

Fatores associados a omissão do desjejum em estudantes de Nutrição

Factors associated with omission of breakfast in Nutrition students

Área do conhecimento: Ciências Sociais
Subárea: Análise nutricional da população

Iasmine Barbosa da Conceição¹
Lina Monteiro de Castro Lobo Vaz¹

¹ Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Faculdade de Nutrição,
Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil.

Autor para correspondência: Iasmine Barbosa da Conceição
Endereço: Rua 233, Qd52, l19. Condomínio Praia do Leste.
Setor Universitário, Goiânia- Go. CEP:74605-120.
E-mail: iasminebarbosa@hotmail.com
Tel: (62) 981017908

Estrutura do Manuscrito:

Número de palavras do resumo: 246

Número de palavras-chave: 5

Número de palavras do corpo de texto: 3046

Número de figuras: 1

Número de tabelas: 2

Fatores associados a omissão do desjejum em estudantes de Nutrição *Factors associated with omission of breakfast in Nutrition students*

Resumo

Introdução: O desjejum é definido como a primeira refeição consumida, ou seja, é o rompimento do jejum involuntário mantido durante o sono. O consumo regular do desjejum se configura como comportamento alimentar saudável, pois fornece energia para a realização das atividades diárias por meio da ingestão de alimentos fontes de macro e micronutrientes e fibras. **Objetivo:** avaliar a prevalência e os fatores associados entre a omissão do desjejum e dados sociodemográficos, estilo de vida e variáveis antropométricas de estudantes de graduação em nutrição de uma capital brasileira. Além disso, avaliou-se a frequência de consumo de alimentos no desjejum. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, com aplicação de questionário com estudantes de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Os estudantes tinham entre 16 e 60 anos e estavam devidamente matriculados. Não foram incluídos estudantes com deficiência física e/ou mental, gestantes ou lactantes. **Resultados:** Foram entrevistados 79 alunos. Dos graduandos que realizaram a pesquisa, 22 (27,85%) não consomem o desjejum, em contrapartida, 57 (72,15%) o realizam. Entre os estudantes com mães com escolaridade maior que 11 anos, houve maior prevalência de omissão do café da manhã ($p = 0,02$). **Conclusão:** A prevalência de omissão do desjejum entre estudantes do curso de graduação em Nutrição foi considerada alta e houve associação com a escolaridade materna. A maior prevalência de frequência alimentar no desjejum foi para laticínios, café, chá e pães. Houve alta prevalência de consumo de açúcar e baixo consumo de frutas ou sucos de frutas naturais.

Palavras-chave: Desjejum, ingestão de alimentos, comportamento alimentar, estilo de vida, omissão do desjejum.

Abstract

Introduction: Breakfast is the first meal consumed, after involuntary fasting maintained during sleep. Regular consumption of breakfast is a healthy eating behavior, because it provides energy to carry out daily activities through the intake of food sources of macro and micronutrients and fiber. Objective: to evaluate the prevalence and associated factors between skipping breakfast and sociodemographic data, lifestyle and anthropometric variables of undergraduate nutrition students in a Brazilian capital. . In addition, the frequency of food consumption at breakfast was evaluated. Methods: This is a cross-sectional study, with the application of a questionnaire with students from the Nutrition course at the Pontifical Catholic University of Goiás. The students were between 16 and 60 years old and were properly enrolled. Students with physical and/or mental disabilities, pregnant or lactating women were not included. Results: 79 students were interviewed. Of the undergraduates who carried out the research, 22 (27.85%) do not eat breakfast, on the other hand, 57 (72.15%) do. Among students whose mothers had more than 11 years of schooling, there was a higher prevalence of skipping breakfast⁶ ($p = 0.02$). Conclusion: The prevalence of skipping breakfast among undergraduate students in Nutrition was considered high and there was an association with maternal education. The highest prevalence of food frequency at breakfast was for dairy products, coffee, tea and bread. There was a high prevalence of sugar consumption and low consumption of fruits or natural fruit juices.

Keywords: Breakfast, eating, feeding behaviour, life style, breakfast skipping.

1 INTRODUÇÃO

O desjejum, popularmente denominado de café da manhã, é definido como a primeira refeição consumida pela manhã, ou seja, é o rompimento do jejum involuntário mantido durante o sono¹. Além disso, o desjejum também pode ser classificado como a primeira refeição consumida antes das 11 horas da manhã². A definição de café da manhã irá variar mediante a percepção que o indivíduo tem a respeito desta refeição, ao tipo de alimento consumido como de costume³ e a hora específica para a sua realização e quantidade limite de alimentos consumidos neste período⁴.

A recomendação brasileira para o desjejum é que ele garanta a média de 25% do total energético do dia⁵. Os principais grupos de alimentos que equilibram a ingestão calórica do desjejum são leite e seus derivados, cereais de preferência grãos inteiros, frutas ou suco de fruta sem açúcar⁶.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, o desjejum está entre as principais refeições do dia, assim como o almoço e jantar, intercaladas por pequenas refeições. Este documento considera ainda que é imprescindível que todas as refeições sejam saborosas, com alimentos variados, quantidades adequadas, culturalmente apropriada e promotora de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis⁷. O consumo regular do desjejum se configura como comportamento alimentar saudável, pois fornece energia para a realização das atividades diárias por meio da ingestão de alimentos fontes de macro e micronutrientes, vitaminas e fibras.

Estudos demonstram que 10% a 30% dos adolescentes nos Estados Unidos e Europa, e 38% dos adolescentes brasileiros de São Paulo não realizam o desjejum^{8,9}. As revisões de 47 estudos permitiram trazer um perfil de quem omite o desjejum, sendo jovens do sexo feminino, crianças de baixo nível socioeconômico, adolescentes mais velhos, bem como jovens negros hispânicos¹⁰.

A qualidade nutricional no consumo do desjejum gera maior desempenho cognitivo a longo prazo e prevenção de doenças como obesidade, hipertensão e Diabetes Tipo 2¹¹. Adultos que fazem o consumo regular do desjejum obtém

maior qualidade geral da dieta e possuem alimentação mais saudável ao se observar os alimentos consumidos¹². Existem uma relação entre não fazer o desjejum e a adiposidade em adultos, recomenda-se sua ingestão para manutenção do peso corporal saudável¹³. A ausência desta refeição pode ocasionar sobrepeso, o que representa maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas e riscos cardiovasculares e metabólicos¹⁴.

A omissão do desjejum é característica comum entre adolescentes, para quem o café da manhã é refeição mais ignorada. Esta fase da vida é notada por irregularidades alimentares, com dietas restritivas sem orientação e acompanhamento, falta de tempo para realização de refeições, por falta de fome no período da manhã¹⁵. A falta de incentivo dos pais e ou responsáveis para a criação de hábitos alimentares, que inclua o consumo do café da manhã, também influencia a omissão dessa refeição entre crianças e adolescentes¹⁶.

Cabe ressaltar que há uma grande importância no estudo desse tema pois além do desjejum fazer parte das três refeições importantes do cotidiano ele oferece os nutrientes que o nosso corpo precisa, garante o humor pela manhã, disposição, e ainda melhora a atenção e a concentração, favorecendo o trabalho e o estudo do dia a dia¹⁷. Além do mais, melhora o consumo de nutrientes diários equilibrando a ingestão de carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais¹⁸.

Desse modo, diante do fato que o desjejum é considerado uma das principais refeições do dia, observa-se que boa parte da juventude ainda o omite¹⁹. Sendo assim, o objetivo do estudo foi avaliar a prevalência e os fatores associados entre a omissão do desjejum de estudantes de graduação e a frequência de consumo de alimentos no desjejum entre os estudantes.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Delineamento do estudo

O presente estudo transversal faz parte de um projeto matriz denominado "Perfil nutricional e condições de saúde de graduandos do curso de nutrição: um estudo coorte". O campo amostral apresenta-se composto por estudantes do primeiro e segundo períodos de graduação em Nutrição da Escola de Ciências Sociais e da Saúde (ECISS) da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC

Goiás). A idade dos alunos que participaram foram entre 16 e 60 anos, devidamente matriculados. Não foram incluídos estudantes com deficiência física e/ou mental, gestantes ou lactantes que impossibilitasse a coleta de dados.

2.2 Coleta de dados

Os dados foram coletados nos meses de fevereiro de 2018 a outubro de 2019 no laboratório Infonutri e no de Habilidades da Puc Goiás. Os estudantes do 7º e 8º períodos de Nutrição que aplicaram a entrevista faziam parte da iniciação científica e foram capacitados para a realização dos questionários e padronizados. Através da técnica de Habitch foi possível fazer a padronização da antropometria para cálculo dos erros intrapessoal e interpessoal²⁰. O questionário utilizado foi adaptado para o estudo e pré-codificado, os dados contidos foram sociodemográficos, estilo de vida, antropometria e consumo alimentar.

2.3 Variáveis do estudo

A variável desfecho do presente estudo foi o consumo diário do desjejum. As variáveis sociodemográficas foram sexo, idade, escolaridade materna (anos completos) e classe econômica em A-B, C, D-E²¹. O estilo de vida foi mensurado pelo consumo alcoólico excessivo (*binge drinking*), sendo ≥ 5 doses para homens e ≥ 4 doses para mulheres em uma única ocasião²², tabagismo (fumante, ex-fumante e nunca fumou)²³ e prática de atividade física planejada e intencional (AF).

Para cálculo da antropometria foi utilizado os seguintes dados: peso atual, altura, índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC) e razão cintura/altura. O peso foi calculado através da utilização de balança digital da marca Toledo tipo plataforma com precisão de 100 g e capacidade de 200 kg. A altura foi medida em estadiômetro fixo na parede, da marca Sanny, com capacidade de 2 m e precisão de 0,5 cm. O índice de massa corporal (IMC) foi calculado pela fórmula $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$ e classificado pela WHO para maiores de 18 anos²⁴ e pelo IMC/idade para menores de 18 anos conforme as curvas de crescimento da WHO²⁵. Por último, a medida da CC foi mensurada

com fita métrica inelástica, com capacidade de 1,5 m e precisão de 1 mm, sendo classificada pela WHO para adultos e CC/idade para os menores de 18 anos conforme McCarthy, Jarrett & Crawley²⁶. As medidas antropométricas foram anotadas em duplicata e, em seguida, foi calculada a média, seguindo protocolo do estudo²⁷.

O consumo alimentar foi analisado por meio de Recordatório de 24 horas (R24H). Um atlas fotográfico foi usado a fim de auxiliar na coleta dos dados.

2.4 Análise estatística

O banco de dados foi montado através do programa Epi Data 3.5.1 e os dados avaliados no software Stata 12.0. A análise descritiva foi feita por meio de frequências absoluta e relativa, utilizando a média e desvio-padrão. Em seguida, o teste Shapiro Wilk foi aplicado para verificar a normalidade dos dados. Na análise estatística foram incluídos os testes de qui-quadrado de Pearson e o teste Exato de Fisher para comparação de proporções. Foi considerado $p < 0,05$.

2.5 Aspectos éticos

O estudo matriz foi enviado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da PUC Goiás, através do número de protocolo 1.933.415. Todos os estudantes que participaram da pesquisa foram informados sobre o projeto e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), sendo maiores de 18 anos. Os participantes menores de 18 anos, o TCLE foi assinado pelo responsável legal. Todos os dados coletados são de caráter sigiloso e o presente estudo foi realizado, seguindo os critérios da Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/2012²⁸.

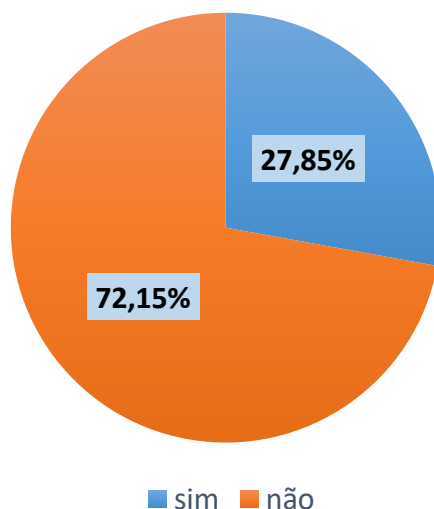
3 RESULTADOS

O presente estudo avaliou a omissão do desjejum em 79 graduandos do curso de nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás com idade entre 16 e 60 anos.

A figura 1 demonstra a distribuição percentual da omissão do desjejum entre os estudantes de nutrição. Dos 79 graduandos que realizaram a pesquisa,

22 (27,85%) não consomem o desjejum, em contrapartida, 57 (72,15%) o realizam.

Figura 1. Distribuição percentual da omissão do desjejum entre estudantes de Nutrição. Goiânia, 2018-2019 (n=79).



Do total de avaliados, a maioria era do sexo feminino (86,08%). Em relação a idade, verificou-se que a omissão de desjejum em estudantes maiores que 18 anos foi de 71,21%. Não houve diferença significativa entre a omissão do desjejum e as variáveis sexo e idade.

Além disso, foi constatado que a maior prevalência de omissão do desjejum ocorreu na classe econômica A- B (75,41%). Não houve diferença significativa entre a omissão do desjejum e as classes econômicas.

Ao analisar o perfil de escolaridade materna, verificou-se que a maioria das mães tinham mais de 11 anos de estudo (87,34%). Entre os estudantes com mães com escolaridade maior que 11 anos, houve maior prevalência de omissão do café da manhã ($p = 0,02$).

Em relação a prática de atividade física, houve maior prevalência de estudantes fisicamente ativos (64,56%). Não houve associação entre a omissão do desjejum e a prática de atividade física.

Não houve associação entre a omissão do desjejum e o consumo de bebidas alcólicas e tabagismo. O estado nutricional e as medidas antropométricas não mostraram associação com a omissão do desjejum.

Os resultados foram tabulados e estão representados na Tabela 1.

Tabela 1. Dados sociodemográficos, estilo de vida e variáveis antropométricas de estudantes de Nutrição de acordo com a omissão do café da manhã. Goiânia, 2018-2019 (n=79).

Variáveis	Total		Omissão do café da manhã				p
	n	%	Não		Sim		
			n	%	n	%	
Sexo							1,00 ¹
Feminino	68	86,08	19	27,94	49	72,06	
Masculino	11	13,92	3	27,27	8	72,73	
Idade (anos)							1,00 ¹
< 18	13	16,46	3	23,08	10	76,92	
≥ 18	66	83,54	19	28,79	47	71,21	
Classe econômica							0,23 ²
A-B	61	77,22	15	24,59	46	75,41	
C-D-E	18	22,78	7	38,89	11	61,11	
Escolaridade materna (anos)							0,02¹
≤ 11	10	12,66	6	60,00	4	40,00	
>11	69	87,34	16	23,19	53	76,81	
Atividade física							0,53 ²
Não	28	35,44	9	32,14	19	67,86	
Sim	51	64,56	13	25,49	38	74,51	
Bebidas alcoólicas							0,11 ¹
Não	47	59,49	10	21,28	37	78,72	
Sim	32	40,51	12	37,50	20	62,50	
Tabagismo							1,00 ¹
Nunca fumou	68	86,08	19	27,94	49	72,06	
Fumante	11	13,92	3	27,27	8	72,73	
Perfil antropométrico (IMC)							0,55 ¹
Baixo peso	3	3,80	0	0,00	3	100,00	
Eutrofia	58	73,42	18	31,03	40	68,97	
Excesso de peso	18	22,78	4	22,22	14	77,78	
Circunferência da cintura							0,70 ¹
Adequada	70	88,61	19	27,14	51	72,86	
Aumentada	9	11,39	3	33,33	6	66,67	
Razão cintura/altura							0,39 ¹
> 0,5	7	8,86	3	42,86	4	57,14	
≤ 0,5	72	91,14	19	26,39	53	73,61	

¹Teste exato de Fisher ²Qui-quadrado de Pearson

A Tabela 2 apresenta o percentual de alimentos consumidos usualmente no desjejum dos estudantes de graduação em Nutrição. Os alimentos mais consumidos foram: laticínios, café, chá, pão e produtos de panificação. Outrossim, aproximadamente 24,05% da amostra consumiram alimentos ricos em açúcar e o consumo de frutas ou sucos de frutas naturais foi baixo (29,11%).

Tabela 2. Tipos de alimentos usualmente consumidos no café da manhã por estudantes de Nutrição. Goiânia, 2018-2019 (n=79).

Alimentos	%
Laticínios	46,84
Café, chá	37,97
Pão (pão, torradas, biscoitos)	34,18
Produtos de panificação (pão de queijo, biscoito de queijo, bolo)	31,65
Frutas, sucos de frutas naturais	29,11
Alimentos ricos em açúcar (açúcar adicionado, achocolatado, geleia, sucos industrializados, mel)	24,05
Ovo, frango	22,78
Gordura (Manteiga, margarina, azeite)	11,39
Chia, granola, aveia	10,13
Presunto/mortadela/linguiça	6,33
Castanhas em geral (castanha do Pará, nozes)	2,53

4 DISCUSSÃO

A omissão do desjejum em estudantes do curso de graduação em Nutrição apresentou alta prevalência. Além disso, foi observada associação entre a omissão de desjejum e a escolaridade materna. Os alimentos mais consumidos no desjejum foram laticínios, café, chá e pães. Houve alto consumo de açúcar e baixo consumo de frutas ou sucos de frutas naturais pelos graduandos.

O presente estudo demonstrou alta prevalência de omissão do desjejum entre os graduandos em Nutrição. Esse resultado corrobora com o estudo de Santiago et al²⁹, realizado com 40 estudantes na Bahia do curso de Medicina em que 82,5% realizam essa refeição. A omissão do desjejum em estudantes universitários pode ser justificada por modificações no estilo de vida, como morar sozinho, falta de tempo para realizar as refeições e diversificação no preparo de pratos pelos membros da família^{14, 10}. Com essas particularidades do cotidiano pode ocorrer a redução do consumo de café da manhã assim como alterações no comportamento alimentar atual.

Evidências sugerem que o consumo de desjejum está associado a resultados positivos na saúde como: melhora na função cognitiva e acadêmica relacionada à memória, ao desempenho, menores níveis de glicose, menor chance de aterosclerose não coronariana ou generalizada independentemente da presença de outros fatores de risco para doenças cardiovasculares, desempenho no balanço energético, maior ingestão dos principais grupos de alimentos como laticínios, frutas e fibras alimentares. Além disso, o consumo do desjejum pode melhorar o apetite, saciedade e qualidade da dieta e apoiar alguns aspectos da saúde do sono em adultos jovens saudáveis^{9,33}.

O sexo feminino e estudantes com idade maior ou igual a 18 anos foram mais prevalentes na amostra estudada, porém sem associação com a omissão do desjejum. Esses resultados se assemelham aos dados apresentados por Gomes et al³⁰, realizado com estudantes universitário em São Paulo com idade média de 20 anos, no qual não foi encontrada associação estatisticamente significativas em relação a variáveis de sexo e idade quanto ao hábito de realização do desjejum. As pessoas do sexo feminino geralmente possuem uma tendência a não realizar o desjejum como uma estratégia alimentar visando o emagrecimento por insatisfação com sua imagem corporal³¹.

Em relação a escolaridade materna, houve associação com a omissão do desjejum, o que difere do resultado encontrado no estudo de Ribeiro³², em que adolescentes que possuíam mães com maior escolaridade tiveram menor incidência de omissão do desjejum. Alguns dos motivos da omissão do desjejum podem ser devido a costume familiar, falta de hábito, falta de apetite pela manhã, indução de perda de peso³³. Foi observado tendência de omissão do desjejum em indivíduos adultos³⁴. Universitários tendem a ter uma mudança no estilo de vida, o que contribui para adoção de práticas alimentares inadequadas, incluindo omissão do desjejum²⁹.

Neste presente estudo não houve associação com a omissão do desjejum e a prática de atividade física, tabagismo e uso de bebidas alcoólicas. O trabalho de Trancoso¹⁰ evidencia que o perfil de usuários que fazem o desjejum são de não fumantes, pessoas que não fazem uso frequente de bebidas alcoólicas e que praticam atividades físicas¹⁰. O costume de realizar o desjejum esteve associado

com um estilo de vida de hábitos saudáveis, reforçando seu valor como marcador de comportamento relacionado à saúde⁹.

Em relação ao perfil antropométrico, houve alto percentual de excesso de peso, porém, sem associação com a omissão do desjejum. Esses resultados são semelhantes aos apresentados por Teixeira e Hahn¹⁴, em que os resultados sugerem que a não realização do desjejum pode influenciar negativamente no peso do indivíduo. Apesar da falta de associação entre essas variáveis no presente estudo, sabe-se que a ausência de realização do desjejum pode ser responsável pelo consumo excessivo de alimentos durante o dia, contribuindo assim para o aumento de peso¹⁷.

Os tipos de alimentos mais consumidos entre os graduandos são laticínios, café, produtos de panificação. Já os menos consumidos foram gordura (manteiga, margarina, azeite), chia, granola, aveia, presunto/mortadela/linguiça e castanhas, em geral. Um estudo feito por Baltar³⁵ realizado na região Sudeste com adultos entre 20 e 59 anos encontrou padrão semelhante de consumo do desjejum, incluindo principais alimentos consumidos como: frios, leite, queijo, café/chá, pão. A escolha dos alimentos nos remete à tradição ligado a um contexto de cultura alimentar de um determinado grupo ou região, símbolo de sua identidade³⁶.

A alta prevalência de consumo de alimentos açucarados no desjejum foi evidenciada pelo presente estudo. O estudo de Silva feito com adultos constatou grande frequência no consumo de bebidas açucaradas, sendo que 27,8% dos entrevistados consumiam pelo menos 5 vezes na semana. Em função do alto índice glicêmico desses alimentos há um aumento da ingestão calórica, o que pode levar ao aumento da adiposidade corporal, aumentar o risco de obesidade e outras doenças crônicas degenerativas³⁷.

Foi observado ainda que o consumo de frutas foi baixo. Sabe-se que o consumo desses alimentos é de grande importância por serem fonte de vitaminas. Já o alto percentual de consumo de carboidratos, provenientes de produtos de panificação, deve ser interpretado com cautela, uma vez que não há dados no presente estudo sobre a quantidade consumida. Vale ressaltar que o consumo em excesso desses alimentos pode levar ao excesso de peso e maior

probabilidade de doenças crônicas como diabetes, hipertensão arterial na vida adulta³⁸. O consumo de laticínio é importante devido a presença de cálcio que é necessário para o corpo na manutenção e aquisição de massa óssea³⁹.

A omissão do desjejum está relacionada a uma tendência de comer mais alimentos ricos em calorias, levando a uma menor saciedade e conseqüentemente ao excesso de peso. Além disso, sua omissão faz com que as pessoas tendem a ingerir quantidades insuficientes de vitaminas, ácido fólico, cálcio, ferro e outros nutrientes essenciais para o corpo. Sendo assim, é fundamental que na hora de escolher os alimentos para serem consumidos no desjejum se tenha um pouco de cada grupo alimentar com o objetivo de uma refeição equilibrada, tais como os carboidratos, proteínas e gorduras⁴.

O presente estudo fornece importantes dados para melhoria na saúde e reforça a importância de bons hábitos alimentares, uma vez que o desjejum faz parte das grandes refeições. Porém, é importante ressaltar a dificuldade na avaliação dos dados do presente estudo devido à escassez de artigos que avaliassem a omissão do desjejum na população universitária ou em jovens. Por esse motivo, outros estudos que avaliaram a omissão do desjejum em diferentes faixas etárias foram utilizados.

5 CONCLUSÃO

A prevalência de omissão do desjejum entre estudantes do curso de graduação em Nutrição foi considerada alta e houve associação com a escolaridade materna. A maior prevalência de frequência alimentar no desjejum foi para os seguintes alimentos: laticínios, café, chá e pães. Além desses alimentos, houve alta prevalência de consumo de açúcar e baixo consumo de frutas ou sucos de frutas naturais. É importante ressaltar a necessidade de realizar mais trabalhos com adultos sobre o assunto, em vista da pequena quantidade de artigos encontrados com este grupo de estudo.

6 REFERÊNCIAS

1. Affenito S. Breakfast: a missed opportunity. J Am Diet Assoc. 2007; 107(4):565-9. DOI: 10.1016/j.jada.2007.01.011.

2. Mur de Frenne L, Fleta J, Moreno L. Ingesta de alimentos a lo largo de todo el día em niños zaragozanos. *Nutrition Clinical*, v.2, 1994, p. 19-30.
3. Siega-Riz AM, Popkin BM, Carson T. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965 to 1991. *Am J Clin Nutr.* 1998; 67(Suppl):748S-56S.
4. Rampersaud GC. Benefits of breakfast for children and adolescents: update and recommendations for practitioners. *Am J Lifestyle Medicine.* 2009; 3(2): 86-103.
5. Philippi ST. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole; 2008.
6. Giovannini M, Verduci, E, Scaglioni, S, Salvatici, E, Bonza, M, Riva E, et al. Breakfast: A good habit, not a repetitive custom. *J. Int. Med. Res.* 2008, 36, 613-624.
7. Guia Brasil. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
8. Ferrer-Cascales R, Sánchez-SanSegundo M, Ruiz-Robledillo N, Albaladejo-Blázquez N, Laguna-Pérez A, Zaragoza-Martí A. Eat or Skip Breakfast? The Important Role of Breakfast Quality for Health-Related Quality of Life, Stress and Depression in Spanish Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2018, 15, 1781. <https://doi.org/10.3390/ijerph15081781>.
9. Simões AM, Machado CO, Höfelmann DA. Associação do consumo regular de café da manhã e comportamentos relacionados à saúde em adolescentes. *Ciênc. saúde coletiva* vol.26 no.6 Rio de Janeiro June 2021 Epub July 02, 2021. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.15042019>.
10. Trancoso SC, Cavalli SB, Proença RPC. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. *Rev. Nutr., Campinas*, 23(5):859-869, set./out., 2010.
11. Affinita A, Catalani L, Cecchetto G, Lorenzo G, Dilillo D, Donegani G, et al. Breakfast: a multidisciplinary approach. *Italian Journal of Pediatrics* 2013, 39:44. doi: 10.1186/1824-7288-39-44.
12. Uzhova I, Mullally D, Peñalvo J, Gibney E. Regularity of Breakfast Consumption and Diet: Insights from National Adult Nutrition Survey. *Nutrients.* 2018, 10, 1578; doi:10.3390/nu10111578.
13. St-Onge M, Ard J, Baskin M, Chiuve S, Johnson H, Etherton P, et al. Meal Timing and Frequency: Implications for Cardiovascular Disease Prevention: A

Scientific Statement From the American Heart Association. 2017; 28;135(9):e96-e121. doi: 10.1161/CIR.0000000000000476.

14. Teixeira LK, Hahn LR. Associação entre omissão do desjejum e o excesso de peso em funcionários de uma empresa de tecnologia em Joinville. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. v.12. n.72. Jul./Ago. 2018; p.431-438. ISSN 1981-9919.

15. Keski-Rahkonen KJ, Rissanen A, Virkkunen M, Rose RJ. Breakfast skipping and health compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57(7):842-853. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601618.

16. Fisberg RM, Marchioni DML, Gorgulho BM, Teixeira JA, Verly E. Prevalência de omissão do café da manhã e seus fatores associados em adolescentes de São Paulo: estudo ISA-Capital. *Nutrire* 2015; 40(1):10-21

17. MOSEN A, Santos C. A relação entre o desjejum, sobrepeso e dificuldade de emagrecer. Faculdade União das Américas. II Seminário Científico de Nutrição, n. 2, Paraná; 2010.

18. Resnicow K. The relationship between breakfast habits and plasma cholesterol levels in schoolchildren. *J School Health* 1991; 61:81-5. doi: 10.1111/j.1746-1561.1991.tb03242.x.

19. Leal GV, Philippi ST, Matsudo SM, Toassa EC. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. *Rev Bras Epidemiol SP*, 2010; 13(3): 457-67.

20. Habitch JP. Estandarizacion de metodos epidemiologicos cuantitativos sobre el terreno. *Bol. Oficina Sanit. Panam.* 1974; 76(5): 375-84.

21. ABEP – Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil. São Paulo: ABEP; 2016.

22. Bloomfield K, Allamani A, Beck F, Bergmark KH, Csemy L, Eisenbach-stangl I, Gender, culture and alcohol problems: A international study (GENACIS). Project Final Report, Berlin: Institute for Medical Informatics, Biometrics & Epidemiology, Charité Universitätsmedizin Berlin; 2005.

23. OPAS - Organización Panamericana de La Salud. Guías para el Control y Monitoreo de la Epidemia Tabáquica. Caracas: OPAS; 1995.

24. WHO – World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO; 2000.

25. WHO - World Health Organization. Multicentre Growth Reference Study Group. Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age,

weightfor-length, weight-for-height and body mass index-for-age: methods and development. Geneva: WHO; 2006.

26. McCarthy HD, Jarrett KV, Crawley HF. The development of waist circumference percentiles in British children aged 5.0-16.9 y. *Eur J Clin Nutr.* 2001; 55(10): 902-7.

27. Lohman TG, Roche AF, Martorell R. Anthropometric standardization reference manual. Human Kinetics: Champaign, 1988.

28. Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde (CNS). Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF: MS, 2012.

29. Santiago WM, Conceição ES, Ferreira MT, Vázquez MR. Consumption profile of students of the course of medicine and association with body mass index. *Brazilian Journal of Development, Curitiba*, v. 5, n.7, p. 9628-9640 jul. 2019. ISSN 2525-8761. DOI:10.34117/bjdv5n7-142.

30. Gomes ABS, Fernandes RCS, Machado AD, Abreu ES, Spinelli MGN. Associação entre o hábito de consumo de café da manhã e estado nutricional de estudantes universitários. *Revista Univap - revista.univap.br. São José dos Campos-SP-Brasil*, v. 26, n. 50, jul. 2020. ISSN 2237-1753.

31. Freitas AR, Novello D, Gastaldon LT, Justino PF. Insatisfação da imagem corporal, práticas alimentares e de emagrecimento em adolescentes do sexo feminino. *Rev Bras Nutr Clin* 2009; 24 (3): 166-73.

32. Ribeiro ARAB. Relação entre a omissão de desjejum, o estado nutricional e o estilo de vida em adolescentes escolares. Universidade Estadual da Paraíba. PB, 2019.

33. Karlen G, Masino MV, Fortino MA, Martinelli M. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *Diaeta, Ciudad Autónoma de Buenos Aires*, v. 29, n. 137, p. 23-30, dez. 2011.

34. Odegaard AO. Breakfast Frequency and Development of Metabolic Risk. *Diabetes Care.* Vol. 36. 2013. p. 3100-3106.

35. Baltar VT, Cunha DB, Santos RO, Marchioni DM, Sichieri R. Breakfast patterns and their association with body mass index in Brazilian adults. *Cad. Saúde Pública* 34 (6), 2018. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00111917>.

36. Gimenes, MHSG. Cozinhando a tradição: festa, cultura e história no litoral paranaense. 2008. 393 f. Tese (Doutorado em História) - Universidade Federal do Paraná, 2008.

37. Silva DCG, et al. Consumo de bebidas açucaradas e fatores associados em adultos. Universidade Federal de Viçosa, MG, 2017. doi:10.1590/1413-81232018243.05432017.
38. Veiga GV, Cunha AS, Sichieri R. Trends in Overweight Among Adolescents Living in the Poorest and Richest Regions of Brazil. *American Journal of Public Health* | September 2004, Vol 94, No. 9. DOI: 10.2105/ajph.94.9.1544.
39. Leal GVS, Philippi ST, Matsudo, SMM, Toassa EC. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes. *Rev Bras Epidemiol*, São Paulo, 2010; 13(3): 457-67.