

A INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA NO HÁBITO ALIMENTAR E NO ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PARTICULAR DA REGIÃO OESTE DE LONDRINA – PR.
THE INFLUENCE OF THE FAMILY IN THE HABIT OF FOOD AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS FROM A PRIVATE SCHOOL IN WEST REGION OF LONDRINA – PR

Bruna Bonin

*Thaiuane Malanote Moraes **

*Graziela Maria Gorla Campiolo ***

RESUMO:

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, marcada pelas intensas mudanças corporais da puberdade e pelos impulsos do desenvolvimento emocional, mental e social, nessa fase o jovem busca uma maior independência em relação à família e estabelece ligações mais fortes com o grupo de amigos, procurando definições de novos modelos de comportamento e de identidade. O objetivo deste estudo foi verificar os hábitos alimentares da família e do adolescente, e o estado nutricional dos adolescentes em idade escolar. Com os alunos foi realizada uma avaliação antropométrica através do Índice de Massa Corporal (IMC), e também aplicado um questionário de frequência e consumo alimentar (QFCA), os pais e/ou responsáveis e os alunos responderam o questionário separadamente para comparar o hábito alimentar da família e a frequência de consumo de alimentos saudáveis, não só do aluno, mas de toda a família. O IMC foi classificado segundo NHANES II que avalia o IMC Percentilar de acordo com a faixa etária, sendo que baixo peso: $P \leq 5$; eutrofia: $P > 5$ e $P < 85$; sobrepeso: $P \geq 85$ e obesidade $P \geq 95$. No estado nutricional dos adolescentes houve uma prevalência de eutrofia (71%) da amostra. O estudo mostrou um maior consumo de frutas, verduras, legumes pelos pais, entretanto observou-se que alguns dos adolescentes possuem o hábito de consumir diariamente guloseimas, refrigerantes, salgadinhos e frituras, com isso pode-se notar que cabe aos pais incentivar desde a infância o consumo de verduras, legumes, frutas e a prática de atividade física para que esse hábito seja levado para a vida adulta.

17

PALAVRAS CHAVE: Adolescência. Estado Nutricional. Família. Hábito Alimentar

ABSTRACT:

Adolescence is the transition period between childhood and adulthood, marked by intense body changes of puberty and by the impulses of emotional, mental and social development. At that stage the young seeks greater independence in relation to the family and establishes stronger links with the group of friends, looking for definitions of new models of behavior and identity. The objective of this study was to verify the dietary habits of adolescent and family, and the nutritional status of adolescents in school. It was conducted with students an anthropometric evaluation through the body mass index (BMI), and also applied a questionnaire of frequency and food consumption (QFCA). Parents and/or tutors and students answered the questionnaire separately so it was possible to compare the family's food habit and the frequency of healthy food consumption, not only of the student, but of the whole family. The

R
E
V
I
S
T
A

* Discentes do Curso de Nutrição da Unifil. Orientandas do Trabalho de Conclusão de Curso (e-mail: bru_bonin@hotmail.com; thaiuane@hotmail.com).

** Docente do Departamento de Nutrição da UNIFIL (Centro Universitário Filadélfia) (e-mail: grazielacampiolo@yahoo.com.br).

IMC was classified according to NHANES II, which evaluates the IMC percentage according to age - low weight: $P \leq 5$; euthrophic: $P > 5$ and $P < 85$; overweight: $P \geq 85$ and obesity $P \geq 95$. In the nutritional status of adolescents there was a prevalence of euthrophic (71%) in the sample. The study showed a higher consumption of fruits and vegetables from parents; however it was noted that some of the teenagers have the habit of consume daily snacks, soft drinks, sweets and fry food. Parents should encourage since childhood the consumption of vegetables, fruits and the practice of physical activity so this habit is taken to adult life.

KEYWORDS: Adolescence. Nutritional Status. Family. Food Habit.

1. INTRODUÇÃO

O período da adolescência é caracterizado por crescimento físico e desenvolvimento rápido, com aumento da necessidade de nutrientes. Além destas características como a crescente independência, alterações psicológicas, busca de autonomia, definição da própria identidade, influência de amigos, demandas escolares, pressões e modificação das preferências alimentares, rebeldia contra os padrões familiares fazem deste um grupo de risco nutricional. Devemos também considerar os fatores de risco para a saúde do adolescente, como o tabagismo, uso de álcool, sedentarismo, excesso de esportes, uso de drogas, hábito de fazer dieta, problemas familiares, gravidez e comportamento alimentar inadequado (FISBERG *et al.*, 2000).

A formação dos hábitos alimentares é influenciada por uma série de fatores: fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos. A aquisição dos hábitos ocorre à medida que a criança cresce, até o momento em que ela própria escolherá os alimentos que farão parte da sua alimentação. Quando pequena, seu universo se restringe, geralmente, aos pais e cabe a eles determinar que alimentos serão ofertados à criança. À medida que ela passa a freqüentar a escola e a conviver com outras crianças, ela conhecerá outros alimentos, preparações e hábitos (FISBERG *et al.*, 2000).

Um dos principais problemas à alimentação saudável de crianças e adolescentes começa no lanche escolar, hoje muitas cantinas escolares ainda não oferecem opções para um lanche adequado, oferecendo apenas sanduíches, salgados, refrigerantes, biscoitos industrializados, guloseimas no geral, uma alimentação calórica e que não acrescentam valor nutritivo à dieta habitual.

2. ADOLESCÊNCIA

A adolescência, cronologicamente, é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o intervalo que compreende aos 10 aos 19 anos. Apesar dessa definição etária, os eventos puberais podem ocorrer em indivíduos normais do mesmo sexo, em idades diferentes, caracterizando melhor um adolescente do que com o uso da idade cronológica. Tais variações podem se dar em função das diferenças genéticas, raciais, nutricionais, ambientais, entre outras, tornando-se difícil, na maioria das vezes, a determinação de uma única causa (SILVA; MURA, 2007).

3. HÁBITO ALIMENTAR

A preferência dos adolescentes por lanches rápidos substitutos das grandes refeições e principalmente do jantar geralmente favorece desequilíbrios na dieta, incluindo déficit

ou excesso na ingestão de nutrientes específicos. Ressalta-se, ainda, que a combinação dos alimentos nem sempre é variada, resultando em cardápios com alto poder de saciedade o que favorece a ingestão calórica elevada. Proibir a ingestão dos lanches rápidos, substitutos principalmente do jantar, na fase da adolescência, pode ser uma atitude infrutífera. Assim, surge a necessidade de instituir os cardápios de lanches orientados, visando à minimização dos erros alimentares (PEREIRA *et al.*, 2002).

4. ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA

Infelizmente, ao se analisar a literatura é verificado que conceitos de nutrição compõem apenas uma média de 11 a 15 horas/ano do currículo educacional. A escola cujo objetivo magno é capacitar cidadãos a tomarem decisões mais esclarecidas a partir de aprendizagem, desempenha um papel fundamental no incentivo do desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, seja através da educação nutricional, da análise do que é servido em seus refeitórios ou do que é vendido em suas cantinas (WAITZBERG, 2002).

5. METODOLOGIA

O universo de estudo foi constituído por uma amostra prevista de 48 adolescentes da faixa etária de 10 a 14 anos, de ambos os sexos, matriculados em 2009 na 5ª e 6ª série do Ensino Fundamental de uma escola privada do município de Londrina/PR, e os pais/responsáveis por cada escolar, ou seja, um total de 48 pais e/ou responsáveis, foi realizada uma avaliação nutricional por meio de medidas antropométricas nos alunos, como peso e estatura, e investigado o consumo alimentar através do questionário de frequência alimentar aplicado a todos os participantes da pesquisa.

A massa corporal (peso) foi aferida em kg por meio da Balança Digital tipo plataforma filizola® com precisão a cada 100g, colocada em superfície plana, à estatura aferida em centímetros, por meio de um estadiômetro de pé, graduado com uma fita métrica em centímetros e com precisão de 1 mm, fixado em parede lisa e sem rodapé. Para a aferição dessas os adolescentes estavam com roupas leves e sem sapato.

Todos os pais e/ou responsáveis pelos adolescentes que fizeram parte deste estudo, após serem informados sobre o propósito desta investigação e os procedimentos adotados, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Este estudo se desenvolveu em conformidade com as instruções contidas na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que normatizou a pesquisa com seres humanos, sendo submetido à aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Filadélfia – UNIFIL.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 48 adolescentes selecionados inicialmente na amostra, somente 28 alunos participaram até o final da pesquisa, representando uma adesão de 58,33% da clientela alvo. O motivo da diminuição da amostra foi pela coleta de dados ter sido realizada uma semana após o retorno das atividades escolares, após 1 mês de paralisação das aulas devido a epidemia da gripe H1N1, e também 8 pais e/ou responsáveis não autorizaram seus filhos a participarem da pesquisa, e outro motivo foi que a escola também não demonstrou tanto empenho para a realização da pesquisa, pois a grande preocupação da direção era a reposição das aulas e o

cumprimento do calendário escolar, e a apreensão desta é que o desenvolvimento da pesquisa prejudicasse as aulas.

A amostra foi composta de 15 meninos (53,57%) e 13 meninas (46,43%), cuja faixa etária variou de 10 a 14 anos. Para o total da amostra o IMC mínimo foi 13,72Kg/m² e o máximo 23,43 Kg/m².

Tabela 1 - Estado Nutricional dos Escolares.

Estado Nutricional dos Escolares			
	MENINAS (%)	MENINOS (%)	TOTAL (%)
BAIXO PESO	0%	6,67%	4 %
EUTROFIA	84,62%	60%	71 %
SOBREPESO	7,69%	26,66%	18 %
OBESIDADE	7,69%	6,67%	7 %

Onde: Baixo peso: $P \leq 5$; Eutrofia: $P > 5$ e $P < 85$; Sobrepeso $P \geq 85$ e Obesidade $P \geq 95$.

20

Na tabela 1 foi possível verificar o estado nutricional da amostra, 71% dos adolescentes encontram-se em eutrofia, sendo que um número maior de meninas apresentam-se em eutrofia (84,62%) e apenas 1 aluno avaliado encontra-se em baixo peso (4%), pode-se notar também a prevalência de sobrepeso nos meninos (26,66%) em relação as meninas (7,69%).

A prevalência de eutrofia e sobrepeso é concordante com o valor estimado no estudo de Carvalho et al. (2001), onde a maioria dos adolescentes apresentou eutrofia quanto ao índice de massa corporal, o risco para o sobrepeso atingiu cerca de 20% nos 334 estudantes investigados. Em contrapartida, o baixo peso não alcançou o limite esperado que é de 5%.

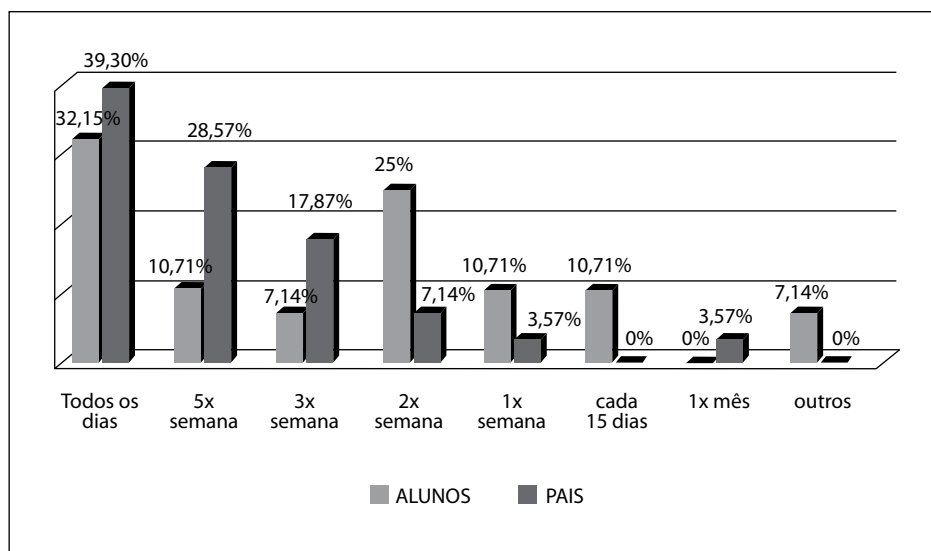


Gráfico 1 - Consumo de verduras pelos adolescentes e pais

No Gráfico 1, pode-se verificar um maior consumo de verduras pelos pais (39,30%) e (32,15%) pelos adolescentes diariamente, e uma diferença significativa comparando as respostas dos pais com as dos alunos em relação a frequência do consumo, ou seja, 10,71% dos adolescentes afirmaram consumir 5 x por semana verduras contra 28,57% dos pais.

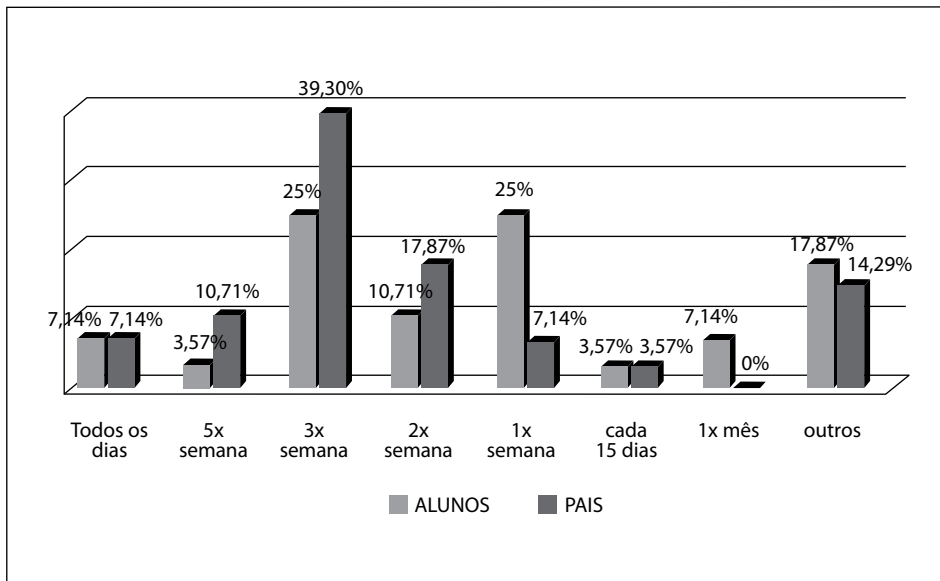


Gráfico 2 - Consumo de legumes pelos adolescentes e pais

No Gráfico 2 pode-se notar um baixo consumo de legumes pelos alunos e seus pais, pois apenas 7,14% dos alunos e pais consomem legumes diariamente, havendo que há uma maior prevalência de consumo dos legumes entre os pais (39,30%) e dos adolescentes (25%) em 3 x por semana e também 25 % dos adolescentes afirmaram consumir somente 1 x por semana este tipo de alimento.

21

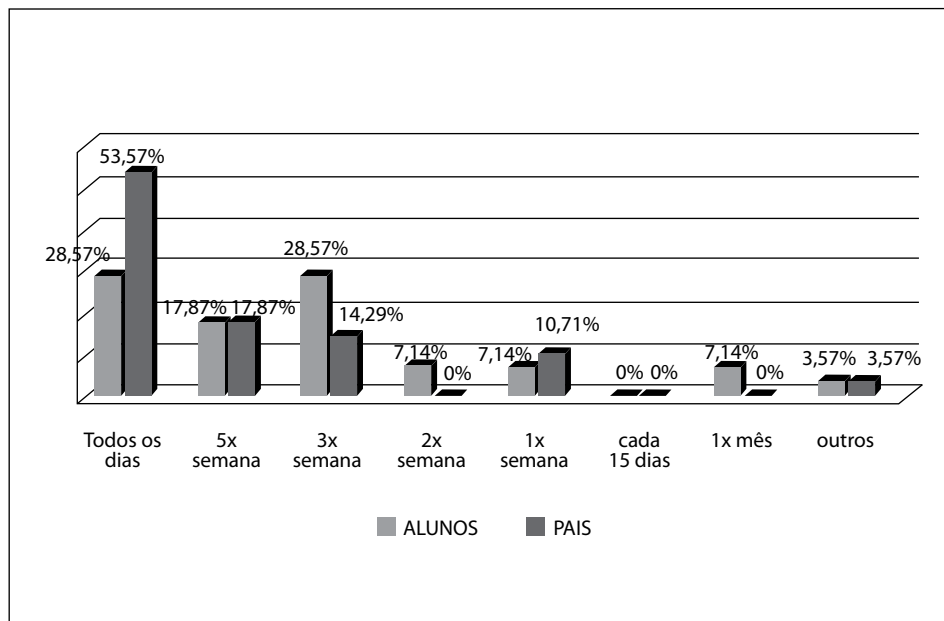


Gráfico 3 - Consumo de frutas pelos adolescentes e pais

No Gráfico 3, observa-se um maior consumo de frutas pelos pais (53,57%) da amostra avaliada em comparação aos adolescentes (28,57%) que relataram consumir frutas todos os dias.

R
E
V
I
S
T
A

Segundo Gambardella, Futuoso e Franchi (1999) em um estudo com 153 adolescentes de ambos os gêneros, com o objetivo de conhecer a prática alimentar desse grupo, verificaram que o consumo de hortaliças foi maior em relação ao consumo de frutas, o que não era esperado devido à facilidade do consumo das frutas em relação ao consumo de hortaliças que precisam ser preparadas antes de serem consumidas.

Em contra partida segundo Novaes, Priore e Franceschini (2004), em um estudo realizado com 126 adolescentes de ambos os gêneros, foi evidenciado que o consumo de frutas e hortaliças era inadequado, pois apenas (36,5%) consumiam frutas com a frequência de 4 à 7x na semana, e (18,4%) relataram não consumir hortaliças.

Nota-se que os resultados do presente estudo foram satisfatórios, pois parte dos adolescentes tem o hábito de consumir frutas e verduras diariamente, porém ainda não esta de acordo com o recomendado.

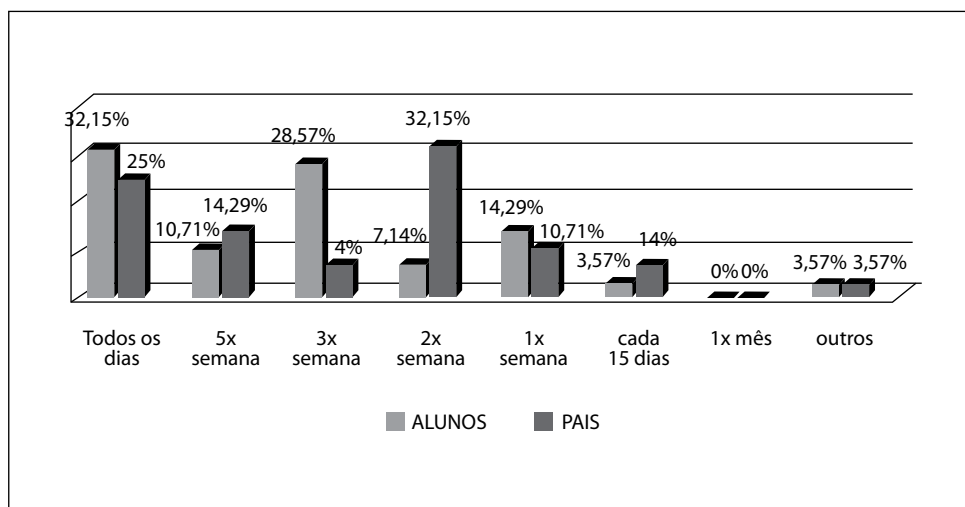


Gráfico 4 - Consumo de doces e guloseimas pelos adolescentes e pais

No presente estudo em relação ao consumo de doces e guloseimas verifica-se que 32,15% dos adolescentes afirmaram consumir diariamente e 32,15% dos pais apenas 2 vezes por semana. Pode-se notar uma diferença significativa em relação ao consumo de doces e guloseimas, pois a maioria dos adolescentes consome mais frequentemente estes alimentos comparando-se a seus pais (Gráfico 4).

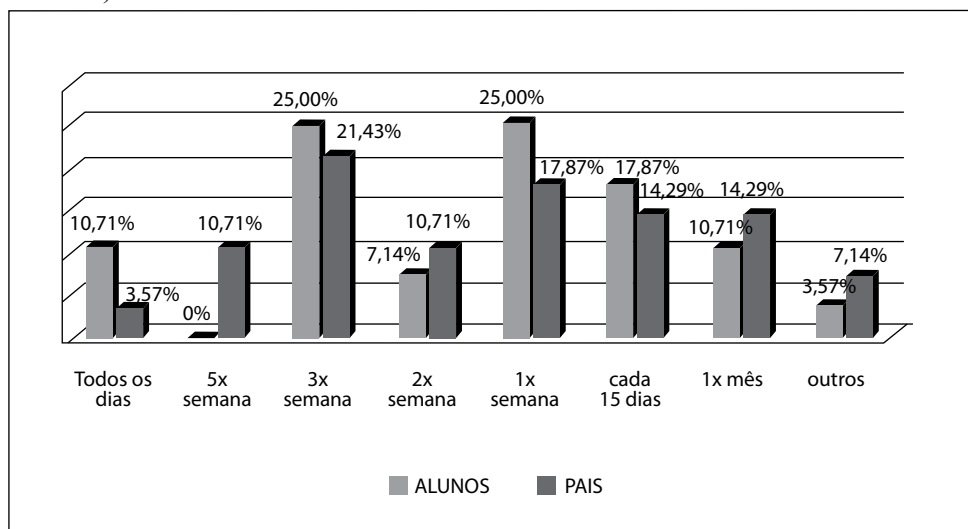


Gráfico 5 - Consumo de lanches e salgados pelos adolescentes e pais

No Gráfico 5 verificou-se o consumo de lanches e salgados, sendo um maior consumo de 3 vezes por semana (25%) e 1 vez por semana (25%) pelos adolescentes e os pais a prevalência foi de 3 vezes por semana (21,43%). Houve uma diferença das respostas dos pais e dos alunos onde os 10,71% responderam consumir 5 vezes por semana e 10,71% consomem todos os dias respectivamente.

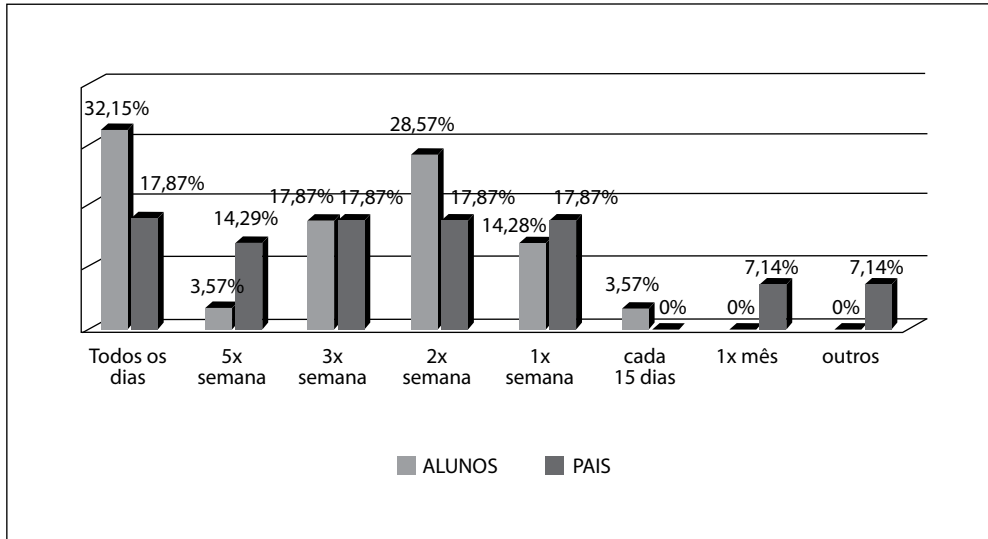


Gráfico 6 - Consumo de refrigerante pelos adolescentes e pais

No Gráfico 6 o maior consumo de refrigerantes pelos adolescentes foi notado em 32,15% que afirmaram consumir diariamente e 28,57% da amostra 2 vezes por semana, já as respostas dos pais ficaram parecidas com 17,87% da amostra diariamente, 3 vezes por semana (17,87%), 2 vezes por semana (17,87%), e 1 vez por semana (17,87%).

23

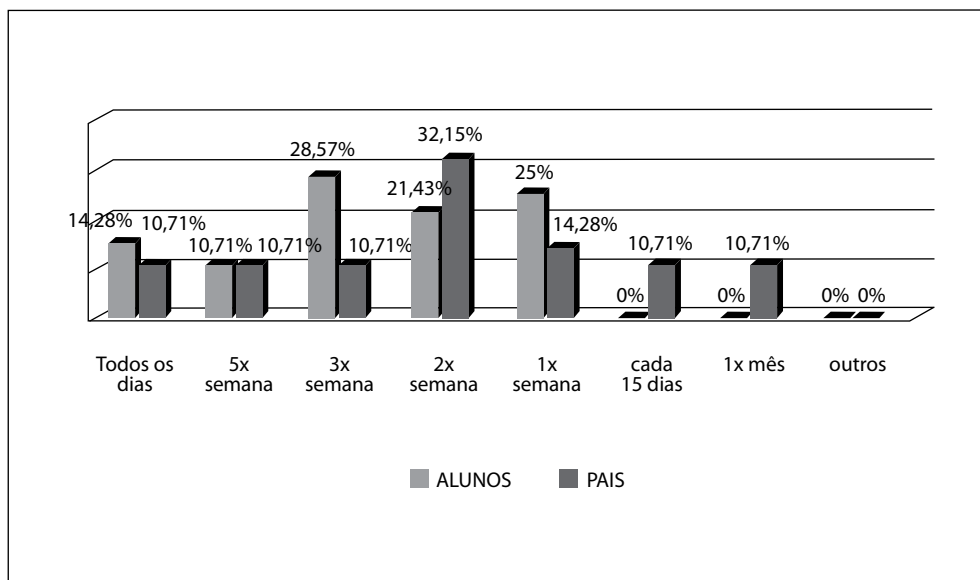


Gráfico 7 - Consumo de fritura pelos adolescentes e pais

Nota-se que o consumo de frituras relatado pelos pais foi observado com 10,71% todos os dias, 5 vezes por semana, 3 vezes por semana, 15 em 15 dias e 1 vez por mês, mas com uma prevalência em 2 vezes por semana de (32,15%), já os alunos a prevalência foi 3 vezes por semana (28,57%) e 1 vez por semana (25%) (Gráfico 7).

R
E
V
I
S
T
A

Em relação ao consumo de guloseimas, salgadinhos e frituras, estudo realizado por Farias Júnior e Lopes (2004) verificou que 1 em cada 5 adolescentes consumiam doces diariamente (20%) e que (8%) dos adolescentes relataram consumir frituras diariamente.

De acordo com Vieira *et al.* (2002), em estudo realizado com 185 adolescentes de ambos os gêneros verificaram que (46,5%) dos adolescentes consumiam o grupo das gorduras e doces cinco vezes na semana ou mais, o consumo freqüente desses alimentos podem trazer riscos à saúde atual e futura desta população.

O alto consumo de alimentos ricos em açúcar pode trazer danos à saúde oral, além de elevar o aporte calórico da dieta, sem trazer nutriente, contribuindo assim para permanência da obesidade (CARVALHO *et al.*, 2001).

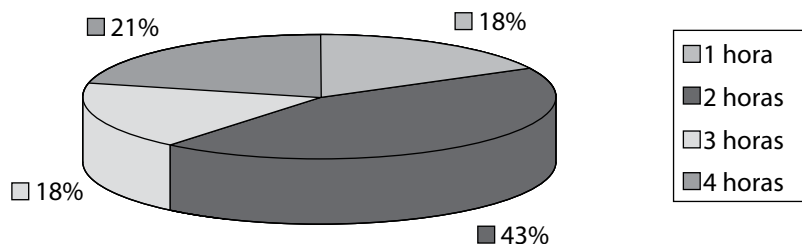


Gráfico 8 - Tempo de permanência por dia assistindo televisão

Já na televisão a permanência prevaleceu em 2 horas diárias (43%) (Gráfico 8).

O estudo realizado em Florianópolis (SC) por Fiates, Amboni e Teixeira (2008) mostrou que todos os estudantes possuíam televisão em casa (média de 3,3 aparelhos por domicílio); 75,0% dispunham de televisão no próprio quarto e 73,5% referiram não ter horários definidos pelos pais para assistir à TV, mais da metade dos estudantes (60,0%) referiu gostar de assistir a propagandas; 49,0% lembravam de propagandas de alimentos, sendo que as mais citadas foram cadeias de *fast food*, bolachas, achocolatados e salgadinhos de pacote. Os horários escolhidos para assistir televisão com maior freqüência foram durante as refeições (35%) e à noite, antes de ir dormir (34%).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, diante dos resultados obtidos no estudo, verificou-se uma maior prevalência de escolares na faixa de eutrofia, porém houve um número significativo da amostra de sobrepeso, e também demonstrou um maior consumo de frutas, verduras, legumes pelos pais, visto que esse mesmo valor não foi encontrado pelos adolescentes, pois muitas vezes os pais possuem o hábito de consumir determinados alimentos, porém não há um incentivo eficaz para que os adolescentes tenham um consumo diário dos mesmos, ou também os pais podem ter superestimado o consumo desses alimentos, mas isso não acontece realmente no dia a dia da família.

Outro fator de preocupação é que se observou que alguns dos adolescentes possuem o hábito de consumir diariamente guloseimas, refrigerantes, salgadinhos e frituras, o que é inadequado, pois esses alimentos possuem alto valor energético e elevados teores de gordura, e o consumo freqüente desses alimentos pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de patologias.

A mídia tem uma grande influência na escolha dos alimentos pelos adolescentes, e o que pode ser visto atualmente é um bombardeio de propagandas, sendo que a maioria de guloseimas, que soma a inatividade física o mau hábito de comer diante da tela, favorecendo o ganho de peso e conseqüentemente o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Diante de tal contexto, verifica-se a importância de estimular o consumo alimentar saudável, através de ações educativas a fim de conscientizar os adolescentes e a família, visando à melhora dos hábitos alimentares e promoção da saúde, pois a família tem uma grande influência das escolhas alimentares e do hábito alimentar dos adolescentes e cabe aos pais incentivar desde a infância o consumo de verduras, legumes, frutas e a prática de atividade física para que esse hábito seja levado para a vida adulta.

REFERÊNCIAS

ALBANO, R. D. *Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes*. 2000. 79 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2000.

ANGELIS, Rebeca C. de; VIUNISKI, Nataniel. Obesidade: Prevenção Nutricional. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, v. 72, p. 6, mai./jun. 2005.

AUGUSTINHO, Estela A. S. *A Importância do Leite*. 2007. 21f. Relatório De Estágio Supervisionado (Graduação) - Curso de Farmácia, Departamento de Centro De Ciências Biológicas e Da Saúde. Pontifícia Universidade Católica Do Paraná, Paraná, 2007.

CARVALHO, Cecília Maria Resende Gonçalves de *et al.* Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 14, n. 2, p.85-93, jul./ago. 2001.

CUPPARI, Lilian. *Nutrição Clínica no Adulto*. 2a. ed. São Paulo: Manole, 2005.

DUARTE, Antonio Cláudio Goulart. *Avaliação Nutricional: Aspectos Clínicos e Laboratoriais*. São Paulo: Atheneu, 2007.

EISENSTEIN, E. *et al.* Nutrição na adolescência. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, p. 263-274, dez. 2000.

ENDASH, Knorr. Knorr lança campanha sobre a importância das refeições em família. *Jornal Saúde & Lazer*, São Paulo, 11 mar., 2009.

ENGSTROM, E. L.; ANJOS, L. A. Relação entre o estado nutricional materno e sobrepeso nas crianças brasileiras. *Revista Saúde Pública*, [S.I.], v. 30, n. 3, 1996.

FARIAS JUNIOR, José Cazuza de; LOPES, Adair da Silva. Comportamentos de Risco Relacionados à Saúde em Adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*. Brasília, v. 12, n. 1, p.7-13, jan./mar. 2004.

FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk; AMBONI, Renata Dias de Mello Castanho; TEIXEIRA, Evanilda. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 21, n. 1, p.105-114, jan./fev. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em 07 de setembro de 2009.

FIGUEIRA JUNIOR, Aylton J. Influência da família na atividade física de adolescentes. *Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp*, Campinas, v. 0, n. 4, p.28-43, jan./jun. 2000.

FISBERG, M. *et al.* Hábitos alimentares na adolescência. *Pediatria Moderna*, São Paulo, v. 36, n. 11, p. 724-734, nov. 2000.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCHI, C. Práticas alimentares de Adolescentes. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 12, n. 1, jan./abr. 1999.

GUERRA, Isabela. Nutrição e Atividade Física no Tratamento da Obesidade Infantil. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, p.15-18, jan./fev. 2008.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (Org.). *Pesquisa do IBGE revela que o brasileiro mudou o seu padrão*. Ministério da Saúde. Brasil, 2002/2003.

IHS. Instituto Hidratação e Saúde. *Ingestão diária recomendada*. Disponível em: <http://www.ihs.pt/hid_rec_ingestao.php>. Acesso em 10 de novembro de 2009.

KAZAPI, Ileana Mourão *et al.* Consumo de energia e macronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. *Revista de Nutrição*, Campinas, v.14 (supl), p.27-33, Jan. 2001.

26

LEMOS, Maybe Cristina Milan; DALLACOSTA, Márcia Cristina. Hábitos Alimentares De Adolescentes: conceitos e práticas. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar*, Umuarama, v. 9, n. 1, p.3-10, jan./mar. 2005.

LIMA, S. C. V. C.; ARRAIS, R. F.; PEDROSA, L. de F. C. Avaliação da dieta habitual de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 14, n. 4, Out./Dez. 2004.

MAHAN, L. K.; SCOTT-STUMP, S. *Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*, 9 ed. São Paulo: Roca, 1998.

MELLO, Elza D. de; LUFT, Vivian C.; MEYER, Flavia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de Pediatria*, Porto Alegre, p. 173-181, mar. 2004.

MONDINI, Lenise *et al.* Prevalência de sobrepeso e fatores associados em crianças ingressantes no ensino fundamental em um município da região metropolitana de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 8, p.1823-1834, ago. 2007.

MONTEIRO, Jacqueline Pontes; JÊNIO, José Simon Camelo. *Caminhos da nutrição e terapia nutricional: da concepção à adolescência*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

NOVAES, J.; PRIORE, S. Eloiza; FRANCESCHINI, S. C. C. Estado Nutricional e Hábitos Alimentares de Adolescentes de Escola Privada. *J. Biosci*, Uberlândia, v. 20, n. 1, p.97-105, jan./abr. 2004.

- OLIVEIRA, J. E. D. ; MARCHINI, S. J. *Ciências nutricionais*. São Paulo: Sarvier, 1998.
- PECKENPAUGH, Nancy J.; POLEMAN, Charlotte M. *Nutrição, Essência e Dietoterapia*. 7. ed. São Paulo: Roca, 1997.
- PEGOLO, Giovana Eliza; FISBERG, Mauro; VIUNISKI, Nataniel. Obesidade infantil: sinal de alerta. *Revista Nutrição em Pauta*, São Paulo, v. 74, p.16, set./out. 2005.
- PEREIRA, Conceição Angelina Dos Santos *et al*. Educação Nutricional: A Importância da Prática Dietética. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, v. 52, p. 9-15, jan./fev. 2002.
- PINTO, Ana Lucia de Sá; LIMA, Fernanda Rodrigues. Atividade Física na Infância e Adolescência. *Revista Brasileira de Reumatologia*, São Paulo, v. 4, n. 41, p. 242-246, jun./ago. 2001.
- RAMOS, Magdalena. É possível ser mãe e trabalhar ao mesmo tempo? *Mundo Jovem*, São Paulo, n. 376, p.10, maio, 2007.
- RIVERA, Flávia Sá Roriz; SOUZA, Elizabeth Maria Talá de. Consumo alimentar de escolares de uma comunidade rural. *Revista Comunidade de Ciências da Saúde*, Brasília, v. 17, n. 2, p.111-119, abr. 2006.
- SALLES, Leila Maria Ferreira. *Adolescência, Escola e Cotidiano: Contradições entre o Genérico e o Particular*. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, Piracicaba, p.173, 1998.
- SANTOS, Camila Rodelo Fontes dos *et al*. Educação Nutricional em Pré-Escolares de uma Escola Municipal de Educação Infantil (EMEI) de São Paulo. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, v. 93, p.31-34, nov./dez. 2008.
- SANTOS, Luana Caroline dos *et al*. Ingestão de cálcio e indicadores antropométricos entre adolescentes. *Revista de Nutrição*, Campinas, n. 20, p. 275-283, mai./jun. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em 12 de agosto de 2009.
- SILVA, Sandra M. Chemin S.; MURA, Joana D'arc Pereira. *Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia*. São Paulo: Roca, 2007.
- TORAL, Natacha *et al*. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. *Revista de Nutrição*, Campinas, n. 19, p. 331-340, jun. 2006.
- VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro *et al*. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nutrição*, Campinas, n.15, p.273-282, dez., 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 15 de março de 2009.
- VITOLLO, Márcia Regina. *Nutrição: da gestação à adolescência*. Rio de Janeiro: Metha, 2003.

WAITZBERG, Dan Linetzky. *Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica*. v. 1, São Paulo: Atheneu, 2002.