ISSN 2317-5079



PESQUISA

Avaliação do consumo alimentar de adolescentes segundo a nova classificação de alimentos - nova

Assessment of food intake in adolescents according to the new classification of food - nova

Evaluación de la ingesta de alimentos en adolescentes de acuerdo con la nueva clasificación de los alimentos - nova

Barbara Maria da Silva Coêlho [1]; Maria Andressa Dias Macedo[2]; Theonas Gomes Pereira[3]

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi avaliar o consumo alimentar de adolescentes de acordo com o processamento, segundo a nova classificação de alimentos - NOVA. Trata-se de um estudo transversal, observacional e descritivo, de natureza quantitativa. Para coleta de dados, utilizou-se um questionário adaptado de Monticelli (2010), com perguntas fechadas acerca do consumo alimentar de acordo com o recomendado pelo novo Guia Alimentar para População Brasileira. Os resultados mostraram que 54% dos adolescentes são do sexo masculino e 46% do sexo feminino; 42% referem ingerir alimentos *in natura* ou minimamente processados apenas uma vez ao dia; 94% consomem alimentos ultraprocessados uma ou mais vezes por dia. Quanto ao tipo de refeição, o estudo mostrou que 46% não consomem café da manhã. Esses achados apontam para os riscos do alto consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes e as prováveis repercussões na sua saúde. **Descritores:** Consumo de Alimentos. Adolescente. Nutrição. Guia Alimentar.

ABSTRACT

The aim of this research was to evaluate the food intake in teenagers according to the New Food Classification - NOVA. This is a cross-sectional, observational and descriptive study with quantitative nature. For data collection was used an adapted quetionnaire of Monticelli (2010) with closed questions about food consumption based on the new Food Guide for the Brazilian Population. The results showed that 54% of adolescents are male and 46% female; 42% reported eating raw foods or minimally processed only once a day; 94% consume ultraprocessed foods one or more times per day. Regarding the type of meal the study showed that 46% do not eat breakfast. These findings point to the risks of high ultraprocessed food consumption in adolescentes and the likely impact on their health. **Descriptors**: Food Consumption. Teenagers. Nutrition. Food Guide.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue evaluar la ingesta alimentaria de los adolescentes de acuerdo con la Nueva Clasificación de los Alimentos - NOVA. Se trata de un estudio transversal, observacional y descriptivo, de naturaleza cuantitativa. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario adaptado de Monticelli (2010) con preguntas cerradas sobre el consumo de alimentos como recomienda la nueva Guía Alimentaria para la Población Brasileña. Los resultados mostraron que el 54% de los adolescentes son de sexo masculino y 46% de sexo femenino; 42% informaron comer alimentos in natura o mínimamente procesados sólo una vez al día; 94% consumen alimentos ultraprocessados una o más veces al día. Acerca del tipo de comida el estudio mostró que 46% no desayunan. Estos resultados apuntan a los riesgos del alto consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes, el posible impacto sobre su salud. **Descriptores**: Ingesta Alimentaria. Adolescentes. Nutrición. Guía Alimentaria.

[1]Graduanda em Nutrição. Centro Universitário UNINOVAFAPI, e-mail: coelho-b@outlook.com. [2]Graduanda em Nutrição. Centro Universitário UNINOVAFAPI, e-mail: andressadias77@hotmail.com. [3]Nutricionista. Mestre em Ciências e Saúde; Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNINOVAFAPI, e-mail: tgpereira@unonovafapi.edu.br.

ISSN 2317-5079

INTRODUÇÃO

A adolescência é a fase que marca a transição entre a infância e a idade adulta. É uma etapa da vida do ser humano na qual se passa por um turbilhão de alterações tanto em sua forma e composição corporal quanto em suas características psíquicas. É nesse período, entre 10 e 19 anos, que o adolescente estrutura, de forma mais significativa, sua imagem corporal (FORTES et al., 2015).

As mudanças biológicas, sociais e de comportamento fazem parte da adolescência e afetam de forma significativa os hábitos alimentares dessa parcela populacional. Nessa fase, os adolescentes se tornam mais independentes; comportamentos alimentares adquiridos nessa época da vida tendem a influenciar a dieta na vida adulta (CAMELO et al., 2012).

A nutrição relaciona-se diretamente com as modificações corporais dos adolescentes, principalmente aos padrões alimentares adotados por essa faixa da população. As preferências alimentares de cada um são formuladas desde a infância através de sensações e experimentos que são oferecidos à criança através do tato, sabor e odor. Tais preferências vão construindo sensações e significados de representações físicas, sociais, psicológicas e culturais e que irão moldar o comportamento alimentar de toda uma vida (SILVA et al., 2012).

O consumo alimentar é determinado pelas escolhas alimentares dos indivíduos e constitui um processo complexo, que envolve categorias biológicas, econômicas, sociais, oferta e disponibilidade dos alimentos (ESTIMA et al., 2009). É característica da adolescência a adoção dessas práticas inadequadas que podem repercutir negativamente no balanço energético e em distúrbios do estado nutricional, principalmente relacionados ao excesso de peso corporal (RODRÍGUES; MORENO, 2005). Diversos são os fatores relacionados com as preferências alimentares dos adolescentes, como o sabor, as influências dos pais e amigos, o acesso e a disponibilidade (LEME, 2010).

O sabor de alguns alimentos, principalmente dos grupos das frutas e dos legumes e verduras, bem como o seu modo de preparo,podem ser considerados uma barreira para o seu consumo. Em contrapartida, a preferência pelo sabor de alimentos com inadequado valor nutricional pode aumentar o seu consumo (LEME, 2010).

A descrição das práticas alimentares adotadas atualmente na adolescência tem correspondido a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças. Este quadro está relacionado à manifestação cada vez mais precoce de doenças crônicas entre os adolescentes, como a obesidade e o diabetes, o que envolve um grande impacto na saúde pública. Nesse sentido, é fortemente estimulado o desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional, inseridas no campo da educação em saúde, como uma perspectiva para o controle do problema nessa fase da vida (TORAL et al., 2009).

O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2006 e que trouxe sua segunda edição no ano de 2014, representa uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, onde se objetivam proporcionar aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população.

O tipo de processamento empregado na produção dos alimentos condiciona o perfil de nutrientes, o gosto e o sabor que agregam à alimentação, além de influenciar com quais outros alimentos serão consumidos, em quais circunstâncias e em que quantidade. São quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção: in natura ou minimamente processados, produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza, produtos processados e produtos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Nesse sentido, este presente artigo tem como objetivo analisar o consumo alimentar e o tipo de refeições ao dia de adolescentes conforme o tipo de processamento empregado na sua produção, apresentada no Guia Alimentar da População Brasileira que adota a nova classificação de alimentos - NOVA.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, observacional e descritivo, de natureza quantitativa. O estudo foi desenvolvido nos meses de março e abril, do corrente ano, envolvendo os adolescentes matriculados no 3º ano de uma escola pública, turno da tarde, localizada na zona leste de Teresina- PI. Participaram do estudo 80 adolescentes, houve 03 recusas dos adolescentes e 09 pais não assinaram o TCLE.

Foi utilizado um questionário autoaplicável de frequência alimentar diária por grupos de alimentos e número de vezes, adaptado de Monticelli (2010). A análise do consumo de alimentos dos adolescentes foi utilizada tendo como parâmetros as seguintes classificações do Guia alimentar da população Brasileira (BRASIL, 2014): Alimento in natura – Alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais que são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza; Produtos extraídos de alimentos in natura – Produtos extraídos de substâncias presentes em alimentos in natura, são usados geralmente para temperar alimentos in natura ou minimamente processados; Alimentos processados - Produtos simples fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado; Alimentos ultraprocessados – Alimentos industriais feitos inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de outros alimentos, derivadas de constituintes de gordura ou sintetizadas em laboratórios com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão.

Os dados coletados foram tabulados em médias e frequências absolutas e relativas, e apresentados em gráficos elaborados no Microsoft Excel® 2013. O projeto foi encaminhado para o Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário UNINOVAFAPI de acordo com os princípios da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e aprovado como número de protocolo- CAAE-53956615.9.0000.5210.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

O estudo foi realizado com 80 adolescentes, sendo 55% maiores de idade. Além disso, verificou-se também uma maior proporção no sexo masculino (54%). Quanto à renda familiar, observou-se que 92% dos adolescentes referiam renda de até dois salários mínimos, onde cerca de 94% residem com os pais e/ou familiares, 5% residem com cônjuge e 1% moram sozinhos.

ISSN 2317-5079

Figura 01. Perfil socioeconômico referido por adolescentes de uma escola pública do município de Teresina-PI, 2016.

Variável		N°	%
Sexo	Masculino	43	54
	Feminino	37	46
Estado Civil	Solteiro	77	96
	Casado	3	4
N° de membros na família	Nenhum	1	1
	Um ou dois	14	17
	Três ou quatro	42	53
	Cinco ou seis	16	20
	Mais de seis	7	9
N° de filhos	Nenhum	74	93
	Um	6	7
Reside atualmente	Pais e/ou familiares	75	94
	Conjugue	4	5
	Sozinho(a)	1	1
Forma de sustento	Através dos pais	52	65
	Trabalha e família auxilia	11	14
	Trabalha e ajuda a família	10	12
	Trabalha e se sustenta	7	9
Renda	Até dois salários mínimos	77	96
	Acima de dois salários mínimos	3	4

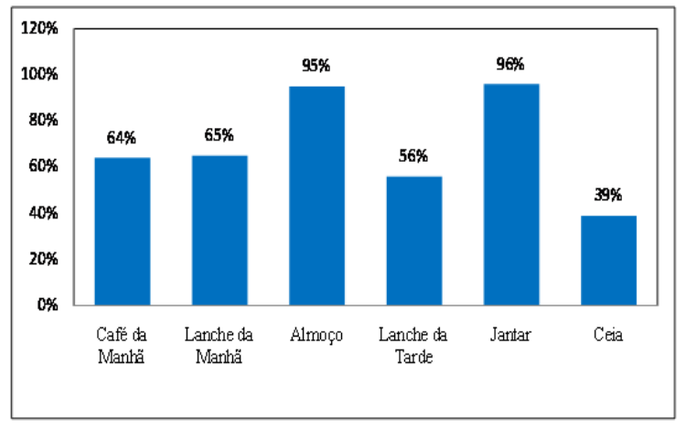
Fonte: pesquisa direta, 2016.

Em relação ao estado civil, cerca de 96% relataram ser solteiros. Conforme observado, os adolescentes possuem núcleos familiares pequenos, onde a maioria (53%) reside com mais três ou quatro membros da família e 93% não possuem filhos. No presente estudo, também foi possível verificar que a maior parte dos adolescentes (65%) não realiza atividades remuneradas e seus gastos são financiados pela família.

Monticelli (2010), ao realizar um estudo sobre consumo alimentar de adolescentes, obteve resultados semelhantes onde, em relação ao número de pessoas que residem na casa dos adolescentes estudados, houve maior proporção de 3 e 4 moradores.

Os adolescentes relataram consumir um número de refeições menor do que o recomendado pelo Guia Alimentar, especialmente em relação ao café da manhã conforme figura 2. Verifica-se que a maioria dos adolescentes realiza as três principais refeições: Café da manhã (64%), Almoço (95%), Jantar (96%). Quanto aos lanches intermediários, 65% realizam lanche da manhã, 56% lanche da tarde e 39% ceia.

Figura 02. Refeições realizadas diariamente por adolescentes de uma Escola Pública do município de Teresina- PI, 2016



Fonte: pesquisa direta, 2016.

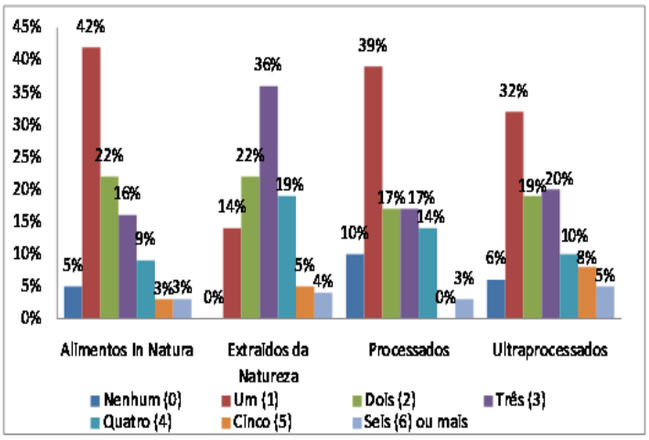
O Guia Alimentar para População Brasileira sugere que sejam realizadas 6 refeições por dia (três principais e lanches intermediários). Ao estudar o consumo alimentar e o padrão de refeições de adolescentes, Leal et al. (2010) observaram uma satisfatória realização das principais refeições, onde a maioria dos adolescentes consumiam o café da manhã (79%), almoço (93%) e jantar (94%). Ressalta-se no entanto, um elevado percentual (36%) de omissão do café da manhã, superior ao encontrado por França, Kneube, Souza-Kaneshima (2007) em Maringá (34%) e ao encontrado por Leal et al. (2010) em São Paulo (21%).

A ausência do consumo do café da manhã pode inviabilizar a elevação da glicemia, necessária às atividades matinais, e favorecer uma possível deficiência de cálcio, sendo que nesta refeição normalmente se concentra uma maior ingestão de leite e derivados. Além disso, o consumo adequado do café da manhã pode auxiliar no controle de peso, uma vez que proporciona uma maior ingestão de vitaminas e minerais, na melhoria do rendimento escolar, no desempenho cognitivo acadêmico, na atenção e na

ISSN 2317-5079

Coêlho, B.M.S.; Macêdo, M.A.D.; Pereira,T.G.
memória para atividades escolares (TRANCOSO; CAVALLI; PROENÇA, 2010).

Figura 03. Consumo diário das categorias de alimentos de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção, Teresina - PI, 2016.



Fonte: pesquisa direta, 2016.

Na figura acima, verifica-se que 42% dos adolescentes consomem alimentos *in natura* ou minimamente processados uma vez ao dia. O Guia Alimentar para População Brasileira sugere que seja realizada uma ingestão diária de, no mínimo, 5 a 6 porções deste grupo de alimentos, e quando se soma o consumo de nenhum com até quatro vezes ao dia esse percentual sobe para 94%. Observa-se, nos dados analisados, que apenas 6% dos adolescentes consomem esse tipo de alimentos no número de vezes recomendado, sendo que 3% o consomem cinco vezes ao dia e 3% seis vezes ao dia.

Quanto ao consumo de produtos extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino, verificam-se resultado satisfatório, visto que a maioria dos estudantes (36%) consome este grupo de alimentos com moderação, sendo esta ingestão de três vezes por dia.

Assim como no consumo de produtos extraídos da natureza, observa-se também um resultado satisfatório com relação à ingestão de alimentos processados, sendo que maior parte dos adolescentes (39%) consomem essa categoria de alimentos uma vez por dia.

A adição de sal ou açúcar, geralmente em quantidades muito superiores às usadas em preparações culinárias, transforma o alimento original em fonte de nutrientes cujo consumo excessivo está associado a doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas. Devido a essas razões o consumo de alimentos processados deve ser limitado a pequenas quantidades (BRASIL, 2014).

Com relação à ingestão de produtos ultraprocessados, percebe-se que 6% não consomem esses produtos, no entanto 94% dos adolescentes consomem uma ou mais vezes por dia, percentual bastante elevado e concordante ao encontrado por Maestro e Silva (2004) ao estudar a participação dos alimentos industrializados na dieta de escolas públicas brasileiras, com média de 93,3%.

Para Malta et al. (2014), em relação ao consumo alimentar, ao comparar os dois inquéritos da pesquisa Nacional de Saúde do Escolar- PenSe, houve redução do consumo de feijão, de 62,5% (IC95% 61,8 – 63,3) em 2009 para 60,0% (IC95% 58,5 – 61,5), e de frutas, de 31,5% (IC95% 30,8 – 32,2) para 29,8% (IC95% 29,1 – 30,5) em 2012. Reduziu também o percentual de estudantes que relataram o consumo de refrigerantes, de 37,2% (IC95% 36,5 – 37,9) para 35,4% (IC95% 34,6 – 36,2), e de guloseimas, de 50,9% (IC95% 50,1 – 51,6) para 42,6% (IC95% 41,6 – 43,6).

Os alimentos ultraprocessados, quando consumidos em baixa frequência, não acarretam prejuízos para a saúde, porém, atualmente observa-se uma substituição da alimentação tradicional por alimentos deste grupo (MONTEIRO et al., 2010). Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, 'salgadinhos de pacote', refrigerantes e 'macarrão instantâneo' – são nutricionalmente

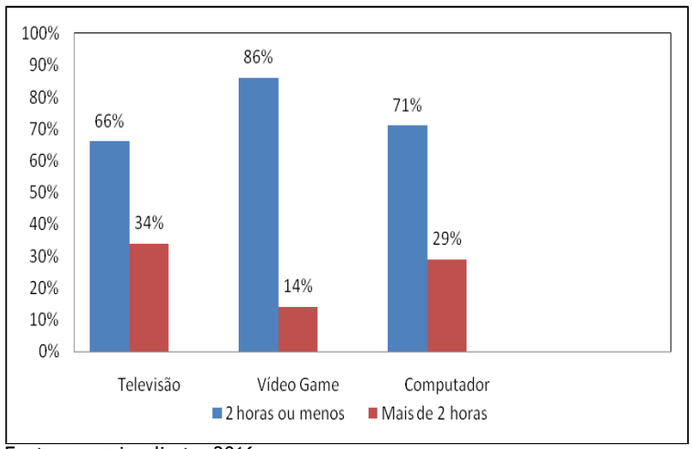
desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente (MONTEIRO et al., 2016).

A busca por estratégias para reduzir ou desacelerar a expansão do consumo dos produtos prontos para o consumo é imprescindível. O lançamento do novo guia alimentar da população brasileira pode ser considerado uma ação de impacto importante no Brasil. Por outro lado, as estratégias adotadas até o momento não se mostraram adequadas, como a ineficiência da autorregulação das empresas sobre a propaganda voltada à população infantil. Estão comprovados os efeitos do aumento da taxação de refrigerantes, de itens alimentares com alta densidade energética e gordura saturada na diminuição da prevalência de excesso de peso e obesidade e na redução da aquisição de calorias para consumo. É necessário que esses estudos sejam aplicados em políticas públicas efetivas e que atuem em conjunto com outras ações para modificar os sistemas alimentares como um todo (MARTINS, 2013)

No Brasil e no mundo, verifica-se o aumento da incidência e prevalência das Doenças Crônicas não Transmissíveis (diabetes, câncer, obesidade, hipertensão arterial, doenças cardíacas), entre os fatores condicionantes do aumento destas doenças, destaca-se o processo de transição nutricional caracterizado pelo aumento de consumo de alimentos ultraprocessados, fonte de gorduras, sal e açúcares em detrimento de uma alimentação saudável composta por alimentos *in natura* (FERREIRA, 2011).

Segundo o recomendado pela OMS, crianças e adolescentes não devem reservar mais que duas horas para assistir TV, esta prática se associa ao consumo de alimentos calóricos e refrigerante, além do pouco gasto de energia. O hábito de assistir televisão é comum entre os adolescentes. Nesse estudo, constatou-se que mais de um terço (34%) dos adolescentes passam mais de duas horas em frente à televisão.

Figura 04. Tempo de lazer dos adolescentes gasto com atividades sedentárias, Teresina - PI, 2016.



Fonte: pesquisa direta, 2016.

Os resultados obtidos apresentam-se inferiores ao encontrado pela Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PenSe), coletados em todas as capitais do Brasil e no Distrito Federal em 2009 e 2012, na qual cerca de 80% dos adolescentes brasileiros gastam mais de duas horas em frente à televisão. Apesar do resultado apresentar percentual inferior a outras pesquisas, pode-se compreender ainda como um valor expressivo.

O uso do *vídeo game* (14%) e do computador (29%) por mais de duas horas por dia também apresentaram um resultado inferior quando comparado a outros estudos. Vitta et al. (2011) observaram uma prevalência de que 32,9% dos adolescentes de Bauru utilizam o computador por mais de duas horas.

ISSN 2317-5079

CONCLUSÃO

Os adolescentes apresentam hábitos alimentares inadequados em comparação às recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira (2014) - NOVA. O café da manhã é a refeição menos consumida pelo grupo estudado.

O consumo alimentar aponta uma baixa na ingestão de alimentos *in natura* ou minimamente processados e excesso na ingestão de alimentos ultraprocessados, que apresentam-se como uma realidade na dieta dos adolescentes estudados.

Quanto ao tempo de lazer gasto com atividades sedentárias, constatou-se um percentual inferior quando comparado a outros estudos, os adolescentes estudados passam menos tempo jogando *vídeo game*, seguido de uso do computador, e em terceiro lugar, em frente à televisão.

A educação alimentar e nutricional, por meio do novo Guia Alimentar para População Brasileira, apresenta-se como um importante instrumento na promoção da alimentação adequada e saudável, compromisso expresso na Política Nacional de Alimentação e Nutrição e na Política Nacional de Promoção da Saúde.

Mais estudos que avaliem o conteúdo nutricional dos alimentos ultraprocessados em comparação aos *in natura,* bem como os riscos do tempo de lazer gasto com atividades sedentárias, devem ser desenvolvidos e divulgados, para que se realize uma avaliação profunda do impacto na saúde dos adolescentes.

REFERÊNCIA

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PENSE 2009**. Rio de Janeiro: IBGE; 2009.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PENSE 2012.** Rio de Janeiro: IBGE; 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: MS, 2014.

CAMELO, L.V. et al. Lazer sedentário e consumo de alimentos entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 11, p.2155-2162, nov. 2012.

FERREIRA, C. M.; TEIXEIRA, R. L. M.; PIMENTEL, C. V. M. . Saúde e Nutrição: Análise de Conteúdos Informacionais em Revistas. In: **Anais Conbran**, 2012, Pernambuco. Rasbran, 2012.

FORTES, L.S. et al. Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares.**Rev. Nutr.,** Campinas, v. 28, n.3, p.253-264, maio/jun., 2015.

FRANÇA, A. A.; KNEUBE, D. D. P. F.; SOUZA-KENESHIMA, A. M. D. Hábitos alimentares e estilo de vida de adolescentes estudantes na rede pública de ensino da cidade de Maringá-PR. **Iniciação Científica CESUMAR**, v. 8, n. 2, p. 175-183, 2007.

LEAL, G. V. S. et al.Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 457-467, 2010.

LEME, A.C.B. **A alimentação saudável na visão dos adolescentes:** conhecimentos, percepções e escolhas alimentares. Dissertação (Mestrado em Nutrição em Saúde Pública) São Paulo. Faculdade de Saúde Pública da USP, 2010.

MAESTRO, V.; SILVA, M. V. A participação dos alimentos industrializados na dieta de alunos de escolas públicas brasileiras. **Cadernos de Debate (UNICAMP)**, Campinas, v.11, p.98-111, 2004.

MALTA, D. C. Tendência dos fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2009 e 2012).

Coêlho, B.M.S.; Macêdo, M.A.D.; Pereira,T.G. **Rev.Bras.Epidemiol**., v. 17, n. suppl.1, p. 77-91, 2014.

MONTEIRO, C. A. et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Cad Saúde Pública**, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, Nov., 2010.

MONTICELLI, F.D.B. **Consumo alimentar de adolescentes de escolas da rede municipal de ensino da cidade de Curitiba.** 2010. Dissertação (Mestrado em Nutrição em Saúde Pública) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

MARTINS, A.P.B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Rev. Saúde Pública**, v. 47, n. 4, São Paulo, ago. 2013.

PHILIPPI, S.T.; AQUINO, R.C.; LEAL G.V.S. Necessidades nutricionais. In: PALMA, D. et al. **Nutrição clínica:** na infância e na adolescência. Manole, cap. 3, p.55-67, 2009.

SILVA, J.G.; TEIXEIRA, M.L.O.; FERREIRA, M.A. Alimentação e saúde: sentidos atribuídos por adolescentes. **Esc. Anna Nery,** Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, mar. 2012.

TORAL, N.; CONTI, M.A.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. **Cadernos de Saúde Pública**, v.25, n.11. 2009.

TRANCOSO, S. C.; CAVALLI, S. B.; PROENÇA, R. P. D. C. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 5, p. 859-869, 2010

UNICEF - The State of the World's Children 2011. **Adolescence**: An Age of Opportunity. New York: United Nations Children's Fund; 2011.

VITTA, A.; MARTINEZ, M.G.; PIZA, N.T.; SIMEÃO, S.F.A.P; FERREIRA, N.P. Prevalência e fatores associados à dor lombar em escolares. **Cadernos de Saúde Pública**, São Paulo, v. 27, n. 8, p. 1520-8, 2011.

Submissão: 02/12/2016

Aprovação: 16/01/2017