

## ARTIGO ORIGINAL

### ESTILO DE VIDA: HÁBITOS ALIMENTARES E CONTROLE DE PESO EM ADOLESCENTES

### LIFESTYLE: FOOD HABITS AND WEIGHT CONTROL IN ADOLESCENTS

### ESTILO DE VIDA: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CONTROL DE PESO EN ADOLESCENTES

Maria Clara Álvaro Santos<sup>1</sup>, Larissa Ferreira dos Santos<sup>1</sup>, Laís Castilho Xavier<sup>1</sup>, Felipe Galdino Souza<sup>1</sup>, Leidiane Jesus Costa<sup>1</sup>, Wellington Alquimin dos Santos<sup>1</sup>, Deyvid Rafael Dias Carvalho<sup>1</sup>, Nívea Maria de Oliveira Jacques<sup>2</sup>, Ney Silva Santana<sup>2</sup>, Adelson Fernandes da Silva<sup>2</sup>.

Data de Submissão: 03/12/2020 Data de Publicação: 07/12/2021

**Como citar:** SANTOIA, M. C. A. Estilo de vida: hábitos alimentares e controle de peso em adolescentes. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 12, n. 18, dez. 2021. <https://doi.org/10.46551/rn2020121800050>

## RESUMO

Avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes de 15 a 18 anos das escolas públicas da cidade de Januária-MG. Este estudo é de delineamento transversal, base escolar, realizado na cidade de Januária, Minas Gerais, contando com a amostra de 583 escolares da rede pública estadual de ensino. O instrumento utilizado foi um questionário do projeto denominado “Estilo de vida dos Adolescentes Manauara (2011)”. Os dados foram verificados pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, em que eles apresentaram uma distribuição não paramétrica ( $p < 0,05$ ), qui-quadrado ( $p = 0,05$ ). Na análise das variáveis, não observou entre os resultados encontrados, diferença significativa de ( $p < 0,05$ ), seu principal achado foi em relação ao consumo de frutas ou sucos naturais de frutas, no qual o consumo total pelos adolescentes foi de 94,2% de 1 a 7 dias da semana, um fator preocupante é 5,8% não consumirem esses alimentos nenhum dia da semana. Os adolescentes apresentaram hábitos alimentares satisfatórios ao consumirem frutas, arroz e feijão, leite e seus derivados em quantidade maior de dias por semana.

**Palavras-Chave:** Escolas Públicas. Alimentação. Excesso de Peso.

## ABSTRACT

To evaluate the food habits of adolescents aged 15 to 18 years in public schools in the city of Januária-MG. This is a cross-sectional study, school based, conducted in the city of Januária, Minas Gerais, with a sample of 583 students from the state public school system.

---

1 – Acadêmico do curso de Educação Física Unimontes Januária

2 – Professor do curso de Educação Física Unimontes Januária

The instrument used was a questionnaire from the project called Lifestyle of Manauara Teenagers 2011. The data were verified by the Kolmogorov-Smirnov test, in which they showed a non-parametric distribution ( $p < 0,05$ ), chi-square ( $p = 0,05$ ). In the analysis of the variables, there was no significant difference ( $p < 0,05$ ) between the results. The main finding was in relation to the consumption of fruits or natural fruit juices, in which the total consumption by adolescents was 94,2%, from 1 to 7 days a week. However, 5,8% did not consume these foods on any day of the week. The adolescents showed satisfactory eating habits when consuming fruits, rice, beans, milk, and its derivatives in a greater number of days per week.

**Keywords:** Public Schools. Food. Overweight.

### RESUMEN

Evaluar los hábitos alimentarios de los adolescentes de 15 a 18 años de las escuelas públicas de la ciudad de Januária-MG. Este estudio tiene un diseño transversal, de base escolar, realizado en la ciudad de Januária, Minas Gerais, con una muestra de 583 estudiantes del sistema escolar público estatal. El instrumento utilizado fue un cuestionario del proyecto denominado "Estilo de vida de los adolescentes Manauara (2011)". Los datos se verificaron mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, en la que presentaron una distribución no paramétrica ( $p < 0,05$ ), chi-cuadrado ( $p = 0,05$ ). En el análisis de las variables, no hubo diferencia significativa entre los resultados encontrados ( $p < 0,05$ ), su principal hallazgo fue en relación al consumo de frutas o jugos de frutas naturales, en el cual el consumo total por adolescentes fue 94,2% de 1 a 7 días a la semana, un factor preocupante es que el 5,8% no consume estos alimentos ningún día de la semana. de días a la semana

**Palabras clave:** Escuelas públicas. Alimentación. Sobrepeso.

### INTRODUÇÃO

A adolescência é a fase na qual ocorrem intensas mudanças físicas, psicológicas e comportamentais. Essas mudanças fazem parte de um processo contínuo e dinâmico, que sofre influências do meio social onde vive. É na adolescência que se consolidam os hábitos alimentares para a vida adulta (BORGES, 2015).

O organismo do adolescente é sujeito a um intenso processo de crescimento e desenvolvimento, tornando-se suscetível à influência de uma miríade de estímulos provenientes de fontes externas, como comportamentos e opiniões de membros da família e amigos, assim como fatores provenientes do contexto socioeconômico e

cultural que está inserido. Conseqüentemente, tais elementos de influência contribuem muito na formação de hábitos alimentares e de saúde entre adolescentes, podendo gerar prejuízos irreparáveis à saúde futura dos indivíduos, sendo uma delas a obesidade (INCCHLEY, *et al.*, 2016).

O sobrepeso e a obesidade também influenciam o início da puberdade e parâmetros hormonais dos adolescentes, especialmente entre adolescentes do sexo feminino, observa-se associação com maior risco de problemas psicológicos, comportamentos de risco, desenvolvimento de síndromes na idade adulta (TIRAPGUI, 2013; GEMELLI, 2016). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um terço da população dos EUA, por exemplo, está extremamente acima do peso. Na Europa, dependendo do país, essa proporção é de um quinto ou um quarto maior (TERRA, 2015).

No Brasil uma pesquisa feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) com alunos de 13 a 17 anos, revela que 15,9 % dos adolescentes atingiram a taxa de sobrepeso e 7,8 % estão obesos sendo eles adolescentes de ambos os sexos (IBGE, 2015).

O crescimento e as mudanças fisiológicas relacionadas à puberdade levam a alterações das necessidades nutricionais. A alimentação insuficiente ou inadequada desta fase pode retardar estes processos e a maturação sexual, sendo que a nutrição desempenha o aumento de quase todos os órgãos e segmentos corporais, sendo aproximadamente 20% de estatura e 50% de peso ganhos neste período (RODRIGUES, 2016).

Uma alimentação adequada, incluindo a realização de no mínimo, quatro refeições ao dia e o consumo de alimentos variados, tais como frutas, hortaliças e laticínios, pode evitar o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, *Acidente Vascular Cerebral* (AVC) e câncer (OPAS, 2019).

Sabendo da importância da educação nutricional como ferramenta para um melhor desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, controle e prevenção de doenças, faz-se necessário a conscientização destes alunos. Sendo assim o objetivo desse estudo é avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes de 15 a 18 anos das escolas públicas da cidade de Januária-MG.

## MÉTODOS

Este estudo é de delineamento transversal, base escolar, realizado na cidade de Januária, Minas Gerais e contou com uma população de 2.104 estudantes da rede pública estadual de ensino.

A amostragem foi realizada por conglomerados, estratificando-se por escolas. Inicialmente, identificou-se o número total de escolas e turmas do 9º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio. A partir dessa informação, a amostra foi distribuída de forma proporcional ao número de alunos matriculados em cada uma das escolas. Em seguida, para a seleção dos alunos, as turmas do 9º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio de todas as escolas foram numeradas. De acordo com o quantitativo médio de alunos por turno, estimou-se o número de 64 turmas a serem sorteadas. Todos os alunos das turmas sorteadas foram convidados a participar do estudo.

Para o cálculo do tamanho da amostra levou-se em consideração prevalência desconhecida para o desfecho (50%), erro tolerável de cinco pontos percentuais, nível de confiança de 95%, efeito de delineamento de 2,0, acrescentando 10% para possíveis perdas e recusas. A amostra foi estimada em 583 alunos que frequentam do 9º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio. Desses, 241 (41,3 %) são do sexo feminino e 342 (58,7 %), do sexo masculino com idades compreendidas entre 15 e 18 anos.

Definiu-se como indivíduos elegíveis para o estudo aqueles matriculados na rede estadual de ensino, que se encontravam na sala de aula no dia da coleta e possuíssem de 15 a 18 anos de idade e que apresentasse o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais ou responsáveis. Os critérios de exclusão adotados foram: (a) idade inferior a 15 anos e/ou superior ao estabelecido, a recusa do adolescente que não quis participar da pesquisa e a perda amostral pelo não preenchimento completo do questionário.

O trabalho de campo foi realizado por acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros, Campus Januária-MG, e foi realizado em sala de aula. O instrumento utilizado foi um questionário do projeto denominado “Estilo de vida dos Adolescentes Manauara (2011)” que foi adaptado

para ser desenvolvido na cidade de Januária-MG. O questionário é constituído por 19 questões fechadas, subdivididas em Informações pessoais, Hábitos Alimentares (As questões sobre a frequência de consumo de alguns alimentos) e Controle de Peso.

Os dados foram verificados pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, eles apresentaram uma distribuição não paramétrica ( $p < 0,05$ ), Qui-quadrado ( $p = 0,05$ ). Utilizou-se o pacote estatístico *Statistical Package for the Social Science (SPSS)*, versão 22.0.

Para a realização da pesquisa foi respeitado às normas do conselho nacional de saúde (Resolução nº 466/12). O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), por meio do Parecer Consubstanciado nº 2.163.521 de 08 de julho de 2017.

## RESULTADOS

Na análise das variáveis, não apresentaram diferença significativa de ( $p < 0,05$ ), entre os resultados encontrados. Na tabela abaixo para levantamento das informações referentes aos hábitos alimentares considerou-se a frequência de consumo semanal (dias/semana) de 8 grupos alimentares durante a semana (Tabela 1).

**Tabela 1-** Proporção de percepções (%) de hábitos saudáveis da amostra analisada com relação ao cotidiano alimentar.

Dias		0 dia		1 dia		2 dias		3 dias		4 dias		5 dias		6 dias		7 dias		Total	
Em quantos dias normais você consome	Gênero	Absoluto	Relativo (%)	Total Absoluto	Total Relativo														
	Frutas ou Sucos naturais	M	17	7	29	12	26	10,8	46	19	26	10,8	32	13,2	9	4	56	23,2	241
F		17	5	37	10,9	36	10,6	66	19,3	46	13,5	45	13,2	15	4,0	80	23,5	342	100
Salgadinhos	M	44	18,3	62	25,9	48	20	38	15,8	17	7	14	6	5	2	13	5	241	100
	F	50	14,6	75	21,9	70	20,5	52	15,3	26	7,6	32	9,3	5	1,5	32	9,3	342	100
Doces		38	15,8	55	22,8	45	18,7	39	16,2	19	7,9	16	6,6	3	1,2	26	10,8	241	100

	M	32	9,4	62	18,1	73	21,3	60	17,5	33	9,7	27	7,9	16	4,7	39	11,4	342	100
	F																		
Refrigerantes	M	36	15	61	25,3	49	20,3	28	11,6	15	6,2	19	7,9	4	1,7	29	12	241	100
	F	52	15,2	78	22,8	79	23,1	48	14,1	16	4,7	23	6,7	9	2,6	37	10,8	342	100
Feijão com Arroz	M	7	2,9	3	1,2	10	4,2	7	2,9	7	2,9	13	5,4	10	4,2	184	76,3	241	100
	F	6	1,8	6	1,8	8	2,3	9	2,6	12	3,6	27	7,9	7	2	267	78	342	100
Carne Bovina	M	21	8,7	14	5,8	25	10,4	28	11,6	34	14,1	52	21,6	10	4,2	57	23,6	241	100
	F	21	6,1	18	5,3	46	13,5	57	16,7	46	13,5	49	14,3	26	7,6	79	23	342	100
Leite e Derivados	M	26	10,8	18	7,5	34	14,1	22	9,1	22	9,1	32	13,3	17	7,1	70	29	241	100
	F	52	15,2	22	6,4	48	14	41	12,1	28	8,2	42	12,3	9	2,6	100	29,2	342	100

Fonte: Santos et al., 2020

Para compreensão das informações neste estudo foram considerados os níveis de satisfação com o controle de peso corporal dos adolescentes de ambos os sexos, no qual a prevalência de satisfação corporal foi de 55,4% enquanto 44,59% relataram insatisfação com seu peso corporal. Observou-se ainda que a variável gostaria de aumentar apresentou maiores proporções para o sexo masculino 24,5% e a variável gostaria de diminuir para o sexo feminino 26,6% (Tabela 2)

**Tabela 2-** Valores absolutos e relativos (%) da satisfação do controle de peso corporal.

	Masculino		Feminino	
	Absoluto	Relativo (%)	Absoluto	Relativo (%)
Sim	151	62,6%	172	50,3%
Não, gostaria de aumentar	59	24,5%	79	23,1%
Não, gostaria de diminuir	31	12,9%	91	26,6%
Total	241	100%	342	100%

Fonte: Santos, et al. 2020

## DISCUSSÃO

O estudo avaliou os hábitos alimentares dos adolescentes de Januária – MG, seu principal achado foi que 94,2% dos alunos relataram consumir frutas, no entanto, metade deles consome frutas poucas vezes na semana, resultado menos

expressivos foram encontrados em um estudo feito por Souza, (2016), no qual apenas 84,27% dos alunos consumiam frutas todos os dias.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão diária de pelo menos 400 gramas de frutas e hortaliças (WHO, 2003), o que equivale, aproximadamente, ao consumo diário de cinco porções desses alimentos. O consumo de frutas é importante na alimentação, e devem ser consumidos todos os dias para favorecer o funcionamento do organismo, uma vez que pessoas que comem mais frutas como parte de uma dieta saudável em geral, tendem a ter um risco menor de contrair algumas doenças crônicas (FRAGOSO, 2013).

Ao analisar os dados constatou-se que em relação ao consumo de doces 11,1% dos adolescentes disseram consumir 7 dias por semana, estudo divergente feito nos Estados Unidos entre os jovens de 2 a 18 anos apresentaram alto índice de consumo, onde 31% relataram consumir doces em um determinado dia (DUYFF, *et al.*, 2015). O que significa ser um índice muito alto de consumo de doces, que pode ser prejudicial à saúde causando a diabetes e sobrepeso.

Segundo a *Organização Pan-Americana da Saúde* OPAS/OMS (2019), em adultos e crianças, o consumo de açúcares livres deve ser reduzido para menos de 10% da ingestão calórica total. Uma redução para menos de 5% proporciona benefícios adicionais à saúde. Essa taxa equivale a 25 gramas de açúcar por dia (cerca de seis colheres de chá). Portanto, o consumo de doces todos os dias não é prejudicial à saúde quando é ingerido em pequenas quantidades, mas sim quando seu consumo é exagerado.

Em relação ao consumo de refrigerantes 11,3% dos adolescentes fazem o consumo todos os dias. Resultados mais expressivos foram encontrados no estudo de Almeida, (2018), no qual 34,7% disseram consumir todos os dias da semana, o que se torna preocupante. O Refrigerante contém ácido fosfórico, que interfere na capacidade do organismo em absorver cálcio, e pode levar à osteoporose, cáries e fraqueza dos ossos em geral. O ácido fosfórico também interage com a acidez do estômago, diminuindo a absorção de nutrientes (GARCIA, 2015).

Em relação ao consumo de carne bovina 23,3% dos adolescentes fazem o consumo todos os dias da semana. Resultados menos expressivos foram encontrados em um estudo de Rocha, (2018), no qual relatava-se que 18,6% dos

adolescentes consumiam carne bovina de 5 a 6 vezes na semana. De acordo com Zanin, (2017) o ideal é consumir de 400 a 500g de carne bovina por semana, pois a carne vermelha pode trazer malefícios à saúde como aumento das taxas de doenças cardíacas e de câncer, principalmente quando consumida em excesso.

Leite e seus derivados são consumidos durante todos os 7 dias da semana por 29,1% dos entrevistados. Dados mais significantes foram encontrados em pesquisa feita por Santos *et al.*, (2018), onde a média de consumo foi de 42,46%. Nos estudos de Rocha, (2018) e Resende *et al.*, (2015) os dados apresentados em relação ao consumo de leite e seus derivados foram de 48,6% e 51,1% respectivamente.

O leite é fonte de minerais, principalmente o cálcio, que tem papel fundamental na formação dos ossos, transmissões nervosas e regulação da função muscular cardíaca. É fonte também de vitamina A, responsável pelos pigmentos visuais, diferenciação celular e regulação genética, e vitamina D, cuja deficiência pode causar raquitismo em crianças e osteomalácia (redução da densidade óssea) em adultos.

É ainda um importante alimento para hidratação (CAMPOS, 2013). O consumo habitual destes alimentos é recomendado, principalmente, para que se atinja a adequação diária de ingestão de cálcio, um nutriente que, dentre outras funções, é fundamental para a formação e a manutenção da estrutura óssea do organismo (MUNIZ *et al.*, 2013).

No que diz respeito aos Salgadinhos 7,7% fazem o consumo 7 dias na semana. Resultados de maior relevância 17,1% foram apresentados por Rocha, (2018), e 77,8% por Aguiar *et al.*, (2020). Os principais problemas de saúde relacionados com os tipos de gordura que contém no Salgadinho são: doenças cardiovasculares, aumento da pressão arterial, desenvolvimento de câncer, redução do crescimento, má absorção de nutrientes, diminuição da fertilidade, entre outras (BORDINI, 2014).

No que concerne ao consumo de Arroz e Feijão 77,3% dos adolescentes relataram consumir 7 dias na semana. A mistura de feijão com arroz é a mais popular no País, mas são várias as preparações apreciadas pelos brasileiros com esses alimentos (BRASIL, 2014). Outros resultados significativos foram encontrados

por Resende *et al.*, (2015), no qual 89% dos adolescentes fazem seu consumo diário.

O consumo destes alimentos deve ser realizado diariamente, visto que o arroz possui como aminoácido limitante a lisina, que é rico em metionina, e os outros aminoácidos sulfurados. No feijão, o aminoácido limitante é a metionina, a união de ambos é de extrema importância, uma vez que essa junção fornece uma complementação proteica, fazendo com que esses aminoácidos essenciais, que não são produzidos pelo organismo humano, se completem, adequando as necessidades destes aminoácidos (BARBOSA, 2010; ARAÚJO *et al.*, 2013).

Sobre a percepção quanto ao controle do peso corporal identificou-se que 55,4% dos adolescentes afirmaram estarem satisfeitos com seu peso corporal e 44,59% apresentavam se insatisfeitos, divergindo o estudo de Pinho, (2018) em que se verificou que houve maior predominância de 60,4% dos adolescentes satisfeitos com seu peso corporal.

Dados mais significativos foram encontrados por Martini, (2020) onde verificou-se que 48,8% dos adolescentes avaliados estavam insatisfeitos pois desejavam perder ou ganhar peso. O controle de peso é um processo sistêmico que envolve uma série de diferentes fatores. Controlar o peso de uma pessoa envolve estabelecer uma estratégia equilibrada e efetiva para um estilo de vida saudável, incluindo a nutrição, as atividades e o apoio externo (DILTS, 2009) .

As principais limitações do presente estudo foram encontrar estudos atuais para uma melhor discussão. A instituição de ensino apresenta papel de grande relevância no comportamento escolar no que se refere a hábitos saudáveis. Portanto, intervenções no ambiente escolar com o objetivo de conscientizar e orientar os escolares sobre riscos à saúde devem ser reforçadas.

## **CONCLUSÃO**

Os adolescentes apresentaram hábitos alimentares satisfatórios ao consumirem frutas, arroz e feijão, leite e seus derivados em quantidade maior de dias por semana. Em contrapartida, as variáveis de consumo de doce, refrigerantes e salgadinhos apresentaram um consumo considerável pelos escolares, realidade preocupante, pois eles podem trazer sérios riscos para a saúde, desde intolerâncias

alimentares até cânceres, uma vez que esses alimentos são considerados não saudáveis e são os que mais colaboram para o aumento do peso corporal provocando obesidade e outros males inerentes a esta condição física.

No estudo apontou altas proporções de insatisfação com peso corporal entre os adolescentes, reforçando a tese de como uma alimentação não saudável se torna prejudicial à saúde acarretando tanto para a obesidade quanto para a desnutrição. Sendo importante ressaltar que são necessários mais estudos com a proposta de avaliar o controle de peso corporal e hábitos alimentares principalmente em adolescentes.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, G. R. C, Silva N.R., MEDEIROS, C. C. M., PALMEIRA, P. A., VIANNA, R. P. T., CARVALHO, D. F. Impacto do videogame ativo sobre o consumo de alimentos não saudáveis entre adolescentes: estudo de intervenção controlado. *Research, Society and Development*, 2020; 9(10).

ALMEIRA, L.S., MORAES, F.I.M., CANGUSSU, D. D. D., PROENÇA, M. F. R., LISBOA, R. C., COUTINHO, V. F. Consumo de refrigerantes entre adolescentes e o estado nutricional. *Rev Inic Cient Ext*, 2018; 1(4):342-6.

BARBOSA L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. *Horizontes Antropológicos*, 2007; 13(28):87-116.

BORDINI, A. 2015. Frituras, porque são tão prejudiciais ao organismo. *Periódico online*. 2015. Disponível em: <https://imirante.com/namira/brasil/noticias/2015/06/07/frituras-por-que-sao-tao-rejudiciais-ao-organismo.shtml>. Acesso em: 25 jul. 2020.

BORGES, A. L. B. Hábitos alimentares de adolescentes: A percepção de múltiplas experiências. *Revista Época* 2015. Periódico online. 2015. Disponível em :<https://epoca.globo.com/vida/noticia/2015/01/bhabit-os-alimentares-de-adolescentes-b-percepcao-de-multiplas-experiencias.html>. Acesso em: 25 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il.

CAMPOS, L M. Por que o leite é essencial na alimentação, 2013. *Periódico online*. 2013. Disponível em: <https://www.embare.com.br/para-voce/porque-o-leite-e-essencial-na-alimentacao>. Acesso em: 07jul. 2017.

DUYFF, R. L., BIRCH, L. L., BYRD-BREDBENNER, C., JOHNSON S. L., MATTES, R. D., MURPHY, M. M., NICKLAS T. A., ROLLINS B.Y., WANSINK B. Candy consumption patterns, effects on health, and behavioral strategies to promote moderation: summary report of a roundtable discussion. *Adv. Nutr*, 2015; 15;6(1):139S-46S.

FRAGOSO, R. Forma saudável: Por que é importante comer frutas? 2013.

**Periódico online**. 2013. Disponível em: <http://formasaudavel.com.br/por-que-e-importante-comer-frutas/>. Acesso em 7 de ago. de 2017.

GARCIA, M. Os males do refrigerante (você não conseguirá mais bebê-los após conhecer esses 11 fatos estarrecedores) 2015. **Periódico online** 2015. Disponível em: <https://comeceamagrecer.com.br/males-do-refrigerante/>. Acesso em: 25 jul. 2020.

GEMELLI, I. F. B., FARIAS, E. S., SOUZA, O.F. Age at menarche and its association with excess weight and body fat percentage in girls in the southwestern region of the Brazilian Amazon. **Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology**, v. 29, (5), p. 482-488, 2016.

IBGE. Estado nutricional definido pelo índice de massa corporal (IMC). **Periódico online**. 2015. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/6366#resultado>. Acesso em: 08 de ago. 2020.

INCHLEY, J. *et al.* **Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: health behaviour in school-aged children** (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, (292) p., 2016.

MARTINI, M. C. S., ASSUMPÇÃO, D. M. B. A. B., BARROS FILHO, A. A. B. Insatisfação com o peso corporal e estado nutricional de adolescentes: estudo de base populacional no município de Campinas, São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. (25), n.3, pp.967-975, 2020.

MUNIZ, L. C. Consumo de leite e derivados entre adultos e idosos no Sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Ciênc Saúde Coletiva**. (18):12, 2013.

OPAS. Folha informativa – Alimentação saudável. **Periódico online**. 2019. Disponível em: <https://url.gratis/zBczx1>. Acesso em: 01 out. 2020.

PINHO L., BRITO, M. F. S. F., SILVA, R. R. V., MESSIAS R.B.; SILVA, C. S. O., BARBOSA, D. A. Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. **Rev Bras Enferm**. 2019;(72):229-35.

RESENDE F. R., FÓFANO, P. B. P., NUNES, G.R., VIEIRA, T. G., QUINTÃO, D. F. Análise dos hábitos alimentares e das práticas de higiene de adolescentes de uma escola pública de Muriaé. **Revista Científica da Faminas** - V. (11), N. (1), JAN.- ABR. 2015.

DILTS, R. B. O controle de peso. **Periódico Online**. 2009. Disponível em: <https://golfinho.com.br/print/artigo/o-controle-de-peso.htm>. Acesso em: 01 out. 2020.

ROCHA, A. A. F. M. **Frequência de consumo alimentar de adolescentes**. (52) f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Mato Grosso, Faculdade de Nutrição, Cuiabá, 2018.

RODRIGUES, C. Conheça a importância da nutrição funcional na adolescência. **Periódico online**. Clínica Patrícia Davidson 2016. Disponível em: <http://patriciadavidson.com.br/conheca-a-importancia-da-nutricao-funcional-na-adolescencia/>. Acesso em: 01 out. 2020.

SOUZA, E. A., BORBA, J. A., BARBOSA, J.M.A.; RIBEIRO, G.F.F., MARTINS, L.B. Consumo de frutas, legumes e verduras por adolescentes do Estado do Maranhão. **Adolesc Saúde**. 2016;13(4):33-41.

SANTOS, S. M., BARBOSA, R. M. S. P., NAHAS, M.V., NETO, J. C. Estilo de vida de adolescentes escolares do Amazonas: Rio preto da eva e silves. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**. BIUS Nº1 Vol.9, 2018. Disponível em: file:///C:/Users/Ronnie%20Ferreira/Downloads/4459-Texto%20do%20artigo-12240-3-10-20180507%20(1).pdf. Acesso em: 01 out. 2020.

TERRA 2015. Dois terços da população mundial se alimentam mal. **Periódico online**. 2015. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/dois-tercos-da-populacao-mundial-se-alimentam-mal,0d36b05e4ce22af528eb25f15ae9ffaayzxp3n79.html>. Acesso em: 10 de set. de 2020.

TIRAPEGUI, J. 2013. **Nutrição, fundamentos e aspectos atuais**. 3. ed. São Paulo: Editora Atheneu. Disponível em: [https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/89/89131/tde-11092018-155046/publico/Mariana\\_Rebello\\_Haddad\\_DO\\_Corrigida.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/89/89131/tde-11092018-155046/publico/Mariana_Rebello_Haddad_DO_Corrigida.pdf).01 Out. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Geneva: WHO, 2003. Disponível em: <https://url.gratis/XcaU9W>. Acesso em: jul. 2020.

WORLD CANCER RESEARCH FUND. American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington D.C: AICR. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009 **Ciência & Saúde Coletiva**, (15), (Supl. 2):3085-3097, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World Health Statistics: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals**. Geneva: WHO, 2018.

ZANIN, T. 5 razões para comer menos carne vermelha. Tua Saúde. 2017. **Periódico online**. 2017. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/5-razoes-para-comer-menos-carne-vermelha>. Acesso em: 08 ago. 2017.