



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

INFLUÊNCIA FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE

**Danúbia Xavier de Oliveira
Jaqueline Maia Monteiro**

Orientador: Prof^a. M^a Larissa de Farias Alves

Trindade – Go

2018

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

INFLUÊNCIA FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE

Danúbia Xavier de Oliveira

Jaqueline Maia Monteiro

Trabalho de conclusão de curso
apresentado a Faculdade União de
Goyazes, para obtenção de título em
bacharel em Nutrição, sob a orientação
da Prof^a. M^a. Larissa de Farias Alves.

Orientador: Prof^a. M^a Larissa de Farias Alves

Trindade – Go

2018

Danúbia Xavier de Oliveira

Jaqueline Maia Monteiro

INFLUÊNCIA FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE

Trabalho de conclusão de curso
apresentado a Faculdade União de
Goyazes, para obtenção de título em
bacharel em Nutrição, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Profª Mª Larissa de Farias Alves - Orientador

Faculdade União de Goyazes

Profª. Mª. Bibiana Arantes Moraes

Faculdade União de Goyazes

Prof Mª. Juliana Kenia Martins da Silva

Vigilância Sanitária de Goiás

Trindade - GO

20/12/2018

INFLUÊNCIA FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE

Danúbia Xavier de Oiveira¹

Jaqueline Maia Monteiro¹

Larissa de Farias Alves²

RESUMO

A adolescência é marcada principalmente pela construção e formação de hábitos alimentares. O objetivo do trabalho é abordar de maneira geral qual a influência os adolescentes sofrem das famílias sobre seus hábitos alimentares. Achados da literatura mostram que é nesta fase que se adquire gostos e preferências alimentares, sendo a família a pioneira nessas escolhas e na formação desses hábitos. Os dados foram coletados através de questionários sob o consentimento dos pais e/ou responsáveis, onde era abordadas perguntas sobre frequência alimentar e rotinas alimentares das famílias e dados antropométricos. Realizada a avaliação do estado nutricional, foram utilizadas as tabelas de classificação de IMC e Curvas de Crescimento da OMS. No total participaram do estudo 42 adolescentes e 42 adultos e/ou idosos. Podemos destacar que a maioria dos adolescentes sofre influências dos familiares, sendo necessário o aumento da consciência a respeito de uma alimentação saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Hábito Alimentar. Família. Influência. Adolescente.

FAMILY INFLUENCE ON ADOLESCENT FEED

ABSTRACT

Adolescence is marked mainly by the construction and formation of eating habits. The objective of the study is to discuss in a general way the influence adolescents suffer from families on their eating habits. Findings from the literature show that it is at this stage that one acquires taste and food preferences, being the family the pioneer in these choices and in the formation of these habits. Data were collected through questionnaires with the consent of parents and / or guardians, where questions were asked about food frequency and family food routines and anthropometric data. Once the nutritional status was evaluated, the classification tables of IMC and OMS Growth Curves were used. A total of 42 adolescents and 42 adults and / or the elderly participated in the study. We can emphasize that the majority of the adolescents suffers influences of the familiar ones, being necessary the increase of the conscience regarding a healthy diet.

KEY WORDS: Feeding Habits. Family. Influence. Teenager.

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Profª M^a, Faculdade União de Goyazes

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência é o período de transição entre a infância e a idade adulta, que envolve os indivíduos de 10 aos 19 anos de idade. É nesta fase que ocorrem grandes alterações, hormonais e de crescimento, que podem afetar tanto sua saúde física quanto aspectos psicossociais relacionados a ela, é na adolescência que ocorrem as maiores transformações puberais e é considerada a faixa etária de maior necessidade nutricional, e que na maioria das vezes é caracterizada por uma preocupação exagerada dos adolescentes com o peso e a forma do corpo (SILVA, et al 2014).

Durante esse período o adolescente sofre diversas influências, tais como, mídia, fortalecida pela globalização e pela sociedade que dita um padrão ideal de estereótipo, onde grupos de amizades são norteadores para um padrão de aceitação no meio social (GONÇALVES, et al 2013). Estas influências sociais neste grupo abrangem todos os aspectos da construção do ser social, inclusive na alimentação. As práticas alimentares são permeadas pelo aprendizado construído na infância, acrescido do valor cultural e social da família. E estas práticas podem determinar os hábitos e preferências dos adolescentes, pois os mesmos são adquiridos a partir das experiências de consumo dos pais (LEAL, et al 2015.).

A família exerce um papel fundamental sobre o adolescente, já que é a primeira referência de hábitos. Quando se trata de alimentação, a família é pioneira nas escolhas, é encarregada de adquirir e preparar os alimentos. Com um estilo de vida moderno, a individualização nos locais e horários das refeições se tornaram cada vez mais comuns, influenciando diretamente hábitos inadequados aos adolescentes. É importante observar as ações da família, para se entender os hábitos dos filhos, já que as mesmas aparentemente estão ligadas. Adolescentes acabam reproduzindo os hábitos alimentares da família, incluindo horários, alimentos e preparações das refeições. (PRIORE, et al, 2010; GONÇALVES, et al 2013).

Nesta perspectiva, o estudo da alimentação nesta faixa etária torna-se importante para a construção de conhecimento da área da alimentação. Assim, o objetivo principal desta pesquisa foi identificar e analisar os aspectos

relacionados às famílias destes indivíduos que possuem influência direta nas escolhas, hábitos e práticas alimentares.

Para tal, pretendeu-se conhecer os hábitos alimentares de adolescentes; conhecer a rotina familiar e alimentar da família destes adolescentes; diagnosticar o estado nutricional dos adolescentes e familiares; comparar as escolhas alimentares da família com as escolhas dos adolescentes; relacionar escolhas alimentares dos pais e o estado nutricional dos adolescentes e abordar os principais determinantes das escolhas alimentares de crianças e adolescentes, comparando-os com hábitos alimentares dos pais.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A alimentação humana ocorre entre duas partes distintas, corpo e alimento, que não podem se conectar diretamente, porém a junção só se dá quando o alimento tem o poder de transformar a vida do indivíduo, podendo ser em pessoas saudáveis ou não (VALENTE, 2003).

Em todas as fases da vida a família exerce grande influência na rotina e nos hábitos. Se apresentados na fase primária alimentos mais consistentes e saudáveis como frutas, verduras e legumes, futuramente essa influência familiar vai se refletir de forma positiva nas escolhas, hábitos e até mesmo no estilo de vida do adolescente (LEPESQUEUR et al 2011).

Durante toda a vida a criança recebe diversos tipos de aprendizagem, dentre elas a família é a que fornece os maiores exemplos, onde é repassado o estilo de vida no ambiente de convívio. São nesses ambientes que se pode agregar uma alimentação exagerada um estilo de vida sedentário e hábitos inadequados, o que reflete em exemplos ruins para seus filhos (ROSSI, MOREIRA, RAVEN, 2008).

Dentre todas essas mudanças que passamos na vida a transição da infância para a vida adulta é uma das maiores. A adolescência significa mudanças em todos os aspectos, tanto psicológicas quanto sociais, esse é o momento em que o adolescente, tende a tomar decisões importantes e definir seu estilo, podendo optar por escolhas e estilo de vida mais saudável, pois é um período de criação de hábitos e atitudes inclusive alimentares (SILVA, et al 2015).

O estabelecimento de significados, escolhas e de hábitos para os adolescentes vai depender do meio social em que ele está inserido, já que os mesmos tendem a não seguir uma rotina e sim hábitos iguais ao dos indivíduos de seu convívio. Além de família e amigos, a mídia também exerce grande influência nessa fase da vida, pois para ser aceito em certos grupos, o adolescente se rende ao consumo de alimentos menos nutritivos e impostos pela mídia e pelo grupo de amigos. (GONCALVES, et al 2013).

O gosto por alimentos podem estar ligados a situações boas ou não. Em geral os adolescentes optam por aqueles que são acostumados a ver, a preferência está ligada aos que estão disponíveis diariamente. O costume com certos tipos de alimentos não faz com que os adolescentes gostem daquele alimento em específico, mas as experiências que teve, levam o mesmo a adquirir preferências ao longo da vida. Na maioria dos casos, crianças e adolescentes preferem alimentos que fazem parte do seu cotidiano ao invés de alimentos que não fazem parte, ou seja, crianças e adolescentes consomem e preferem alimentos que são comuns da sua rotina (ROSSI, et al 2008.)

Para fazer escolhas saudáveis é necessário mais que informações nutricionais, essas escolhas vão depender diretamente do que lhe é oferecido desde a primeira infância e todas as cargas emocionais que esse alimento oferece.

As práticas educativas alimentares podem servir de meio para conscientizar as crianças e adolescentes sobre como e por quê se alimentar de forma adequada, tendo em vista que a alimentação e a nutrição correspondem a requisitos básicos para a promoção de boas condições de saúde. Sabendo que todas as escolhas são complexas e dinâmicas e estão correlacionadas nos âmbitos sociais, gerando consequências a curto e longo prazo e tendo em vista que na família não são abordadas questões como conhecimentos sobre alimentos saudáveis ou sobre a nutrição em si. Em se tratando de hábitos as escolhas dos alimentos são feitas a partir do que lhe proporcionam prazer e saciedade, e não de fatores como benefícios alimentares ou custos a saúde (SILVA, et al. 2015, ROSSI et al. 2008)

Durante a transição da infância para a vida adulta aumentam-se os riscos nutricionais, pois é nesta fase que o adolescente tem o ganho 50% do seu peso adulto e 20% da sua altura, aumentando assim o seu gasto energético e

automaticamente o seu consumo alimentar. O seu desenvolvimento saudável vai depender da ingestão adequada de nutrientes. (MANN, TRUSWELL, 2009)

Com toda essa modernidade aumenta-se a necessidade de políticas públicas destinadas aos adolescentes e sua alimentação, já que as políticas existentes não focam em grupos específicos, como os adolescentes.

É importante obter informações sobre os hábitos da família, para melhor analisar as consequências desses na vida do adolescente. A partir desta descoberta, pode se tratar e diminuir os possíveis riscos de obesidade, sobrepeso e desnutrição entre os adolescentes, logo diminuindo as chances de possíveis doenças crônicas.

METODOLOGIA

A pesquisa é do tipo transversal exploratório e descritivo, com base populacional, sendo analítico e qualitativo, que busca avaliar qual a influência familiar na alimentação dos adolescentes. (BRASIL, 2014)

O objetivo foi identificar o estado nutricional dos participantes e conhecer os hábitos alimentares, verificar quais as influencia os adolescentes sofrem pelos responsáveis na hora de optar pelas suas escolhas e preferências alimentares.

- O estudo foi realizado no município de Campestre de Goiás, na Escola Estadual Nossa Senhora das Graças.
- A abordagem foi realizada em alunos adolescentes de 10 a 15 anos, sendo uma população alvo de 163 alunos.
- Os critérios de inclusão: participou adolescentes que possuía patologia alimentar ou não, e aqueles que os pais autorizaram a participar.
- Os critérios de exclusão: adolescentes que não aceitaram participar, e aqueles que os pais não autorizaram participar.
- Foi aplicado o mesmo questionário (APÊNDICE1) aos pais e/ou responsáveis e aos adolescentes.
- As variáveis analisadas através do questionário foram: frequência alimentar (FA) através de análise de frequência de grupos alimentares sendo 5 marcadores de alimentos saudáveis e 6 de

alimentos não saudáveis; peso sendo aferido em balança digital; estatura coletada por fita métrica; IMC (Índice de Massa Corporal) para idade de adolescentes usada como referencia OMS 2004; responsável pela compra de alimentos e pela preparação das refeições da família.

- Os resultados foram retirados do questionário e transcritos para análise de conteúdo, logo após os dados foram inseridos na tabela de Excel para comparação das variáveis levantadas e as comparar com as referências.
- Este projeto foi aprovado pelo protocolo n. 28/2018-2 pela comissão de projetos de extensão da FUG e submetido ao Comitê de Ética em pesquisa, no 2º semestre de 2018.

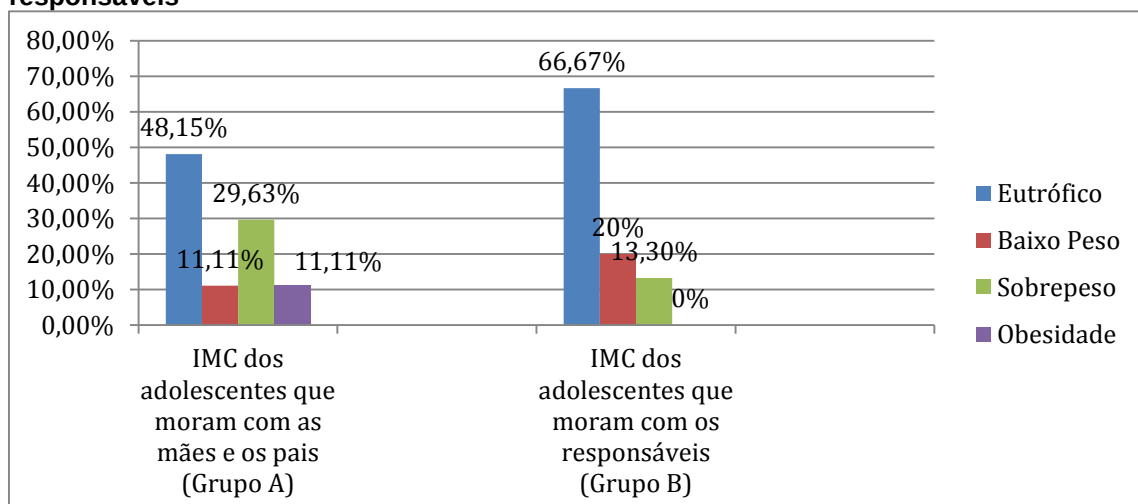
RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi de 42 famílias, totalizando 84 participantes, sendo 63,10% do sexo feminino e 36,90% do sexo masculino.

O consumo alimentar foi avaliado por meio de questionário referente a frequência de dias que os participantes consomem os seguintes alimentos: frutas; verduras/legumes; carnes; pães; leite/derivados; refrigerantes; doces/frituras; bolachas recheada; suco de caixinha; suco da fruta e sorvete. Dentre os quais 6 (seis) dos alimentos citados são marcadores de alimentos saudáveis e 5 (cinco) de alimentos não saudáveis. (BRASIL,2014) Depois de aplicado o questionário foi observado que a pesquisa seria mais bem avaliada ao considerarmos dois grupos de adolescentes: um de adolescente que moram com mães ou pai e mãe chamados de grupo A sendo um total de 64,29%, e o outro grupo de adolescentes que moram com responsáveis (somente o pai, avós ou tios), chamados de grupo B sendo 35,71%.

De acordo com os resultados, foi realizada a comparação do IMC dos dois grupos A e B conforme representado na figura 1.

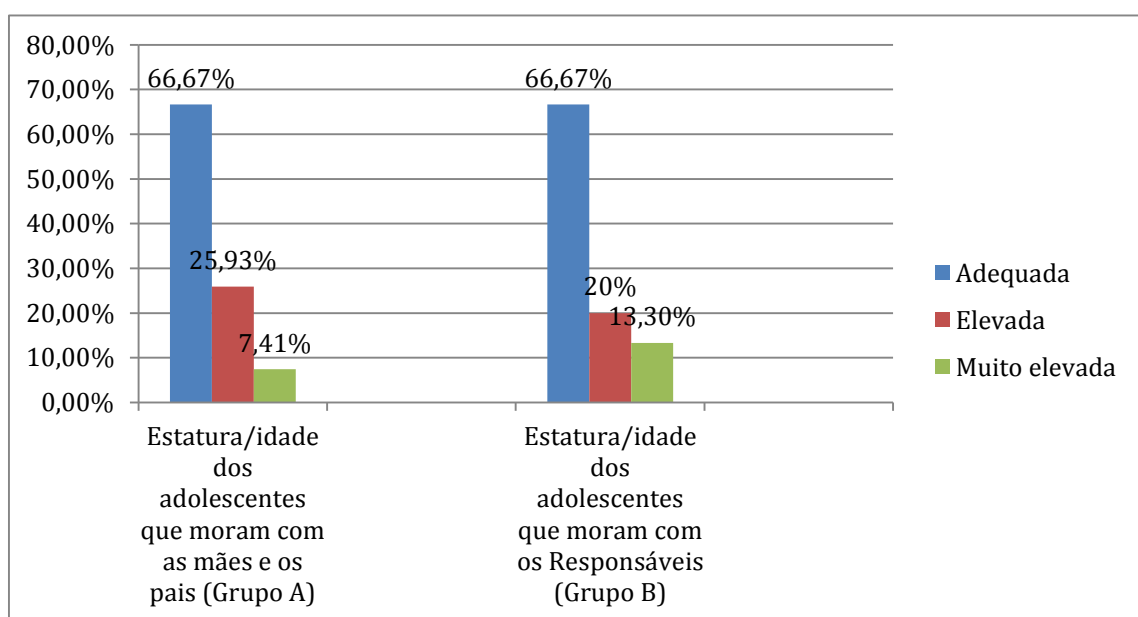
Figura 1: IMC de adolescentes que moram com os pais e adolescentes que moram com responsáveis



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Na amostra estudada os adolescentes apresentaram maior porcentagem na classificação estatura adequada/idade (figura 2), tanto para os adolescentes que moram com os pais quanto aos que mora com os responsáveis.

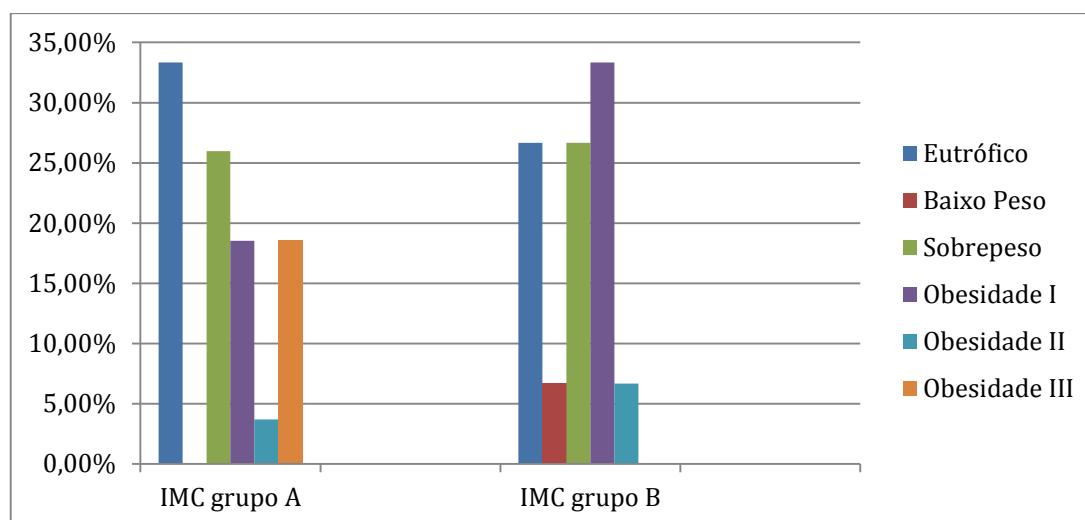
Figura 2: Estatura para idade de adolescentes que moram com os pais e adolescentes que moram com outros responsáveis



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Na figura 3 foi realizada a comparação do IMC dos pais e responsáveis dos dois grupos A e B conforme representado na figura .

Figura 3: IMC de pais e responsáveis dos adolescentes participantes



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

FONTE: OMS (organização mundial de saúde) e LIPSCHITZ, 1994.

Analizada a idade dos participantes, a média das mães foi de 38 anos e dos adolescentes que moram com as mães foi de 13 anos; dos responsáveis (pai, avós e tios) a média de idade foi de 54 anos e dos adolescentes de 14 anos.

Após análise dos questionários foi observado que a composição familiar varia entre 2 e 7 integrantes por família. Sobre a rotina alimentar 66,67% famílias afirmaram ter uma rotina nas refeições e 33,33% não. Quando questionado sobre quem comprava e preparava as refeições os responsáveis pelas famílias sempre eram os que faziam. Foi observado que 99% dos adolescentes fazem as principais refeições (almoço e jantar) em casa. As tabelas 1 e 2 mostram a frequência alimentar das mães (tabela 1) e a dos adolescentes que moram com mães e pai e mãe (grupo A). Já a tabela 2 mostram o resultado da frequência alimentar dos responsáveis e dos adolescentes que moram apenas com responsáveis, (Grupo B) (tabela 2).

Tabela 1 - Resultado da Frequência Alimentar (FA) das mães e (FA) do grupo A

Alimento	1x mãe	1x G.A	2x mãe	2x G.A	3x mãe	3x G.A	T.D mãe	T.D. G.A	N. C mãe	N. C G. A
Frutas	25,9%	25,9%	22,3%	22,3%	18,5%	7,4%	25,9%	33,3%	7,4%	11,1%
Verduras/ Legumes	11,1%	22,3%	0%	0%	14,8%	29,5%	66,6%	22,3%	7,5%	25,9%
Carne	0%	0%	0%	3,7%	7,4%	22,2%	92,6%	74,1%	0%	0%
Pães	14,8%	25,9%	14,8%	11,1%	11,1%	25,9%	37,0%	33,3%	22,3%	3,8%
Leite/ derivados	14,8%	3,8%	14,8%	14,8%	0%	11,1%	59,3%	55,5%	11,1%	14,8%
Refrigerante	7,4%	22,3%	11,1%	14,8%	25,9%	11,1%	22,3%	37%	33,3%	14,8%
Doces/ Frituras	14,8%	11,1%	14,8%	3,7%	22,3%	25,9%	44,4%	51,9%	3,7%	7,4%
Bolachas Recheadas	14,8%	22,2%	7,4%	14,8%	0%	11,1%	7,4%	22,2%	70,4%	29,7%
Suco de Caixinha	18,6%	37,1%	3,7%	14,8%	7,4%	7,4%	7,4%	7,4%	62,9%	33,3%

Suco de Fruta	11,1%	22,2%	37,0%	22,2%	25,9%	22,2%	22,3%	29,7%	3,7%	3,7%
Sorvete	44,4%	40,8%	7,4%	14,8%	3,7%	11,1%	3,7%	7,4%	40,8%	25,9%

Tabela 2 - Resultado da Frequência Alimentar (FA) dos responsáveis e (FA) do grupo B

Alimento	1x Resp.	1x G.B	2x Resp.	2x G.B	3x Resp.	3x G.B	T.D Resp.	T.D. G.B	N. C Resp.	N. C G. B
Frutas	33,3%	33,3%	26,6%	13,4%	13,4%	20%	20,1%	26,6%	6,6%	6,6%
Verduras/ Legumes	6,6%	13,4%	6,6%	13,4%	20,1%	26,6%	66,7	13,3%	0%	33,3%
Carne	0%	0%	0%	0%	0%	20%	100%	80%	0%	0%
Pães	0%	26,6%	20,0%	26,6%	13,4%	13,4%	33,3%	20%	33,3%	13,4%
Leite/ derivados	26,6%	20%	6,6%	20%	13,4%	13,3%	53,4%	33,3%	0%	13,4%
Refrigerante	26,6%	40%	20,0%	13,4%	13,4%	13,3%	26,6%	33,3%	13,4%	0%
Doces/ Frituras	20,0%	0%	13,4%	6,6%	26,6%	13,4%	20,0%	66,6%	20,0%	13,4%
Bolachas	0%	33,3%	13,4%	0%	0%	13,4%	6,6%	20%	80,0%	33,3%
Recheadas										
Suco de Caixinha	20,0%	33,3%	0%	6,6%	0%	6,6%	6,6%	13,4%	73,4%	40,1%
Suco de Fruta	6,6%	26,6%	26,6%	13,4%	13,4%	6,6%	33,3%	33,3%	20,1%	20%
Sorvete	20,0%	40,8%	6,6%	6,7%	0%	6,7%	0%	0%	73,4%	26,6%

Os achados da pesquisa com os adolescentes e os seus responsáveis deixaram claro que o ponto de partida sobre os hábitos e escolhas dos adolescentes está diretamente ligado por quem chefia essas famílias. Houve percepção de uma diferença quanto ao consumo, 66.6% das mães consomem verduras e legumes todos os dias e 22.3% dos adolescentes do grupo A, consomem todos os dias, já os responsáveis 66.7% consomem verduras e legumes todos os dias e apenas 13.3% dos adolescentes do grupo B consomem todos os dias, apesar de ambos os grupos consumirem diariamente frutas e verduras em percentual semelhantes, os adolescentes do grupo A consomem mais comparado aos adolescentes do grupo B.

Quanto ao consumo de alimentos não saudáveis 44.4%, das mães consomem doces e frituras todos os dias e 51.9% dos adolescentes grupo A também consomem todos os dias, os responsáveis apenas 20.0% consomem doces e frituras todos os dias, 66.6% dos adolescentes do grupo B, consomem doces e frituras todos os dias.

O estudo teve como intuito avaliar a influência familiar na alimentação do adolescente, como mostra os resultados da frequência alimentar descritos nas tabelas 2 e 3, os adolescentes que moram com as mães ou com pais e mães (grupo A), tem um consumo maior de frutas, legumes e verduras do que adolescentes que moram com avós ou somente com os pais (grupo B). Porém,

este grupo (grupo A) apresentou maior índice de sobrepeso e obesidade que o grupo B.

Segundo o estudo apresentado por SILVA, et al (2015), a família tem um papel de suma importância na alimentação saudável, foi apresentado um discurso no artigo que relata que o adolescente se alimentava bem quando um familiar o orientava a se alimentar bem. Através deste estudo foi constatado que os alimentos saudáveis que são consumidos todos os dias por pais ou responsáveis, são os mesmos que os adolescentes irão consumir, em média 56% dos pais e responsáveis consomem leites e derivados todos os dias, em média 45% dos adolescentes também consomem leites e derivados todos os dias, o mesmo ocorre com suco de fruta natural, (em média 28% dos pais e responsáveis consomem suco de fruta natural todos os dias).

No presente estudo foi observado que há sim uma oferta de frutas e verduras pelos pais e responsáveis, apesar dessa oferta ser contínua quando se trata de alguns alimentos como verduras, não há a mesma aceitação. Em média 23% dos pais e responsáveis consomem frutas todos os dias, os filhos também tem essa média de consumo, cerca de 20% em média consome frutas todos os dias. Quando se trata de verduras e legumes em média 66% dos responsáveis consomem todos os dias, enquanto apenas 17% dos adolescentes tem a mesma frequência, apesar da oferta ser a mesma quando se trata de frutas e verduras/legumes por parte dos pais e responsáveis, apenas as frutas possuem a mesma intensidade de consumo, quando se trata de verduras e legumes as mães se mostram mais insistentes com os adolescentes que os responsáveis.

Este estudo nos mostra o alto consumo de alimentos pouco nutritivos principalmente por parte dos adolescentes, em especial doces e frituras. Dos adolescentes entrevistados 51,8% dos que moram com as mães e com os pais consomem doces e frituras todos os dias, já 66,6% dos adolescentes que moram com responsáveis consomem frituras todos os dias, o que nos mostra que mais da metade dos adolescentes entrevistados consomem doces e frituras todos os dias, comparado com os resultados dos pais, 44,4% das mães e pais consomem frituras todos os dias, enquanto apenas 20,0% dos responsáveis consomem doces e frituras todos os dias, apesar de um consumo de apenas 20% em média por parte dos responsáveis os adolescentes que

moram com tios, pais e avós mostraram consumir 3 vezes mais que seus responsáveis, mostrando sua preferência por alimentos pouco nutritivos.

Apesar de consumirem alimentos pouco nutritivos como doces, frituras e refrigerantes, os adolescentes que moram com as mães e com pais e mães apresentam um consumo razoável quando se trata de frutas, legumes e verduras. Já os adolescentes que moram apenas com responsáveis, apresentaram um alto consumo destes alimentos e baixo consumo principalmente de verduras e legumes.

Os adolescentes apresentam a cada dia hábitos alimentares pouco nutritivos, segundo a pesquisa de PEREIRA et al, (2017) os adolescentes que participaram, apresentaram um alto consumo de alimentos altamente calóricos e ricos em açúcar e sódio como: doces, refrigerantes e *fastfood*, e um baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Isso vem refletindo no estado nutricional dos adolescentes brasileiros.

De acordo com a pesquisa de orçamento familiar (POF) 2008-2009, o estado nutricional de adolescentes de 10 a 19 anos, apresentava uma prevalência de déficit de peso de (3,7%), os adolescentes com excesso de peso (23%) e obesidade (6,5%) em relação IMC para idade (IBGE, 2009).

O estudo atual nos mostra que uma maioria da amostra estudada também se encontra em risco nutricional assim como as mães e os responsáveis. Dos adolescentes que moram com os pais 11,11% estão abaixo peso, 29,63% com sobre peso e 11,11% obesidade. Já quando observado os adolescentes que moram com responsáveis (pais e avós) 20% se encontram abaixo do peso e 13,30% com sobre peso. Quando analisado os adolescentes que moram com mães e pais e mães, 51,85% destes estão com o IMC inadequado para a sua idade, o que totaliza mais da metade, tendo como maior porcentagem o sobrepeso 29,53%. Os adolescentes que moram apenas com responsáveis, apenas 36,30% estão com IMC inadequado, apresentando um maior número de adolescentes baixo peso.

Os hábitos alimentares dos adolescentes mostraram-se inadequados e insatisfatórios quanto ao nível de ingestão de alimentos saudáveis.

De acordo com a literatura devemos cultivar uma alimentação boa em nível de escolhas de alimentos, sendo poucos processados, oriundos de plantações orgânicas, sendo minimamente refinados e processados para que futuramente

não se crie um hábito alimentar que prejudique diretamente a saúde, pois hoje, a alimentação pobre em qualidade está relacionada a diversas morbidades.

CONCLUSÃO

A proposta em analisar os fatores relacionados ao hábito alimentar dos familiares produziu efeitos sobre as influências geradas nos adolescentes.

Apesar de consumirem alimentos pouco nutritivos adolescentes do grupo A apresentaram um consumo razoável de frutas, legumes e verduras comparados ao grupo B. Pois os responsáveis do grupo A impõe que esses adolescentes consumam alimentos saudáveis mesmo que os mesmos não consumam, já os responsáveis do grupo B preferem agradar fazendo os alimentos que eles gostam do que impor a eles o consumo de alimentos saudáveis.

A rotina familiar oferece as principais refeições no lar, porém algumas mães e principalmente os responsáveis (pais e avós) deixa autonomia aos adolescentes quanto à escolha do que consumir. Percebeu-se que os mesmos são influenciados diretos e indiretamente pelos responsáveis, pois, são eles que ofertam os alimentos contidos nas refeições sejam eles saudáveis ou não.

Devemos reforçar o desenvolvimento de metodologias informativas que valorize o aumento da consciência a respeito da alimentação saudável para a promoção da saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. O Plenário do Conselho Nacional de Saúde em sua 240ª Reunião Ordinária, realizada nos dias 11 e 12 de dezembro de 2012, no uso de suas competências regimentais e atribuições conferidas pela Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, e pela Lei nº 8.142, de 28 de dezembro de 1990.

BRASIL .Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE Diretoria de Pesquisas Coordenação de Trabalho e Rendimento Rio de Janeiro 2010 Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

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. Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

GONÇALVES, J. A.; MOREIRA, E. A. M.; TRINDADE, E. B. S. M.; FIATES, G. M. R. *Transtornos alimentares na infância e na adolescência. Rev. Paulista de Pediatria*. Volume 31. SP, 2013.

LEAL, K. K. et al, *Qualidade da dieta de pré-escolares de 2 a 5 anos residentes na área urbana da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul*. 2015.

LEPESQUEUR, A. C. G. L.. et al. *Obesidade infantil: influência familiar no controle da doença*.

MANN,J.; TRUSWELL, A S. *Nutrição Humana*, RJ. Editora Guanabara, Vol. 2, 2009.

PEREIRA, T. S. et al, *Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública*, Ciênc. saúde coletiva vol.22 no.2 Rio de Janeiro, 2017.

PRIORI, S E. et. al. *Nutrição e Saúde na Adolescência*. RJ:Rubio, 2010.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAVEN, M. S. *Determinantes do comportamento alimentar: uma visão com enfoque na família*. Revista de nutrição. Campinas, São Paulo, 2008.

SILVA, D. C. A.; FRAZÃO, I. S.; OSÓRIO, M. M.; VASCONCELOS, M. G. L. *Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável*. Ciências Saúde coletiva. Volume 20 RJ, 2015.

SILVA, J. G.; TEIXEIRA, M. L. O.; FERREIRA, M. A. *Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente*. Texto contexto enfermagem, Florianópolis, 2014.

VALENTE, F. L. S. *Fome, desnutrição e cidadania: inclusão social e direitos humanos*. Saúde e sociedade. Volume 12, 2003

APÊNDICES

Apêndice 1

QUESTIONARIO DE DADOS SOCIODEMOGRAFICOS, ANTROPOMETRICOS E DE HABITOS ALIMENTARES.

Nome completo do responsável: _____

Altura: _____ Peso: _____ IMC: _____

Data de nascimento ____/____/____. Sexo: F () M ()

Nome completo do adolescente: _____

Altura: _____ Peso: _____ IMC: _____

Data de nascimento ____/____/____. Sexo: F () M ()

Constituição familiar:

Membro da Família	Idade	Profissão

As refeições possuem uma rotina de horário e local: Sim () Não ()

Quem prepara as refeições da casa? _____ Quem faz as compras na sua casa? _____

Com que frequência você consome esses alimentos: (Responsável)

ALIMENTO	1X	2X	3X	TODOS OS DIAS	NÃO CONSUME
Frutas					
Verduras/ Legumes					
Carne					
Pães					
Leite/ derivados					
Refrigerante					
Doces/ Frituras					
Bolachas Recheadas					
Suco de Caixinha					
Suco de Fruta					

Sorvete					
---------	--	--	--	--	--

As refeições possuem uma rotina de horário e local: Sim () Não ()
 Quem prepara as refeições da casa?
 Quem faz as compras na sua casa? _____

Com que frequência você consome esses alimentos: (Adolescente)

ALIMENTO	1X	2X	3X	TODOS OS DIAS	NÃO CONSOME
Frutas					
Verduras/ Legumes					
Carne					
Pães					
Leite/ derivados					
Refrigerante					
Doces/ Frituras					
Bolachas Recheadas					
Suco de Caixinha					
Suco de Fruta					
Sorvete					

Responsável:

Quantidade de Refeições/Dia	Tipo de refeição	Horário	Local da Refeição
() 2 Refeições			
() 3 Refeições			
() 4 Refeições			
() 5 Refeições			
() 6 Refeições			

Adolescente:

Quantidade de Refeições/Dia	Tipo de refeição	Horário	Local da Refeição
() 2 Refeições			
() 3 Refeições			
() 4 Refeições			
() 5 Refeições			
() 6 Refeições			

ANEXOS

Anexo 1

MODELO DE TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

(Instruções para elaboração, de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde)

Prezado (a) Senhor (a) a pesquisa na qual esta sendo convidado a participar é sobre a Influência familiar na alimentação do adolescente o objetivo do estudo será analisar de que forma a família influencia na alimentação dos adolescentes e a finalidade deste trabalho é contribuir para a diminuição de riscos nutricionais e suas consequências como DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis).

Solicitamos a sua colaboração para responder um questionário com duração de 15 minutos em média, com perguntas sobre alimentação, hábitos alimentares além de alguns dados pessoais como nome completo, idade e renda familiar. Solicitamos também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Informamos que essa pesquisa o senhor (a) irá responder perguntas sobre sua constituição e sua rotina familiar. Esclarecemos que sua participação ou a participação do menor pelo qual é responsável no estudo é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos Pesquisadores (a). Participar não implicará nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Caso haja algum dano decorrente da pesquisa o participante será indenizado nos termos da Lei. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura da pesquisadora responsável

Considerando, que fui informado (a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações).

Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Campestre de Goiás, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou responsável legal

Nome da instituição do pesquisador: FUG- Faculdade União de Goyazes
Endereço da instituição: Rodovia GO-060, 3184 – LagunaPark, Trindade – GO CEP: 75380-000

Pesquisadoras Responsáveis: Danúbia Xavier de Oliveira, Jaqueline Maia Monteiro
Fone: (62) 99143-2280 / (62) 99220-9818.