

## **HÁBITOS ALIMENTARES: um estudo com adolescentes entre 10 e 15 anos de uma Escola Estadual de Ensino Fundamental, em Santa Cruz do Sul**

Bruna Fernanda Soder<sup>1</sup>, Natalí Lippert Swanke<sup>2</sup>, Tássia Silvana Borges<sup>3</sup>, Pâmela Ferreira Todendi<sup>4</sup>, Greice Graziela Moraes<sup>5</sup>, Miria Suzana Burgos<sup>6</sup>

### **RESUMO**

Os hábitos alimentares, no período da adolescência, podem vir a sofrer várias alterações, onde na medida que o comportamento alimentar pode variar de um dia para o outro; este estudo tem como objetivo verificar os hábitos alimentares dos adolescentes entre 10 e 15 anos. Foram sujeitos dessa pesquisa 81 alunos, sendo 48 alunos do sexo masculino e 33 do sexo feminino, da Escola Estadual de 1º Grau Gaspar Bartholomay. A investigação realizou-se através de um estudo descritivo-exploratório, abordando os hábitos alimentares e o controle de peso, enfocando a frequência de consumo de alimentos durante uma semana, utilizando como instrumento de coleta o questionário sobre saúde e bem-estar – criança e adolescente – hábitos alimentares e controle de peso. De acordo com os resultados obtidos nesse estudo, em relação ao consumo de frituras, pizzas, lasanhas e guloseimas, os adolescentes em sua maioria, consomem com pouca frequência esse tipo de alimento, sendo considerado entre os adolescentes como um bom hábito alimentar, pois alimentos como esses podem vir a causar obesidade se consumidos com muita frequência e em grande quantidade. E, com relação ao consumo de saladas e legumes, no sexo masculino (40,5%) tem o hábito de consumir mais esse tipo de alimento que no sexo feminino (38,2%), podendo para ambos os sexos, com o consumo mais assíduo desse tipo de alimento, se tornarem adultos com mais ou menos propensão à obesidade. Desta forma, pode-se perceber que os adolescentes, em sua alimentação, priorizam os alimentos que gostam de comer, e com pouca frequência os que são mais saudáveis, sem se preocupar muito com o fato de se tornarem adolescentes com obesidade ou até mesmo no futuro, adultos obesos e com maus hábitos alimentares.

**Palavras-Chave:** alimentação; escolas; comportamento alimentar.

## **EATING HABITS: A study with adolescents aged 10 to 15, from Gaspar Bartholomay Elementary School in Santa Cruz do Sul**

### **ABSTRACT**

Eating habits in adolescence, may suffer several changes as they can vary from one day to another. The objective of this study is to determine the eating habits of adolescents aged 10 to 15 years old. The study comprised 81 students aged between 10 and 15 years, 48 male and 33 female students, from Gaspar Bartholomay Elementary School. The research was carried out through a descriptive exploratory study, addressing the eating habits and weight control, and focusing on the frequency of food consumption per week. The tool for the study was a questionnaire on health and well-being - children and adolescents - eating habits and weight control. According to the results obtained in this study, the consumption of fried foods, pizza, lasagna and treats, were consumed less frequently, being considered among adolescents as a good eating habit, since foods such as these will cause obesity if consumed more frequently and in large quantities. In relation to the consumption of salads and vegetables males (40.5%) have the

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul – RS (UNISC). E-mail: brunafernanda\_soder@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, graduada pela Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ- RS).

<sup>3</sup> Cirurgiã-Dentista, Mestranda em Promoção da Saúde pela Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC.

Farmacêutica, Mestranda em Promoção da Saúde pela Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC.

<sup>5</sup> Farmacêutica, graduada pela Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC-RS.

<sup>6</sup> Docente do Curso de Educação Física e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul – RS (UNISC).

habit of eating more that kind of food, when compared to the females(38.2%). For both genders, adults become more or less prone to obesity with a more regular consumption of this type of food. Thus, we can see that the teenagers in their diet, prioritize foods they like to eat, and seldom choose foods which are healthier, without worrying about becoming obese adolescents or even in the future, obese adults with poor eating habits.

**Keywords:** Eating; schools; food habits.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é caracterizada por diversas mudanças corporais, como também com a transformação dos impulsos do desenvolvimento mental, emocional e social, sendo um período de transição entre a infância e a vida adulta<sup>1</sup>. Os adolescentes no decorrer dessa fase, precisam consumir grandes quantidades de alimentos, devido ao pico do seu desenvolvimento<sup>2</sup>. O comportamento alimentar do adolescente está fortemente influenciado pelos hábitos alimentares e vinculado ao grupo etário a que pertence<sup>3</sup>.

O momento da adolescência é ideal para se criar práticas preventivas, uma vez que os hábitos alimentares criados, quando o indivíduo se torna independente, torna-se também responsável por suas próprias ingestões alimentares, que aparentemente persistem na idade adulta<sup>4</sup>. O adolescente obeso, normalmente, se sente incomodado com a sua aparência e dificilmente escapa dos apelidos cruéis. Ele nem sempre se mostra propenso a um tratamento, no entanto, ele precisará da ajuda de profissionais, para resgatar não só o padrão corporal desejado, mas também sua auto-estima. E, junto com isso, é preciso ter em mente que a adolescência, por ser a última fase da vida na qual ocorrem mudanças corporais profundas, este período torna-se uma oportunidade para corrigir um quadro de forma eficaz.

É fundamental que os pais considerem as limitações dos filhos, ao lidar com a restrição na ingestão de alimentos. A obesidade certamente não aparece da noite para o dia e manter o peso não é tarefa das mais fáceis, principalmente, para aqueles que têm propensão de aumento de peso. Mudar os hábitos alimentares e o estilo de vida é a maneira mais eficaz de atuar contra a obesidade, e um dos princípios importantes no tratamento da obesidade em crianças e adolescentes é garantir o crescimento normal. Dietas com restrição rigorosa de calorias não são recomendadas, pois podem prejudicar a ingestão adequada de nutrientes, principalmente, de proteínas, vitaminas e minerais, e sem falar na possível redução do tecido nobre do organismo: a massa muscular<sup>5</sup>.

As práticas alimentares inadequadas devem ser investigadas precocemente para que se possa estimular o interesse de estudantes e familiares em implantar programas de reeducação alimentar, obtendo-se, assim, medidas corretivas através de uma dieta adequada e também prevenindo determinadas doenças<sup>6</sup>.

Vivemos uma situação conhecida como transição nutricional, que é caracterizada pela inversão da distribuição dos problemas nutricionais da população, sendo geralmente uma passagem da desnutrição para a obesidade. Nos países em desenvolvimento, devido à industrialização e à urbanização, houve uma mudança no padrão alimentar das famílias. A população começou a consumir gorduras, açúcares, doces e bebidas em excesso, diminuindo a ingestão de cereais integrais e os outros tipos de alimentos, como verduras, frutas e legumes. Mas, essas mudanças vêm ocorrendo nos padrões do consumo alimentar, como hábitos inadequados, principalmente na infância e adolescência, que acarretam doenças crônicas, tanto na vida atual como na futura<sup>7</sup>.

De acordo com Monteiro e Camelo Jr.<sup>8</sup>, a restrição alimentar é um hábito comum entre alguns adolescentes, sendo que alguns grupos adotam essa prática para adquirirem um corpo perfeito, de acordo com os padrões da mídia. As adolescentes do sexo feminino em relação ao sexo masculino parecem apresentar atitudes positivas e consumo de alimentos com baixo teor de gordura, também havendo uma associação positiva do alto consumo desses alimentos, como prática para controlarem o peso. Mas, a restrição exagerada de calorias para o controle de peso é patológica e pode estar associada a influências da mídia.

As práticas alimentares saudáveis apresentam impacto positivo na saúde e na qualidade de vida dos adolescentes. As opções alimentares adequadas diminuem os riscos de doenças agudas como anemia, déficit de crescimento e doenças crônicas como doenças do adulto com origem na infância: diabetes, hipertensão arterial e até mesmo alguns tipos de câncer.

Com a presença dos múltiplos fatores desencadeadores das doenças, o tratamento focaliza a modificação dos hábitos alimentares por meio da reeducação alimentar, modificações no estilo de vida do paciente e da família e aumento dos gastos energéticos diários. Mas, a restrição excessiva das ingestas alimentares conduz à diminuição do metabolismo basal e à redução da massa magra, com prejuízos para a saúde do adolescente<sup>8</sup>.

Para alcançar o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis devem ser considerados os vários fatores como psicológicos, sociais, culturais e também econômicos, que envolvem o comportamento alimentar. A educação nutricional também exerce seu papel de facilitador na adoção de hábitos alimentares, mas é importante que além da escola, ações sejam voltadas para mudanças na regulamentação da mídia, indústria de alimentos e suporte social geral<sup>9</sup>.

Sendo assim, o estudo tem como objetivo verificar os hábitos alimentares dos adolescentes entre 10 e 15 anos de Santa Cruz do Sul.

## MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritivo-exploratório<sup>10</sup>, sendo sujeitos deste 81 alunos da Escola Estadual de 1º Grau Gaspar Bartholomay, sendo 48 do sexo masculino e 33 do sexo feminino, com idades entre 10 a 15 anos, cursando respectivamente as turmas de 5ª a 8ª série, estando estes sujeitos, em sua maioria, classificados no nível socioeconômico, nas classes B1 (34,6%) e B2 (38,3%).

**Quadro 1 – Nível sócio-econômico**

Classes	n	%
A2	12	14,8
B1	28	34,6
B2	31	38,3
C1	8	9,9
C2	2	2,5

Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário Estilo de Vida, Saúde e Bem-estar – criança/adolescente, Bloco A – “IDENTIFICAÇÃO E INDICADORES SÓCIO ECONÔMICOS” e Estilo de Vida, Saúde e Bem-estar – criança/adolescente, adaptado de Barros e Nahas<sup>11</sup>, bloco D do projeto de pesquisa “HÁBITOS ALIMENTARES E CONTROLE DE PESO”. E para a análise estatística dos dados foi utilizado o Programa SPSS 2.0.

Na coleta de dados foi realizada a aplicação do questionário com os alunos e organização, análise e discussão dos dados levantados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação ao quadro 2, que avalia o perfil dos hábitos alimentares dos sujeitos, observa-se que em contrapartida que em ambos os sexos (42,5% M e 61,8% F), o consumo de suco natural ocorre quase nunca/infrequente. Estudo semelhante realizado com 71 adolescentes, de ambos os sexos, matriculados no ensino médio em uma escola técnica da região metropolitana de São Paulo, Estima et al<sup>12</sup>, observaram resultados semelhantes, que entre alguns tipos de bebida consumida pelos adolescentes, o suco natural foi a bebida menos consumida com 22,2%.

No que concerne ao consumo de frutas, tanto os sujeitos do sexo masculino (44,7%) quanto do sexo feminino (35,3%) o fazem somente às vezes, ou seja, algumas vezes por semana.

Em outro estudo semelhante, constituído de duas escolas de São Paulo, Toral et al<sup>13</sup>., constataram resultados semelhantes, em que somente 12,4% dos adolescentes entrevistados apresentaram consumo adequado de frutas.

Na avaliação de saladas e legumes, observa-se que o sexo masculino, em sua maioria, as consomem somente às vezes (40,5%); enquanto no sexo feminino, o consumo se mostrou com pouca frequência, ou seja, raramente (38,2%), mas é alta a porcentagem de escolares que as consome frequentemente, principalmente do sexo feminino (32,4%). Estudo semelhante realizado com adolescentes de 7ª e 8ª séries na cidade de Pelotas, Neutzling et al<sup>14</sup>., observaram também que somente 5,3% destes consumiam vegetais ou frutas na frequência desejada, ou seja, 5 ou mais vezes por dia. De acordo com o consumo de batatas, a maior parte dos sujeitos, de ambos os sexos (57,4% M e 58,9% F), consome com pouca frequência. Um estudo realizado com adolescentes da Europa<sup>15</sup> demonstra a preocupação com a baixa ingestão de frutas e vegetais e a alta ingestão de alimentos com muita gordura, açúcar e sal. As razões por estas preferências são o ambiente social e familiar em que o adolescente está inserido.

Em relação aos refrigerantes, apesar da maioria dos sujeitos consumirem algumas vezes por semana (sexo masculino) e nunca/infrequentemente (sexo feminino), é alta a porcentagem de escolares que os consomem frequentemente, principalmente o sexo feminino (25,5% M e 32,3% F). Ao comparar os resultados da pesquisa com um estudo semelhante realizado com adolescentes de escolas municipais e estaduais do Município de Niterói do Rio de Janeiro, Nogueira e Sichieri<sup>16</sup> relataram alta prevalência e semelhança no consumo de refrigerantes (90,8%), reforçando a preocupação com o mau hábito de consumir esse tipo de bebida.

Quanto ao consumo de frituras ambos os sexos (68,0% M e 64,7% F), o fazem raramente. Enquanto o consumo de pizzas e lasanhas é pouco frequente entre os sujeitos de ambos os sexos (65,9% M e 58,8% F). Na avaliação das guloseimas, observou-se que em ambos os sexos (44,6% M e 53,0% F) as consomem nunca/infrequente.

No que se refere ao consumo de feijão com arroz, em ambos os sexos (57,4% M e 41,2% F) este se deu algumas vezes por semana. Em relação ao consumo de carne bovina, o sexo masculino (42,6%) consome com frequência; já no sexo feminino (44,2%) consomem somente algumas vezes por semana. Em um estudo semelhante também realizado com adolescentes, de ambos os sexos, na cidade de Pelotas, Costa et al<sup>17</sup>., observaram que a frequência de consumo diário de carne bovina foi de (43%), sendo considerado um consumo freqüente de carne bovina.

Na avaliação do consumo de peixe, ambos os sexos (93,6% M e 94,2% F) o fazem raramente, sendo este considerado um alimento saudável. Em estudo realizado com adolescentes de 10 a 19 anos, de uma rede privada de ensino em Teresina, Carvalho et al<sup>6</sup>., analisaram que o consumo de peixe também estava entre os alimentos de menor frequência entre os adolescentes (26,36% M e 23,95% F).

**Quadro 2 – Frequência de consumo de alimentos em uma semana**

Frequência de consumo	Total			
	Nunca/infrequente n (%)	Às vezes n (%)	Freqüente n (%)	
Masculino	Suco natural	<b>20 (42,5)</b>	17 (36,2)	10 (21,3)
	Frutas	13 (27,6)	<b>21 (44,7)</b>	13 (27,7)
	Saladas e legumes	16 (34,0)	<b>19 (40,5)</b>	12 (25,5)
	Batatas	<b>27 (57,4)</b>	14 (29,8)	6 (12,8)
	Refrigerantes	15 (32,0)	<b>20 (42,5)</b>	12 (25,5)
	Frituras	<b>32 (68,0)</b>	11 (23,5)	4 (8,5)
	Pizza e lasanha	<b>31 (65,9)</b>	11 (23,5)	5 (10,6)
	Guloseimas	<b>21 (44,6)</b>	17 (36,2)	9 (19,2)
	Feijão com arroz	2 (4,3)	<b>27 (57,4)</b>	18 (38,3)
	Carne bovina	7 (14,9)	<b>20 (42,5)</b>	<b>20 (42,6)</b>
	Peixe	<b>44 (93,6)</b>	3 (6,4)	0 (0,0)

<b>Feminino</b>	Suco natural	<b>21 (61,8)</b>	10 (29,4)	3 (8,8)
	Frutas	<b>12 (35,3)</b>	<b>12 (35,3)</b>	10 (29,4)
	Saladas e legumes	<b>13 (38,2)</b>	10 (29,4)	11 (32,4)
	Batatas	<b>20 (58,9)</b>	10 (29,4)	4 (11,7)
	Refrigerantes	<b>13 (38,3)</b>	10 (29,4)	11 (32,3)
	Frituras	<b>22 (64,7)</b>	7 (20,6)	5 (14,7)
	Pizza e lasanha	<b>20 (58,8)</b>	12 (35,4)	2 (5,8)
	Guloseimas	18 (53,0)	11 (32,4)	5 (14,6)
	Feijão com arroz	7 (20,6)	<b>14 (41,2)</b>	13 (38,2)
	Carne bovina	5 (14,7)	<b>15 (44,2)</b>	14 (41,1)
	Peixe	<b>32 (94,2)</b>	2 (5,8)	0 (0,0)

No quadro 3, que trata dos resultados da percepção corporal, de acordo com a percepção corporal, a maioria dos sujeitos afirmou ter certeza do seu peso e altura (68,1% M e 64,7% F). Já em relação à satisfação com o peso corporal, observaram diferenças entre os sexos, em que as meninas, em sua maioria (58,9%) não estão satisfeitas e gostariam de diminuir, os meninos, por sua vez, estão satisfeitos com o seu peso corporal (44,7%). Estudo semelhante realizado também com adolescentes, em uma instituição da rede particular do ensino fundamental, no município de Santo André, em São Paulo, Conti, Frutuoso e Gambardella<sup>18</sup>, mostraram resultados semelhantes aos da pesquisa, onde as meninas demonstraram maior insatisfação com seu peso corporal, quando comparadas aos meninos.

No que tange ao consumo de alimentos, enquanto utiliza o computador ou assiste TV, ambos os sexos (59,6% M e 67,6% F) responderam que realizam esta prática às vezes, ou seja, algumas vezes por semana. Fiates, Amboni e Teixeira<sup>19</sup>, em um estudo realizado em uma escola particular na cidade de Florianópolis, identificaram que o hábito de comer vendo televisão foi intensamente citado, com 89,5% dos entrevistados referirem fazer as refeições às vezes ou sempre com a TV ligada e 98% costumavam “beliscar” alguma coisa, enquanto assistiam à TV, comendo principalmente bolachas, salgadinhos de pacote, pipoca, frutas e guloseimas doces. Estudo realizado na Província de Jiangsu, na China<sup>20</sup>, foi identificado que 53% dos estudantes lanchavam enquanto assistiam TV, constituindo-se os lanches de batata frita, frutas secas, refrigerantes e semente de girassol.

**Quadro 3 – Controle de Peso**

Percepção corporal, controle do peso e hábitos de higiene	Masculino	Feminino
	n (%)	n (%)
<b>Você está certo do seu peso e altura</b>		
Sim	<b>32 (68,1)</b>	<b>22 (64,7)</b>
Não	15 (31,9)	12 (35,3)
<b>Satisfação com o peso corporal</b>		
Sim	<b>21 (44,7)</b>	13 (38,2)
Não, gostaria de aumentar	8 (17,0)	1 (2,9)
Não, gostaria de diminuir	18 (38,3)	<b>20 (58,9)</b>
<b>Come enquanto assiste TV ou joga videogame/computador</b>		
Não	3 (6,4)	4 (11,8)
Às vezes	<b>28 (59,6)</b>	<b>23 (67,6)</b>
Sim	16 (34,0)	7 (20,6)
<b>Já utilizou medicamento para emagrecer</b>		
Não	<b>47 (100,0)</b>	<b>34 (100,0)</b>
Sim	0 (0,0)	0 (0,0)
<b>Já provocou vômitos após as refeições</b>		
Não	<b>46 (97,9)</b>	<b>31 (91,2)</b>
Sim	1 (2,1)	3 (8,8)
<b>Usa fio/fita dental</b>		
Sim, diariamente	14 (29,8)	15 (44,1)
As vezes	<b>23 (48,9)</b>	<b>19 (55,9)</b>
Nunca, raramente	10 (21,3)	0 (0)
<b>Frequência de escovação dental</b>		
2 vezes por dia	1 (2,1)	6 (17,6)
3 vezes por dia	<b>45 (95,8)</b>	<b>26 (76,5)</b>
4 vezes por dia	1 (2,1)	2 (5,9)

Em relação à ingestão de medicamentos para emagrecer, todos os meninos e meninas responderam que nunca os ingeriram. Já, na questão de provocar vômitos após as refeições, em ambos os sexos (97,9% M e 91,2% F), prevaleceu a resposta não. Em um estudo semelhante realizado com adolescentes matriculados no ensino médio de escolas públicas do estado, em Santa Catarina, Duca et al<sup>21</sup>, observaram que apenas 6,2% desses adolescentes já provocaram vômitos após as refeições, isso conforme a satisfação ou não com seu peso corporal, podendo essa porcentagem diminuir.

Com relação ao uso de fio dental, ambos os sexos (48,9% M e 55,9% F) responderam que o utilizam somente às vezes, sendo algumas vezes por semana. Flores e Drehmer<sup>22</sup>, em estudo realizado com adolescentes de escolas públicas de dois bairros de Porto Alegre, com a aplicação de dois tipos de questionários, sobre a saúde bucal desses adolescentes, constatou que apenas 66,03% confirmaram fazer o uso de fio dental. Já quanto à frequência de escovação dental, ambos os sexos afirmaram realizar esta prática 3 vezes ao dia, principalmente entre os meninos (95,8% M e 76,5% F), e segundo Flores e Drehmer, constataram que os adolescentes, ambos os sexos, realizavam a prática de escovação dental 3 a 4 vezes ao dia (90,55%).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com relação ao estudo realizado, pode-se constatar que os sujeitos não costumam manifestar preocupação com hábitos alimentares. Eles não se alimentam de maneira totalmente errada, mas, muitas vezes, não percebem que os alimentos que estão consumindo são saudáveis ou não.

Outro aspecto importante, relacionando os alimentos que poderiam afetar à saúde destes alunos, na questão da obesidade e de atribuir maus hábitos alimentares, como as frituras, as guloseimas, pizzas e lasanhas; são alimentos consumidos com pouca frequência. Observou-se ainda, que o refrigerante é consumido pelo sexo masculino algumas vezes por semana, ao contrário do sexo feminino, que os consome com pouca frequência. Observou-se que o consumo de feijão com arroz, em ambos os sexos se deu somente algumas vezes por semana, considerado um alimento saudável, principalmente, na idade em que se encontram os sujeitos investigados. O consumo deveria ser de todos os dias, no mínimo uma vez por dia.

Por fim, baseado nos resultados desta pesquisa, pode-se observar que como a maioria dos adolescentes não se preocupam e nem priorizam bons hábitos alimentares, como também o controle de peso. Em se tratando de adolescentes, podemos perceber que eles ainda não se conscientizaram, assim como as medidas preventivas veiculadas em ambientes socioeducativos, na melhora de bons hábitos alimentares, pois quando se tornarem adultos, estarão mais propensos a entrarem nas estatísticas de adultos obesos.

## REFERÊNCIAS

1. Eisenstein E, Coelho KSC, Coelho SC, Coelho MASC. Nutrição na adolescência. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, 76 (supl. 3), 2000.
2. Mahan K, Stump SE. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 10 ed. São Paulo: Roca, 2002.
3. Cavalcante AAM, Priore SE, Franceschini SCC. Estudos de consumo alimentar: aspectos metodológicos gerais e o seu emprego na avaliação de crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, 4(3) jul/set. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 22 mar. 2011.
4. Vieira VC, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nutrição*, Campinas, 15(3), set. 2002. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 23 mar. 2011.

5. Ctenas MLB. Crescendo com saúde: o guia de crescimento da criança. São Paulo: C2 Editora e Consultoria em Nutrição, 1999.
6. Carvalho CMRG, Nogueira AMT, Teles JBM, Paz SMR, Sousa RML. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí e Brasil. *Revista de nutrição, Campinas*, 14(2), mai/ago. 2001. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 23mar. 2011.
7. Nasser LA. Importância da nutrição, da infância à adolescência. In FAGIOLI. Daniela. Educação nutricional da infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN Editora, 2006.
8. Monteiro JP, Camelo Júnior JS. Caminhos da nutrição e terapia nutricional: da concepção à adolescência. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
9. Fagioli D, Nasser LA. Educação nutricional na infância e adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN Editora, 2006.
10. Mattos M, Rosseto JRAJ, Blecher S. Teoria e Prática da Metodologia da Pesquisa em Educação Física. São Paulo: Phoerte, 2004.
11. Barros MVG, Nahas MV. Medidas da atividade física: teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina: Midiograf, 2003.
12. Estima CCP, Philippi ST, Araki EL, Leal GVS, Martinez MF, Alvarenga MS. Consumo de bebidas e refrigerantes por adolescentes de uma escola pública. *Revista Paul Pediatr*. São Paulo, p. 41-45, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 14 jun. 2011.
13. Toral N, Slater B, Cintra IP, Fisberg M. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. *Revista de Nutrição. Campinas*, 19(3), mai/jun. 2006. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 18 mai. 2011.
14. Neutzling MB, Assunção MCF, Malcon MC, Hallal PC, Menezes AMP. Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. *Revista de Nutrição. Campinas*, 23(3), Mai/jun, 2010. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 18mai. 2011.
15. Shi Z, Lien N, Kumar BN, Holmboe-ottesen G. Socio-demographic differences in food habits and preferences of school adolescents in Jiangsu Province, China. *European Journal of Clinical Nutrition*. Ago, 2005.
16. Nogueira FAM, Sichieri R. Associação entre consumo de refrigerantes, sucos e leite, com o índice de massa corporal em escolares da rede pública de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*. Rio de Janeiro, 25(12), dez. 2009. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 18 mai. 2011.
17. Costa MG, Araújo CL, Hallal PC, Gonçalves H, Assunção MC, Menezes AB. Consumo de carne vermelha entre adolescentes do sul do Brasil. XII ENPOS E II AMOSTRA CIENTÍFICA, 2010, Pelotas. Anais. Pelotas, 2010. 4 p.
18. Conti MA, Frutuoso MFP, Gambardella AMD. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Revista de Nutrição, Campinas*, 18(4), jul/ago. 2005. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 23mar. 2011.
19. Fiates GMR, Amboni RDMC, Teixeira E. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. *Revista de Nutrição. Campinas*, 21(1), jan/fev. 2008. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 18mai. 2011.
20. Moreno LA, González-gross M, Kersting M, Molnár D, Henauw S, Beghin L, et al. Assessing, understanding and modifying nutritional status, eating habits and physical activity in

European adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public Health Nutrition*. 11, 288-299., 2008.

21. Duca GFD, Garcia LMT, Sousa TF, Oliveira ESA, Nahas MV. Insatisfação com o peso corporal e fatores associados em adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*. São Paulo, 28(4), out/dez. 2010. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 25 out. 2011.

22. Flores EMTL, Drehmer TM. Conhecimentos, percepções, comportamentos e representações de saúde e doença bucal dos adolescentes de escolas públicas de dois bairros de Porto Alegre. *Ciências e Saúde Coletiva*. Porto Alegre, 743-752, 2003. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>>. Acesso em: 25 out. 2011.

---

---

*Recebido em Janeiro de 2012*

*Aceito em Fevereiro de 2012*

*Publicado em Março de 2012*

---

---