

APLICAÇÃO DOS CONCEITOS BÁSICOS DE NUTRIÇÃO NAS RELAÇÕES ENTRE MÍDIA E A CONSTRUÇÃO DA IMAGEM CORPORAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Iara Beatriz Silva Ferré 

Universidade Federal do Rio Grande do
Norte (UFRN)

iarabiologia29@gmail.com

Resumo

A adolescência apresenta importantes aspectos para a formação de hábitos e práticas comportamentais. Nela os jovens costumam ser influenciados pela mídia e sociedade, se tornando mais preocupados com sua imagem corporal, o que pode levar a distúrbios comportamentais e alimentares. A escola, local onde passam boa parte de suas vidas, acaba sendo um ambiente privilegiado para a consolidação de práticas alimentares saudáveis por meio da educação nutricional. Assim, o objetivo desse trabalho foi discutir a importância das práticas alimentares, o conceito de imagem corporal, e o incentivo de hábitos saudáveis. Como estratégia metodológica foi utilizado o ensino através da investigação. Quatro momentos foram cruciais para a aplicação do projeto, incluindo uma anamnese, introdução ao conteúdo e dinâmicas. Ao final, essa intervenção pedagógica proporcionou a reflexão e o desenvolvimento pensamentos e atitudes críticas em relação à alimentação e as questões de identidade, compreendendo melhor como funciona seu próprio corpo com relação a saúde e biotipo.

Palavras-chave: Escola. Alimentação. Saúde.

APPLICATION OF BASIC NUTRITION CONCEPTS IN THE RELATIONS BETWEEN MEDIA AND THE CONSTRUCTION OF THE BODY IMAGE: AN EXPERIENCE REPORT

Abstract

Adolescence presents important aspects for the formation of habits and behavioral practices. In it, young people are often influenced by the media and society, becoming more concerned with their body image, which can lead to behavioral and eating disorders. The school, where they spend most of their lives, ends up being a privileged environment for the consolidation of healthy eating practices through nutritional education. Thus, the objective of this work was to discuss the importance of eating practices, the concept of body image, and the encouragement of healthy habits. As a methodological strategy, teaching through investigation was used. Four moments were crucial for the application of the project, including an anamnesis, introduction to the content and dynamics. In the end, this pedagogical intervention provided reflection and the development of critical thoughts and attitudes in relation to food and identity issues, better understanding how their own body works in relation to health and biotype.

Keywords: School. Food. Health.

1. INTRODUÇÃO

O inegável consumo da mídia no âmbito pessoal e escolar dos alunos nos faz pensar sobre o processo de apropriação dessas informações. Nesse sentido, a absorção das informações midiáticas pode dar-se numa perspectiva inocente e alienante (CHAVES et al., 2015).

A adolescência é uma fase em que ocorre grandes transformações no ser humano entre a infância e a idade adulta. Nesta fase da vida, os indivíduos se tornam mais vulneráveis a receberem influências criadas e impostas pela mídia e pela própria sociedade. Conseqüentemente, surge maior preocupação em relação a esse grupo e a distorção da imagem corporal, uma que vez que o culto ao corpo “perfeito” pode levar a distúrbios comportamentais e alimentares, afetando a qualidade de vida dessas pessoas (MARTINS et al., 2010).

Ao longo do tempo, mudou-se o conceito de corpo saudável ou ideal, pois até a década de 50 considerava-se um corpo roliço, com depósito de gordura nos quadris, coxas, e mamas, como o objetivo principal. Nessa época, iniciou a propaganda de utensílios extras como o Vikelp, que seria um líquido com a promessa de ajudar a alcançar as curvas corporais tão sonhadas. No século XXI, a tendência social e cultural, considera que o corpo ideal é um corpo magro, no caso das

mulheres, e um corpo atlético para os homens. Portanto, o adolescente agrega em sua mente que deve chegar o mais próximo desse corpo dito como ideal, e quanto mais ele se distancia da realidade estabelecida pela sociedade, maior será a possibilidade de diminuir a autoestima desse indivíduo (BRANCO et al., 2006; AMARAL et al., 2016).

A busca por esse corpo perfeito e outros fatores, como os péssimos hábitos alimentares encontrados nos dias atuais, acaba levando o adolescente a ter um distúrbio nutricional. De acordo com Brasil (2014), uma alimentação saudável deve limitar o consumo de alimentos processados e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, como biscoitos, refrigerantes, salgadinhos, massas, e muito mais. E estes, infelizmente, são os grupos de alimentos mais consumidos por crianças e adolescentes, o que leva ao surgimento precoce da obesidade, assim como de outras doenças crônicas como a diabetes, e altos níveis de colesterol. Além disso, como dito anteriormente, quanto mais longe do real, maior a chance de o indivíduo possuir uma autoestima baixa, acarretando muitas vezes, em dietas sem orientação de um profissional qualificado, sem valores nutritivos, o que pode desencadear doenças crônicas como as citadas anteriormente (SIMÕES et al., 2015).

Diante disso, os futuros educadores têm um grande papel perante todos os fatos citados anteriormente, de forma que podem ajudar seus estudantes a compreender a respeito

de uma vida saudável e uma maior aceitação se deu corpo. Esse projeto teve como objetivos gerais proporcionar aos alunos o conhecimento sobre uma vida saudável, ensinando-os sobre os diferentes grupos alimentares, além de envolvê-los em reflexões acerca das influências midiáticas, de forma que sejam capazes de aplicar tais conhecimentos para sua vida de uma forma positiva.

O presente relato trata-se uma intervenção na Escola Estadual Sebastião Fernandes, com o intuito de desmitificar os padrões de imagem estabelecidos pela cultura e sociedade, através do esclarecimento de aspectos nutricionais, utilizando a estratégia de Ensino por Investigação. Sendo assim, buscamos conhecer o estado nutricional, a percepção e a satisfação corporal, dos alunos de uma escola da cidade de Natal, Rio Grande do Norte.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A atividade foi elaborada pelas discentes de Estágio Supervisionado Para Formação de Professores II, disciplina do curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, e foi desenvolvida em cinco momentos com os alunos do 8º ano B, da Escola Estadual Sebastião Fernandes de Oliveira, localizada no bairro Tirol, em Natal.

No primeiro momento, aplicou-se um questionário; no segundo, terceiro e quarto momentos desenvolveram-se aulas dialogadas e atividades lúdicas com a turma, tomando como base as respostas do questionário; e no

último momento foi realizada a avaliação em forma de gincana. Vale salientar que essas atividades foram realizadas durante três dias, nos horários das disciplinas de Ciências e Artes, sendo o segundo, o terceiro e o quarto momento realizados em um só dia.

Para o primeiro momento, foi desenvolvido um questionário com perguntas sobre hábitos alimentares dos alunos. Para Gil (1999) o questionário é “uma técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.”

O questionário, como instrumento de investigação e coleta de informações, foi escolhido pelo grupo para que se tivesse uma noção geral da turma com a qual trabalhar-se-ia a proposta de intervenção; buscando atentar-se para quantidade de alunos que costumam frequentar as aulas, dados importantes do perfil dos estudantes como a idade e o sexo, informações sobre nutrição, saúde e como esses alunos enxergavam seu biótipo, além de buscar o envolvimento dos estudantes nas aulas futuras, nas quais seriam discutidas com a turma perguntas do questionário. Esse questionário foi uma versão mais curta, adaptada dos questionários: Teste de investigação bulímica de Edimburgo (BITE) e Questionário sobre a imagem corporal – BSQ (Body Shape Questionnaire), que foram utilizados de forma completa por Baldam et al. (2008).

Nesse primeiro momento as estagiárias estavam acompanhadas pela professora de Ciências que as supervisionou durante toda a intervenção. Apresentaram-se para os alunos os objetivos da intervenção e de como seria esse primeiro encontro. Os questionários foram distribuídos e a leitura das questões foi feita em conjunto com a turma.

Nos segundo e terceiro momento, abordou-se a temática nutrição e saúde em sala de aula. No segundo, utilizou-se o projetor de slides, onde mostrou-se para os alunos alguns dos resultados dos questionários sobre os hábitos alimentares da turma e trabalhou-se a questão dos nutrientes e suas respectivas importâncias, através de perguntas investigativas como “Quem é mais nutritivo:

uma sopa ou uma barra de chocolate? Por quê?”, além da introdução do conceito de Pirâmide Alimentar.

Ainda nesse momento, os alunos participaram de uma dinâmica prática, onde cada um recebeu uma ou duas imagens de alimentos e, a partir disso, precisaram se dividir em quatro grupos dos nutrientes (carboidratos, lipídeos, vitaminas e proteínas). Ao final da dinâmica, corrigiu-se um por um com a ajuda de todos os alunos, para saber se tinham ido para o grupo correto. Posteriormente, eles tiveram que montar uma pirâmide alimentar de madeira pintada, trazida pelas estagiárias, com esses alimentos que tinham em mãos, observando o nível de importância de cada um para a vida.



FIGURA 1 – Imagem da estagiária ministrando a aula e os alunos montando a pirâmide de madeira durante a dinâmica.

Fonte: Autor.

No terceiro momento, continuou-se com a mesma temática, porém com ênfase para os fatores que influenciam no biótipo das pessoas. Nessa atividade também se retomou às perguntas do questionário sobre o biótipo. Os alunos foram divididos em três grupos, e cada grupo recebeu algumas plaquinhas com foto de alimentos. À medida que a professora ia mostrando imagens de pessoas com diferentes

biótipos, eles deveriam levantar as plaquinhas com os alimentos que a pessoa da imagem mais consome e o que menos consome, isso com base no biótipo dela.

O quarto momento foi utilizado para tratarmos a temática sobre autoimagem. Nele, exploramos os recursos áudio visuais, nesse caso, vídeos de propagandas alimentícias – muitas já vistas pelos alunos - e alguns sobre

autoimagem, além de trechos de um documentário. A partir da década de 90, o vídeo como ferramenta didática vem ganhando mais espaço nas salas de aula do Brasil, como otimizadores do processo de ensino aprendizagem (RAMOS et al., 2019). Nesse quarto momento foram levantados diversos questionamentos, com o objetivo de fazer os alunos refletirem sobre como a mídia pode interferir na nossa forma de nos enxergar.

Durante o quinto e último momento com os alunos do 8º B, realizou-se a avaliação, a qual foi um jogo de perguntas e respostas sobre as aulas anteriores. A turma foi dividida em Grupo I e Grupo II, após isso foi escolhido um líder para cada grupo. O jogo funcionava da seguinte maneira: Os líderes ficavam em uma mesa separada e após a pergunta ser feita, o aluno que fosse mais rápido para pegar o objeto que estava nesta mesa teria direito de resposta para seu respectivo grupo. Muitos questionamentos foram feitos e estavam classificados em perguntas fáceis, medianas e difíceis.

As perguntas da avaliação foram as seguintes: “Qual o significado do topo da pirâmide alimentar?”; “Cite três exemplos de alimentos ricos em carboidratos”; “O que influencia nos tipos de corpos existentes?”; “Qual o biotipo mais saudável? (Pergunta pegadinha)”; “Qual o seu biotipo (do representante)?”.

Para finalizar o último encontro, com um momento de descontração e aprendizado, as estagiárias trouxeram salada de frutas e complementos como granola e mel para os

alunos e também perguntaram que nutrientes eram abundantes naqueles alimentos ali presentes e em qual parte da pirâmide eles se encaixavam.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos esses dias e momentos de intervenção tiveram um resultado bastante significativo, tanto para os alunos, quanto para a experiência das estagiárias. Foi um trabalho bem elaborado e analisado para que tudo saísse da melhor forma possível, mesmo com as dúvidas e os medos de futuras professoras, ainda inexperientes em sala de aula, como saber se portar diante dos alunos; o que iria acontecer a partir do momento que entrassem em sala e a responsabilidade pela turma; além de construir novos conhecimentos com eles. Apesar disso, a participação dos alunos foi de grande importância para o desenrolar da aula, como eles se portam diante de novos professores e novas didáticas.

Os alunos do 8º ano B colaboraram muito com as aulas em diversos aspectos, participaram dos questionários, respondendo todas as perguntas que foram feitas, tirando dúvidas, se empolgavam com as perguntas querendo discuti-las com os outros colegas. Durante as aulas eram bastante participativos, respondendo os questionamentos feitos pelas professoras, participando ativamente das dinâmicas em sala, trazendo dúvidas de questões que aconteciam no dia a dia, além de serem bastante comunicativos; mostrando estarem bastante interessados no que estava

sendo abordado e curiosos para saber mais sobre esses assuntos que estão tão presentes na vida deles, tanto na escola como nos ambientes extraescolares (casa, rua, shopping).

No primeiro momento foi realizado o questionário com 18 alunos, onde a partir dele pode-se ter uma noção mais clara da opinião dos alunos quanto aos seus biótipos, a alimentação, como eles se enxergavam e seus costumes.

Em uma parte do questionário foram apresentadas imagens de vários alimentos no geral e feito algumas perguntas. Em uma das perguntas feitas nos questionários, constava: “Qual desses alimentos você considera mais saudável?”, a maioria das respostas, que eram as mais esperadas, foram verduras, legumes,

frutas, peixes e o prato típico do brasileiro, feijão com arroz. Em outra pergunta dizia “Qual desses alimentos estão mais presentes na sua alimentação?” e por incrível que pareça, por se tratar de jovens, eles consumiam mais alimentos saudáveis, acreditamos que pelo fato de a escola já trabalhar essas questões de vida saudável com os alunos.

No gráfico abaixo, vê-se a quantidade de pessoas que consomem tais alimentos que lhes foram apresentados, como chocolate, sorvete, refrigerante e salgadinhos, peixe, verdura, legumes, leite e carne, ovo, frutas, feijão e arroz, que foram os alimentos mais apresentados por eles, dentre tantos outros que se encontravam no questionário.

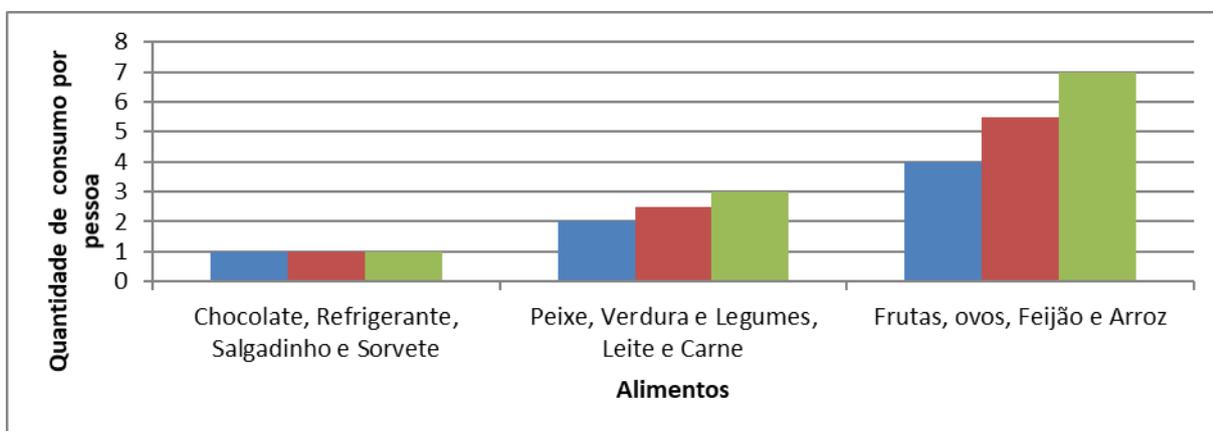


GRÁFICO 1 – Quantidade de consumo por pessoa pelos tipos de alimentos ingeridos.

Fonte: Autor.

Em perguntas posteriores, relacionadas aos biótipos e como eles se enxergam, teve-se o intuito de saber como esses alunos lidam com a questão do corpo; se estão satisfeitos, se têm algum problema com isso em relação a si próprios e como se portam diante dos colegas com corpos diferentes dos deles,

para que as professoras pudessem trabalhar várias questões relacionadas ao corpo saudável e a autoimagem.

Em uma parte do questionário foi apresentada uma imagem de vários tipos de bióticos, conhecidos em vários estudos de nutrição, enfermagem e saúde no geral. É uma

escala de silhuetas muito boa na avaliação de percepção de diversas imagens corporais. Essa escala foi inicialmente sugerida por Stunkard et al. (1983), mas já atualizada por outros estudiosos. Nessa escala é visto nove formas diferentes de silhuetas de cada sexo, com variações nas medidas da figura desde a mais magra até a mais larga (FERRARI, et al. 2018).

As perguntas feitas no questionário relacionadas a essa escala foram, “Com qual biótipo você mais se identifica?”, “Você considera que algum desses biótipos é o mais saudável?”, “Você está satisfeito com sua silhueta? Se não, qual você gostaria de ter?”. Os resultados não foram muito alarmantes. Com

relação a primeira pergunta, eles se encontravam entre as silhuetas 1 a 5, foram bem realistas nas suas respostas. Em relação a segunda pergunta, era de se imaginar que eles marcariam alguma silhueta intermediária, nem larga nem fina demais (silhueta 3 – figura 1 abaixo), por considerar dessa forma uma pessoa saudável, e com base nessa pergunta que as professoras queriam mostrar que não é a silhueta que diz o quão saudável é a pessoa. Na terceira pergunta, tendo um resultado bastante feliz, onde dos 18 “entrevistados”, 14 jovens estavam satisfeitos com seus corpos e os outros 4 restantes que não estavam satisfeitos disseram que preferiam a silhueta 3 ou a 4.

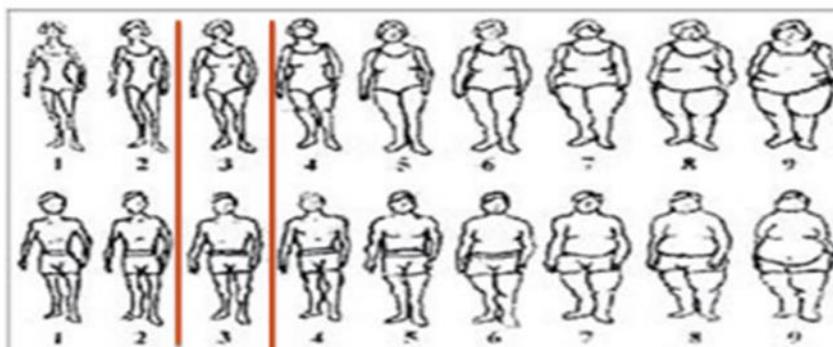


FIGURA 2 – Classificação de silhuetas para meninas e meninos. Modificado de SCHNEIDER, et al. (2012).

No segundo momento, tivemos nossa primeira aula onde a turma foi bem participativa, tendo em vista que já tinham estudado os elementos da pirâmide alimentar. Após a aula expositiva montamos a pirâmide alimentar através do jogo já descrito na metodologia. Muitos alunos não conseguiram se encaixar no grupo certo correspondente a sua imagem, mas tudo foi corrigido com eles. Após a correção, eles acertaram onde cada grupo de alimentos deveria ficar seguindo a lógica de que

os que devemos comer menos estariam no topo e os mais importantes na base.

No mesmo dia, em um segundo momento, tivemos outra aula em que foram abordados os fatores que influenciam os biótipos. Percebeu-se como os alunos associavam certo tipo de alimento com determinado tipo de corpo, como por exemplo, alimentos do topo da pirâmide para pessoas gordas e alimentos saudáveis para pessoas magras. Depois da construção do conhecimento

a respeito de outros fatores que influenciam no peso, através de questionamentos e questões problemáticas, foi percebido que eles deixaram de ligar um determinado tipo corporal exclusivamente com a alimentação, aplicando os conceitos da aula.

O terceiro dia, foi uma aula bastante reflexiva sobre a influência da mídia na alimentação e na autoimagem em uma tentativa de conscientizar a turma sobre a importância de se preocupar em estar saudável e não querer seguir apenas um biótipo imposto pela sociedade. Vários questionamentos foram feitos e alguns retomaram o que foi visto nas aulas anteriores e obtivemos as seguintes respostas para as respectivas perguntas:

- Como as pessoas estão na propaganda?

RESPOSTAS: “Bem”, “Sorrindo”, “Felizes”, “Apaixonados”.

- Vocês já compraram alimentos por influência de alguma propaganda?

RESPOSTAS: “SIM”; “Sim, eu estava com fome e lembrei”.

- O que as pessoas aparentam adquirir quando comem esses alimentos nas propagandas?

RESPOSTAS: “Força”; “Energia”; “Eles parecem que são nutritivos sem ser”.

- Esses vídeos mostram alimentos de que parte da pirâmide alimentar?

RESPOSTAS: “Todos falaram que estavam no topo”.

- Se eles estão no topo e devem ser consumidos com moderação, por qual

motivo as propagandas passam uma imagem diferente disso?

RESPOSTAS: “Eles querem vender”; “Eles querem dinheiro”.

- Além das características que já comentamos, qual outra característica podemos observar no vídeo?

RESPOSTAS: “Eles estão felizes”; “Eles estão comendo”; “Eles são magros”; “Todos são magros”.

- Vocês acham que o fato dessas pessoas não estarem satisfeitas pode ter relação com as propagandas e a mídia em geral? O fato de o corpo magro/curvilíneo ser o preferido também?

RESPOSTAS: “Sim!!”; “Só mostram esse tipo de corpo”.

No último momento, quarto dia, aconteceu a avaliação. Os alunos acertaram quase todas as questões nos níveis fácil, médio e difícil. Até no momento final, quando uma salada de frutas foi distribuída, os alunos conseguiram relacionar onde os elementos da salada se encaixavam na pirâmide alimentar, demonstrando um bom conhecimento a respeito dos conceitos vistos anteriormente. As aulas foram bastante proveitosas, acredita-se muito pelo fato da utilização de uma aprendizagem mais lúdica, com jogos, diversão, de estimular o conhecimento através de brincadeiras em sala, onde o aluno pode ter uma autonomia maior em sala de aula, expressando seus conhecimentos de forma mais leve e didática.

O lúdico é de grande importância para a saúde mental do ser humano, é um espaço que

deve ter uma atenção maior por parte dos educadores, onde há uma expressão mais genuína do aluno, para que tenham uma relação mais afetiva com o mundo, com as pessoas e com os objetos. Além disso, é através da atividade lúdica que a criança forma conceitos, seleciona ideias, estabelece relações lógicas, integra percepções, faz estimativas compatíveis com o crescimento físico e desenvolvimento e, o que é mais importante, vai se socializando. (MAURÍCIO, 2016).

4. CONCLUSÃO

Ao contrário do que grande parte da população pensa, sabe-se que a alimentação não é o único fator influente na obtenção de doenças como as citadas anteriormente no decorrer artigo ou até mesmo na mudança biotípica, e por isso este projeto foi desenvolvido. Por ser um pensamento bastante propagado, o foco principal deste estudo foi desmistificar a ideia de que “somos o que comemos”. Por isso, foi visto durante este estudo, que apesar da alimentação ser algo muito importante, existe uma série de outros fatores, que podem alterar o biotipo de indivíduos, como por exemplo: Metabolismo, hereditariedade, doenças e atividades físicas.

Trabalhando isso com a turma, as professoras puderam observar que os alunos realmente atribuíam a questão biotípica apenas à alimentação, e que nem todos os alunos sabiam a respeito destes fatores abordados. Aliado a isso, posteriormente os alunos demonstraram estar sensibilizados com o fato

de muitas vezes julgar alguém devido à sua aparência, pois foi deixado claro que, por exemplo, não é porque uma pessoa está abaixo do seu peso ideal, que ela necessariamente se alimenta pouco, ela pode talvez sofrer de alguma doença ou até mesmo ter um metabolismo muito acelerado.

Um fato que vale a pena ser comentado, foi de um exemplo dado em sala por uma das professoras, em que era apresentada uma situação em que existia uma pessoa que costumava praticar exercícios regularmente, mas que não conseguia perder peso. Então os alunos deveriam dizer o porquê dessa pessoa estar acima do peso, mesmo praticando atividade física. Neste momento, os alunos começaram a discutir os diversos fatores que poderiam influenciar neste caso, e não apenas a alimentação. Sendo assim, pôde ser visto que houve uma mudança de atitude dos alunos entre o primeiro momento de execução até o último. Eles se mostraram muito mais compreensivos com relação a não julgar, e sim tentar entender a real condição do próximo, o que confirma o quão significativa foi esta prática para esses alunos.

A partir de todo este processo realizado, conclui-se que o objetivo real do projeto foi de fato alcançado, pois ao final de tudo os alunos demonstraram não ter mais um pensamento julgador, e sim um novo olhar a respeito do que eles achavam ser a certeza. Agora, ao invés de dizer que apenas somos o que comemos como anteriormente, eles questionam se essa é realmente a verdade absoluta. Por isso e por fim, o mais adequado

para esta turma agora é: “Somos o que comemos. Será?”. Além disso, eles afirmam que o importante mesmo não é a aparência exterior, e sim estar saudável e se sentir bem a respeito de si mesmo.

REFERÊNCIAS

AMARAL, A. C. C.; GALEGO, B. V.; NOVELLO, D. Estado nutricional e percepção corporal entre adolescentes de uma escola do município de Guarapuava, pr. **Revista da universidade vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 1, n. 14, p.383-392, 30 jul. 2016.Semestral.

BALDAM, E. A. P; AGUIAR, S. S.; LIBERALI, R; NAVARRO, F. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo v.2, n.10, p.362-375, Jul/Ago. 2008. ISSN 1981-9919.

BRANCO, L.M.; HILÁRIO, M.O.E.; CINTRA, I.P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Revista de Psiquiatria Clínica**. v.6, n.33, p.292-6, 2006.

BRASIL. Ministério da saúde. **Guia Alimentar do Ministério da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014;

CHAVES, P. N. et al. Construindo diálogos entre a mídia–educação e a Educação Física: uma experiência na escola. **Motriv**, [s.l.], v. 27, n. 44, p.150-163, 4 maio 2015.Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

FERRARI, E. P., et al. Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças brasileiras. **Revista Motricidade**. Edições Desafio Singular 2018, vol. 14, SI, pp. 5-10.

MARTINS, C. R. et al. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. **Revista Psiquiatria do Rio Grande do Sul**. 2010; 32(1):19-23, 16 set. 2009.

RAMOS, L. L; PEREIRA; A. C.; SILVA, M. A. D. Vídeo como ferramenta de ensino em cursos de saúde. Campina Grande: **J. Health Inform**, v. 11, n. 2, 2019.

SIMÕES, H; SERRA, F; DUARTE, S. Diabetes Tipo 2 na Infância e Adolescência – Novos Docentes, Novos Desafios. **Revista Portuguesa de Diabetes**. 2015; 10 (2): 90-97.

SCHNEIDER, I. L. M. et al. Índice de massa corporal e percepção da imagem corporal em dançarinos de Concórdia, SC. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 17, N° 174, Novembro de 2012.

STUNKARD A, SORENSEN T, SCHLUSINGER F. **Use of Danish adoption register for the study of obesity and thinness**. In: Kety S, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW, editors. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven; 1983. p. 115-20.