



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 11, Issue, 08, pp. 49514-49518, August, 2021

<https://doi.org/10.37118/ijdr.22294.08.2021>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

ESTILO DE VIDA EM CRIANÇAS: UM ESTUDO PILOTO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO

Cristina Gomes Oliveira Teixeira*¹, Vitória Divina de Araújo Silva², Lucas Eduardo Assis Oliveira², Cristiane Batista de Oliveira Freitas², Mario Henrique Fernandes³ and Patrícia Espíndola Mota Venâncio^{2,3}

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás/Campus Anápolis- Goiás; ²Universidade Evangélica de Goiás; ³Programa de Pós-Graduação Profissional em Ensino para a Educação Básica do Instituto Federal Goiano - Campus Urutaí.Goiás

ARTICLE INFO

Article History:

Received 07th May, 2021

Received in revised form

11th June, 2021

Accepted 21st July, 2021

Published online 29th August, 2021

Key Words:

Estilo de vida. Crianças.

Atividade Física.

Hábitos Alimentares.

*Corresponding author:

Cristina Gomes Oliveira Teixeira

ABSTRACT

O objetivo do estudo foi identificar e o estilo de vida em crianças, de crianças 7 e 12 anos, e correlacionar atividade física e hábitos alimentares. Participaram da amostra 31 crianças, com a média de idade $9 \pm 1,23$. No estilo de vida foram analisadas a atividade física e hábitos alimentares, foram medidos a circunferência da cintura (CC), altura e peso. Foi feito o teste de normalidade de Shapiro-Wilks com teste "t", pareado. Para as variáveis de caracterização de amostra, a média geral para o IMC foi de 17,4, enquanto nos scores de atividade física a média geral foi 390,13. Quanto à classificação do Nível de Atividade Física (NAF), 25,8% crianças foram classificadas como inativas fisicamente, 25,8%, insuficientemente ativas; 25,8%, moderadamente ativas; e 22,6%, como crianças ativas fisicamente. Houve uma correlação do estilo de vida e hábitos alimentares quanto ao consumo de fibras e atividade física ($r = -,364$), consumo de proteínas e idade ($r = -,441$), consumo de açúcar/gordura e IMC ($r = ,364$). O estudo concluiu que a maioria das crianças com índices elevados de IMC apresentaram uma classificação acima do esperado quanto ao consumo de açúcar/gordura, percebendo-se que o consumo de açúcar/gordura foi o preditor negativo da relação açúcar e gordura/IMC. Quanto aos hábitos alimentares relacionados ao consumo de fibras e proteínas, as crianças obtiveram uma prevalência na classificação abaixo do recomendado pela literatura. Ao correlacionar NAF e hábitos alimentares houve uma correlação em que, quanto menor a ingestão de fibras, maior foi o NAF; não ocorrendo, entretanto, superioridade na classificação como ativas fisicamente.

Copyright © 2021, Cristina Gomes Oliveira Teixeira et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Cristina Gomes Oliveira Teixeira, Vitória Divina de Araújo Silva, Lucas Eduardo Assis Oliveira, Cristiane Batista de Oliveira Freitas, Mario Henrique Fernandes and Patrícia Espíndola Mota Venâncio. "Estilo de vida em crianças: um estudo piloto sobre atividade física e alimentação", *International Journal of Development Research*, 11, (08), 49514-49518.

INTRODUCTION

O estilo de vida pode ser conceituado como comportamentos individuais que o sujeito pratica no seu cotidiano, como alimentação, atividade física, higiene e o tempo de sono; comportamentos esses que influenciam o estilo de vida saudável. A Organização Mundial da Saúde (Oms, 2010) conceitua, numa visão social, o termo "estilo de vida", de forma simples e abrangente, como o conjunto de costumes e hábitos que são aprendidos no meio social, podendo ser influenciáveis e modificáveis, comportamentos como, por exemplo, o consumo de álcool, fumo, alimentação, prática de atividades físicas, valores e atitudes. As influências nos comportamentos aprendidos em meio social impactam diretamente a qualidade de vida e saúde do ser humano (Nahas, 2017).

Pereira e Coelho (2019) afirmam que, na última década, o estilo de vida saudável ganhou maior visibilidade em estudos e discussões, pois está diretamente ligado a uma melhor qualidade de vida. As mudanças que vêm ocorrendo na sociedade—urbanização, industrialização e avanço tecnológico—desencadearam o aumento na ingestão de calorias e a inatividade física, o que afeta o estilo de vida da população de forma negativa e leva ao aumento de morbidades em todas as fases da vida do ser humano (Muros, 2017). Na contemporaneidade ficam evidentes as mudanças que estão ocorrendo no estilo de vida da sociedade, advindas de diversos fatores, como, por exemplo, o avanço da tecnologia, que facilita o déficit de exercícios físicos, e o maior consumo de *fast-foods*, que colabora com a diminuição do consumo de outros alimentos considerados saudáveis e que poderiam estar presentes nas refeições do dia a dia dos cidadãos.

Essas mudanças elevam a preocupação global sobre como estão afetando negativamente a sociedade atual e as novas gerações, preocupações essas que se justificam em estudos que mostram um grande aumento, nas últimas décadas, de doenças e distúrbios relacionados diretamente ao estilo de vida (França et al., 2012). França et al. (2012) ainda afirmam que a diminuição de atividades físicas na infância tem se tornado bastante presente na contemporaneidade. Outro fator que tem se modificado são os hábitos alimentares. O fácil acesso a alimentos industrializados e os maus hábitos alimentares dos pais ou cuidadores têm gerado um ciclo de costumes prejudiciais à alimentação que, conseqüentemente, agravam o quadro de aumento de obesidade infantil. Muitas vezes a escolha dos alimentos feita pelos pais e cuidadores, em relação à quantidade e à qualidade sempre presentes no ambiente em que a criança vive, além dos próprios costumes de alimentação parentais, influenciam a criança à hábitos alimentares não tão saudáveis. O estilo de vida que acompanha as mudanças da sociedade, no mundo moderno citadas anteriormente, afeta os adultos, contudo a faixa etária mais prejudicada por doenças recorrentes de um estilo de vida ruim é a infância. A má alimentação e sedentarismo afetam um pilar importante que constitui a sociedade, as crianças, que muitas vezes se espelham e seguem o estilo de vida de seus pais, responsáveis, ou pessoas de seu convívio, o que as leva a ter um estilo de vida muitas vezes impróprio, aumentando a possibilidade de manter esse estilo quando adultos. Adultos que têm um estilo de vida inadequado quando crianças são propensos a criar crianças com o mesmo estilo de vida (Costa; Ribeiro; Santos, 2019). Maus hábitos durante a infância como uma introdução alimentar malfeita, ou restringir atividades da criança, como a privação de brincadeiras que estimulam o corpo, podem deixar sequelas na vida adulta e, conseqüentemente, causar nessa criança baixa aptidão cardiorrespiratória, aumento nos níveis de colesterol e aumento de índice de massa corporal. Para que a criança tenha um estilo de vida considerado saudável, é necessário que os pais a estimulem a se afastar do sedentarismo e a praticar uma boa alimentação (Silva; Lacordia, 2016). Independente da fase em que o ser humano se encontra, a atividade física pode trazer inúmeros benefícios, mas especificamente na infância a inserção de atividades físicas pode auxiliar também no desenvolvimento motor e ósseo das crianças. A atividade física durante a infância - como brincar, correr e pular - contribui diretamente em um desenvolvimento positivo na composição de massa corporal e prevenção de obesidade, assim como na redução nos possíveis desenvolvimentos de doenças relacionadas a falta de exercícios físicos (Silva; Lacordia, 2016). A atividade física na infância pode agregar também no desenvolvimento social das crianças, levando-as a aprender valores sociais, como aprender a dividir e a trabalhar em equipe, além de desempenhar um fator fundamental na saúde mental, visto que, na prática de atividade física, os mecanismos compensatórios são ativados, principalmente nas atividades físicas que envolvem lazer, no qual fatores responsáveis pelo aumento de estresse e ansiedade podem ser aliviados (Silva; Lacordia, 2016). É necessário que ambiente que circunda criança esteja voltado para a promoção de um estilo de vida saudável, pois a família é um fator de forte influência no comportamento da criança, e deve lhe proporcionar experiências positivas, para que ela não leve os maus hábitos para seu futuro, criando um círculo vicioso etornando assim a má qualidade de vida constante na sociedade. Esse estilo de vida inadequado deve ser identificado e melhorado de preferência ainda na infância (Costa; Ribeiro; Santos, 2019). Este trabalho se justifica na necessidade de pesquisas que englobam mais que apenas os aspectos biológicos, mas que objetivem também fenômenos relacionados ao cotidiano das crianças, na qual as condições do ambiente em que elas vivem, influenciam diretamente o comportamento, por serem mais sensíveis a esse ambiente durante a fase da infância. Neste sentido, a presente pesquisa visa a identificar e o estilo de vida em crianças, de crianças 7 e 12 anos, e correlacionar atividade física e hábitos alimentares.

MÉTODOS

Esta pesquisa constituiu-se em um estudo descritivo, quantitativo, com delineamento transversal, envolvendo crianças de 7 a 12 anos

dos sexos feminino e masculino da cidade de Jesúpolis-GO. A amostra foi constituída por 31 crianças, sendo 19 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com a média de idade $9 \pm 1,23$. Foram selecionados aquelas que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: estar cursando o ensino fundamental, estar dentro da faixa etária estabelecida e apresentar autorização dos pais ou responsáveis por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do Termo de Assentimento Menor I. Para a realização pesquisa, diante o fenômeno da pandemia, a coleta se deu da seguinte forma: o questionário e a avaliação de massa corporal foram aplicados de forma individual na residência das crianças seguindo todas as medidas de segurança recomendadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), com todos os participantes e os pesquisadores utilizando-se de máscaras, em um cômodo da casa escolhido pelos pais, com o acompanhamento do pai, da mãe ou do responsável legal selecionado pela criança, para evitar aglomerações desnecessárias com os demais residentes da casa. Para avaliar o estilo de vida das crianças foi utilizado como base o questionário de Barros e Nahas (2003). O questionário está sendo adaptado para que quantifique o nível de atividade física e os hábitos alimentares com uma linguagem mais simples de interpretação e fácil aplicação. Para isso foram considerados o tipo de atividade física, a intensidade do esforço físico (leve, moderado, vigoroso) e a frequência semanal. Para conversão das informações obtidas na atividade física em valores estimados de dispêndio energético, recorreu-se ao compêndio de atividades físicas proposto por Ainsworth et al. (2000), que oferece informações sobre o gasto energético, em unidades do equivalente metabólico de trabalho, em uma atividade particular (MET) para quase quinhentas formas de atividades físicas. Foi feito a somatória e a multiplicação das atividades físicas com a frequência semanal, conforme equação a seguir: $[(\text{transporte} * \text{distância}) * 2 * 5] + (\text{dança} * \text{frequência semanal}) + (\text{futebol} * \text{frequência semanal}) + (\text{ciclismo} * \text{frequência semanal}) + (\text{tarefas domésticas} * \text{frequência semanal}) + (\text{lazer1} * \text{frequência semanal}) + (\text{lazer2} * \text{frequência semanal}) + (\text{lazer3} * \text{frequência semanal})]$.

Na seqüência estabeleceu-se ponto de cortes por meio do escore geral obtido na soma das atividades físicas, usando a Classificação de Quartis, considerando inativas fisicamente as crianças com escore abaixo do percentil 25; insuficientemente ativas aquelas com percentil entre 25 e 50; moderadamente ativas as que apresentaram um percentil entre 50 e 75; e ativas, para valores acima do percentil 75. Entretanto existe uma fragilidade na literatura para quantificar os hábitos alimentares do questionário. Para este estudo piloto, contou-se com a ajuda de uma nutricionista, que adotou os critérios sugeridos pela Sociedade Brasileira de Pediatria (2012), para quantificar os hábitos alimentares das crianças, que considera as porções diárias recomendadas de grupos alimentares, por faixa etária, de acordo com a pirâmide alimentar da criança, conforme mostra o quadro 1 e 2. Depois de somadas as porções, foi realizada a comparação com a pirâmide alimentar da Sociedade Brasileira de Pediatria e classificamos a alimentação como adequada = 02 nutrientes dentro das porções desejáveis da pirâmide; insuficiente = 02 nutrientes abaixo das porções desejáveis da pirâmide; e com uma alimentação excessiva = 02 nutrientes acima das porções desejáveis da pirâmide. No caso de empate, a ingestão de gordura foi determinante para o desempate. Os resultados foram descritos como média, desvio-padrão, mínimo, máximo, frequências e percentagens. Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste de Shapiro-wilk. Foi feita uma correlação de *Person* entre atividade física e hábitos alimentares. O valor de *p* considerado foi $< 0,05$. Os dados foram analisados na Software StatisticaPackage for Social Science (SPSS 20.0).

RESULTADOS

A tabela 01 refere-se à caracterização da amostra, revelando os seguintes números: a média geral de idade da amostra foi $9 \pm 1,23$ anos; a média geral de peso foi de 34 kg; a média geral da estatura, 1,40m; o IMC foi de 17,4. Quanto aos scores de atividade física, a média geral foi 390,13 scores, e, referente ao estado nutricional, a média dos scores ficaram distribuídos da seguinte forma: carboidratos em 14,13; fibra em 5,45; proteína em 6,77; e açúcar/gordura com

Quadro 1. Quadro adaptado do número de porções diárias recomendadas para escolares, conforme a Pirâmide Alimentar da Criança

Número de porções Diárias recomendada de acordo com a faixa etária, por grupo alimentar.	Nível Pirâmide	Grupo Alimentar	Adolescentes e adultos	Quantidade de porções grupadas
1	2	Cereais, pães, tubérculos e raízes.	5 a 9	5 a 9
		Verduras e legumes	4 a 5	8 a 10
3	3	Frutas	4 a 5	5 a 7
		Leites, queijos e iogurtes.	3	
		Carnes e ovos	1 a 2	
4	4	Feijões	1	2 a 4
		Óleos e gorduras	1 a 2	
		Frutas	1 a 2	

Fonte: Departamento de Nutrologia; Sociedade Brasileira de Pediatria (2012).

Quadro 2. Classificação dos gêneros alimentícios do questionário

	PRODUTOS	CLASSIFICAÇÃO
Nº1	Arroz, macarrão, batata/mandioca/inhame, sanduiche natural, pão de queijo, bolo, salgado, barra de cereal, granola, sopa, cereais.	Carboidrato
Nº2	Vegetais A, vegetais B, sopa, Frutas, suco natural, geleia.	Fibras
Nº3	Leite, iogurte, queijo, ovo, sanduiche natural, feijão, carne bovina, frango, carne suína, peixe, feijão/lentilha/ervilha.	Proteínas
Nº4	Manteiga, margarina, pasta de amendoim, salgado, snacks, chocolate, castanhas, azeite. Refrigerante, geleia, café, mel, açúcar, balas, sorvetes, barra de cereais, chocolate, doce.	Lípidios e Açúcares

Fonte: Os autores (2021).

Tabela 01. Caracterização da amostra

Variáveis	Média	Dp	Mínimo	Máximo
Idade	9	1,23	7	12
Peso	34	7,35	21,6	51
Estatura	1,40	0,69	1,25	1,54
IMC	17,4	2,72	13,25	21,82
Ativ. Física	390,13	185,59	109,75	774,50
Carboidrato	14,13	10,14	2	50
Fibra	5,45	3,6	1	17
Proteína	6,77	4,69	2	19
Açúcar/gordura	7,45	12,49	0	54

Fonte: Os autores (2021).

Tabela 02. Classificação Nutricional

Classificação nutricional	Abaixo do esperadonº e %	Dentro do esperadonº e %	Acima do esperadonº e %
Carboidrato	1(3,2)	12(38,7)	18 (58,1)
Fibra	26(83,9)	2(6,5)	3(9,7)
Proteína	17(54,8)	3(9,7)	11(35,5)
Açúcar/Gordura	10(32,3)	7(22,6)	14(45,2)
Classificação Atividade Física	nº	%	
Inativas fisicamente	8	25,8	
Insuficientemente ativas	8	25,8	
Moderadamente ativas	8	25,8	
Ativas fisicamente	7	22,6	
Total	31	100	

Fonte: Os autores (2021).

7,45. A tabela 02 está relacionada à classificação nutricional, em que, para a ingestão de carboidrato (58,1%) das crianças encontravam-se acima do esperado. No que se refere a ingestão de fibra (83,9%) estavam abaixo do esperado, assim como a variável proteína, (54,8%), que também estavam abaixo do esperado. Para a questão do consumo de açúcar/gordura, (45,2%) encontravam-se acima do esperado.

Tabela 03. Correlação

Variáveis	r	p
Fibra x Ativ. Física	-,364*	,044
Proteína x Idade	-,441*	,013
Açúcar/gordura x IMC	,364*	,044

Fonte: Os autores (2021).

Quanto à classificação do nível de atividade física (NAF), apenas (22,6%) se classificaram como ativas fisicamente. A tabela 03 traz a correlação do estilo de vida e hábitos alimentares. Houve uma correlação entre o consumo de fibras e atividade física ($r = -,364$), em que, quanto maior o consumo de fibras, menor foi a prática de

atividade física dessas crianças. Também ocorreu correlação entre o consumo de proteínas e a idade ($r = -,441$), mostrando que, com o aumento da idade, essas crianças tendem a consumir menos proteína. E uma correlação entre consumo de açúcar/gordura e IMC ($r = ,364$) apontou que o alto consumo de açúcar/gordura foi determinante para o aumento do IMC da amostra.

DISCUSSÃO

Pereira et al. (2020) afirmam que a atividade física, quando praticada de forma regular, tem um papel importante na medição dos sintomas de depressão e ansiedade, comportamento sedentário, manutenção do peso e a melhora na cognição. A falta da atividade física na infância pode afetar importantes estruturas cerebrais em pessoas que apresentam sobrepeso/obesidade, consequentemente afetando suas funções cognitivas e alterando sua estrutura corporal, devido ao aumento do sedentarismo. O desenvolvimento de diversas doenças advindas da inatividade física tem sua manifestação visível na idade adulta; mas, normalmente, essas manifestações são reflexos dos maus

hábitos da infância, influenciados pelo estilo de vida, além do ambiente social e físico e características pessoais (Marinho; Ribeiro, 2019). Essas afirmações podem ser relacionadas com os resultados do presente trabalho onde foi constatado que a maioria dos avaliados exibiu classificação como inativo fisicamente e insuficientemente ativo. Venâncio et al. (2021) trazem resultados convergentes ao presente estudo, em que, ao identificar o estilo de vida quanto a prática de atividade física e hábitos alimentares em crianças de ambos os sexos, concluíram que a maioria das crianças avaliadas também não possuem níveis preconizados pela literatura quanto à prática de atividade física e aos hábitos alimentares. E que, caso não ocorra mudanças em tais quesitos na vida dessas crianças, elas poderão desenvolver complicações em sua saúde, o que poderá influenciar negativamente na vida adulta. Levando em consideração a ingestão alimentar, o excesso da inserção de carboidratos está relacionado ao aumento de IMC e de açúcar no sangue. O consumo elevado de alimentos como a fibra pode intervir na absorção de micronutrientes essenciais para um bom desenvolvimento do corpo, como ferro e zinco (Lima, 2019). Esses resultados corroboram com o presente estudo, visto que o consumo de fibras está relacionado com aumento da inatividade física, e o excesso de consumo da fibra pode ser associado ao déficit de absorção de nutrientes necessários para a realização das atividades físicas.

No presente estudo a maioria das crianças apresentaram consumo insuficiente de fibra, assim como o consumo acima do esperado em carboidratos e açúcares. Esses resultados não discordam dos resultados apresentados em um estudo realizado por Rossi et al. (2019) sobre fatores associados ao consumo alimentar na escola e o sobrepeso de escolares de 7 a 10 anos em Santa Catarina. Eles coincidem com a relação da baixa ingestão de fibra e alta ingestão de açúcar e carboidratos relacionadas ao aumento do IMC, entendendo que grande parte das ingestões calóricas são oferecidas em casa. Dantas et al. (2019) acrescentam que os maus comportamentos alimentares estão associados, em grande parte, com as unidades familiares durante os anos iniciais. Esses achados concordam com a presente pesquisa até mesmo porque coincidiu com o ambiente que foram coletadas as amostras, visto que as crianças estavam em isolamento social há cerca de um ano, onde as principais refeições eram na casa dos familiares. A situação nutricional das crianças apresentadas no presente estudo referentes a ingestão de açúcares e carboidratos é preocupante. A maior parte das crianças está acima do esperado na ingestão desses elementos, e esses resultados podem ser relacionados ao aumento de IMC, corroborando com os resultados do estudo de Santos et al. (2020) que confirmam a influência de alimentos ricos em açúcar e gordura para o aumento de IMC na infância. Torres et al. (2021) complementam afirmando que a ingestão de alimentos com maior teor em carboidratos e açúcares pode estar associado a um padrão alimentar advindo do consumo de alimentos inseridos desde o início da infância, habitualmente a partir da introdução alimentar, a qual é gerenciada pelos pais e muitas vezes se classificam por alimentos com baixo valor nutricional. Magagnin et al. (2021) afirmam que os alimentos ultra processados não oferecem a quantidade necessária de nutrientes para um bom desenvolvimento do corpo e, por muitas vezes, acabam substituindo uma alimentação considerada saudável devido a facilidade de acesso e praticidade desses alimentos.

Os resultados do presente estudo mostram uma baixa relativa no nível de atividade e de estilo de vida das crianças avaliadas, que, em grande parte, pode ter sido influenciado pela pandemia em decorrência da COVID-19. Durante a avaliação, as crianças estavam em isolamento social há um ano, suas rotinas foram modificadas, assim como a alimentação, que passou a ser, fundamentalmente, na residência dos familiares e a atividade física, que antes era praticada geralmente nas escolas, casas de amigos e praças, tiveram seu espaço limitado devido ao confinamento, consequentemente afetando a frequência que eram praticadas pelas crianças avaliadas. Esses resultados se correlacionam com os de Sa et al. (2021) que apontam em seus resultados grande baixa no nível de atividade física praticada pelas crianças durante a pandemia da COVID-19, em relação ao seu período anterior, na qual crianças menores de 13 anos tiveram o tempo de Atividade física

(AF) comprometido e substituído – em torno de 60% – por atividades sedentárias. Assim a mudança de rotina repentina afetou, além do nível de AF, o sono e alimentação das crianças. Borba Reuter (2018), ao analisarem o Nível de atividade física (NAF) e sua correlação com o Índice de massa corporal (IMC) em crianças, revelaram que o NAF e o IMC não tiveram diferença significativa, mas notaram que havia uma relação entre estilo de vida, a atividade física e o tempo gasto fora da escola, pois parecem ser influenciadores no excesso de peso e de sobrepeso. Apesar das correlações dos resultados divergirem do que se descobriu no presente estudo, percebem-se fatores que poderão auxiliar no declínio do IMC das crianças, além de fatores alimentares, como o estilo de vida, a atividade física e o tempo gasto fora da escola, mostrando a importância dos avaliados serem ativos fisicamente.

CONCLUSÃO

Com base no estudo realizado, conclui-se que a maioria das crianças com índices elevados de IMC apresentaram uma classificação acima do esperado quanto ao consumo de açúcar/gordura, assim como para o consumo de carboidratos, em que se enquadraram acima do esperado, uma vez que o consumo de açúcar/gordura apresentou uma correlação direta com IMC. Percebe-se, portanto, que o consumo de açúcar/gordura foi o preditor negativo dessa relação entre açúcar e gordura / IMC. Quanto aos hábitos alimentares relacionados ao consumo de fibras e proteínas, as crianças obtiveram uma prevalência na classificação abaixo do esperado. Já o NAF das crianças não atingiu níveis recomendados pela literatura, visto que apenas uma minoria se classificou como ativas fisicamente. Ao correlacionar NAF e hábitos alimentares houve uma correlação em que, quanto menor a ingestão de fibras, maior foram o NAF; entretanto não ocorreu superioridade na classificação como ativas fisicamente. Sugerem-se mais estudos com essa temática no intuito de que aja mais incentivo ao estilo de vida de crianças nos programas de políticas públicas.

REFERENCIAS

- AINSWORTH, B.E, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. v.32, n.9, p. S498-S504.2000
- BARROS, M. V.; NAHAS, M. V. Medidas da atividade física: Teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina: Midiograf, 2003. 160 p.
- BORBA S.L; REUTER, C. P. Prática de Atividade Física, Tipo de Deslocamento para a Escola, Tempo de Tela e Risco Metabólico: estudo com adolescentes da zona urbana e rural. In: IX Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte. 2018. <http://congressos.cbce.org.br/index.php/9sulbrasileirocbce/9sulbrasileirocbce/paper/view/10959>
- COSTA; R.; RIBEIRO, J.; SANTOS, M. A contribuição da educação infantil para a formação de bons hábitos alimentares na criança de 0 a 6 Anos. Rev Eletrônica de Ciências da Saúde. DF, v1, n1.2019. Acesso em;24/03/2021.
- DANTAS, R.R.; SILVA, G.A. P. da. O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil. Rev. Paulista de Pediatria, v. 37, n. 3, p. 363-371, 2019.
- FRANÇA, F. C. O. et al. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia, v. 1, p. 1-7, 2018.
- LIMA, J. M.; SANTANA, P. C.. Recomendação alimentar para atletas e esportistas. (DEA/DAC/UnB). Rev. esportes UnB. 2019. Disponível em: <<http://esporte.unb.br/images/>

- PDF/2019/Alimentao_para_atleta_-_texto_atualizado.pdf>.
Acesso em 19/204/2021.
- MAGAGNIN, T. et al. Aspectos alimentares e nutricionais de crianças e adolescentes com transtorno do espectro autista. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 31, 2021. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312021000100600&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12/05/2021.
- MARINHO, C. L. F.; RIBEIRO, L. S.. Inatividade Física e Surgimento de Patologias em Adolescentes: uma Revisão Bibliográfica. *REVISTA UNINGÁ*, v. 56, n. 1, p. 108-113, 2019.
- MUROS, J. J. et al. A adesão à dieta mediterrânea está associada ao estilo de vida, aptidão física e bem-estar mental entre crianças de 10 anos no Chile. *Nutrição*, v. 35, p. 87-92, 2017.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação. Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer. Porto, 2010.
- PEREIRA, A. A.; COELHO, J. Estilo de vida e prática de Atividade Física de adolescentes de Major Gercino-Sc. Uniabeu. 2019. Disponível em: <<https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/RU/article/view/3228>>. Acesso em: 02/03/2021.
- PEREIRA, M. D. et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, p. 65-74, 2020.
- ROSSI, C. E. et al. Fatores associados ao consumo alimentar na escola e ao sobrepeso/obesidade de escolares de 7-10 anos de Santa Catarina, Brasil. *Ciencia & saude coletiva*, v. 24, p. 443-454, 2019.
- SÁ, C. S. C. et al. Distanciamento social covid-19 no Brasil: efeitos sobre a rotina de atividade física de famílias com crianças. *Rev. Paulista de Pediatria*, v. 39, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/rp7gw57vvXhQ5vG899PKMXJ/?lang=pt>>. Acesso em: 12/05/2021.
- SANTOS, G. N. et al. Fatores Relacionados a Obesidade Infantil: Desafios para a Atuação do Enfermeiro. *Seminário Estudantil de Produção Acadêmica*, v. 19, n. 1, 2021. Disponível em: <<https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/6995/4276>>. Acesso em: 10/05/2021.
- SILVA, L. C.; LACORDIA, R. C.. Atividade Física na Infância e seus benefícios e as aplicações na vida adulta. *Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery*. 2016. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br/artigos/NTU3.pdf>> Acesso em: 04/03/2021.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. 3ª ed. 2012;7-157.
- TORRES, T. O.; GOMES, D. R.; MATTOS, M. P. Fatores Associados à Neofobia Alimentar em Crianças: Revisão Sistemática. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 39, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/xsn45fp4ZVngJGRBFSqPFyx/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 12/05/2021.
- VENÂNCIO, P. E. M. et al. Estilo de Vida em Crianças que praticam natação. v. 91, n. 20, p. 100-109, 2021.
