através de outras pesquisas sobre o assunto, a metodologia, o questionário ocorreu através do site google forms enviada via e-mail. Enviaram-se cento e trinta questionários abrangendo pessoas de todas as idades e gênero, residentes em Antônio Prado. Foi obtida uma satisfatória conclusão, onde se percebeu que as pessoas, sabem o que são alimentos saudáveis, compreendem que são importantes, e procuram praticar algum tipo de exercício físico.

Com o aumento da obesidade e outros problemas gerados com a má alimentação, a busca por um estilo de vida menos sedentário, fez com que a produção de alimentos saudáveis aumentasse, assim gerando oportunidades de novas empresas se inserirem no mercado de trabalho. O objetivo deste artigo é analisar se os indivíduos de Antônio Prado têm interesse



em um estilo de vida saudável. Com o aumento da procura de alimentos saudáveis no Brasil, fez-se essa pesquisa para saber se há interesse nestes alimentos na população de Antônio Prado.

Os estilos de vidas caracterizam-se pelas escolhas do dia a dia, bem como pelas oportunidades sociais. Um estilo de vida, quando é saudável, ajuda a manter o corpo em forma e a mente desperta foi esse um dos fatores que motivou essa investigação, tudo inclui uma boa alimentação, exercícios regulares, e evitar o consumo de substâncias nocivas ao organismo.

O artigo está estruturado pelo referencial teórico, que contém a abordagem da procura por uma alimentação saudável, tipos de alimentos saudáveis, alimentos que fazem mal a saúde e práticas saudáveis. Após, será apresentado a metodologia de pesquisa, a caracterização da amostra e os procedimentos de coleta adotados. Em seguida, são apresentados e interpretados os resultados obtidos na pesquisa survey, e posterior, são apresentadas as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PROCURA POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A procura por uma alimentação saudável aumentou consideravelmente nos últimos tempos. Segundo a pesquisa realizada em 2008, por Flávia Milhorce os indivíduos estão procurando uma alimentação mais balanceada em decorrência do aumento de doenças causadas pela má alimentação. Muitas pesquisas já realizadas trazem consigo o aumento na procura por produtos frescos e orgânicos, isto é, sem agrotóxicos ou outras toxinas prejudiciais à saúde. Tendo como análise a alimentação dos brasileiros que trocaram lanches rápidos como hambúrgueres, batatas fritas, salgadinhos e bolachas recheadas por comidas mais saudáveis como grelhados, verduras, legumes e saladas, que além de dar saúde ao nosso corpo, auxiliam na prevenção de doenças e na defesa natural.

A mudança com a alimentação trouxe consigo os exercícios físicos, que deixam as pessoas mais dispostas e felizes, assim tornando-se mais atentas e ativas no trabalho, em casa e outros locais, realizando suas tarefas com mais atenção e dedicação. Segundo Nathan Rodrigues (2016) Os brasileiros estão procurando uma alimentação saudável por entenderem a importância dessa postura para a própria saúde. A adoção de um cardápio mais equilibrado, por exemplo, previne o surgimento de doenças crônicas e a ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais integrais que contêm vitaminas, fibras e outros compostos, auxilia na defesa natural do corpo.

Pode-se salientar que o estilo de vida saudável trouxe consigo novas oportunidades para empresas que tem interesse nesta área. Abrindo mercado para novos produtos para pessoas com restrições alimentares. Segundo Roberta Scrivano (2016) A busca por um estilo de vida mais saudável deu lugar a uma série de novas empresas, amparadas na produção de alimentos orgânicos, sem lactose, sem glúten, sem gordura e mais naturais. O Brasil já é o quinto maior mercado de alimentos e bebidas saudáveis, com volume de vendas de US\$ 27,5 bilhões em 2015, segundo levantamento da Euromonitor. A velocidade de crescimento do segmento impressiona: de 20%, em média, desde 2012 contra 8% no resto do mundo.

2.2 TIPOS DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

São encontradas várias definições no que pode ser considerada uma alimentação saudável, utilizando um pouco de cada informação, observa-se que, alimentação saudável é aquela em que contém todos os nutrientes necessários que proporcionam e ajudam, no



crescimento, no desenvolvimento, no fortalecimento e na prevenção de doenças. (BRASIL, 2006; FREITAS, 2002). Alimentos saudáveis são aqueles produzidos em hortas, de forma mais natural, sem agrotóxicos, sem conservantes e sem alto teor de gorduras. Pode-se considerar frutas, verduras, legumes, carnes magras, cereais, entre outros.

Entretanto, segundo a PNAN (Política Nacional de Alimentação e Nutrição), a alimentação saudável deve atender as necessidades biológicas e socioculturais do indivíduo de acordo com cada faixa etária (BRASIL, 2006, p.31). Porém, conforme encontrado no Guia alimentar, a alimentação saudável é um fator importante para a saúde e para uma vida com qualidade, pois influencia no bem estar físico, mental, emocional, e também na prevenção à saúde, muito importante também no tratamento de pessoas doentes. (BRASIL, 2006, p. 15)

Segundo Jhennifer Fogaça, alimentos saudáveis tem um alto valor nutritivo, *in natura*. Tendo como exemplos: a) Cereais, raízes e tubérculos: são ricos em carboidratos assim nos fornecendo energia; trigo, aveia, batata, milho, etc.; b) Frutas, verduras e legumes: são as fibras, vitaminas e minerais; banana, laranja, beterraba, cebola, brócolis, entre muitos outros; c) Leguminosas: são ricas em proteínas vegetais, ferro e fibras; feijão, lentilha, ervilha, etc.; d) Origem animal: são ricos em cálcio e proteínas; carnes, leite, etc..

Segundo Portes et al, (2010) o "corpo humano apresenta aspectos de herança biológica e outros de ordem cultural, social e afetiva, sabendo que nosso corpo interage com o ambiente, é preciso conhecê-lo no sentido amplo". Mas para isso é importante unir esforços para promover estilos de vida saudáveis, com respeito, inclusive, às dimensões culturais e regionais, que no ensino de ciências os alunos aprendam os cuidados necessários para viver com qualidade. (PORTES et al, 2010, p. 114).

2.3 ALIMENTOS QUE FAZEM MAL À SAÚDE

Uma alimentação saudável é aquela em que consiste de uma alimentação equilibrada, contendo os nutrientes necessários como, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais e fibras. (FREITAS, 2014). Esses nutrientes são importantes, pois nos carboidratos são encontradas as energias necessárias para a manutenção do corpo, as proteínas também não podem faltar, pois fazem parte da constituição do corpo, as gorduras além da energia também auxiliam no transporte de vitaminas e hormônios, e as vitaminas tem a função de auxiliar no bom funcionamento do organismo e por último as fibras, que auxiliam no funcionamento do intestino, controlam a glicose e o colesterol do sangue. (BROCKELMANN, 2010, p. 154-157).

Um dos pontos que faz com que os indivíduos procurem uma alimentação mais saudável é o aumento com problemas causados com uma péssima alimentação, isto é, ingerir carboidratos, e comidas extremamente gordurosas em excesso, podendo causar aumento peso, entupir veias, causar problemas respiratórios e cardíacos. O consumo de comidas processadas, alimentos com muito açúcares e gorduras como pizza, sorvetes cremosos, pasteis, carnes gordas, leite, bolos e outros, podem causar os entupimentos das veias, doenças do coração, respiratórias e também causam diabetes.

Como já é sabido, o sódio é um elemento essencial para a manutenção da vida, quando consumido dentro dos limites. Porém, em excesso passa a ser um vilão responsável por inúmeras doenças, portanto, é recomendado não exagerar, mas essa redução precisa ocorrer na população brasileira em geral. (BUENO, 2009; COSTA; GONÇALVES; OLIVEIRA, 2013). Consumo de sal excessivo pode aumentar pressão arterial. Pois como já é de conhecimento de todos, o excesso de sódio pode desencadear em várias doenças, entre elas está a hipertensão arterial, ou seja, o aumento da pressão arterial, (BOCCALETTO; MENDES (org.) 2009, p.33; LOBO, 2010).

O autoconsumo de bebidas alcoólicas, cigarros e drogas, podem retardar o



crescimento do cérebro, causar hipertensão sexual e trazer muitos malefícios. Segundo Celso Cukier, (2017) o que não devemos fazer é comer estes alimentos diariamente e em excesso, você pode escolher um alimento do grupo, o sorvete de massa, por exemplo, e ingerir uma vez por semana.

2.4 PRÁTICAS SAUDÁVEIS

O corpo, a maior parte é constituída por água. É muito importante, beber este líquido diariamente, de 6 a 8 copos por dia. Esta ingestão é importante, é necessário manter hidratados, devido à transpiração de nosso corpo, principalmente ao fazer exercícios físicos. Segundo Tatiana Zanin (2017) beber água ajuda a emagrecer, tratar o intestino preso e melhorar a qualidade da pele. Além disso, a água é muito importante para o metabolismo porque todas as reações químicas do organismo precisam de água, assim como a produção de enzimas e saliva para digestão.

A atividade física é fundamental em nossa vida, ela nos previne de doenças, como as cardiovasculares. A atividade física reforça os ossos, nos deixa mais ativos, reduz o stress, e nos traz muitos benefícios além destes. Os exercícios mais importantes são aqueles que podemos fazer sem pagar nada, como: andar a pé, subir e descer escadas, andar de bicicleta, praticar esportes, correr e muitos outros. Devemos dormir de 7 a 8 horas por dia, durante o sono o corpo recupera-se de todo o esforço feito durante o dia.

Para se ter uma alimentação correta e um estilo de vida saudável é necessário acompanhamento médico, ter uma dieta bem estruturada e organizada por um profissional, também fazer exercícios físicos com intuito de ajudar no novo estilo de vida. Dietas sem acompanhamento de um especialista podem ser prejudiciais. Muitas das dietas feitas sem acompanhamento não foram testadas e podem não funcionar, deixando o indivíduo “para baixo”, sem motivação, o que o levará a desistir de ter uma alimentação e estilo de vida saudável.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

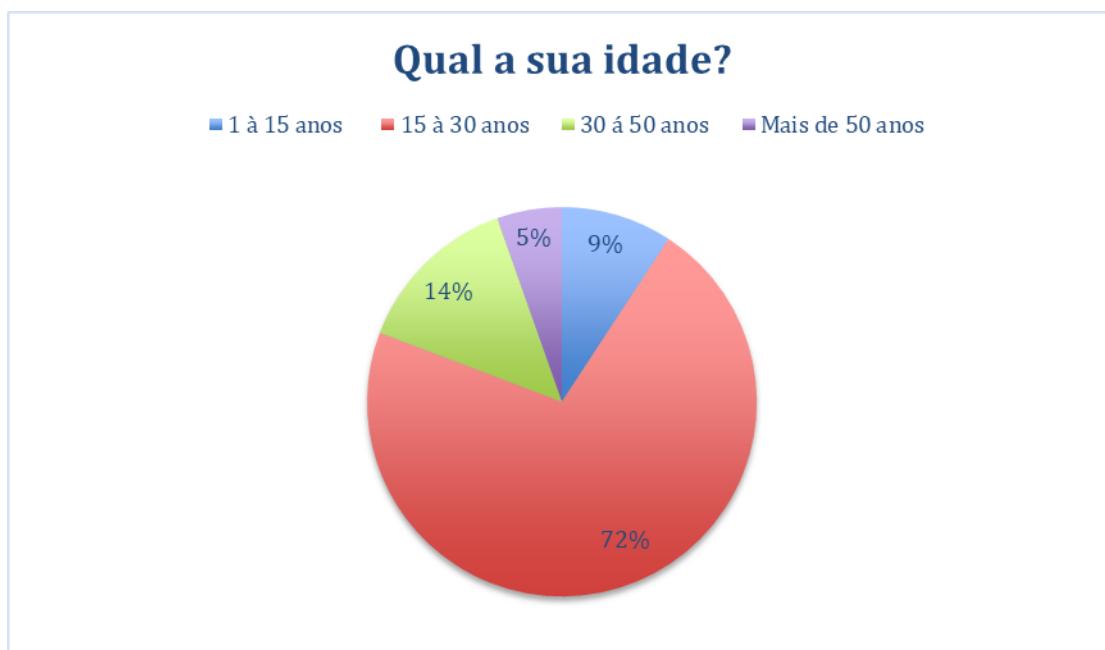
Para alcançar o objetivo da pesquisa em questão no artigo foi introduzida uma pesquisa quanti-qualitativa, que significa um maior número de perguntas quantificáveis e um menor número de perguntas que não são mensuráveis, o procedimento utilizado foi o questionário survey, este destaca-se na rapidez no preenchimento das respostas, e é um dos instrumentos de geração de dados mais conhecidos. Foram realizados cento e trinta questionários através de uma ferramenta chamada Google Forms, onde foi obtido um bom êxito. A amostra utilizada foi escolhida de forma aleatória, sendo participantes pessoas de qualquer idade e gênero, moradores de Antônio Prado.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Para iniciar a análise dos resultados, buscou-se evidenciar algumas características de comportamentos de estilos de vida dos moradores de Antônio Prado. Na figura abaixo pode-se identificar a faixa etária dos respondentes.



Figura 01 - Características de idade

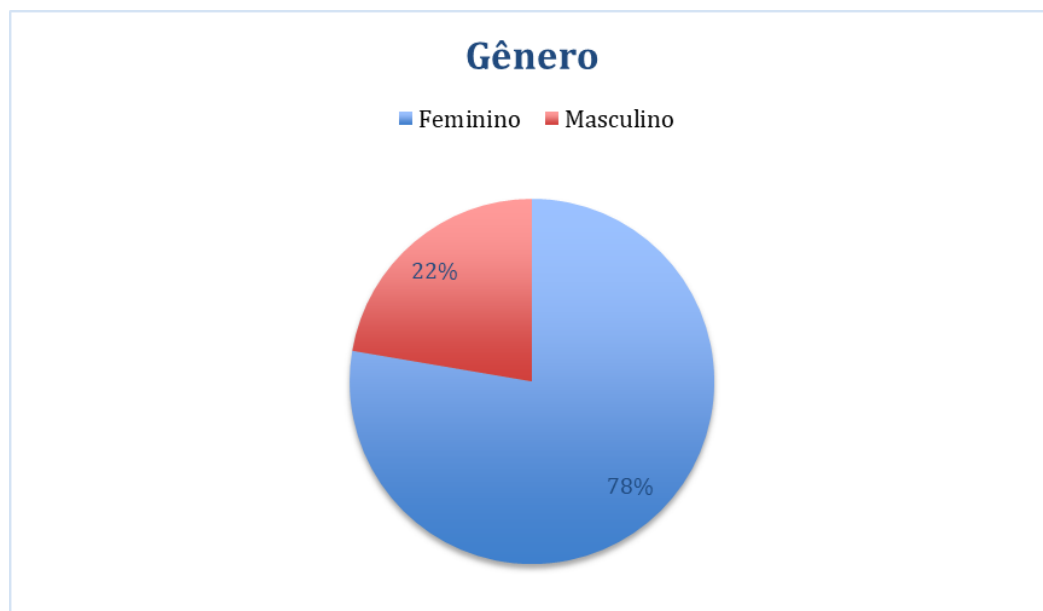


Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Observa-se que a maioria dos respondentes, 72% deles, estão na faixa dos 15 a 30 anos de idade, seguidos da faixa etária de 30 a 50 anos com 14%. Isto representa que a maior parte dos entrevistados já é adulto. A maioria dos respondentes sendo eles 72% interessam-se mais por pesquisas de tal assunto, pelo fato de ser um assunto em alta nas mídias e no cotidiano, esta relevância nos dados por terem mais proximidade e fácil acesso às pesquisadoras.

Abaixo segue figura evidenciando o gênero dos entrevistados.

Figura 02 - Características de gênero

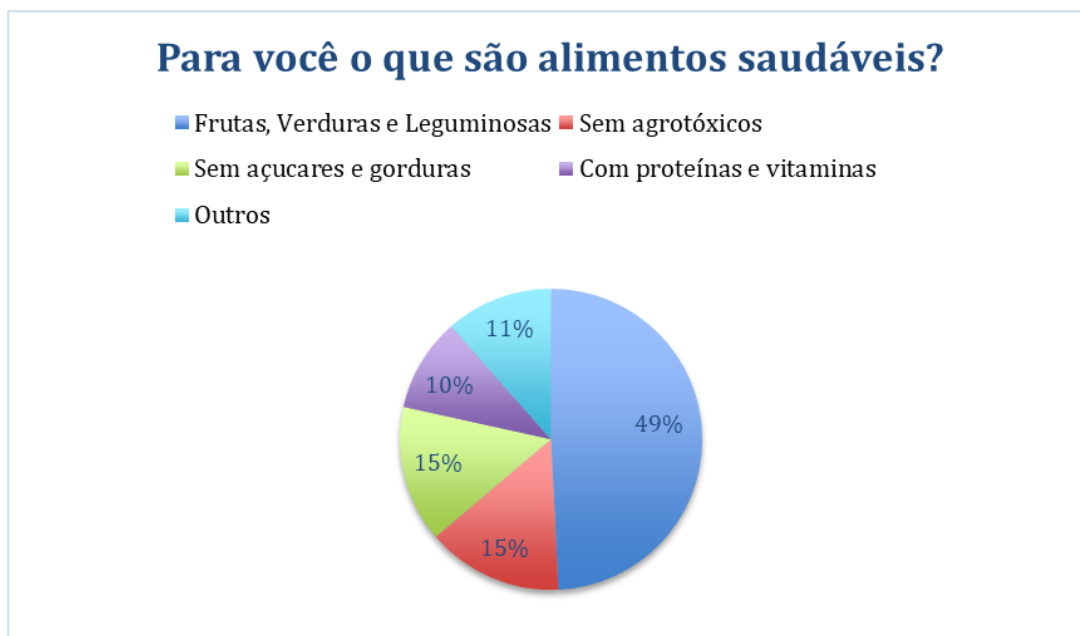


Fonte: Elaborado pelos autores (2017).



Nota-se que o maior percentual de respondentes foi o público feminino, a pesquisa foi enviada para os dois gêneros, mas o maior retorno foi feminino. Estima-se que o público feminino se interessa mais por alimentos saudáveis, em questão de saúde ou estética, em quanto o público masculino não foca seus interesses a esse assunto.

Figura 03 - Alimentos Saudáveis

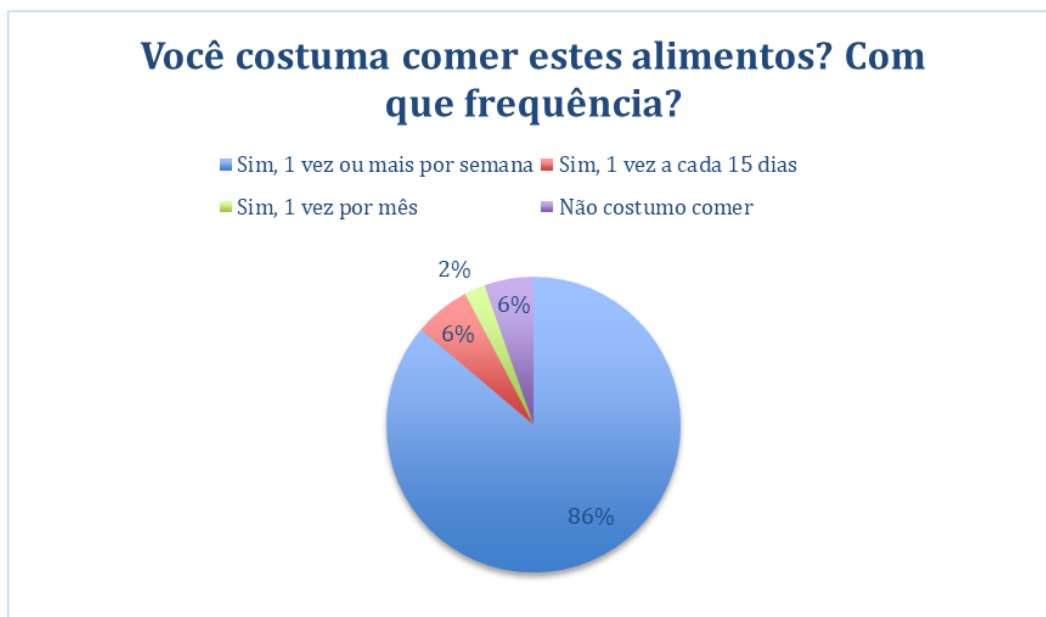


Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Para o público respondente a pesquisa pode-se perceber que os mesmos classificam frutas, verduras e leguminosas como sendo os alimentos mais saudáveis, seguido por sem agrotóxicos e sem açúcar com a mesma pontuação e por último as proteínas, vitaminas e outros. A cidade de Antônio Prado é uma cidade pequena onde a maioria dos indivíduos possui hortas e propriedades no campo, o que a nosso ver atrai os indivíduos a consumirem tais produtos, de um modo mais natural.



Figura 04 - Hábitos alimentares



Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

A porcentagem desta questão foi satisfatória, pois pode-se perceber que os respondentes conhecem e comem alimentos saudáveis uma ou mais vezes por semana. Nota-se também que os respondentes consomem alimentos saudáveis de maneira correta, assim tornando sua alimentação saudável e seu corpo também.

Figura 05 - A importância dos alimentos saudáveis

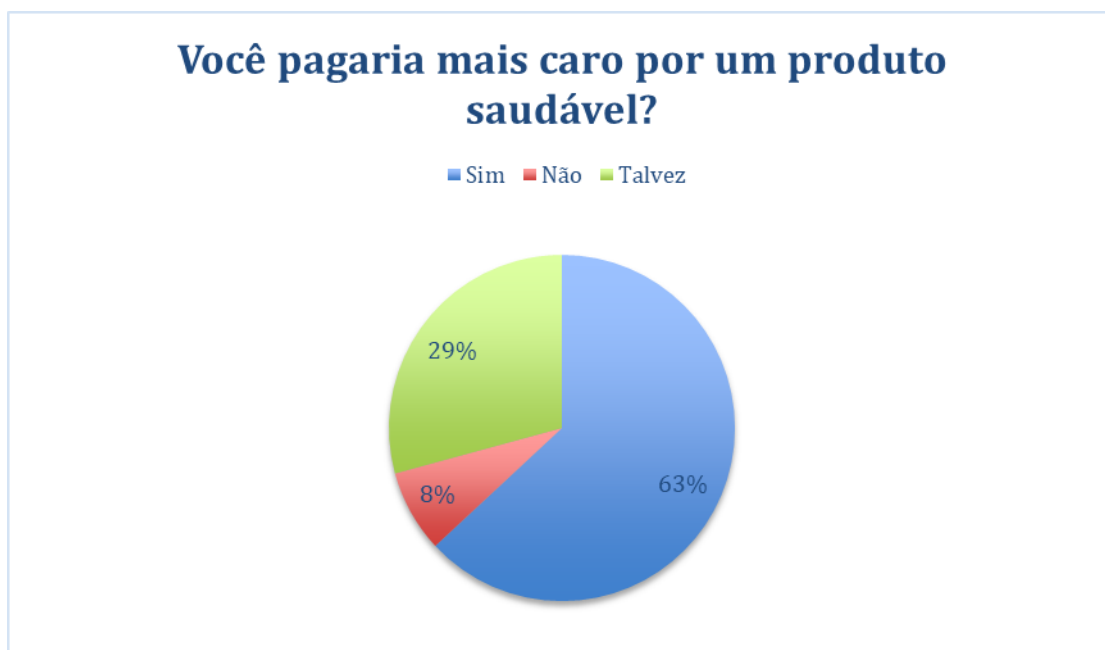


Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Nota-se que a maioria dos respondentes da cidade de Antônio Prado acreditam que alimentos saudáveis são importantes. Os 97% deles tem consciência e possivelmente sabem de seus benefícios por consumi-los uma ou mais vezes por semana, como mostra o gráfico anterior, ao consumir alimentos saudáveis o indivíduos automaticamente melhoram a auto estima, saúde e entre outras questões.



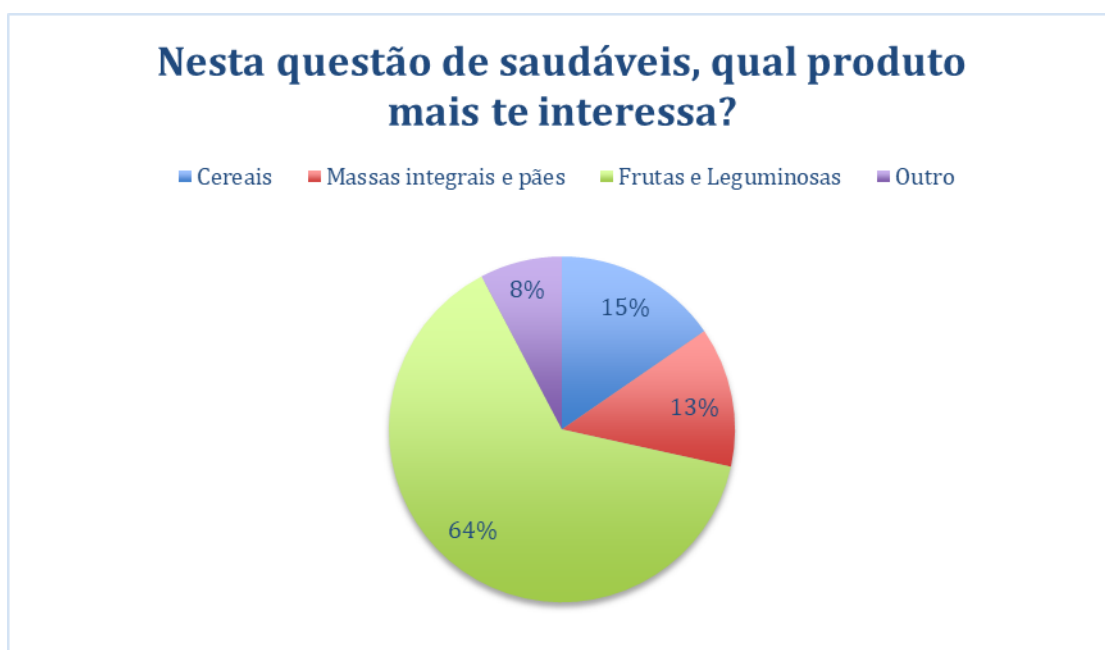
Figura 06 - Preço x Valor produto saudável



Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Percebe-se que a grande maioria da população pagaria mais caro pelos produtos saudáveis, pelo fato de consumirem e sabem de seus benefícios, entretanto alguns respondentes não pagariam ou ficaram em dúvida em pagar mais caro, por não gostarem ou por não consumirem corretamente tais alimentos.

Figura 07 - Interesse de produto



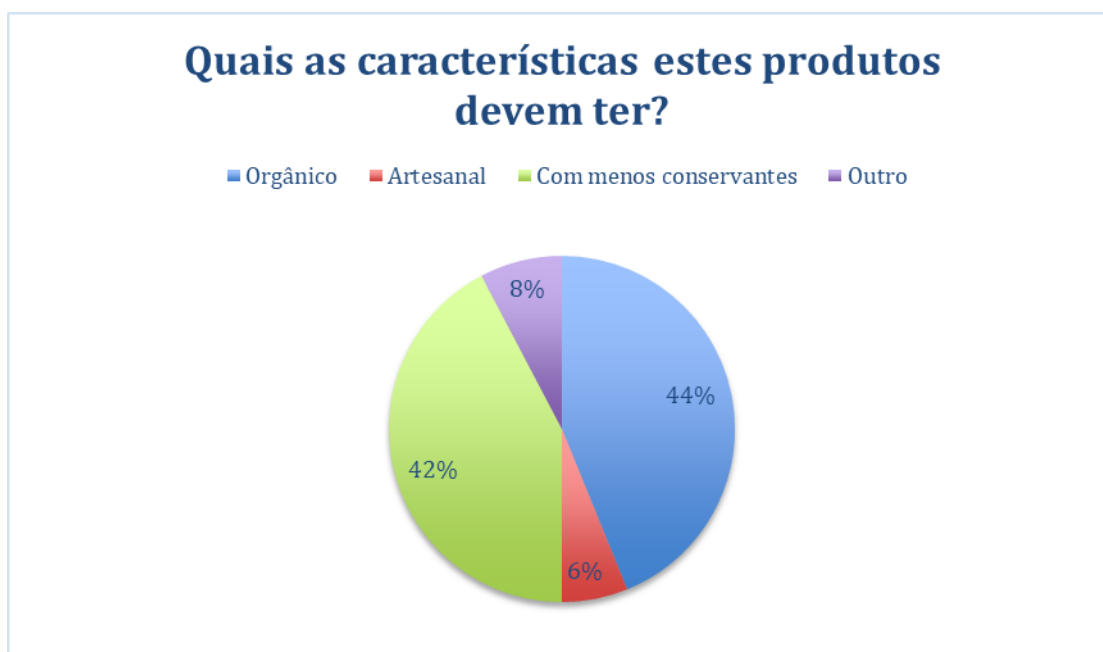
Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Antônio Prado é uma cidade a onde os moradores costumam ter hortas ou sítios onde



plantam seus próprios alimentos, por isso as frutas e leguminosas são os produtos saudáveis mais escolhidos, por que eles sabem que não possuem agrotóxicos e podem ingeri-los sem medo de terem problemas causados por tais. Algumas massas são feitas na cidade por pequenas empresas ou até pelos próprios moradores, que optam por usar produtos de sítios confiáveis onde sabem que os animais e legumes que vão ser usados para a fabricação da mesma não possuem agrotóxicos ou uso excessivo de rações. Cereais também são escolhidos por alguns respondentes como alimentos saudáveis, mas para outros não são considerados por conterem aromatizantes, conservantes e algumas químicas escondidas em nomes complicados.

Figura 08 - Características dos produtos

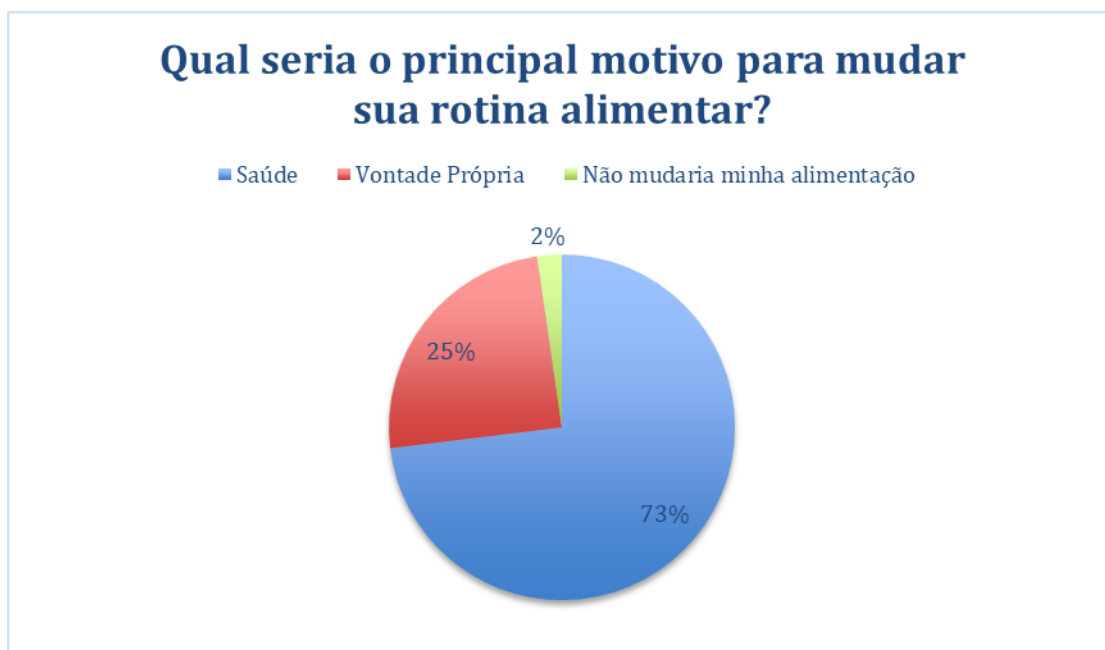


Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Há certa analogia entre os produtos orgânicos e com menos conservantes. Nota-se que os produtos artesanais são menos procurados. Alimentos com menos conservantes são mais procurados por causarem menos danos a saúde, alimentos orgânicos são mais procurados pela facilidade que alguns moradores de Antônio Prado tem, por conterem hortas ou sítios como já foi citado no gráfico anterior.



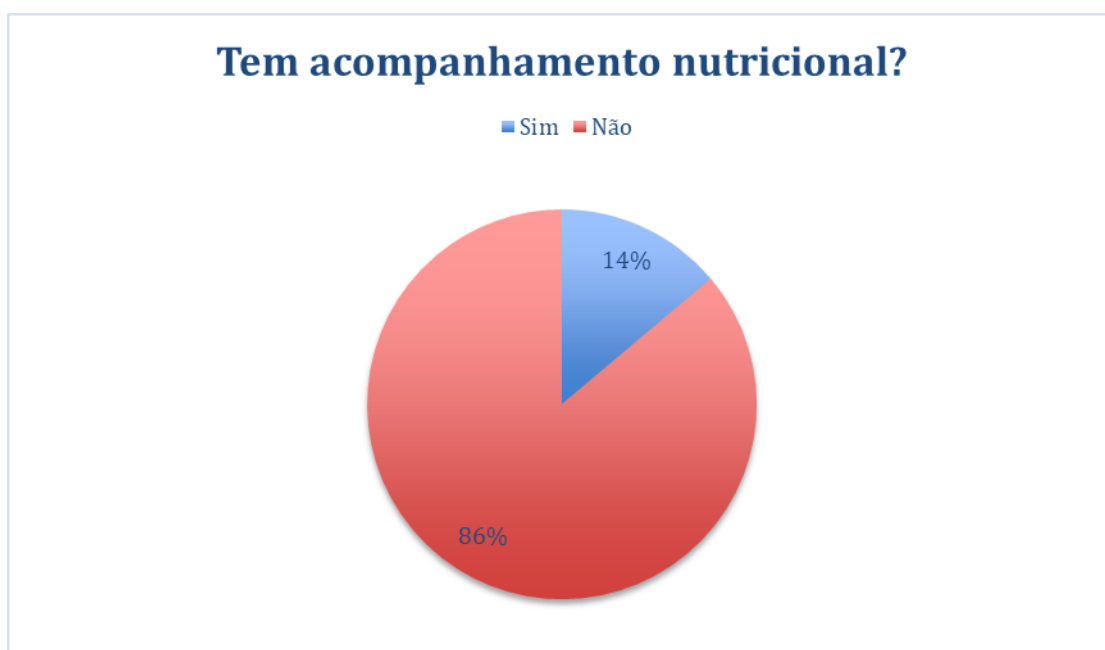
Figura 09 - Mudança da rotina alimentar



Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Constata-se que o principal motivo para a mudança alimentar da população de Antônio Prado é a saúde, nos dias atuais, com o aumento de doenças causadas pela gordura, agrotóxicos, aromatizantes entre muitos outros, a população busca uma alimentação mais segura, sempre buscando em primeiro lugar o bem estar e se prevenindo de tais doenças. Há certa parte dos respondentes que mudariam pela vontade própria, estes já não se importam muito com os possíveis problemas que poderiam surgir devido à má alimentação.

Figura 10 - Acompanhamento nutricional



Fonte: Elaborado pelos autores (2017).



Repara-se que a grande maioria da população não possui um acompanhamento nutricional. No mundo atual, podemos perceber que as pessoas não estão mais investindo em nutricionistas mas sim em academias, exercícios que tragam mais resultados com rapidez e pode-se usufruir dos mesmos. Os outros 14% preferem o acompanhamento nutricional pois para eles houve uma satisfação maior assim investindo mais na saúde.

Figura 11 - Prática de esportes

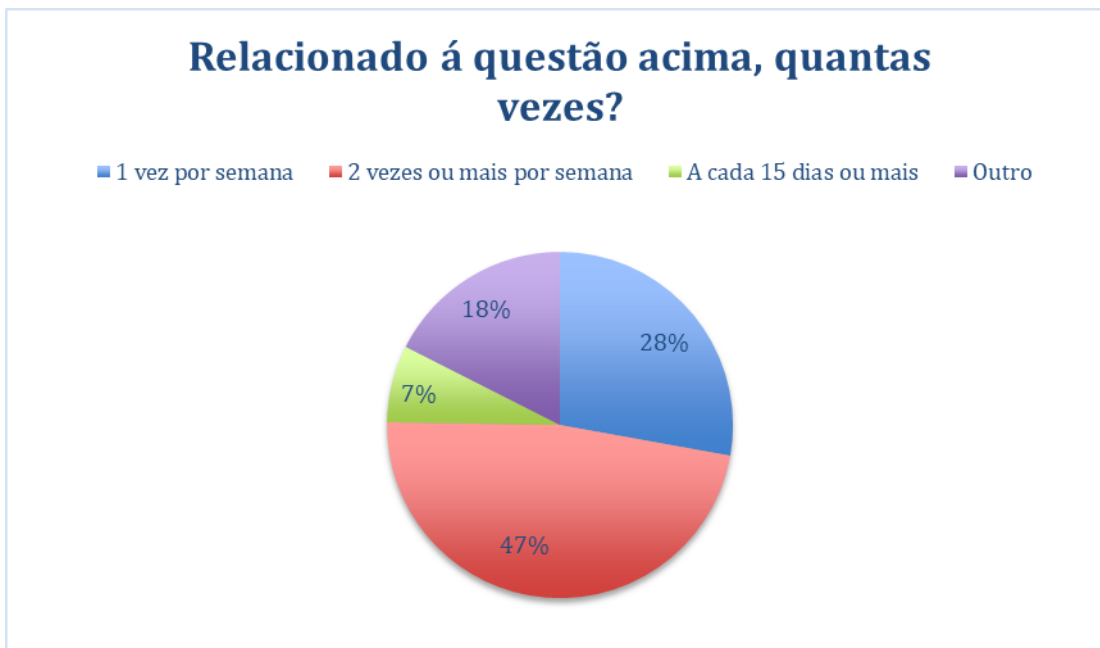


Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Percebe-se que ficaram subdivididos todos os exercícios citados, mas o mais praticado é a academia. A academia é um dos esportes mais praticados pelo fato de estar em alta, o novo estilo de vida traz mudanças mais saudáveis como ir a academia, a onde você elimina a gordura “ruim” e substitui por músculos saudáveis. Outros esportes como o vôlei fazem com que o jogador se movimente bastante dando saltos, se esticando, agachando para poder pegar a bola e marcar o ponto. Futsal e caminhadas o praticante se movimento um pouco menos que nos outros esportes, assim não obtendo seus objetivos com rapidez, por isso optam pela academia e outros meios de serem saudáveis com mais rapidez. As pessoas que não praticam nenhum exercício físico, talvez não precisam, não possuem tempo ou não se interessam.



Figura 12 - Frequência



Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Observa-se que 47% dos respondentes optam por fazerem esportes 2 ou mais vezes por percebem os benefícios que eles oferecem, ou por terem mais disponibilidade, podendo assim notar que esses indivíduos tem um estilo de vida saudável e tentam manter para poderem ter uma saúde boa. Alguns dos demais respondentes não se interessam em praticar exercícios físicos muitas vezes.

Figura 13 - Compra de alimentos saudáveis



Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Satisfatoriamente compreendemos que em Antônio Prado há opções de escolha para a



compra de alimento saudáveis. Existem lojinhas, mercados e fruteiras que disponibilizam tais produtos, agora com o “mundo fitnes” os donos de estabelecimentos que fornecem alimentos estão optando pela venda de produtos mais saudáveis, por perceberem que a procura desses produtos aumentou consideravelmente desde 2015. Os que acham que não possui lugares para a compra destes alimentos, talvez não sabem ou não conhecem os mesmos.

Figura 14 - Satisfação dos acompanhamentos de profissionais



Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Gradativamente estas respostas foram subdivididas, podendo compreender que há certa satisfação. Pode-se perceber a partir do gráfico que 32% dos respondentes acham quaisquer dos acompanhamentos citados como exemplos, bons. Para 25%, os serviços prestados são ótimos, por obterem uma maior satisfação. Os 27% dos respondentes que não tem nenhum tipo de acompanhamento, não acreditam nos tais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise dos dados obtidos, por um maior percentual feminino entre 15 a 30 anos, chega-se à conclusão de que os entrevistados de Antônio Prado sabem o que são e se interessaram em comprar determinados produtos saudáveis. Entendem que saudáveis são produtos, sem agrotóxicos, sem açúcares e gorduras, aqueles produzidos de maneira mais natural. A maioria da População prefere frutas e leguminosas, e não se tem certo nível de interesse em massas e pães integrais. Os produtos mais procurados são os orgânicos e sem conservantes, não há uma precisa procura em produtos artesanais.

O principal motivo para a mudança alimentar seria a saúde. Repara-se que a grande maioria não tem acompanhamento nutricional. Muitas pessoas praticam atividades físicas uma ou mais vezes por semana. Satisfatoriamente há opções de escolhas para a compra de alimentos saudáveis em Antônio Prado e as pessoas que praticam qualquer tipo de exercício estão gradativamente satisfeitos.

Pode-se perceber que nesta pesquisa, o objetivo deste artigo foi definitivamente alcançado, a meta era compreender se a população de Antônio Prado tem interesse em um



estilo de vida saudável, e pelo o que se foi constatado, os resultados foram positivos.

REFERÊNCIAS

ADRIANA; PEREIRA, Carolina; CÁTIA. **Alimentação Saudável**. 2011. Disponível em: <http://www.espr.edu.pt/docs/alimentacao_saud_II.pdf>. Acesso em: 19 out. 2011.

BROCKELMANN, Rita H. Projeto Araribá: ciências: ensino fundamental.. 3.ed. Editora Moderna. São Paulo: 2010. p. 43; 154-157.

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

BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. In: SEMINÁRIOS DE ADMINISTRAÇÃO, 7., 2004, São Paulo. Anais..., São Paulo, FEA/USP, 2004.

BUENO, Chris. Excesso de sódio faz mal, mas falta do mineral também traz prejuízos. Especial para o UOL Ciência e Saúde. 2009. Disponível em:<<http://cienciaesauade.uol.com.br/ultnot/2009/05/13/ult4477u1615.jhtm> > Acesso em: 11 ago. 2014.

CARDOSO, Carina; MOREIRA, Filipa; FERREIRA, Sara. **Introdução**. 2010. Disponível em: <<http://3vidassaudaveis.blogspot.com.br/2010/03/introducao.html>>. Acesso em: 31 jan. 2010.

CARDOSO, Carina; MOREIRA, Filipa; FERREIRA, Sara. **Introdução**. Disponível em: <<http://3vidassaudaveis.blogspot.com.br/2010/03/introducao.html>>. Acesso em: 31 jan. 2010.

COSTA, Arianny M. L. da; GONÇALVES, Nyanne Andressa V.; OLIVEIRA Francílio de C. Teor de sódio em biscoitos, enlatados e embutidos. Pesquisa para mestrado profissional em saúde da família. UNINOVAFAPI. Revista Interdisciplinar..v.6, n. 3, p. 152-159, jul.ago.set. 2013.

FREITAS, Paulo G. Saúde um Estilo de Vida. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

FREITAS, Ava de. Comer bem é de lei. Educar pra crescer. 2014. Disponível em: <<http://educarparacrescer.abril.com.br/gestao-escolar/merenda-saudavel618741.shtml> > Acesso em: 09 out. 2017.

FOGAÇA, Jennifer Rocha Vargas. "O que são alimentos saudáveis?"; *Brasil Escola*. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/o-que-sao-alimentos-saudaveis.htm>>. Acesso em 08 de julho de 2017.

KEMMER, D. Tradition and Change in Domestic Roles and Food Preparation. *Sociology*, v.34, n.2, 2000, p.323-33300).

LEONARDO OLIVEIRA DRESCH (Mato Grosso do Sul). **Evolução dos hábitos alimentares e a busca por alimentos saudáveis em Campo Grande / MS – identificação de tendências e potencialidades**. Disponível em: <<http://www.sober.org.br/palestra/15/485.pdf>>. Acesso em: 28 jul. 2010.



MOREIRA, Marli. **Pesquisa diz que cresce procura por alimentação saudável.** 2016.

Disponível em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2016-04/pesquisa-diz-que-cresce-procura-por-alimentacao-saudavel>>. Acesso em: 13 abr. 2016.

PORTES, Branca et al. Diretrizes Curriculares Ensino Fundamental anos iniciais. Formação Continuada para professores de escolas na busca de horário integral, elaborada pela Fundação Darcy Ribeiro. Secretaria de Estado de Educação – RJ.: 2010. Disponível em:

<http://www.conexaoprofessor.rj.gov.br/downloads/DIRETRIZES%20Curriculares%20-%20Anos%20Iniciais.pdf> > Acesso em: 05 out. 2017.

RODRIGUES, Nathan. **Brasileiro muda hábitos e busca alimentação saudável.** 2016.

Disponível em: <<http://www.boavontade.com/pt/saude/brasileiro-muda-habitos-e-busca-alimentacao-saudavel>>. Acesso em: 06 out. 2017.

SILVA, Ms. Diego Augusto Santos et al. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, BRASIL. **Revista Brasil Ciência Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 1, p.53-67, jan. 2012.

STUPPIELLO, Bruna. **Conheça os 10 "piores" alimentos para a sua saúde.** 2017.

Disponível em: <<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/galerias/16841-conheca-os-10-piores-alimentos-para-a-sua-saude>>. Acesso em: 20 mar. 2017.

ZANIN, Tatiana. **Qual a quantidade de água que se deve beber.** 2016. Disponível em:

<<https://www.tuasaude.com/beber-agua/>>. Acesso em: 14 jun. 2016.