

# Utilização de dietas e consumo de alimentos *diet* e *light* entre adolescentes de escola privada do município de Viçosa-MG

## *Diets and the intake of diet and light foods among teenagers in a private school of Viçosa county-MG*

### ABSTRACT

NOVAES, J.F.; FRANCESCHINI, S.C.C.; PRIORE, S.E. Diets and the intake of diet and light foods among teenagers in a private school of Viçosa county-MG. *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.* = J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 28, p. 25-35, dez. 2004.

*This study aimed to compare the nutritional status of middle-school teenagers with both their practice of adopting diets and their intake of diet and light foods. The sample totalized 126 students aged 10 to 16 years attending a Viçosa private school. Data collection consisted of taking the measures of weight and stature, and the application of questionnaires as well. A deeper concern about the excess body weight was observed among the girls, since 80% from the overweighted ones had already adopted some diet. A statistically significant difference for adoption of diets ( $p < 0,01$ ) was found among the overweighted and eutrophic girls. A high number of adolescents who had already adopted some diet (85.7%) were advised by a health professional. Concerning the intake of diet and light foods, a total of 83.3% of eutrophic teenagers were consuming these foods, of which 58.3% were girls. This behavior is characteristic during adolescence, since during this life phase a great number of eutrophic girls are worried about weight gain and adopt some diet in order to loose weight. At this age range, therefore, there is a need for a nutritional orientation targeted to the consciousness about the importance of a healthy and balanced feeding for promoting health in both present and future life.*

**Keywords:** teenagers; diet and light foods; diet for weight loss.

JULIANA FARIAS DE NOVAES<sup>1</sup>  
SYLVIA DO CARMO  
CASTRO FRANCESCHINI<sup>1</sup>  
SILVIA ELOIZA PRIORE<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Nutrição e Saúde, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Viçosa, UFV. Campus Universitário, s/nº, CEP 36571-000, Viçosa, MG, Brasil.

**Endereço para correspondência:**  
Juliana Farias de Novaes  
Av. P.H. Rolfs, 305  
ap. 904 - Centro.  
CEP 36570-000.  
Viçosa, MG.  
Tel: (0xx31) 3891-3572 /  
(0xx31) 9965-4828  
E-mail:  
julianafnnoavaes@yahoo.com.br

## RESUMEN

*El objetivo de este estudio ha sido comparar el estado nutricional de un grupo de adolescentes de colegios particulares de la ciudad de Viçosa-MG con la práctica de hacer dieta y con el consumo de alimentos diet y light. Estudiamos 126 adolescentes con edades entre 10 y 16 años. Los datos registrados fueron el peso, la talla y la respuesta de un cuestionario. Se observó entre las adolescentes del sexo femenino una preocupación mayor por el sobrepeso puesto que 80% de las que presentaban exceso de peso ya habían hecho algún tipo de dieta y había una diferencia estadísticamente significativa entre las adolescentes eutróficas y las que presentaban sobrepeso cuanto a la utilización de dietas ( $p < 0,01$ ). Gran parte de los adolescentes que se sometieron a dietas (85%) fueron orientados por un profesional de salud. En relación al consumo de alimentos diet y light, se constató que 83,3% de los adolescentes eutróficos utilizan esos alimentos de los que 58,3% pertenece al sexo femenino. Esa conducta es característica en la adolescencia, época en que gran parte de las adolescentes eutróficas se preocupan con el aumento de peso y adoptan dietas para adelgazar. Es necesaria la orientación nutricional en esta faja de edad formando conciencia sobre la importancia de una alimentación sana y equilibrada para mantenerse saludable ahora y en el futuro.*

**Palabras clave:** *adolescentes; alimentos diet y light.*

## RESUMO

*Este estudo objetivou comparar o estado nutricional com a prática de realizar dietas e com o consumo de alimentos diet e light entre adolescentes de escola privada do município de Viçosa-MG. Foram estudados 126 estudantes, na faixa etária de 10 a 16 anos. A coleta de dados consistiu na obtenção das medidas de peso e estatura e na aplicação de questionário. Foi observada maior preocupação com o excesso de peso corporal entre as meninas, uma vez que 80% das com excesso de peso já tinham feito algum tipo de dieta, sendo encontrada diferença estatisticamente significativa entre as eutróficas e com excesso de peso quanto à utilização de dietas ( $p < 0,01$ ). Grande parte dos adolescentes que se submeteram à dieta (85,7%) foram orientados por profissional de saúde. Quanto ao consumo de alimentos diet e light, constatou-se que 83,3% dos adolescentes eutróficos faziam uso destes alimentos, sendo 58,3% representado pelo sexo feminino. Tal comportamento é característico na adolescência, época em que grande parte das meninas eutróficas mostram-se preocupadas com o ganho de peso e adotam dietas a fim de emagrecer. É necessária a orientação nutricional para esta faixa etária, visando à conscientização sobre a importância da alimentação sadia e equilibrada para a promoção da saúde na vida atual e futura.*

**Palavras-chave:** *adolescentes; alimentos diet e light.*

## INTRODUÇÃO

Em adolescentes, alguns padrões de comportamento relacionados à alimentação são explicados em virtude de sua dificuldade em aceitar os valores existentes, insatisfação com a imagem corporal, busca de auto-identidade e desejo de ser aceito pelos amigos visto a necessidade de enquadrar-se no estilo de vida dos pares (SILVA e REGO, 2000).

O padrão estético de magreza parece predominar entre as meninas, que, em geral, o atingem com hábitos alimentares inadequados (FONSECA *et al.*, 1998). Além disso, os meios de comunicação podem influenciar a imagem corporal, que geralmente representa importante preocupação de adolescentes, especialmente do sexo feminino (STRASBURGER, 1999). TURNER *et al.* (1997) observaram que as adolescentes, que tinham o hábito de ler revistas de moda, estavam menos satisfeitas com o corpo e mais preocupadas em tornarem-se magras, apresentando maior medo de engordar. O advento da magreza, como padrão estético, e suas conseqüências, como a insatisfação corporal, preocupação com o peso e medo de engordar, transformaram a prática de dieta em atitude normatizada na adolescência (MORAES, 2001).

O desejo de alterar a taxa de crescimento, ou as proporções corpóreas, pode levar os adolescentes a manipulações dietéticas, que podem ter conseqüências negativas para a saúde (SILVA e REGO, 2000). Estudo realizado em São Paulo mostrou que as estratégias não saudáveis de controle de peso, tais como o uso de laxantes, pílula para dietas e vômitos provocados foram mais freqüentes em adolescentes do sexo feminino (COTRIM *et al.*, 2000).

Diante do exposto, este estudo objetivou comparar o estado nutricional dos adolescentes com a prática de realizar dietas, e com o consumo de alimentos *diet* e *light*.

## CASUÍSTICA E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal abrangendo 126 adolescentes na faixa etária entre 10 e 16 anos, cursando da 5ª a 8ª série do ensino fundamental de escola privada, no município de Viçosa-MG. A coleta de dados consistiu na verificação das medidas de peso e estatura, além da aplicação de questionário, englobando aspectos da ingestão de alimentos *diet* e *light*, utilização de dietas e orientação quanto à realização destas. Quanto ao consumo de alimentos *diet* e *light*, este estudo não objetivou classificar em categorias estes tipos de alimentos, já que estes podem ser reduzidos em açúcar, gordura ou até mesmo sal. No entanto, normalmente estes alimentos são consumidos com a idéia de que são reduzidos em energia, e é isto que o estudo objetivou elucidar, a preocupação dos adolescentes em ter uma alimentação menos calórica.

Para medida de peso, utilizou-se balança portátil, digital e eletrônica, com capacidade de 150kg e sensibilidade de 50g. Para aferição da estatura, utilizou-se fita

métrica metálica, com extensão de 2 metros, dividida em centímetros e subdividida em milímetros. Foram utilizadas as técnicas propostas por JELLIFFE (1966) para obtenção do peso e estatura.

A partir das medidas de peso e estatura, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), observando-se os percentis correspondentes a este, de acordo com a idade e sexo, a fim de definir o estado nutricional dos adolescentes segundo a classificação proposta pelo Center for Disease Control and Prevention (KUCZMARSKI *et al.*, 2000): magreza ou baixo peso (< percentil 5), eutrofia ( $\geq$  percentil 5 e < percentil 85), risco de sobrepeso ( $\geq$  percentil 85 e < percentil 95) e sobrepeso ( $\geq$  percentil 95).

Para melhor entendimento dos resultados, os adolescentes com risco de sobrepeso e com sobrepeso foram aglutinados no grupo dos adolescentes com excesso de peso.

A análise dos questionários e a aplicação dos testes estatísticos foram realizadas com o auxílio do software Epi-Info (DEAN *et al.*, 1994).

Foi aplicado o teste qui-quadrado para avaliar a associação entre as variáveis, utilizando-se nível de significância menor de 5% ( $p < 0,05$ ). Quando a frequência esperada era menor que 5 em algumas das caselas da tabela 2x2, utilizou-se o teste exato de Fisher e, quando um dos valores observados era igual a zero, utilizou-se a correção de Mantel-Haenzels.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa.

## RESULTADOS

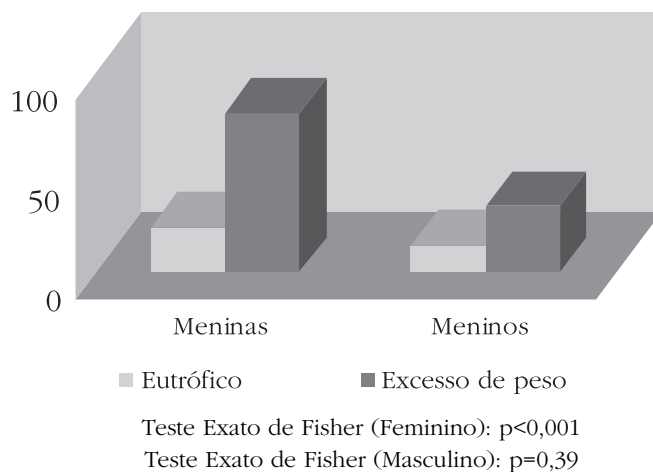
A Tabela 1 representa os adolescentes de acordo com o estado nutricional e o sexo, não sendo encontrada diferença estatisticamente entre os sexos ( $p=0,1$ ).

**Tabela 1** Adolescentes segundo estado nutricional e sexo

Estado Nutricional	Sexo				Total	
	Feminino		Masculino			
	N	%	N	%	N	%
Baixo peso	12	14,5	3	7,0	15	11,9
Eutrófico	61	73,5	37	86,0	98	77,8
Excesso de peso	10	12,0	3	7,0	13	10,3
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>126</b>	<b>100</b>

Teste do qui-quadrado (eutrofia x distrofia):  $p=0,1$ .

A Figura 1 evidencia uma maior preocupação com o excesso de peso corporal entre as meninas, sendo que 80% das com excesso de peso já fizeram algum tipo de dieta, enquanto entre os meninos este valor foi 33,3%. Em relação aos adolescentes eutróficos, 23% das meninas e 13,5% dos meninos já haviam feito algum tipo de dieta. Foi observada diferença estatisticamente significativa entre as adolescentes eutróficas e com excesso de peso quanto à utilização de dietas ( $p < 0,001$ ); entretanto, nenhuma diferença foi observada para o sexo masculino ( $p = 0,39$ ). Nenhum, entre os adolescentes com baixo peso, tinha feito algum tipo de dieta.



**Figura 1 Realização de dietas entre os adolescentes eutróficos e com excesso de peso, segundo o sexo.**

Foi analisado o tipo de orientação que os adolescentes receberam para fazer dieta. Observou-se que 85,7% foram orientados por um profissional de saúde, 7,1% por mães ou parentes, 3,6% por anúncios de revistas e 3,6% por conta própria (Tabela 2).

**Tabela 2 Orientação que os adolescentes recebiam para fazer dieta**

Tipo de orientação	N	%
Profissional de saúde*	24	85,7
Mãe ou parentes	2	7,1
Anúncios de revistas	1	3,6
Por conta própria	1	3,6
<b>Total**</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

\* Nutricionista ou médico;

\*\* Total de adolescentes que relataram fazer algum tipo de dieta (N = 28).

Quanto à ingestão de alimentos *diet* e *light*, constatou-se maior consumo por adolescentes eutróficos (88,6%), sendo o maior percentual representado pelo sexo feminino (65,7%) (Tabela 3). Não foi encontrado nenhum adolescente com baixo peso consumindo estes alimentos.

**Tabela 3 Consumo de alimentos *diet* e *light* entre os adolescentes, segundo o estado nutricional e sexo**

Consumo de alimentos <i>diet</i> e <i>light</i>						
Estado nutricional	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Eutróficos	23	65,7	8	22,9	31	88,6
Excesso de peso	4	11,4	-	-	4	11,4
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>77,1</b>	<b>8</b>	<b>22,9</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Teste Exato de Fisher (Feminino):  $p=0,57$ ;

Teste de Mantel-Haenzel (Masculino):  $p=0,37$ .

## DISCUSSÃO

As adolescentes tendem a se preocupar mais com o peso corporal, uma vez que um maior percentual de meninas eutróficas e com excesso de peso adotavam o uso de dietas, em relação aos respectivos grupos de adolescentes do sexo masculino. As meninas geralmente tendem a estabelecer hábitos alimentares inadequados em decorrência da preocupação excessiva com o corpo e medo de engordar.

Resultados semelhantes foram encontrados por FONSECA *et al.* (1998), sendo que percentual maior de meninas com sobrepeso faziam dieta em relação aos meninos, ocorrendo o mesmo para o grupo dos eutróficos. KOFF e RIERDAN (1991) constataram que grande parte das meninas, que faziam dietas no momento do estudo, eram eutróficas e estavam satisfeitas com o corpo. Esses autores concluíram que, para essas adolescentes, o normal é ter baixo peso.

RODRÍGUEZ *et al.* (2001) estudando adolescentes eutróficos, observaram que 24,6% se submetem, voluntariamente, a episódios de abstinência alimentar, sendo que 5% destes faziam isto frequentemente. Além disso, 41,7% evitavam um ou mais tipos de alimento como, por exemplo, o óleo, gorduras, açúcar, pão, cereais, vegetais verdes, frutas e ovos. Segundo esses autores, a rejeição ao consumo de alimentos é fator importante para detectar adolescentes com comportamentos alimentares alterados.

Segundo HOARE e COSGROVE (1998), em geral, as adolescentes tornam-se mais insatisfeitas com o formato do corpo e a aparência, o que pode afetar sua auto-estima.

Geralmente, a utilização de dietas na adolescência tem, como objetivo, atingir um corpo mais magro e esbelto à sua imagem, sendo que, muitas vezes, baixa estima corporal pode estar associada à alta restrição alimentar.

MOSES *et al.* (1989), estudando adolescentes do sexo feminino, observaram que muitas tinham uma percepção errada sobre seu peso corporal ideal, principalmente as com baixo peso e eutróficas, uma vez que estas também faziam dietas para emagrecer. Em outro estudo, BARKER *et al.* (2000) observaram que meninas de 14 a 16 anos com  $IMC \leq 21 \text{kg/m}^2$  tinham 60% maior probabilidade de fazer dietas que as garotas com  $IMC < 19 \text{kg/m}^2$ ; tal fato sugere que pequenas diferenças na gordura corporal são suficientes para causar preocupação no sexo feminino. Resultados semelhantes foram observados por ROBERTS *et al.* (1999), que mostraram que 35,3% das adolescentes realizavam dieta para perder peso, sendo a média do IMC destas de  $20,7 \text{kg/m}^2$ . Entre essas, 66% consideravam a dieta um hábito saudável. ROBERTS *et al.* (2001) constataram que 33,6% e 15,8% das meninas já tinham feito ou estavam, no momento, fazendo algum tipo de dieta, respectivamente, sendo que as respostas frequentemente relatadas pelas adolescentes quanto à definição do termo dieta foram “ter uma alimentação restrita” e “ter uma alimentação saudável”.

Em estudo com adolescentes do sexo feminino, WERTHEIM *et al.* (1997) perguntaram a elas a razão pela qual faziam dieta e constataram que 60% estavam insatisfeitas consigo mesmas, 20% deprimidas, 40% porque a amiga estava fazendo dieta, 40% por razões de saúde, 20% estavam se sentindo pesadas e em 50% porque alguém comentou seu peso e implicou com seu corpo.

RODRÍGUEZ *et al.* (2001), estudando adolescentes eutróficos de centros educacionais, na Espanha, observaram que, além do uso de dietas, episódios de abstinência alimentar foram frequentes. Além disso, esses autores observaram que 16,3% e 17,1% dos adolescentes eutróficos apresentavam anorexia e bulimia, respectivamente, com maior predomínio no sexo feminino e em escolas públicas. TOMORI e RUS-MAKOVEC (2000) notaram significativa diferença entre meninas e meninos, quanto à frequência de utilização de dietas e à escolha de métodos para redução do peso corporal. As meninas, mais frequentemente que os meninos, optam por métodos mais agressivos de perda peso. Resultados semelhantes foram encontrados por BUDDERBERG-FISCHER *et al.* (1996), que observaram que os meninos apresentaram menos distúrbios do comportamento alimentar. As meninas exibiam, principalmente, comportamento bulímico, enquanto os meninos não se mostraram tão preocupados com o peso corporal.

É importante ressaltar que os adolescentes são, facilmente, influenciados e tendem a viver o momento atual, não dando importância às conseqüências de seus hábitos alimentares, que podem ser prejudiciais (GAMBARDELLA *et al.*, 1999). HUON *et al.* (2000), estudando as influências sociais no hábito de fazer dietas, em adolescentes do sexo feminino, observaram que as meninas que eram influenciadas pelos pais realizavam dieta com maior frequência. Em estudo com adolescentes em Nova York, CONTENTO *et al.*

(1995) observaram que o hábito de fazer dieta entre os estudantes não se relacionava à preocupação com a saúde, mas ao controle do peso corporal visando à magreza.

Com relação à orientação direcionada à adoção de dietas, neste estudo, grande parte dos adolescentes que já adotaram este hábito, foi orientada por profissional de saúde. Isto é satisfatório, pois, muitos adolescentes tendem a estabelecer graves restrições alimentares a fim de emagrecer, sendo que, muitas vezes, estão com o peso adequado. A adoção de dietas inadequadas, muitas vezes influenciadas pela mídia e por grupos de amigos, pode privar o organismo de nutrientes essenciais ao crescimento e desenvolvimento adequados, processos estes intensos na adolescência.

Segundo AXELRUD *et al.* (1999), os profissionais de saúde são agentes de importância inestimável na prevenção e intervenção precoce dos distúrbios alimentares, sendo esta vigilância ainda mais importante na adolescência. Tem grande importância a orientação alimentar correta ao adolescente, não por imposição de normas rígidas e dogmáticas, mas através de diálogos que enfatizem a importância de nutrição correta, fundamentada na reeducação alimentar com utilização de alimentos naturais e integrais (GONSALVES, 1986). A reeducação alimentar é a melhor forma de tratamento do excesso de peso e deve ser mantida a longo prazo (SIGULEM *et al.*, 2001).

Quanto à ingestão de alimentos *diet* e *light*, observou-se maior consumo pelos adolescentes eutróficos, sendo que o maior percentual foi representado pelo sexo feminino. Resultados semelhantes foram encontrados por PRIORE (1998), cujo estudo mostrou que as adolescentes apresentavam maior percentual de consumo de alimentos *diet* ou *light*, ressaltando preocupação crescente com o controle do peso e imagem corporal, no sexo feminino. NU *et al.* (1996), estudando adolescentes franceses, observaram que as meninas ingerem mais alimentos dietéticos, e tentam melhor controle do peso, ingerindo menor quantidade de alimentos. WATT e SHEIHAM (1996), em estudo com adolescentes de 13 e 14 anos, observaram que 50%, aproximadamente, reduzem a ingestão de gordura e açúcar. A principal razão para a mudança na ingestão foi o desejo de melhorar a aparência, sendo esta razão mais frequentemente relatada pelas meninas.

ENGELL *et al.* (1998), em estudo com adolescentes de 10 e 11 anos, constataram que a informação disponível sobre o teor de gordura do alimento pode afetar as preferências e ingestões alimentares, pois esses adolescentes consideravam que os alimentos com reduzido teor de gordura eram mais saudáveis para a saúde.

Embora a principal função dos alimentos seja manter o organismo em condições adequadas, o alimento representa para o adolescente, conotação mais social do que biológica, ou seja, manter o corpo em forma, sendo que as meninas desejam parecer com as modelos e os meninos com os atletas (CASTRO *et al.*, 2002). Segundo BULL e PHILL (1992), os adolescentes estão mais interessados no efeito imediato do que eles comem, do que aos possíveis efeitos a longo prazo para a saúde e o bem-estar. Esses jovens tendem a não se preocupar com o papel da alimentação na manutenção da saúde e, portanto, a decisão de “comer bem hoje para ter boa saúde no futuro” dificilmente é



aceita (AXELRUD *et al.*, 1999). Além disso, é importante ressaltar que o consumo indiscriminado de produtos *diet* e *light* pode interferir no consumo calórico, acarretando prejuízos no balanço alimentar, sendo este de grande importância para o intenso processo de crescimento deste grupo etário (PRIORE, 1998).

## CONCLUSÕES

Grande parte dos adolescentes apresentaram estado nutricional satisfatório. Destaca-se o alto percentual de meninas eutróficas fazendo dietas com o objetivo de emagrecer e consumindo alimentos *diet* e *light*. Além disso, é nítida a maior preocupação com o peso corporal entre o sexo feminino, uma vez que um maior percentual de meninas eutróficas e com excesso de peso adotavam o uso de dietas, em relação aos respectivos grupos de adolescentes do sexo masculino. Um resultado favorável encontrado foi que grande parte dos adolescentes, que já fizeram algum tipo de dieta, foi orientada por profissional de saúde. Isto é satisfatório, uma vez que muitos que fazem dietas não precisam perder peso e são influenciados pela mídia e grupos de amigos. É importante destacar que os adolescentes tendem a não se preocupar com as conseqüências de seus hábitos alimentares incorretos, sendo importante a orientação alimentar dada por profissional de nutrição, visando à reeducação alimentar, e ressaltando a importância de alimentação sadia e equilibrada para a promoção da saúde, na vida atual e futura.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS/REFERENCES

- AXELRUD, E.; GLEISER, D.; FISCHMANN, J. Obesidade na adolescência: uma abordagem para pais, educadores e profissionais da saúde. Porto Alegre: Mercado Aberto, 1999. 96p.
- BARKER, M.; ROBINSON, S.; WILMAN, C.; BARKER, D.J.P. Behaviour, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite*, v.35, p.161-170, 2000.
- BUDDERBERG-FISCHER, B.; BERNET, R.; SIEBER, M.; SCHMID, J.; BUDDEBERG, C. Epidemiology of eating behaviour and weight distribution in 14 to 19 year old Swiss students. *Acta Psychiatr Scand*, v.93, p.296-304, 1996.
- BULL, N.L.; PHILL, M. Dietary habits, food consumption, and nutrient intake during adolescence. *J. Adolesc. Health*, New York, v.13, n.5, p.384-388, Jul. 1992.
- CASTRO, F.A.F.; PEREIRA, C.A.S.; PRIORE, S.E.; RIBEIRO, S.M.R.; BITTENCOURT, M.C.B.; QUEIROZ, V.M.V. Educação nutricional: a importância da prática dietética. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, n.52, p.9-15, Jan./Fev.2002.
- CONTENTO, I.R.; MICHELA, J.L.; WILLIAMS, S.S. Adolescent food choices criteria: role of weight and dieting status. *Appetite*, n.25, p.51-76, 1995.

- COTRIM, B.C.; CARVALHO, C.G.; GOUVEIA, N. Comportamento de saúde entre jovens estudantes das redes públicas e privada da área metropolitana do estado de São Paulo. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v.34, n.6, p.636-645, Dez. 2000.
- DEAN, A.G.; DEAN, J.A.; COULOMBIER, D.; BRENDDEL, K.A.; SMITH, D.C.; BURTON, A.H.; DICKER, R.C.; SULLIVAN K.; FAGAN, R.F.; ARNER T.G. Epi Info [computer program]. Version 6: a word processing, database, and statistics program for epidemiology on micro-computers. Atlanta, Georgia: Centers of Disease Control and Prevention; 1994.
- ENGELL, D.; BORDI, P.; BORJA, M.; LAMBERT, C.; ROLLS, B. Effects of information about fat content on food preferences in pre-adolescent children. *Appetite*, v.30, p.269-282, 1998.
- FONSECA, V.M.; SICHIERI, R.; VEIGA, G.V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v.32, n.6, p.541-549, Dez. 1998.
- GAMBARDELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P., FRANCHI, C. Prática alimentar de adolescentes. *Rev. Nutr.*, Campinas, v.12, n.1, p.55-63, Jan./Abr. 1999.
- GONSALVES, P. E. Alimentação natural do bebê, da criança e do adolescente. In: *Alimentação do adolescente*. São Paulo: Almet, 1986. p.53-60.
- HOARE, P.; COSGROVE, L. Eating habits, body esteem and self-esteem in scottish children and adolescents. *J. Psychosom. Res.*, v.45, n.5, p.425-431, 1998.
- HUON, G.; LIM, J.; GUNWARDENE, A. Social influences and female adolescent dieting. *J. Adolesc.*, v.23, p.229-232, 2000.
- JELLIFFE, D.B. - *The measurement of the nutrition status of the community*. Geneva: WHO, 1966 (Série de Monografias - n.53).
- KAUFMAN, L. Prime-time nutrition. *Journal of Communication*, v.30, p.37-45, 1980.
- KOFF, E.; RIERDAN, J. Perceptions of weight and attitudes toward eating in early adolescent girls. *J. Adolesc. Health*, New York, v.12, n.4, p.307-312, Jun. 1991.
- KUCZMARSKI, R.J.; ORDEN, G.L.; GUO, S. S. *et al.* 2000 CDC growth charts for the United States: Methods and development. National Center for Health Statistics. *Vital Health Stat*, v.11, n.246, 2002.
- MORAES, D.E.B. *O adolescente e a percepção de seu corpo: satisfação com a imagem corporal, estado nutricional e uso de dietas restritivas*. 2001. 114 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2001.
- MOSES, N.; BANILIVY, M.M.; LIFSHITZ, F. Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics*, n.83, p.393-398, 1989.
- NU, C.T.; MacLEOD, P.; BARTHELEMY, J. Effects of age and gender on adolescents' food habits and preferences. *Food Quality and Preference*, v.7, n.3/4, p.251-262, 1996.
- PRIORE, S.E. *Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicadores do estado nutricional*. 1998. 202 f. Dissertação (Doutorado em Ciência) Escola Paulista de Medicina/Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 1998.
- ROBERTS, S.J.; MAXWELL, S.M.; BAGNALL,G.; BILTON, R. The incidence of dieting amongst adolescent girls: a question of interpretation? *J. Hum. Nutr. Diet*, v.14, p.103-109, 2001.
- ROBERTS, S.J.; MCGUINNESS, P.J.; BILTON, R.F.L.; MAXWELL, S.A. Dieting behavior among 11-15 year old girls in Merseyside and the Northwest of England. *J. Adolesc. Health*, New York, v.25, n.1, p.62-67, Jul. 1999.
- RODRÍGUEZ, A.; NOVALBOS, J.P; MARTÍNEZ, J.M.; RUIZ, M.A.; FERNÁNDES, J.R.; JIMÉNEZ, D. Eating disorders and altered eating behaviors in adolescents of normal weight in a spanish city. *J. Adolesc. Health*, New York, v.28, n.4, p.338-345, Abr. 2001.

SIGULEM, D.M.; TADDEI, J.A.A.C.; ESCRIVÃO, M.A.M.S.; DEVINCENZI, M.U. Obesidade na infância e na adolescência. *Compacta Nutrição*, São Paulo, v.2, n.1, p.5-18, 2001.

SILVA, A.C.Q.R.; REGO, A.I.A. Adolescentes: necessidades dietéticas e perigos para cardiopatias. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, n.43, p.52-56, Jul./Ago. 2000.

STRASBURGER, V.C. Nutrição. In: *Os Adolescentes e a Mídia*. Porto Alegre: Artmed, 1999. p.93-96.

TOMORI, M.; RUS-MAKOVEC, M. Eating behavior, depression, and self-esteem in high school students. *J. Adolesc. Health*, New York, v.26, n.5, p.361-367, 2000.

TURNER, S.L.; HAMILTON, H.; JACOBS, M.; ANGOOD, L.M.; DWYER, D.H. The influence of fashion magazine on the body image satisfaction of college women: an exploratory analysis. *Adolescence*, v.32, p.603-613, 1997.

WATT, R.G.; SHEIHAM, A. Dietary patterns and changes in inner city adolescents. *J. Hum. Nutr. Diet*, v.9, p.451-461, 1996.

WERTHEIM, E.H.; PAXTON, S.J.; SCHUTZ, H.K.; MUIRR, S.L. Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *J. Psychosom. Res.*, v.42, n.4, p.345-355, 1997.

Recebido para publicação em 12/3/03.  
Aprovado em 16/9/04.