

Relação entre Ingestão do Café da Manhã e sua Influência no Índice de Massa Corporal em Escolares

Juliane Cristina da Silva* e Soraia Younes**

* Nutricionista. Especialista em Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição com Ênfase em Gastronomia – Faculdade Assis Gurgacz (FAG).

** Nutricionista. Professora Orientadora da Faculdade União das Américas (UNIAMÉRICA). Especialista em Saúde Pública.

soraiayounes@hotmail.com

Palavras-chave

Crianças e adolescentes
Desjejum
Peso corporal

Resumo:

O café da manhã é uma refeição essencial no dia-a-dia do ser humano, sendo uma das três principais refeições do dia. A realização do café da manhã regularmente é recomendada como uma das estratégias que podem ajudar os indivíduos a alcançar e manter um peso saudável. A recomendação para esta refeição é de aproximadamente 20 a 25% do valor energético total (VET). Este estudo teve como objetivo investigar a ingestão da refeição do café da manhã e sua relação com o estado nutricional de escolares do ensino fundamental de uma Escola Municipal de Foz do Iguaçu - PR. Trata-se de um estudo analítico observacional transversal, realizado com 30 escolares, de ambos os sexos, com idade média de 9 anos. Foram utilizados os seguintes dados: nome, idade, gênero, data de nascimento, peso, altura e se o mesmo tomou ou não café da manhã, e quais os alimentos que ingere nesta refeição. O presente trabalho demonstrou que grande parte dos escolares (60%) realizam a refeição do café da manhã, 33,3% deles ingerem um valor calórico abaixo de 20% do VET nesta refeição, 33,3% consomem entre 20% a 25% do VET, e 33,4% ingerem acima de 25% do VET. Dentre os alunos que realizam o café da manhã, 16,7% apresentaram baixo peso, 55,6% apresentaram eutrofia, e 27,8% obesidade. Já entre os escolares que não realizam o café da manhã, ou seja 40% da amostra, nenhum apresentou baixo peso, 66,7% encontravam-se eutrofos, e 33,3% apresentaram obesidade. Conclui-se no presente estudo que foi possível identificar que não houve diferença significativa no número de indivíduos obesos entre os que realizam o desjejum e os que não o realizam. Entretanto vale ressaltar que o café da manhã é importante para a manutenção do consumo adequado de nutrientes e da saúde. Sugere-se mais estudos com uma amostra maior e com faixa etária mais elevada, como com adolescentes, a fim de verificar a frequência do consumo desta refeição, o percentual de calorias atingido e sua relação com IMC, para demonstrar sua importância e influência no consumo diário.

Artigo recebido em: 24.10.2014.

Aprovado para publicação em: 06.11.2015.

INTRODUÇÃO

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2005), o ato da alimentação deve estar inserido no cotidiano das pessoas, como um evento agradável e de socialização. Conforme Gowdak e Martins (2010), uma boa alimentação é fundamental para a manutenção de um organismo saudável.

Segundo Acosta (2001), uma alimentação balanceada para uma criança na etapa escolar deve proporcionar energia, proteínas e vitaminas recomendadas para sua idade de forma fracionada durante 24 horas.

De acordo com Stumm, Nassar e Pires (2006) para obter uma alimentação balanceada devem ser ingeridos 50 a 60% de carboidratos, 25 a 30% de lipídios e 10 a 15% de proteínas do total de calorias

necessários diariamente. Além da distribuição correta dos nutrientes, para se obter uma alimentação adequada e balanceada é desejável que o indivíduo faça seis refeições diárias divididas em: café da manhã, almoço e jantar, sendo estas intercaladas por três refeições que são pequenos lanches. A distribuição do valor calórico total para cada refeição é calculada de acordo com as recomendações para a idade.

Dutra de Oliveira et al. (2000) relata que a distribuição dos alimentos ao longo do dia é importante. Recomenda-se comer com regularidade nos horários adequados, com consumo maior no início que no final do dia ao mesmo tempo em que deve ser evitado o consumo de alimentos nos intervalos das refeições.

O café da manhã é a primeira refeição do dia e deve fornecer aproximadamente 20 a 25% do valor energético total (VET) (BRASIL, 2005).

O café da manhã tem papel importante devido ao jejum entre a última e a primeira refeição. Normalmente ocorre após um período de repouso (sono) de aproximadamente 8-10 horas, sem que haja o consumo de qualquer nutriente nesse período. Isso promove a redução dos estoques de glicogênio muscular e hepático. Como procedimento nutricional adequado recomenda-se o consumo de alimentos no café da manhã (COCADE et al., 2005).

Enes e Slater (2010) argumentam que o hábito de tomar café da manhã pode contribuir para o controle do peso corporal, na medida em que reduz o consumo de gorduras na dieta. Lozano e Ballesteros (2010) relatam em seus estudos que o consumo frequente e adequado do café da manhã pode melhorar o poder da saciedade do indivíduo e, deste modo reduzir a quantidade de calorias totais ingeridas durante o dia. Estes autores ainda referem que estudos científicos comprovam que refeições fracionadas de 3 em 3 horas estimulam o metabolismo a gastar energia com o processo de digestão e absorção e evitam o consumo excessivo de alimentos nas próximas refeições principalmente por crianças e adolescentes. Portanto o café da manhã escolar adquire importância especial por sua influência no equilíbrio nutricional diário e por sua contribuição no melhor rendimento escolar.

De acordo com Trancoso, Cavalli e Proença (2010), o consumo adequado do café da manhã pode melhorar o poder de saciedade do comensal, e assim, reduzir a quantidade calórica total ingerida durante o dia; em especial, pode limitar o consumo de lanches calóricos, por crianças e adolescentes ao longo da jornada. Alguns estudos mostraram que a substituição do café da manhã por lanches, principalmente por crianças e adolescentes comparados com indivíduos que ingeriram habitualmente o café da manhã, teve como consequência o aumento do consumo energético total de carboidratos, especialmente os açúcares simples e de gorduras.

Melhorar a primeira refeição do dia teria provavelmente, repercussões positivas no estado nutricional e na saúde do sujeito (HERNÁNDEZ; MAJEEM, 2000).

Um menor número de dias em que se toma café da manhã está associado a um maior Índice de Massa Corporal (IMC) dos jovens. Tanto os estudos transversais como os longitudinais sinalizam uma relação entre pular o café da manhã e o aumento do IMC (SEGOVIA; VILLARES, 2010). O IMC que representa uma ferramenta chave para identificar risco de obesidade, ou ocorrência de desnutrição logo na infância, é o instrumento mais utilizado para avaliar o desenvolvimento pondero-estatural. Os resultados permitem observar um IMC correlacionado ao sexo e a faixa etária da amostra estudada (MARTINS, 2007).

No estudo de Silva (2010), aqueles que não fazem o desjejum apresentam certa dificuldade em compensar o potencial perdido de nutrientes e energia em outras refeições, tendo sido observado que os adolescentes que consomem o café da manhã selecionam melhor o alimento durante todo o dia, contribuindo para a qualidade nutricional da dieta.

A adolescência é considerada um período nutricionalmente vulnerável, principalmente durante a puberdade e o estirão do crescimento em que ocorrem as maiores necessidades energéticas e de nutrientes. Sendo assim, a prática de hábitos alimentares ruins, durante essa fase, pode comprometer o crescimento, o desenvolvimento e a saúde a longo prazo (FELICE; SAMPAIO; FISBERG, 2007).

Assim, o presente estudo teve como objetivo investigar a ingestão da refeição do café da manhã e sua relação com o estado nutricional de escolares do ensino fundamental de uma Escola Pública Municipal do Município de Foz do Iguaçu, PR.

METODOLOGIA

Estudo analítico observacional transversal. A pesquisa foi realizada com escolares do quarto e do quinto ano do ensino fundamental de uma determinada Escola Pública Municipal da cidade de Foz do Iguaçu, PR, onde foram avaliados 30 escolares, sendo estes de ambos os gêneros, com idade entre 8 e 10 anos.

O critério de inclusão foi a autorização dos responsáveis pelos escolares e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) baseado na Resolução 196 de 10/10/1996 do Conselho Nacional de Saúde, e o critério de exclusão foi a não assinatura do mesmo.

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário, o qual foi aplicado em um dia específico, no primeiro horário de aula, para que as respostas fossem mais fiéis, sendo que o mesmo constava das seguintes questões: a) nome, b) idade, c) sexo do aluno d) data de nascimento e) peso f) altura e g) se o mesmo tomou ou não café da manhã. Caso tomasse café da manhã o aluno deveria relatar quais os alimentos consumidos e a quantidade em medidas caseiras dos mesmos. Caso não tivesse tomado café da manhã, foram solicitadas alternativas que justificassem a resposta negativa. Além das variáveis como idade, gênero, peso e altura, foi calculado o IMC e analisado de acordo com os gráficos do Ministério da Saúde.

Para verificar as quilocalorias que cada escolar atingiu nesta refeição, os dados de cada aluno foram analisados através do Programa AVANUTRI.

A coleta dos dados antropométricos foi determinada por meio de uma balança antropométrica digital graduada com capacidade de até 150 kg, com resolução de 0,1 kg, da marca Profield® Electronic Bodyscale. As crianças foram pesadas e medidas com roupas leves e descalças. Ambas as medidas foram coletadas por quatro avaliadores, devidamente treinados, sempre com o mesmo equipamento, devidamente calibrado.

O valor da estatura foi coletado por meio de um estadiômetro portátil, com capacidade de medição de 110 a 204 cm, com resolução em cm, da marca Sanny. Para a aferição da estatura foi solicitado ao indivíduo que permanecesse em pé com os calcanhares, panturrilhas, glúteos e ombros encostados à parede, em apneia respiratória no momento da coleta dos dados, estando a cabeça posicionada no plano horizontal de Frankfurt (FAGUNDES *et al.*, 2004).

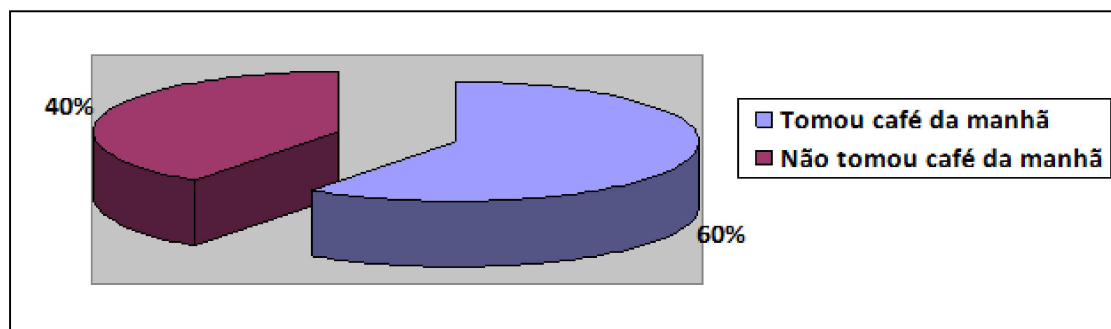
Os dados obtidos através desta pesquisa foram tabulados e analisados utilizando-se as planilhas do Programa Excel. Os resultados encontrados foram discutidos com artigos científicos relacionados a temática do presente estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De um total de 30 escolares avaliados, os quais cursam o 3º e 4º ano do período matutino de uma determinada escola pública municipal, 50% (n=15) eram do sexo feminino e os outros 50% (n=15) do sexo masculino, com a média de idade de 9 anos.

A Figura 1 demonstra o percentual de alunos que realizam a refeição do desjejum, onde 60% (n=18) dos escolares fazem a refeição do café da manhã e 40% (n=12) deles não tomam café da manhã.

Figura 1 – Percentual de escolares que realizam a refeição café da manhã



Fonte: Dados obtidos na pesquisa, 2014.

Segundo diversos estudos sobre hábitos alimentares na população infantil e adolescência espanhola, entre 5% e 10 % dos escolares chegam na escola sem realizar a refeição do café da manhã, aumentando essa proporção com a idade (HERRERO; FILLAT, 2010).

Em uma pesquisa realizada com adolescentes de uma escola pública de Ilhabela, observou-se que houve omissão do café da manhã entre 21% dos pesquisados (LEAL et al., 2010).

As pesquisas analisadas por Trancoso, Cavalli e Proença (2010) identificaram que o consumo do café da manhã aumenta com a idade quando se trata de adultos, entre 18 e 60 anos e diminui em crianças e adolescentes, entre 4 e 18 anos. Constatam ainda que, na idade adulta, em geral, o consumo de café da manhã é predominantemente maior que em outras fases da vida. Já na omissão desta refeição cabe destaque as adolescentes do sexo feminino, preocupadas com a imagem corporal levando a dietas restritivas sem orientação, situação em que a prática de omitir refeições é comum e pode levar a sérios problemas de saúde.

Segundo Segovia e Villares (2010), realizar a refeição do café da manhã está associado a uma melhor aprendizagem e um melhor rendimento escolar em crianças. Por outro lado, saltar o café da manhã afeta de forma negativa a capacidade de desenvolver problemas, a memória recente e a atenção. Em geral, as crianças com fome tendem a apresentar mais problemas emocionais, comportamentais e acadêmicos. Juan (2006) afirma que omitir o café da manhã interfere na cognição e aprendizagem em crianças em idade escolar.

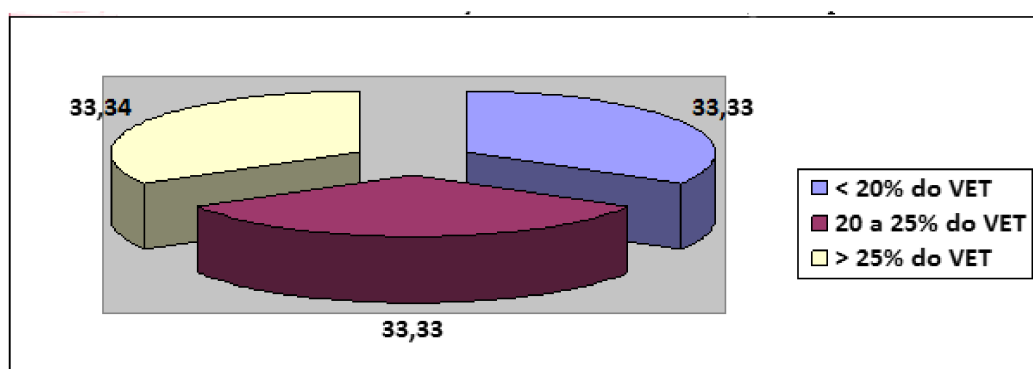
Na Figura 2 pode-se observar o percentual calórico ingerido na refeição do café da manhã pelos escolares, de acordo com do valor energético total (VET) recomendado para o dia de forma individualizada, segundo o Programa AVANUTRI. Averiguou-se que dos 60% dos alunos avaliados que realizam o desjejum, 33,33% (n=6) deles ingerem um valor calórico abaixo de 20% do VET nesta refeição, 33,33% (n=6) consomem entre 20% a 25% do VET, e 33,34% (n=6) ingerem acima de 25% do VET.

Segundo Trancoso, Cavalli e Proença (2010), o café da manhã deve ser uma refeição com alimentos ricos em nutrientes, fontes de fibras, cálcio e energia, e atingir um percentual de 20 à 25% das calorias recomendadas para um dia. Segundo os mesmos autores, esse percentual se aproxima do valor encontrado em estudos que, ao investigarem adolescentes da Espanha que consomem frequentemente essa refeição, encontraram um consumo médio de 20% do total energético diário.

Stumm, Nassar e Pires (2006) referem que a proporcionalidade em relação ao total calórico diário para a faixa etária de crianças e adolescentes de 7 a 20 anos deve ser de 20% para o café da manhã, 30% para o almoço, 20% para o jantar e 10% para as três refeições.

Para Morales et al. (2008), um café da manhã de boa qualidade deve possuir cerca de 20 a 30% das necessidades diárias. Entretanto, na pesquisa realizada por estes autores, com escolares adolescentes, foi identificado que apenas 5% dos alunos com idade entre 12 a 14 anos realizavam a ingestão de um café da manhã completo, porém com o grupo de estudantes com idade entre 15 a 17 anos, 18,2% deles faziam o desjejum completo. Estes números são inferiores aos referidos pela Pesquisa Nacional de Saúde da Espanha, no ano de 2006, em que 11,37% dos meninos e 13,88% das meninas tomam um café da manhã completo. Em conclusão do estudo os autores referem que a maioria dos alunos pesquisados tomava um café da manhã insuficiente, e deficitário energeticamente. Déficit que pode influenciar na sua atividade diária, tanto física como mental. Segundo estes autores, em um estudo realizado em Zaragoza, na Espanha, com estudantes de 12 e 13 anos, observou-se que o desjejum atingia 16,4% das necessidades energéticas diárias.

Figura 2 – Percentual calórico da refeição do café da manhã ingerido pelos escolares



Fonte: Dados obtidos na pesquisa, 2014.

Acosta et al. (2001) referem em seu estudo que não realizar a refeição do café da manhã implica em um período de jejum de mais de 12 horas durante as quais o organismo não tem fonte exógena de combustível de macro e micronutrientes as quais devem ser proporcionadas pelo consumo do café da manhã.

As crianças que não realizam um café da manhã adequado chegam à escola sem a energia necessária exigida para que o metabolismo do cérebro funcione sem interrupção, o que coloca obstáculos em suas capacidades cognitivas. A diminuição progressiva da insulina e glicose no período noturno estendida no período da manhã pode resultar em situação de estresse orgânico que impede algumas funções básicas do cérebro, tais como a fixação da atenção e memória a curto prazo. Se somarmos a possibilidade de que as crianças têm de percorrer longas distâncias para chegar a suas escolas, a perda de energia pode ser ainda maior (SÁNCHEZ; PAULINI; CANCHO, 2002).

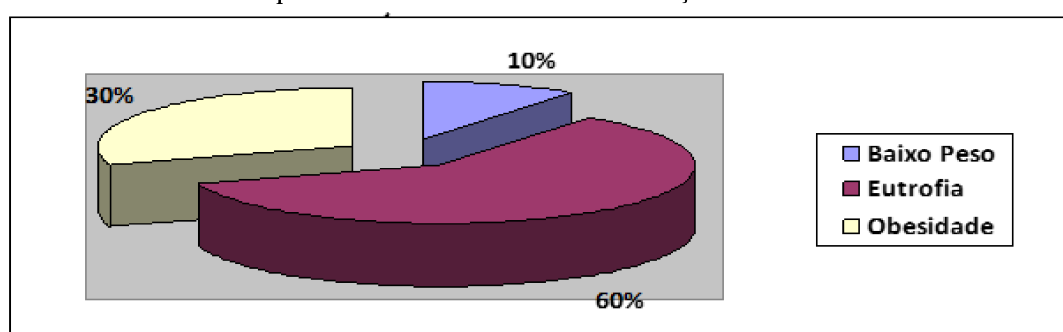
No Brasil, a composição mais habitual do café da manhã é composta por: leite, café, pães, frios (queijos e apesuntados), biscoitos, frutas e sucos de frutas, geleias, manteiga/margarina (TRANCOSO; CAVALLI; PROENÇA, 2010). Um café da manhã equilibrado deveria conter: produto lácteo, cereais e fruta, com a finalidade de fornecer um aporte adequado de micro e macronutrientes e contribuir para um melhor fracionamento da ingesta energética diária (SEGOVIA; VILLARES, 2010). O café da manhã escolar adquire importância especial por sua influência no equilíbrio nutricional diário e por sua contribuição no melhor rendimento escolar (HERRERO; FILLAT, 2010).

Em um estudo realizado por Segovia e Villares (2010) com um grupo de intervenção de 135 alunos (67 meninos e 68 meninas) aplicou-se um Programa de Educação Nutricional durante o horário escolar. No

grupo controle de 108 alunos (53 meninos e 55 meninas) não se realizou nenhuma intervenção. No grupo com intervenção os escolares que realizavam o café da manhã de boa qualidade aumentou de 23% para 32,6%, enquanto que entre os alunos que apresentavam má qualidade desta refeição houve uma redução de 4,4% para 3,7%. No grupo controle observou-se que o percentual de escolares que realizam o café da manhã de boa qualidade diminuiu de 12% para 8,3%, enquanto que a porcentagem dos alunos que ingeriam um café da manhã de má qualidade aumentou de 13% para 14,8%.

Observa-se na Figura 3 a classificação do estado nutricional de acordo com o IMC dos escolares em questão. Dos 30 escolares que participaram da pesquisa 10% (n=3) encontravam-se com baixo peso, 60% (n=18) eutróficos (peso adequado), 30% (n=9) obesos, sendo que nenhum dos alunos encontravam-se com sobrepeso.

Figura 3 – Classificação do estado nutricional de acordo com o IMC dos escolares que realizam e não realizam a refeição do café da manhã



Fonte: Dados obtidos na pesquisa, 2014.

Dentre os alunos que realizam o café da manhã, ou seja, 60% da amostra, 16,67% (n=3) apresentaram baixo peso, 55,55% (n=10) apresentaram eutrofia e 27,78% (n=5) obesidade. Já entre os escolares que não realizam o café da manhã, ou seja 40% da amostra, nenhum apresentou baixo peso, 66,7% (n=8) encontravam-se eutróficos, e 33,3% (n=4) apresentaram obesidade. No presente estudo foi possível identificar que não houve diferença significativa no número de indivíduos obesos entre os que realizam o desjejum e os que não o realizam.

Dos escolares que tomam café da manhã e que foram classificados com obesidade, 20% realizavam esta refeição diariamente, 40% com frequência de 5 a 6 vezes por semana, 40% de 1 a 2 vezes na semana. Dos classificados como eutróficos, 50% tomam café da manhã todos os dias, 30% com frequência de 3 a 4 vezes por semana e 20% de 1 a 2 vezes na semana. Dos classificados com baixo peso, 33,3% tomam café todos os dias e 66,7% com frequência de 1 a 2 vezes por semana.

Estudos realizados em algumas cidades brasileiras apresentam mostram que o sobrepeso e a obesidade já atingem mais de 20% das crianças e adolescentes (FELICE; SAMPAIO; FIESBERG, 2007).

Silva (2006) descreve que há relação entre omissão e/ou consumo insuficiente de alimentos no desjejum e obesidade, entre crianças e adolescentes. Isto talvez ocorra porque, com um menor aporte energético pela manhã, a criança teria menos condições de fazer boas escolhas alimentares durante o restante do dia, optando por alimentos ricos em gorduras e açúcares.

Segundo Ramirez et al. (2006), dentre os escolares que consomem alimentos no café da manhã acima do percentual calórico recomendado pode-se futuramente caracterizar um problema de sobrepeso e/ou obesidade. Juan (2006) na conclusão de seu estudo sugere que o café da manhã inadequado pode contribuir

para a realização de escolhas alimentares pobres em todo o resto do dia, promovendo assim a obesidade. De acordo com Segovia e Villares (2010), o consumo de café da manhã é considerado um importante determinante do estilo de vida saudável, incluindo a sua influência sobre o IMC.

No presente estudo dos escolares que se apresentam obesos, 44,44% não realizam a refeição do café da manhã e 11,11% ingere quantidade de calorias acima do recomendado.

Em um estudo semelhante realizado por Branco et al. (2007) que avaliou 812 adolescentes com média de idade de 14,6 anos, onde 50% eram do sexo feminino e 50% do sexo masculino, 44% pertenciam à escola particular e 56% à escola pública, observou-se que aproximadamente 17% dos adolescentes apresentavam excesso de peso. Averiguou-se que 44,3% dos adolescentes não possuíam o hábito de realizar o café da manhã diariamente, sem diferença estatisticamente significativa entre os sexos. Os resultados encontrados demonstraram que a omissão do desjejum foi maior entre os indivíduos com excesso de peso, havendo uma relação significativa entre o estado nutricional e o hábito de realizar essa refeição, o que pode sugerir que alguns adolescentes descontentes com sua imagem corporal omitem determinadas refeições, como, por exemplo, o café da manhã, na tentativa de perder peso e reduzir o valor calórico diário. Para Santos (2014) o consumo alimentar tem sido vinculado à obesidade, mas não somente pelo volume consumido, mas sim pela composição e qualidade desses alimentos.

No estudo de Silva et al. (2005) sobre Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Crianças e Adolescentes, foram avaliados 1.253 estudantes, com média de idade de 12,4±2,9 anos, sendo 43,7% do sexo masculino e 56,3% do sexo feminino. Os resultados demonstraram que 6,6% (n=83) encontravam-se com baixo peso, 79,6% (n=998) com peso adequado, e 9,3% (n=116) de crianças e adolescentes em risco de sobrepeso e 4,5% (n=56) com sobrepeso.

Neves et al. (2006) em sua pesquisa com 637 escolares, 56,4% eram do sexo masculino e 43,6% do sexo feminino, relata que foram observados que 4,5% das crianças encontram-se em desnutrição e risco de desnutrição, 88% eram eutróficas, e 7,4% apresentaram sobrepeso e obesidade.

Felice, Sampaio e Fiesberg (2007) avaliaram 625 adolescentes, estudantes de três escolas públicas (n = 497) e uma privada (n = 128), com idade entre 10 e 15, sendo 52% do sexo feminino e 48% do sexo masculino. Observou-se que 8,8% dos adolescentes apresentaram baixo peso, enquanto 23,4% apresentaram excesso de peso (14,4% de sobrepeso e 9% de obesidade). Foi identificado que os meninos têm uma tendência significativamente maior a apresentarem desvios nutricionais quando comparados às meninas.

Sena e Prado (2012) relatam que estudos realizados em escolas de Porto Alegre, RS, mostram associação entre práticas alimentares menos saudáveis e obesidade. A omissão do café da manhã, por exemplo, e a baixa frequência do consumo de leite foram às práticas específicas significativamente associadas à obesidade, podendo significar uma tentativa equivocada de reduzir calorias. Relatam ainda que o consumo regular de café da manhã pode controlar o peso corporal devido ao menor consumo de gorduras na dieta em função do papel minimizador no consumo de lanches mais energéticos. Rinaldi et al. (2008) destacam em seus estudos que a ausência de refeições, com destaque para o desjejum como um dos principais desvios alimentares.

Já em um estudo realizado para verificar o impacto do programa de café da manhã para escolares levando em consideração algumas variáveis como estado nutricional, não foi encontrado efeitos na altura para a idade, no peso para a idade e nem no índice de massa corporal (CUETO; CHINEN, 2000). Silva (2006) em seu estudo também relata que não ocorreu relação significativa entre o hábito de fazer o desjejum e IMC dos alunos alvos da pesquisa.

Em estudos realizados na Jamaica indicam que o fornecimento de café da manhã para escolares do ensino fundamental teve efeitos positivos sobre a frequência escolar e em resultados em provas de matemáticas, mas não sobre o peso (SÁNCHEZ; PAULINI; CANCHO, 2002).

Farshchi, Taylor e Macdonald (2005) relatam que o consumo do café da manhã afeta a sensibilidade para as concentrações de insulina e colesterol, e que omitir pode levar a ganho de peso ao longo do tempo.

Para Martins et al. (2013), o café da manhã é uma das três principais refeições do dia, e que diversos estudos confirmam a importância da inclusão do café da manhã na rotina diária, tendo em vista, majoritariamente, o papel de “combustível primordial” do organismo para o início das atividades cotidianas do indivíduo. A realização do café da manhã regularmente é recomendada como uma das estratégias que podem ajudar os indivíduos a alcançar e manter um peso saudável.

CONCLUSÃO

O presente trabalho demonstrou que grande parte dos escolares (60%) realizam a refeição do café da manhã, porém apenas uma porcentagem pequena (33,33%) consegue atingir o recomendado de calorias para esta refeição (20 a 25% do recomendado de calorias para um dia). Observa-se ainda que foi possível identificar que não houve diferença significativa no número de indivíduos obesos entre os que realizam o jejum e os que não o realizam.

Foi possível observar a partir da frequência de consumo semanal do jejum que modo geral o público estudado não dá importância ao café da manhã, e lamentavelmente a maioria dos indivíduos que têm o hábito do jejum não atingem a porcentagem necessária recomendada para esta refeição ou excedem esta recomendação. Entretanto vale ressaltar que o café da manhã é importante para a manutenção do consumo adequado de nutrientes e da saúde.

Sugere-se mais estudos com uma amostra maior e com faixa etária mais elevada, como com adolescentes, a fim de verificar a frequência do consumo desta refeição, o percentual de calorias atingido e sua relação com o IMC, para demonstrar sua importância e influência no consumo diário.

Com a conclusão deste estudo é possível afirmar que é de fundamental importância a presença de um Profissional Nutricionista no âmbito escolar. Pois se faz necessário atividades de Educação Nutricional ministradas por este profissional para estimular o consumo adequado de um café da manhã como também para incentivar hábitos alimentares adequados. Ações educativas na infância e adolescência podem influenciar positivamente na formação do comportamento alimentar saudável e numa atitude positiva diante da adoção do mesmo. Pois a infância é a etapa ideal para a consolidação e promoção dos hábitos alimentares saudáveis, influenciando a saúde na idade adulta, que por sua vez, poderão reduzir no futuro destes jovens de hoje a magnitude de doenças crônicas não transmissíveis no adulto do amanhã.

REFERÊNCIAS

ACOSTA, M.M. et al. Influencia del Desayuno sobre la funcion cognoscitiva de escolares de una zona urbana de Valencia. **Venezuela. ALAN**, v. 51, n.1, supl. 51, Caracas, mar. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222001000100008&script=sci_arttext>. Acesso em: 25/06/2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Disponível em: <http://dtr2001.saude.gov.br/editora/producao/livros/pdf/05_1109_M.pdf>. Acesso em: 26/06/2014.

COCADÉ, P G et al. Ingestão Pré-Exercício de um “Café da Manhã”: Efeito na Glicemia Sanguínea Durante um Exercício de Baixa Intensidade. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 5, p. 261-273, Setembro/Outubro 2005. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2951976>>. Acesso em: 25/06/2014.

CUETO, S; CHINEN, M. **Impacto educativo de un programa de dasayunos ecolares em escuelas rurales del Perú.** – Lima: GRADE, 2000. Disponível em: <<http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/37766/2/ddt34.pdf>>. Acesso em: 26/02/2014.

DUTRA-DE-OLIVEIRA, J E et al.. **Obesidade e anemia carencial na adolescência:** simpósio. - São Paulo : Instituto Danone, 2000. Disponível em: <http://www.farmacia.ufrj.br/consumo/leituras/ld_danone_adolesobeso.pdf>. Acesso em: 04/07/2014.

ENES, C C; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev. Bras. Epidemiol.**; 13(1): 163-71; 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n1/15.pdf>>. Acesso em: 25/06/2014.

FAGUNDES, Andressa Araújo *et al.* **Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN:** orientações básicas para a coleta, o processamento, análise de dados e a informação em serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

FAGUNDES, A L N et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da região de Parelheiros do município de São Paulo. *Rev. paul. pediatr.* vol.26 no.3 São Paulo Sept. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n3/03.pdf>>. Acesso em: 25/06/2014.

FARSHCHI, H R; TAYLOR, MA; MACDONALD, I A. **Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women.** The American journal of clinical nutrition, v. 81, n. 2, p. 388-396, 2005. Disponível em: <<http://ajcn.nutrition.org/content/81/2/388.full.pdf+html>>. Acesso em: 14/11/2013.

FELICE, M M; SAMPAIO, I P C C; FISBERG, M. Análise do Lanche Escolar Consumido por Adolescentes. **Saúde rev.**, Piracicaba, 9 (22): 7-14, 2007. Disponível em: <<http://www.unimep.br/phpg/editora/revistaspdf/saude22art01.pdf>>. Acesso em 25/06/2014.

GOWDAK, D; MARTINS, E. **Ciências Corpo Humano Novo Pensar 8º Ano.** Editora FTD: 2010.

HERRERO, R.L.; FILLAT, J.C.B., Influencia de un programa de educación nutricional en la modificación del desayuno en un grupo de adolescentes. **Nutrición clínica y dietética hospitalaria**, Vol. 30, N°. 2, 2010, págs.26-32. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3311286>>. Acesso em: 24/06/2014.

HERNÁNDEZ, J A S; MAJEM, L S. Importancia del Desayuno en el Rendimiento Intelectual y en el Estado Nutricional de los Escolares. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2000;6(2):53-95. Disponível em: <http://www.nutricioncomunitaria.org/BDPtegrados/n-6-2-002_I_1143675272898.pdf>. Acesso em: 24/06/2014.

HOFELMANN, D A; MOMM, N. Café da manhã: omissão e fatores associados em escolares de Itajaí, Santa Catarina, Brasil. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**; v. 39, n. 1, 2014. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/>>. Acesso em 29/06/2014

HUERTA, M A A et al. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). **Nure Investigación**, nº 23, Julio-Agosto 2006. Disponível em: <http://www.fuden.es/ficheros_administrador/original/original_nure_23.pdf>. Acesso em: 28/05/2014.

JUAN, P M F S. Dietary habits and nutritional status of school aged children in Spain. **Nutr Hosp**, v. 21, n. 3, p. 374-378, 2006. Disponível em: <<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n3/alimentos2.pdf>>. Acesso em: 14/11/2013.

LEAL, G V S et al. Consumo alimentar e padrão de refeição de adolescentes, São Paulo, Brasil. **Rev. Bras. Epidemiol**: 13(3):457-467, set. 2010. ilus, tab. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n3/09.pdf>>. Acesso em 29/06/2014.

LOZANO, R H; BALLESTEROS, C J F. Influencia de un Programa de Educación Nutricional en la Modificación del Desayuno en un Grupo de Adolescentes. **Nutr. clín. diet. hosp.** 2010; 30(2):26-32. Disponível em: <http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2010_02/Influencia%20programa%20nutricional.pdf>. Acesso em: 25/06/2014.

MARTINS, C M et al. Aumento de IMC relacionado ao consumo inadequado do café da manhã. **Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.**, São Paulo, SP, v. 38, Supl., p. 1-475, agosto 2013. Disponível em: <<http://www.revistanutrire.org.br/files/v38nSuplemento/v38nSuplemento.pdf>>. Acesso em: 04/07/2014.

MARTINS, E S. **Avaliação de indicadores antropométricos em criança de uma comunidade de baixa renda do distrito federal em 2006.** Centro Universitário de Brasília – UNICEUB. Brasília, 2007.

- MORALES, F. et al. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). **Nutr. Hosp.**, 23, n. 4, Madrid, jul.-ago., 2008. Disponível em: <<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n4/original9.pdf>>. Acesso em: 25/06/2014.
- NEVES, O M D et al. Antropometria de escolares ao ingresso no ensino fundamental na cidade de Belém, Pará, 2001. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.** vol.6, n.1, Recife, Jan./Mar., 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v6n1/a05v6n1.pdf>>. Acesso em: 03/06/2014.
- RAMÍREZ, E et al. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el noroeste de México por tres referencias de índice de masa corporal: diferencias en la clasificación. **Archivos latinoamericanos de nutricion**, v. 56, n. 3, p. 33-9, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222006000300007&script=sci_arttext>. Acesso em: 06/03/2014.
- RINALDI, A E M. et al. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Rev. Paul. Pediatr.** 2008; 26(3): 271-7. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n3/12>>. Acesso em: 26/02/2014.
- SÁNCHEZ, R R; PAULINI, J; CANCHO, C. **Costo efectividad del programa de desayunos escolares de foncodes y el programa de alimentación escolar de Pronaa.** Instituto Apoyo, 2002. Disponível em: <<http://old.cies.org.pe/files/documents/investigaciones/pobreza/costo-efectividad-del-programa-de-desayunos-escolares-de-foncodes-y-el-programa-de-alimentacion-escolar-del-pronaa.pdf>>. Acesso em: 29/05/2014.
- SANTOS, V E. **A prática de hábitos saudáveis na escola: atividade física, alimentação e controle de peso corporal infantil.** 2014. Disponível em: <http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/7022/1/2013_ValdireneEstev%C3%A3odosSantos.pdf>. Acesso em: 03/03/2014.
- SEGOVIA, M J G; VILLARES, J M M. El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. **Acta Pediatr Esp.** 2010; 68(8): 403-408. Disponível em: <<http://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/403-408%20NUTRICION.pdf>>. Acesso em: 24/06/2014.
- SENA, R.A.; PRADO, S.R.L.A. Obesidade infantil relacionada a hábitos de vida e práticas alimentares. **Rev Enferm UNISA.** 2012; 13(1): 69-73. Disponível em: <<http://www.unisa.br/graduacao/biologicas/enfer/revista/arquivos/2012-1-12.pdf>>. Acesso em: 28/05/2014.
- SILVA, M A M et al. Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Crianças e Adolescentes da Rede de Ensino da Cidade de Maceió. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 84, n. 5, Maio 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v84n5/a07v84n5.pdf>>. Acesso em: 25/05/2014.
- SILVA, T M V. **Investigando e ensinando alimentação saudável.** UFMG. Fac. de Edu. CECIMIG. Uberaba, MG, 2010.
- SILVA, H H C. **Consumo alimentar do desjejum de adolescentes em escolas particulares de Brasília, DF.** Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde)-Universidade de Brasília, Brasília: 2006. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/2588/1/2006_HeloisaHelenaCSilva.pdf>. Acesso em: 26/04/2014.
- STUMM, J.; NASSAR, S.M.; PIRES, M.M.S. **Avaliação alimentar utilizando técnicas de inteligência artificial.** In: X CONGRESSO BRASILEIRO EM INFORMÁTICA EM SAÚDE-CBIS. 2006. Disponível em: <<http://sbis.org.br/cbis/arquivos/905.pdf>>. Acesso em: 25/06/2014.
- TRANCOSO, S C; CAVALLI, S B; PROENÇA, R P C. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, 23(5):859-869, set./out., 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v23n5/a16v23n5.pdf>>. Acesso em: 24/06/2014.

