

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO HUMANA

MARIANE PALHARES BORGES DE VIANA BANDEIRA

Revisão sistemática sobre a frequência de refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes

Brasília  
2015

MARIANE PALHARES BORGES DE VIANA BANDEIRA

Revisão sistemática sobre a frequência de refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição Humana da Universidade de Brasília para obtenção do título de Mestre em Nutrição Humana

Linha de Pesquisa:  
Nutrição Social

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Renata Alves Monteiro  
Co-Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Maria Natacha Toral Bertolin

Brasília  
2015

Nome: BANDEIRA, Mariane Palhares Borges de Viana

Título: Revisão sistemática sobre a frequência de refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição Humana da Universidade de Brasília para obtenção do título de Mestre em Nutrição Humana

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof.<sup>a</sup> Dra. Renata Alves Monteiro (Orientadora) Instituição: Universidade de Brasília

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof.<sup>a</sup> Dra. Betzabeth Slater Villar

Instituição: Universidade de São Paulo

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof.<sup>a</sup> Dra. Elisabetta Recine

Instituição: Universidade de Brasília

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof.<sup>a</sup> Dra. Kenia Mara B. de Carvalho (Suplente)

Instituição: Universidade de Brasília

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Dedico esse trabalho a Deus, porque tudo é Dele, por Ele e para Ele.

## AGRADECIMENTOS

Existe um provérbio africano que diz: “Se quiser ir mais rápido, vá sozinho. Se quiser ir mais longe, vá em grupo”. Não fiz esse trabalho sozinha. Durante essa caminhada recebi ajuda, acompanhamento, orientação, incentivo, palavras de ânimo, conforto, sorrisos, chás e cafés. Tudo colaborou para tornar essa difícil trajetória mais leve e inesquecível.

Em primeiro lugar, agradeço a Deus. A Ele toda minha gratidão e todo meu amor. Não haveria páginas suficientes em que coubessem tudo o que o Ele significa em minha vida.

Ao meu marido, pelas palavras de ânimo, pelos abraços de conforto, pelo amor, força e companhia constantes que, sem dúvida, foram fundamentais para que esse sonho se concretizasse.

Ao meu pai, que, infelizmente, já partiu mas me deixou um exemplo de caráter, perseverança e bondade.

À minha mãe, por todo seu amor e esforço para cuidar de mim.

Aos meus sogros, pelo encorajamento e pela torcida sempre presentes.

Às minhas orientadoras Renata e Natacha, pelo suporte, incentivo, correções e ótimas ideias.

Ao Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília, seu corpo docente, direção, administração e funcionários de apoio.

À CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), pela concessão da bolsa de estudo durante todo período de realização deste mestrado.

Ao bibliotecário Marcelo, pela ajuda e contribuições essenciais para o desenvolvimento deste estudo.

Às minhas colegas e amigas de profissão Ana Maria, Camila Araújo, Camila Leão, Giovana, Luíza e Maína, pela companhia agradável durante esse percurso.

À Faculdade Teológica Batista de Brasília, Pr. Carlos e Rafael, por terem me concedido livre acesso à biblioteca.

À Leila, pelos inúmeros cafés adoçados com carinho e boa conversa.

Às minhas amigas Nete e Alcinete, pelo suporte e amizade de longa data.

À International Baptist Church, Pr. Dave e Sharon, pelas orações e comunhão.

À minha amiga Alessandra e sua família, pelos momentos de descontração, incentivo e chás de folha de amora.

E a todos que direta ou indiretamente participaram dessa trajetória, muito obrigada!

“Cada descoberta nova da ciência é uma porta nova pela qual encontro mais uma vez Deus,  
o autor dela.” (Albert Einstein)

## RESUMO

BANDEIRA, M. P. B. V. **Revisão sistemática sobre a frequência de refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes.** 2015. XX f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

**Introdução:** Aspectos relacionados ao estilo de vida, como hábitos dietéticos inadequados e sedentarismo, têm contribuído significativamente para o crescimento das prevalências de sobrepeso e obesidade em adolescentes. Estudos têm demonstrado que a realização de refeições em família pode estar associada a diversos benefícios para essa população, como hábitos alimentares e estado nutricional mais saudáveis. **Objetivo:** Investigar as evidências encontradas na literatura na última década sobre a frequência das refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes. **Métodos:** Realizou-se uma revisão sistemática que evidenciou um total de 406 artigos científicos publicados entre 2004 a 2014 nas bases de dados MEDLINE Complete, PsycINFO, PubMed Central, SciELO.ORG e Web of Science. Após aplicação dos critérios de inclusão/exclusão, 18 artigos foram selecionados para análise do objetivo, da amostra, dos métodos e dos principais achados. **Resultados:** Foi visto que as refeições em família foram associadas a um maior consumo de café da manhã, frutas e hortaliças, alimentos ricos em cálcio, grãos, fibras e outros micronutrientes essenciais, e menor consumo de doces, *fast foods* e bebidas açucaradas. Em relação ao estado nutricional, grande parte dos estudos encontraram uma associação inversa entre a frequência das refeições em família e o excesso de peso, contudo foram vistas variações nos resultados de acordo com o tipo de estudo e aspectos sociodemográficos. **Conclusão:** As refeições em família em adolescentes podem promover hábitos alimentares saudáveis. Apesar de muitas pesquisas terem associado inversamente esses eventos e o excesso de peso, ainda é necessária uma maior clareza sobre essa relação. É necessário que haja maior aprimoramento metodológico, desde o uso de informações de dados antropométricos autorrelatados à padronização das definições de refeições em família e sua frequência.

**Palavras-chave:** Revisão sistemática. Refeição em família. Adolescente. Consumo alimentar. Estado nutricional.

## ABSTRACT

BANDEIRA, M. P. B. V. **Systematic review of family meal frequency and its association with dietary intake and nutritional status in adolescents.** 2015. XX f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

**Introduction:** Some aspects related to lifestyle, such as inadequate dietary habits and physical inactivity, have significantly contributed to increase the prevalence of overweight and obesity in adolescents. Studies have shown that family meals may be associated with several benefits in adolescents, like healthy eating habits and better nutritional status. **Objective:** To investigate the evidence in the literature over the past decade about family meal frequency and its association with dietary intake and nutritional status in adolescents. **Materials and Methods:** A systematic review of the literature revealed a total of 406 scientific articles published between the years 2004 to 2014 in the databases MEDLINE Complete, PsycINFO, PubMed Central, SciELO.ORG and Web of Science. After applying the inclusion/exclusion criteria, 18 articles were selected for further analysis of the objective, sample, methods and main findings. **Results:** It was found that family meals were associated with a higher consumption of breakfast, fruits and vegetables, calcium-rich foods, grains, fiber and other essential micronutrients, and lower consumption of sweets, fast foods and sweetened beverages. In relation to nutritional status, most studies found an inverse association between frequency of family meals and being overweight, but some variations in results were seen according to the type of study and sociodemographic characteristics. **Conclusions:** It is possible that family meals in adolescents promote healthy eating habits. Although many studies have found inverse associations between these events and overweight, more studies are needed to better understanding this relationship. There needs to be greater methodological improvement such as avoiding the use of self-reported anthropometric data information and determining a pattern of family meals definitions and its frequency.

**Keywords:** Systematic review. Family meal. Adolescent. Dietary intake. Nutritional status.

## SUMÁRIO

RESUMO.....	vii
ABSTRACT.....	viii
1. APRESENTAÇÃO .....	1
2. INTRODUÇÃO .....	2
4. OBJETIVOS.....	6
4.1. GERAL.....	6
4.2. ESPECÍFICOS.....	6
5. MÉTODOS .....	7
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	10
6.1. INTRODUÇÃO.....	12
6.2. MÉTODOS .....	12
6.3. RESULTADOS .....	15
6.4. DISCUSSÃO.....	19
6.5. CONCLUSÃO.....	21
TABELA 1.....	22
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	30

## **1. APRESENTAÇÃO**

O processo das refeições em família vai além da comida. Envolve comunicação e construção de relacionamento. Essa é a principal razão pela qual me envolvi com essa temática. A complexidade do ato de comer que abrange desde aspectos mais primitivos e biológicos, como a fome, até aqueles relacionados a identidade, a memória e a cultura, permitem que o estudo da nutrição navegue entre as ciências da saúde e as ciências humanas, sendo necessária a valorização do contexto social da alimentação.

Estudar as refeições em família em adolescentes, uma fase fundamental no desenvolvimento humano caracterizada por intensas mudanças físicas e psicossociais, pode abrir um horizonte de possibilidades. As refeições em família podem atuar tanto de forma concreta, em relação à qualidade do alimento que é consumido, quanto de forma mais subjetiva, que diz respeito aos valores e as experiências que são vivenciados nessas ocasiões. O que é interessante no contexto da adolescência em que questões somáticas, psicológicas e sociais são convergidas.

O propósito desta dissertação é contribuir para o conhecimento dessa temática em adolescentes e incentivar futuros estudos sobre refeições em família a serem realizados, principalmente, no Brasil. Assim, como objetivo geral este trabalho se propõe a investigar as evidências encontradas na literatura na última década sobre a frequência das refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes. Para que o objetivo desse trabalho fosse atingido, inicialmente é feita uma introdução do tema refeição em família frente ao cenário do aumento da prevalência do excesso de peso na população mais jovem. Logo após se apresentam a justificativa e os objetivos geral e específicos. Em seguida os métodos que foram utilizados para a realização da revisão sistemática proposta. Os resultados e a discussão da presente dissertação estão apresentados no formato de artigo científico, elaborado nos moldes para submissão à revista *Appetite* (Qualis CAPES Nutrição: A2). Ao final são apresentadas as considerações finais e referências bibliográficas.

## 2. INTRODUÇÃO

A adolescência, que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1986), compreende a faixa etária de 10 a 19 anos, é um período de extrema relevância para o desenvolvimento humano (1). É caracterizado por rápidas mudanças físicas, psicológicas, cognitivas e sociais, as quais estão diretamente relacionadas a mudanças no comportamento alimentar e no estado nutricional do adolescente, sendo capazes de influenciar a saúde na fase adulta (2,3). As sucessivas transformações somáticas proporcionam um aumento da demanda por energia e nutrientes específicos. Conseqüentemente, uma dieta inadequada pode prejudicar o crescimento e contribuir com outras complicações, como deficiência de micronutrientes, transtornos alimentares, desnutrição e excesso de peso (4,5).

Dentre esses problemas, o excesso de peso tem se destacado pelas altas prevalências de indivíduos afetados por estas condições. Dados coletados durante mais de três décadas (de 1980 a 2013) demonstraram um crescimento significativo de sobrepeso e obesidade na população mais jovem. Em países desenvolvidos, os percentuais de excesso de peso passaram de 16,9% para 23,8%, no sexo masculino, e de 16,2% para 22,6%, no sexo feminino. Também foi visto um aumento em países em desenvolvimento, onde esses números avançaram de 8,1% para 12,9% e de 8,4% para 13,4%, nos sexos masculino e feminino, respectivamente (6). Em estudo recente também é possível detectar um aumento das taxas de sobrepeso e obesidade em adolescentes brasileiros. A parcela de adolescentes do sexo masculino com excesso de peso passou de 3,7% na década de 70 para 21,7% na Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF de 2008 – 2009, e de 7,6% para 19,4% no sexo feminino no mesmo período (7).

A obesidade é uma doença multicausal e envolve desde fatores somáticos aos psicossociais. Entretanto, aspectos relacionados ao estilo de vida, como hábitos dietéticos inadequados e sedentarismo, contribuem significativamente para o acúmulo de peso corporal (8). A adolescência é um estágio vulnerável do ponto de vista alimentar e nutricional, pois os jovens tendem a omitir refeições, adotar modismos alimentares e consumir *junk foods*, alimentos que possuem alto teor de gordura, açúcar, colesterol e/ou sódio, e pouca ou nenhuma quantidade de micronutrientes; tudo isto afetará negativamente o seu estado nutricional (9,10). Ainda que o sujeito eventualmente tenha conhecimento sobre nutrição e escolhas saudáveis, algumas barreiras sociais acabam por se apresentar à adoção de práticas mais adequadas. Atividades de lazer como estar com os amigos, frequentar shoppings, lanchonetes e outros locais incentivam o consumo de alimentos do tipo *junk foods* (3). Dados da segunda edição da Pesquisa Nacional da Saúde do Escolar (PeNSE – 2012) (11) evidenciaram uma alta frequência (cinco dias ou mais por semana) na ingestão de guloseimas (41,3%), biscoitos salgados (35,1%) e refrigerantes (33,2%) em estudantes do 9º ano do ensino fundamental.

Frente a esse cenário, constata-se a necessidade de implementar estratégias de educação alimentar e nutricional para esse público. O Brasil tem apresentado diretrizes para a adoção de uma alimentação saudável expressas no Guia Alimentar Para a População Brasileira (2014) (12). Com foco qualitativo, esse documento destaca vários aspectos sobre o modo de comer, em especial,

sobre a situação que envolve o momento de realização das refeições. Enfatiza que estas devem acontecer com regularidade e atenção, em locais apropriados que sejam tranquilos e confortáveis e, sempre que possível, com a presença de familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.

Sobre esse assunto, a comunidade acadêmica, desde meados da década de noventa, vem manifestando um crescente interesse pelo estudo das refeições em família e os achados têm demonstrado que esse evento pode estar associado a diversos benefícios para os adolescentes (13). O que acontece nessas ocasiões não pode ser visto como algo restrito e direcionado apenas ao ato de comer e, por essa razão, Weinstein (14) descreve as refeições como pequenos rituais diários. O ritual pode ser definido como uma série de procedimentos invariáveis na realização de determinada coisa e quando esses gestos e eventos são repetidos dia após dia eles adquirem uma certa importância. As refeições em família não são apenas um momento simbólico, onde todos sentam juntos e demonstram unidade, mas representam uma das poucas oportunidades em que as pessoas têm para se comunicar umas com as outras, face a face (15).

Martin-Biggers et al. (16) realizaram uma revisão da literatura sobre as refeições em família e seus efeitos na saúde e no Índice de Massa Corporal (IMC) ao longo da vida. Foi encontrado que esses eventos estão associados a uma alimentação mais saudável e podem diminuir o risco de excesso de peso em crianças e adolescentes. Fulkerson et al. (17) também fizeram um levantamento literário sobre a associação entre a frequência das refeições em família, ingestão dietética e *status* nutricional em crianças, adolescentes e adultos. Observou-se que essas ocasiões estavam relacionadas a melhores hábitos alimentares; contudo, os achados relativos ao peso foram inconsistentes. Entretanto, nenhum desses trabalhos utilizou a metodologia sistemática, considerada a melhor técnica para se fazer uma revisão, pois investiga tudo o que foi publicado sobre determinado assunto durante um período específico por meio de métodos precisos e claros que possibilitam a replicação do processo por outros pesquisadores (18).

Em relação aos estudos que adotaram o modo sistematizado, Hammons e Fiese (19) revisaram trabalhos publicados até 2009 a fim de avaliar a associação entre a frequência das refeições em família e o estado nutricional em crianças e adolescentes. Foi visto que há, entre aqueles que apresentavam maior frequência desta prática, uma maior probabilidade de serem eutróficos e de terem uma dieta mais saudável. Em outro artigo publicado em 2008, Woodruff e Hanning (20) avaliaram, por meio desse tipo de revisão, a associação entre a frequência desses eventos e a ingestão alimentar em jovens. Os resultados apontaram que a frequência das refeições em família foi relacionada com consumo alimentar saudável.

No Brasil esse tema ainda é pouco explorado. No entanto, ambas as edições da PeNSE (11,21) consideraram a realização de refeições em família nas suas coletas de dados. Os dados coletados revelaram que, em 2009, 62,6% dos escolares realizavam cinco ou mais refeições na semana com a presença da mãe ou responsável; e em 2012, esse número passou para 66,4%. Dentre as capitais brasileiras e o Distrito Federal, a maior frequência desses eventos foi vista em Florianópolis (72,7% em 2009 e 71,5% em 2012) e a menor em Salvador (54,3% em 2009 e 47,0% em 2012), tanto na primeira quanto na segunda edição desta pesquisa. A pergunta norteadora desse

trabalho é quais são as evidências encontradas na literatura sobre a frequência das refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes.

### **3. JUSTIFICATIVA**

Apesar de ser uma temática em ascensão, ainda é necessária uma melhor clareza sobre os efeitos da frequência das refeições em família no comportamento alimentar e estado nutricional em adolescentes. Isso porque, como apresentado anteriormente, não foram evidenciados estudos de revisão sistemática recentes que examinaram essa questão. Os últimos artigos publicados com essa metodologia, considerada a mais apropriada para caracterizar o estado da arte sobre um determinado tema na literatura científica, analisaram estudos publicados até o ano de 2009 (19,20).

Diante disso, identificou-se a necessidade de se realizar uma investigação sistemática das evidências encontradas na literatura sobre a frequência das refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1. GERAL**

O objetivo principal do presente estudo foi investigar sistematicamente as evidências encontradas na literatura na última década sobre a frequência das refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes.

### **4.2. ESPECÍFICOS**

- Sistematizar as características (objetivo, metodologia e resultado) dos artigos selecionados;
- Caracterizar os principais achados dos estudos que investigaram a relação entre a frequência das refeições em família e o consumo alimentar;
- Evidenciar os principais achados dos estudos que investigaram a relação entre a frequência das refeições em família e o estado nutricional em adolescentes.

## 5. MÉTODOS

Este foi um estudo de revisão sistemática que abrangeu o levantamento de artigos científicos, publicados entre 2004 e 2014, nas seguintes bases de dados MEDLINE Complete, PsycINFO, PubMed Central, SciELO.ORG e Web of Science no mês abril de 2015.

A seleção dos artigos deu-se a partir das seguintes etapas: 1) identificação de produções científicas por meio de termos de busca pré-definidos; 2) eliminação de artigos repetidos; 3) seleção das publicações restantes por meio da leitura do título e resumo; 4) seleção das publicações selecionadas na etapa anterior por meio da leitura completa do artigo; e 5) análise dos achados descritos nos artigos selecionados na etapa anterior, que compuseram a revisão sistemática deste estudo.

Foi utilizado o método de pesquisa por operadores booleanos e os termos de busca empregados foram: (*“family meal” OR “family meals” OR “family mealttime” OR “family mealtimes” OR “family dinner” OR “family dinners” OR “family breakfast”*) AND (*adolescent OR adolescents OR adolescence OR youth OR teenager OR teenagers OR teen OR teens*) AND (*food OR “food habit” OR “food habits” OR dietary OR intake OR “eating habits” OR “eating habit” OR “feeding behavior” OR “feeding behaviour” OR “eating behavior” OR “eating behaviour” OR “nutritional status” OR body OR weight OR “body mass” OR “body mass index” OR “body weight”*).

### *Critérios de inclusão/exclusão*

Os termos investigados deveriam aparecer ou no título ou no resumo. No entanto, foi observado que as bases de dados operavam de maneiras distintas e nem todas apresentaram o filtro *“title/abstract”*. Nesses casos, foram conduzidos dois levantamentos: um selecionando o filtro *“title”* e outro selecionando o filtro *“abstract”*. Os resultados foram somados. Na base Web of Science a pesquisa foi conduzida pelo filtro *“topic”*, pois não apresentou nenhuma das alternativas citadas anteriormente.

Apenas foram incluídos artigos publicados em revistas científicas nos idiomas inglês, português, espanhol e francês, e que estavam acessíveis na íntegra em alguma das plataformas escolhidas. Nessa revisão, foram selecionados somente trabalhos originais. Foram excluídos materiais do tipo: tese, livro, dissertação e monografia. Foram selecionados apenas artigos cujos principais dados foram coletados tendo como participantes os próprios adolescentes, público de interesse nesta revisão. Estudos que se basearam somente em relatos de pais e cuidadores foram excluídos.

Os artigos foram selecionados por apenas um juiz, porém dois experts foram consultados nos casos em que surgiram dúvidas.

### *Amostra*

No total, foram encontrados 406 artigos (MEDLINE Complete: n=66; PsycINFO: n=2; PubMed Central: n=98; SciELO.ORG: n=0; e Web of Science: n=240). Depois da seleção inicial, foram excluídos os trabalhos duplicados e ficaram 250 estudos para a etapa seguinte, que compreendeu a

leitura do título e resumo. Nessa fase, foram eliminados 225 artigos pelas seguintes razões: a população estudada não era composta por adolescente (n=75); o foco não eram as refeições em família (n=34); não investigaram essas refeições (n=21); não tinham relação com o tema e/ou objetivo desse estudo (n=81); as refeições em família eram apenas um meio utilizado para coletar dados distintos do objetivo desse trabalho (n=1); tratava-se de comentários, notas de opinião ou artigos teóricos (n=5); eram artigos de revisão (n=8). Destaca-se que se optou por excluir pesquisas que não eram originais, como os trabalhos de revisão, considerando que esses estudos poderiam incluir, por sua vez, artigos com critérios diferentes dos aqui adotados, bem como duplicar artigos selecionados.

Ao todo, 25 estudos foram selecionados para a leitura completa. Nessa etapa, mais 7 trabalhos foram eliminados devido a frequência das refeições em família não ter sido avaliada (n=2); a população estudada não ter sido composta por adolescentes ou os principais dados não terem sido coletados com essa população (n=2); não ter relação com o tema e/ou objetivo desse estudo (n=2); ser artigo metodológico (n=1). Apesar de alguns desses critérios já terem sido aplicados na fase anterior, houve casos que só pela leitura na íntegra que foi possível avaliar essas questões.

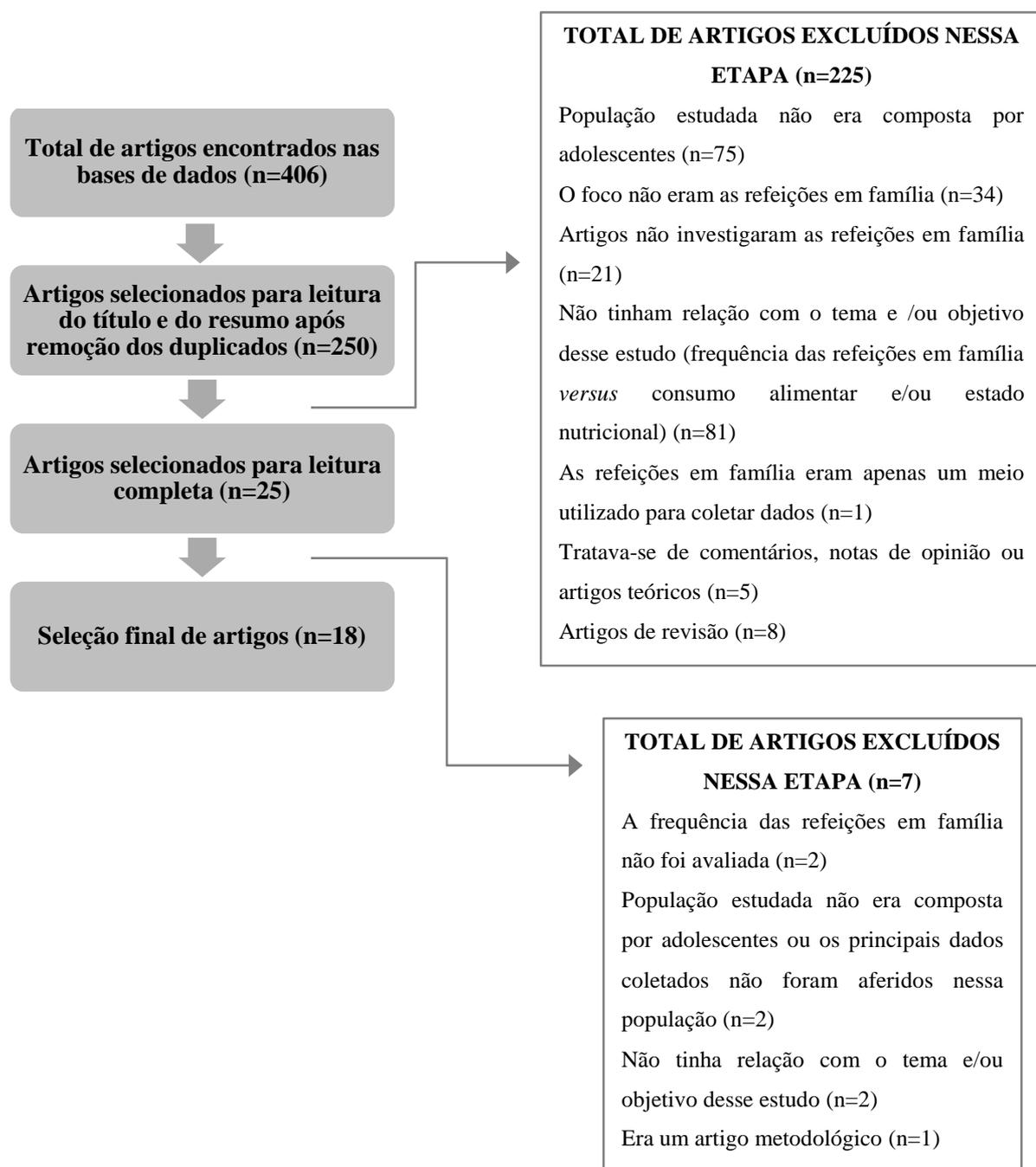
A amostra final foi composta por 18 artigos. O fluxograma contendo o resumo das estratégias de busca utilizadas por essa revisão pode ser visto na Figura 1. Foi utilizado o programa de gerenciamento de citação bibliográfica Mendeley versão 1.13.8 para auxiliar nas etapas de seleção dos trabalhos: armazenamento de dados dos 406 estudos encontrados nas plataformas de busca, verificação dos duplicados e leitura do título e resumo para seleção dos artigos para leitura completa.

#### *Procedimento de análise dos dados*

Foi feita a leitura completa dos 18 artigos selecionados, focalizando os seguintes aspectos: objetivo, características da população estudada, metodologia aplicada e principais achados. Conforme o objetivo de cada trabalho, as pesquisas foram agrupadas em duas categorias: 1) aquelas que investigaram a relação entre frequência das refeições em família e o consumo alimentar; e 2) as que avaliaram a relação entre frequência dessas refeições e o estado nutricional em adolescentes. Ressalta-se que houve artigos que foram classificados em ambas as categorias.

Quanto aos métodos, observou-se o delineamento dos estudos (transversal e/ou longitudinal), os procedimentos metodológicos utilizados pelos autores e as variáveis investigadas; foram analisadas também as técnicas empregadas para aferir a frequência das refeições em família. Os principais achados foram avaliados de acordo com o objetivo dessa revisão.

Figura 1: Fluxograma resumindo as estratégias de pesquisa de artigos utilizadas nessa revisão sistemática sobre a frequência de refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes, 2015.



## **6. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados e a discussão da presente dissertação serão apresentados a seguir no formato de artigo científico, elaborado nos moldes para submissão à revista *Appetite* (Qualis CAPES Nutrição: A2).

## RESUMO

**Introdução:** Maus hábitos dietéticos e sedentarismo contribuem para o crescimento do excesso de peso em jovens. Estudos revelam que fazer refeições em família pode promover melhores hábitos alimentares e estado nutricional nessa população. **Objetivo:** Investigar as evidências da literatura sobre a frequência das refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes. **Métodos:** Foi feita uma revisão sistemática de artigos publicados entre 2004 a 2014 e 18 estudos foram selecionados. **Resultados:** Refeições em família foram associadas ao maior consumo de café da manhã, frutas e hortaliças, alimentos ricos em cálcio, grãos, fibras e outros micronutrientes essenciais, e ao menor consumo de doces, *fast foods* e bebidas açucaradas. Apesar de muitos estudos terem encontrado uma associação inversa entre a frequência das refeições em família e o excesso de peso, esses resultados não foram consistentes. **Conclusão:** Refeições em família podem promover hábitos alimentares saudáveis em adolescentes. Apesar de muitas pesquisas terem associado inversamente esses eventos e o excesso de peso, ainda é necessária maior clareza sobre essa relação. É preciso que haja maior aprimoramento metodológico, desde o uso de informações de dados antropométricos autorrelatados à padronização das definições de refeições em família e sua frequência.

**Palavras-chave:** Revisão sistemática. Refeição em família. Adolescente. Consumo alimentar. Estado nutricional.

## 6.1. INTRODUÇÃO

O excesso de peso é um problema que tem se destacado no cenário mundial e atinge de forma expressiva crianças e adolescentes. Dados coletados durante mais de três décadas (de 1980 a 2013) demonstraram um crescimento significativo de sobrepeso e obesidade na população mais jovem. Em países desenvolvidos, os percentuais de excesso de peso passaram de 16,9% para 23,8%, no sexo masculino, e de 16,2% para 22,6%, no sexo feminino. Também foi visto um aumento em países em desenvolvimento, onde esses números avançaram de 8,1% para 12,9% e de 8,4% para 13,4%, nos sexos masculino e feminino, respectivamente (6). A obesidade é vista como uma doença multicausal, entretanto, aspectos relacionados ao estilo de vida, como hábitos dietéticos inadequados e sedentarismo, contribuem significativamente para o acúmulo de peso corporal (8). Nesse âmbito, a adolescência é um estágio vulnerável, pois esse público tende a omitir refeições, adotar modismos alimentares e consumir *junk foods*, alimentos que possuem alto teor de gordura, açúcar, colesterol e/ou sódio, e pouca ou nenhuma quantidade de micronutrientes; tudo isto irá afetar negativamente o seu estado nutricional (9,10).

No Brasil, a parcela de adolescentes do sexo masculino com excesso de peso passou de 3,7% na década de 70 para 21,7% na Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF de 2008 – 2009, e de 7,6% para 19,4% no sexo feminino no mesmo período (7). Frente a esse cenário, o País tem apresentado diretrizes para adoção de uma alimentação saudável expressas no Guia Alimentar Para A População Brasileira (2014) (12). Com foco qualitativo, esse documento destaca vários aspectos sobre o modo de comer, em especial, sobre a situação que envolve o momento de realização das refeições. Enfatiza que estas devem acontecer com regularidade e atenção, em locais apropriados que sejam tranquilos e confortáveis e, sempre que possível, com a presença de familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Essa parece ser orientação importante para adolescentes, considerando que estudos sobre refeições em família têm evidenciado que a frequência dessas ocasiões apresenta resultados positivos, como a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e um menor risco de excesso de peso na população mais jovem (13).

No entanto, ainda é necessária uma melhor clareza sobre os efeitos desse tipo de refeição no comportamento alimentar e estado nutricional em adolescentes. Não foram evidenciados estudos de revisão sistemática com dados recentes que examinaram essa temática. Diante disso, este estudo teve como objetivo investigar, por meio de uma revisão sistemática, as evidências encontradas na literatura sobre a frequência das refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes.

## 6.2. MÉTODOS

Foi feito um levantamento das produções científicas no mês abril de 2015, por meio as seguintes bases de dados: MEDLINE Complete, PsycINFO, PubMed Central, SciELO.ORG e Web of Science. A seleção dos artigos deu-se nas seguintes etapas: 1) identificação de produções científicas por meio de termos de busca pré-definidos; 2) eliminação de artigos repetidos; 3) seleção das

publicações restantes por meio da leitura do título e resumo; 4) seleção a partir da leitura completa do artigo; 5) análise dos achados descritos nos artigos selecionados na etapa anterior, que compuseram a revisão sistemática deste estudo.

Foi utilizado o método de pesquisa por operadores booleanos e os termos de busca empregados foram: (“*family meal*” OR “*family meals*” OR “*family mealtime*” OR “*family mealtimes*” OR “*family dinner*” OR “*family dinners*” OR “*family breakfast*”) AND (*adolescent* OR *adolescents* OR *adolescence* OR *youth* OR *teenager* OR *teenagers* OR *teen* OR *teens*) AND (*food* OR “*food habit*” OR “*food habits*” OR *dietary* OR *intake* OR “*eating habits*” OR “*eating habit*” OR “*feeding behavior*” OR “*feeding behaviour*” OR “*eating behavior*” OR “*eating behaviour*” OR “*nutritional status*” OR *body* OR *weight* OR “*body mass*” OR “*body mass index*” OR “*body weight*”).

#### *Critérios de inclusão/exclusão*

Os termos investigados deveriam aparecer ou no título ou no resumo. No entanto, foi observado que as bases de dados operavam de maneiras distintas e nem todas apresentaram o filtro “*title/abstract*”. Nesses casos, foram conduzidos dois levantamentos: um selecionando o filtro “*title*” e outro selecionando o filtro “*abstract*”. Os resultados foram somados. Na base Web of Science a pesquisa foi conduzida pelo filtro “*topic*”, pois não apresentou nenhuma das alternativas citadas anteriormente.

Apenas foram incluídos artigos publicados em revistas científicas no período entre 2004 a 2014, nos idiomas inglês, português, espanhol e francês, e que estavam acessíveis na íntegra em alguma das plataformas escolhidas. Nessa revisão, foram selecionados somente artigos originais. Foram excluídos materiais do tipo: tese, livro, dissertação e monografia. Foram selecionados apenas artigos cujos principais dados foram coletados com adolescentes, público de interesse nesta revisão. Estudos que se basearam em relatos de pais e cuidadores não foram incluídos.

Os artigos foram selecionados por apenas um juiz, porém dois experts foram consultados nos casos em que surgiram dúvidas.

#### *Amostra*

No total, foram encontrados 406 artigos (MEDLINE Complete: n=66; PsycINFO: n=2; PubMed Central: n=98; SciELO.ORG: n=0; e Web of Science: n=240). Depois da seleção inicial, foram excluídos os trabalhos duplicados e ficaram 250 estudos para a etapa seguinte, que compreendeu a leitura do título e resumo. Nessa fase, foram eliminados 225 artigos pelas seguintes razões: a população estudada não era composta por adolescente (n=75); o foco não eram as refeições em família (n=34); não investigaram essas refeições (n=21); não tinham relação com o tema e/ou objetivo desse estudo (n=81); as refeições em família eram apenas um meio utilizado para coletar dados distintos do objetivo desse trabalho (n=1); tratava-se de comentários, notas de opinião ou artigos teóricos (n=5); eram artigos de revisão (n=8). Destaca-se que se optou por excluir pesquisas que não eram originais, como os trabalhos de revisão, considerando que esses estudos poderiam incluir, por sua vez, artigos com critérios diferentes dos aqui adotados.

Ao todo, 25 estudos foram selecionados para a leitura completa. Nessa etapa, mais 7 trabalhos foram eliminados pelos motivos: a frequência das refeições em família não foi avaliada (n=2); a população estudada não era composta por adolescente ou os principais dados coletados não foram feitos com essa população (n=2); não tinham relação com o tema e/ou objetivo desse estudo (n=2); era um artigo metodológico (n=1). Apesar de alguns desses critérios já terem sido aplicados na fase anterior, houve casos que só pela leitura na íntegra que foi possível avaliar essas questões.

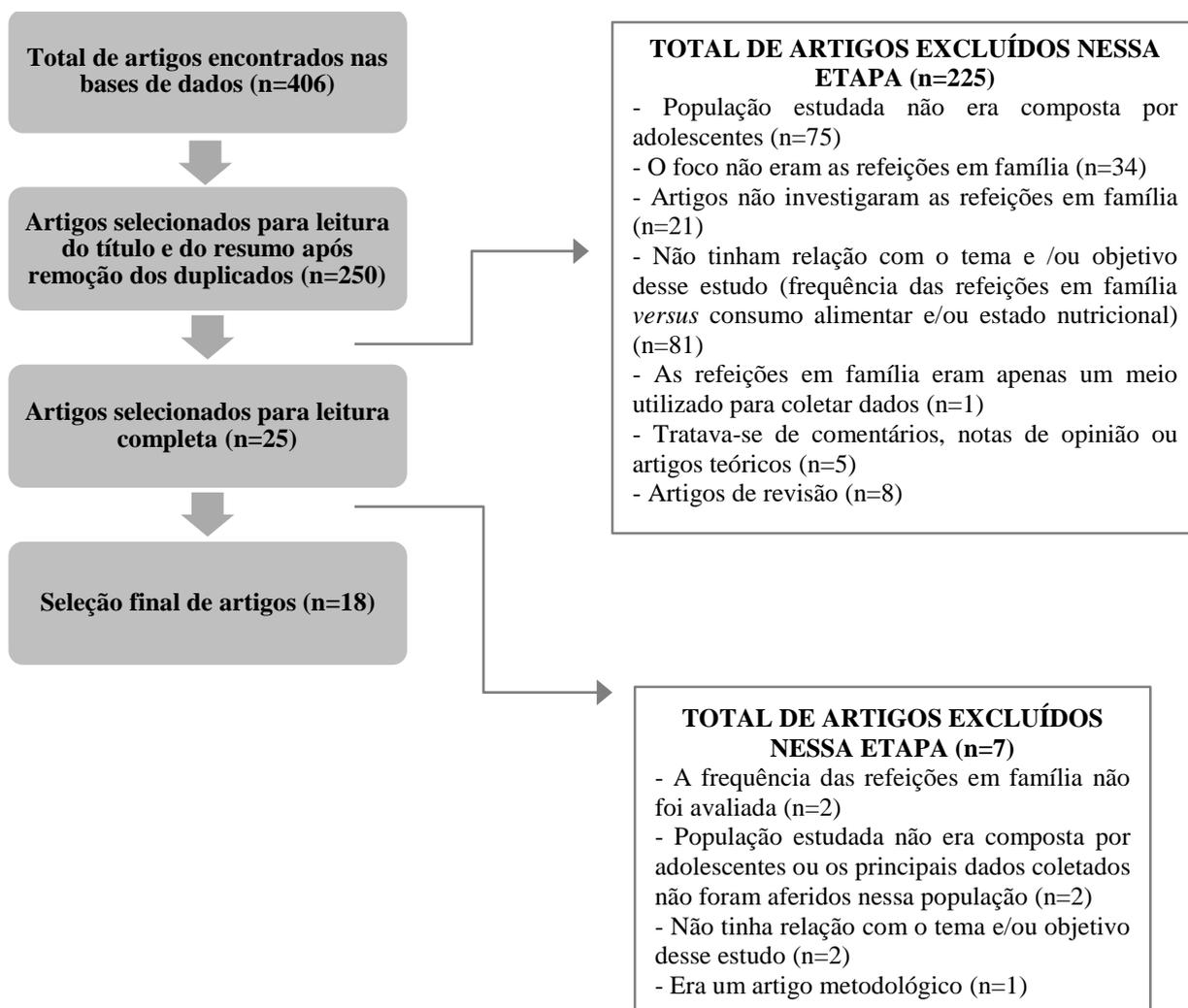
A amostra final foi composta por 18 artigos. O fluxograma contendo o resumo das estratégias de busca utilizadas por essa revisão pode ser vistos na Figura 1. Foi utilizado o programa de gerenciamento de citação bibliográfica Mendeley versão 1.13.8 para auxiliar nas etapas de seleção dos trabalhos: armazenamento de dados dos 406 estudos encontrados nas plataformas de busca, verificação dos duplicados e leitura do título e resumo para seleção dos artigos para leitura completa.

#### *Análise de dados*

Foi feita a leitura completa dos 18 artigos selecionados, focalizando os seguintes aspectos: objetivo, características da população estudada, metodologia aplicada e principais achados. Conforme o objetivo de cada trabalho, as pesquisas foram agrupadas em duas categorias: 1) aqueles que investigaram a relação entre frequência das refeições em família e o consumo alimentar; e 2) os que avaliaram a relação entre frequência dessas refeições e o estado nutricional em adolescentes. Ressalta-se que houve artigos que foram classificados em ambas as categorias.

Quanto aos métodos, observou-se o delineamento dos estudos (transversal e/ou longitudinal), a metodologia utilizada pelos autores e as variáveis investigadas; foram analisadas também as técnicas empregadas para aferir a frequência das refeições em família. Os principais achados foram avaliados de acordo com o objetivo dessa revisão.

Figura 1: Fluxograma resumindo as estratégias de pesquisa de artigos utilizadas nessa revisão sistemática sobre a frequência de refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes, 2015.



### 6.3. RESULTADOS

As principais características e achados dos 18 artigos incluídos nessa pesquisa estão descritos na Tabela 1. Em relação ao delineamento, predominaram pesquisas do tipo transversal (n=13) (22–34), duas longitudinais (35,36) e outras três que realizaram ambas análises transversal e longitudinal (37–39). Verificou-se que todos os estudos foram conduzidos em países considerados desenvolvidos, situados na América do Norte (22,24–30,32,35–39), Europa (34), Oceania (23,33) e Ásia (31), sendo que a maioria foi feito nos Estados Unidos da América (EUA) (22,24,27,28,30,32,35–39). Sobre a frequência de publicação de artigos, foram observadas nove pesquisas publicadas até o ano de 2009 e outras nove após essa data.

Cinco dos dezoito artigos incluídos nessa revisão utilizaram dados coletados pela pesquisa denominada Projeto EAT (*Eating Among Teens*), um estudo norte-americano longitudinal de base populacional que investigou os determinantes socioambientais, pessoais e comportamentais da

ingestão alimentar e peso corporal entre os jovens (22,32,35,36,39). Além desses trabalhos, uma pesquisa feita na Malásia utilizou o questionário elaborado por esse projeto para aferir a frequência das refeições em família em adolescentes (31). O projeto EAT envolveu duas etapas: na etapa 1 (1998-1999) foram aferidos dados antropométricos (peso e altura) e aplicado um questionário que avaliou a frequência e o comportamento alimentares em 4746 estudantes de 31 escolas públicas; na etapa 2 (2003-2004), os jovens que passaram pela etapa 1 foram contatados via e-mail e receberam um inquérito eletrônico que investigou, dentre outros aspectos, a frequência alimentar, o comportamento alimentar social, a estrutura das refeições e a frequência das refeições em família (13). Dentre outros resultados, foi evidenciado que adolescentes do sexo feminino apresentaram menor frequência de participação nestes eventos, e a maior frequência foi vista entre estudantes do sexo masculino, do ensino fundamental e de origem asiática. Também foi averiguado que a frequência dessas refeições foi positivamente associada ao nível socioeconômico.

### *6.3.1. Definição de Frequência de Refeições em Família*

Todos os artigos selecionados para essa revisão fizeram uso de perguntas diretas para investigar e definir a frequência das refeições em família. As características das perguntas apontam para o intervalo de tempo utilizado para averiguar a frequência, o tipo de refeição em família (café da manhã, almoço, jantar ou ceia) e os indivíduos presentes nesses eventos.

Para analisar o período da frequência, foi visto que não houve um consenso entre os estudos. Todavia grande parte examinou os últimos 7 dias (22,28,30–33,35,36,39). Outros trabalhos valeram-se das expressões “quantas vezes ou dias por semana” (25–27,34), “nos últimos 5 dias de aula” (23), “na última semana” (24), “durante uma semana típica do ano passado” (36), e tiveram alguns que não especificaram faixa de tempo (29,37). Em relação aos tipos de refeições em família, foi observado que o mais comum foi não fazer restrição (22,27,29–31,33,35,36,39), porém alguns trabalhos analisaram o jantar ou a ceia em família (25,26,28,37), apenas o jantar (23,24,38) ou o café da manhã e jantar (32,34).

Sobre os indivíduos presentes nesses eventos, o uso da expressão “todos ou a maioria dos membros da família que residem na mesma casa” foi feito pela maior parte das pesquisas (22,23,28,30–33,35,36,39) e também teve a utilização da mesma frase com substituição da palavra “família” por “pessoas” (24). Além disso, houve trabalhos que consideraram a presença de pelo menos um dos pais (25,26,34) ou outros membros da família (29,37,38), e apenas um estudo delimitou essas refeições como sendo aquelas em que “todos os membros da família que residem na mesma casa” estavam presentes (27). Em referência aos locais de realização, aquelas feitas em casa foram as mais estudadas, entretanto alguns artigos avaliaram conjuntamente as refeições fora de casa (comprada e/ou consumida) (27,28,31).

Verificou-se tanto a utilização de escalas numéricas como de categorias para as opções de respostas. No caso de artigos que fizeram uso de escalas (22,27,28,31–33,35,36,38,39), foi visto o critério  $\geq 5$  vezes e  $\geq 3$  vezes durante os últimos sete dias para classificar como frequentes as refeições em família. Também houve trabalhos que identificaram como frequência regular a prática desses eventos de 6 a 7 dias por semana (25,26). Outro artigo que investigou a ocorrência dessas

ocasiões nos últimos 5 dias de aula considerou como habituais as refeições que aconteciam todos os dias (23). Além disso, tiveram os que optaram por não classificar. Dentre os estudos que recorreram a categorias (29,30,37), averiguou-se que os métodos de classificação foram subjetivos e não foi observado um padrão exato para determinar assiduidade. Apenas em uma pesquisa as opções de escolha “quase todos os dias” e “todos os dias” foram pré-estabelecidas como parâmetro de frequência regular (37).

### 6.3.2. *Relação entre a Frequência das Refeições em Família e o Consumo Alimentar*

Nessa revisão foram vistos 11 estudos que analisaram a associação entre frequência das refeições em família e aspectos relativos ao consumo alimentar em adolescentes. Associação positiva entre a frequência das refeições em família e o consumo alimentar saudável foi vista em todos os estudos selecionados. Tanto em análises transversais como longitudinais, pesquisas encontraram que o consumo de frutas e hortaliças está diretamente relacionado à frequência desses eventos (23,24,32,33,35,36). Utter et al. (23) encontraram que a regularidade dessas refeições favoreceu a ingestão de cinco porções diárias desses grupos alimentares. Larson et al. (35) observaram que a frequência dessas ocasiões durante a adolescência previu o maior consumo de frutas e hortaliças na idade adulta.

Da mesma forma, a frequência das refeições em família pode estar positivamente associada a maior ingestão de alimentos e nutrientes específicos, como grãos integrais e aqueles fontes de cálcio, fibras, magnésio, potássio, ferro, zinco e vitaminas A, B6 e B9 (32,35,36). Outros tipos de práticas consideradas saudáveis se relacionaram a esse evento, como trazer almoço de casa (23), e, pelo que apontam alguns estudos (23–25,33,35,36), a sua frequência também contribuiu para o maior consumo de café da manhã. Em relação aos hábitos não saudáveis, foi visto uma associação inversa entre a frequência de refeições em família e o consumo de doces (30), *fast foods* (36), refrigerantes e bebidas açucaradas (25,30,32,35). A maioria dos estudos transversais relacionou o consumo desses alimentos inversamente às refeições em família. No entanto, foi visto um estudo longitudinal conduzido por Larson et al. (35), no qual a frequência desses eventos durante a adolescência previu menor consumo de refrigerante cinco anos mais tarde.

Feldman et al. (22) observaram a influência do hábito de ver televisão durante as refeições em família sobre o consumo alimentar dos indivíduos. Os jovens que assistiam TV durante essas refeições relataram menor consumo de hortaliças, alimentos ricos em cálcio e grãos, e maior consumo de refrigerantes em comparação com os que não tinham esse hábito. Contudo, esse grupo apresentou uma dieta mais saudável do que aqueles que não faziam refeições em família.

Outro achado relevante foi visto em dois trabalhos que constataram associações positivas entre a frequência das refeições em família e maior disponibilidade de frutas e hortaliças (23,33) em casa. Ainda foi observado em um desses estudos que a maior frequência dessas ocasiões também foi relacionada com a menor disponibilidade de *junk foods*, ou seja, alimentos processados com excesso de açúcar, gordura, colesterol e/ou sódio, e refrigerantes no lar (33).

### 6.3.3. *Relação entre a Frequência das Refeições em Família e o Estado Nutricional*

No total, 12 artigos avaliaram a associação entre frequência das refeições em família e estado nutricional em adolescentes. Esses estudos utilizaram variáveis que aferiram o Índice de Massa Corporal (IMC) e/ou categorias do estado nutricional. Apenas um trabalho avaliou o percentual de gordura e exames bioquímicos para investigar doenças crônicas não transmissíveis (28). Observou-se em parte dessas pesquisas que a frequência das refeições em família foi inversamente associada ao IMC e ao excesso de peso (24,27,29,32,34,37–39); contudo, verificou-se que alguns destes resultados não persistiram em determinadas circunstâncias, como em análises longitudinais e quando ponderadas diferenças sociodemográficas. Associações não significativas entre essa prática e o estado nutricional foram encontradas em três estudos (23,31,33).

Taveras et al. (37) verificaram que as chances de um adolescente apresentar excesso de peso foram menores entre aqueles que consumiam refeições em família mais frequentemente. Entretanto, em análises longitudinais essa relação não persistiu. Fulkerson et al. (39) exploraram esse mesmo tipo de associação e também encontraram associação inversa apenas em modelos transversais de adolescentes mais jovens do sexo feminino. De igual modo, Sen (38) averiguou essa questão e ainda verificou diferenças entre as etnias branca não hispânica, negra não hispânica e hispânica. O possível fator protetor exercido pela frequência dessas refeições quanto ao excesso de peso foi visto apenas em adolescentes brancos não hispânicos.

Larson et al. (32) examinaram associações entre a frequência das refeições em família no café da manhã e o peso corporal e foi visto que quanto maior a frequência, menor o risco de excesso de peso. Os benefícios dessas refeições também foram observados em população específica composta por jovens em risco de insucesso acadêmico, onde adolescentes que reportaram não participar dessas ocasiões foram significativamente mais propensos ao excesso de peso em comparação com aqueles que realizavam entre 5 a 7 refeições em família por semana (24). Em relação ao IMC, Goldfield et al. (29) demonstraram que a regularidade dessas refeições foi inversamente associada ao IMC somente em adolescentes do sexo feminino.

Roos et al. (34) ao avaliar associações entre realizar refeições em família no café da manhã e no jantar, e assistir televisão no jantar, com o excesso de peso em nove países europeus, encontraram associações inversas entre a frequência desses eventos no jantar e o excesso de peso apenas em adolescentes da Alemanha; não foram achadas associações significativas entre café da manhã em família e excesso de peso. Também foi observada associação positiva entre assistir TV durante o jantar com a família e o excesso de peso em jovens da Suécia, Finlândia e Portugal. Estudantes de países do norte da Europa foram significativamente mais propensos a ter excesso de peso quanto menor a frequência de refeições em família no café da manhã e maior a frequência do hábito de ver televisão durante o jantar.

Nos estudos que avaliaram o consumo de refeições prontas em família, sejam estas compradas ou consumidas fora de casa (27,28,31), foram observadas associações positivas entre a frequência dessas ocasiões, o IMC e o excesso de peso. Fulkerson et al. (28) concluíram que adolescentes foram 4 vezes mais propensos a terem excesso de peso se suas famílias adquirissem refeições prontas fora de casa. Chan e Sobal (27) encontraram diferenças nas associações entre a frequência das refeições em família em casa e fora de casa e o IMC. Foi visto que nos casos em que

esses eventos foram feitos em casa a relação foi inversa e, naqueles fora de casa, direta. Apenas Cynthia et al. (31) não encontraram associação significativa entre a frequência das refeições em família realizadas fora de casa e o IMC em adolescentes.

#### 6.4 DISCUSSÃO

Os achados desta revisão sistemática que investigaram a relação entre a frequência das refeições em família e o consumo alimentar em adolescentes foram semelhantes àqueles encontrados em outros tipos de revisões (16,17,19,20). Foi visto que esses eventos favorecem hábitos mais saudáveis, como uma maior ingestão de frutas e hortaliças, alimentos ricos em cálcio, grãos, fibras e outros micronutrientes essenciais para essa etapa da vida (23,24,32,33,35,36). Esses resultados reforçam a ideia de que essas refeições podem influenciar positivamente o consumo alimentar na adolescência.

Além disso, foi vista uma associação positiva entre essas ocasiões e o hábito de tomar café da manhã (23–25,33,35,36). Várias pesquisas têm demonstrado que realizar a primeira refeição do dia pode trazer benefícios para ingestão dietética, principalmente, no público jovem. Barr, DiFrancesco e Fulgoni (40), em estudo de representatividade nacional com crianças e adolescentes canadenses, encontraram, entre indivíduos que possuem esse costume, um maior consumo de energia, nutrientes e fibras, e uma dieta com menor deficiência de vitaminas A e D, ferro, magnésio, fósforo e zinco. Rodrigues et al. (41) constataram, em adolescentes que não tomam café da manhã, um menor consumo de frutas, leite e derivados e maior ingestão de sódio.

Cabe destacar que as rápidas e sucessivas transformações fisiológicas que acontecem na adolescência aumentam a demanda por nutrientes específicos e uma alimentação inadequada pode ocasionar outros prejuízos à saúde que vão além do excesso de peso sendo capazes de afetar negativamente a fase adulta (5). Acredita-se que incentivar o adolescente a realizar refeições em família contribua para a adoção da prática do café da manhã que, por sua vez, pode promover uma dieta de melhor qualidade.

A disponibilidade de alimentos no ambiente domiciliar é outro fator envolvido no consumo alimentar mais saudável. Estudos têm demonstrado que facilitar o acesso de frutas e hortaliças no lar está relacionado à maior ingestão desses alimentos (4). Nessa revisão, dois trabalhos encontraram associações positivas entre a frequência desse tipo de refeição e a maior disponibilidade de frutas e hortaliças (23,33) em casa, o que pode favorecer um maior consumo desses alimentos e colaborar para uma dieta mais saudável.

Em relação à associação entre a frequência desse tipo de refeição e o consumo de alimentos considerados não saudáveis, observou-se que os achados deste estudo foram mais uma vez semelhantes àqueles encontrados nas revisões anteriores (16,17,19,20). Isso pode indicar um efeito protetor exercido por essas ocasiões contra a adoção de hábitos alimentares inadequados, como o consumo de doces (30), *fast foods* (36), refrigerantes e bebidas açucaradas (25,30,32,35).

Considerando que a alimentação inadequada está intrinsecamente envolvida na epidemia global de obesidade, as refeições em família podem ser um fator aliado ao combate deste problema

entre os adolescentes, uma vez que a realização frequente desses eventos tem sido vinculada não apenas ao consumo de frutas e hortaliças, mas também de alimentos fontes de cálcio, fibras, magnésio, potássio, ferro, zinco e vitaminas A, B6 e ácido fólico (32,35,36).

Na presente revisão foi observado em grande parte dos estudos uma associação inversa entre a frequência das refeições em família e o excesso de peso (24,27,29,32,34,37–39). No entanto, entre esses resultados, algumas variações foram vistas de acordo com o tipo de análise, se transversal ou longitudinal, e com aspectos sociodemográficos das populações estudadas, o que aponta para a necessidade de novos estudos de alto rigor metodológico.

Nesse trabalho, apontou-se que as refeições em família à base de alimentos prontos comprados ou consumidos fora de casa parecem perder o efeito protetor sobre o IMC (27,28), apesar de esta relação não ter sido encontrada por Cynthia et al. (31). Desde a década de 70, tem-se observado uma mudança nos hábitos alimentares em relação à diminuição do preparo de comidas em casa e ao aumento da compra de alimentos prontos para o consumo, fato favorecido pelo crescimento da indústria de alimentos, restaurantes do tipo *fast foods*, opções de entregas de comidas em casa ou no carro. Outras características da sociedade ocidental contemporânea, como a maior participação das mulheres no mercado de trabalho e o ritmo de vida acelerado, também podem estar colaborando para esse fato (42). Além disso, foi observado nesta revisão, bem como em outras anteriores (16,17,20), que assistir TV durante as refeições em família também pode inibir os seus benefícios.

Apenas dois trabalhos desta revisão não encontraram associações significativas entre frequência das refeições em família e estado nutricional em adolescentes (23,33). Outras revisões que investigaram a mesma relação mostraram resultados controversos. Hammons e Fiese (19), em estudo de metanálise, verificaram que crianças e adolescentes que relatavam três ou mais refeições em família por semana tinham maior probabilidade de serem eutróficos. Entretanto, duas revisões literárias não sistemáticas sobre a influência dessas ocasiões no estado nutricional em jovens apontaram que os resultados foram inconsistentes devido, principalmente, aos diferentes métodos e instrumentos aplicados (16,17).

Nesse aspecto, recomenda-se maiores cuidados com aos métodos adotados, principalmente, quanto à forma de coleta de dados antropométricos. Foi observado que alguns artigos utilizaram informações sobre peso e altura obtidos por autorrelato dos jovens (27,37–39) e também dos pais (34), ao invés de aferirem no próprio indivíduo. Além disso, não foi vista uma uniformidade na definição de refeição em família e sua frequência, e essas diferenças podem dificultar a comparação dos dados. Também recomenda-se considerar os aspectos culturais do local a ser pesquisado para identificar quais refeições têm maior probabilidade de serem realizadas em família.

Os resultados encontrados sobre a influência das refeições em família no consumo alimentar e no estado nutricional em adolescentes reforçam a importância dessas ocasiões. No âmbito das políticas públicas, o Guia Alimentar para a População Brasileira (12) destaca, principalmente, aspectos qualitativos da alimentação, como o ato de compartilhar refeições com a família. Esse documento, reconhecido internacionalmente, visa a promoção de hábitos alimentares saudáveis e, por isso, recomenda que as refeições devem ser feitas em companhia sempre que possível. Também

afirma que partilhar essas ocasiões, além de promover um consumo alimentar de melhor qualidade, colabora positivamente com a socialização e com o estreitamento de relacionamentos, bem como pode proporcionar um aumento do prazer de comer.

Sobre as limitações desse estudo, uma vez que se tratou de uma revisão sistemática, ressalta-se o viés de publicação, que diz respeito à tendência de se publicar mais as pesquisas que encontraram resultados positivos (43), e limites de rastreamento existentes nas próprias bases de dados. Este último foi atenuado por meio da utilização de cinco plataformas de busca de artigos científicos, um número maior do que foi visto em outras revisões desse tipo (19,20). O programa de gerenciamento de citação bibliográfica Mendeley possibilitou menor chance de erros durante a seleção dos trabalhos, pois possui um mecanismo automático de exclusão de artigos duplicados. Além disso, a seleção dos artigos foi feita por apenas um juiz, porém, como foi explicado nos métodos, dois experts foram consultados nos casos em que surgiram dúvidas. Também foram identificados durante a leitura dos resumos casos em que algumas informações não estavam claras ou não constavam e alguns critérios de inclusão/exclusão pré-estabelecidos nessa etapa tiveram que ser reiterados na fase da leitura completa dos artigos.

## **6.5. CONCLUSÃO**

Nesta revisão sistemática, evidenciou-se que as refeições em família estão associadas a diversos benefícios para o desenvolvimento de hábitos saudáveis em adolescentes. Em relação ao consumo alimentar, vários estudos encontraram evidências mostrando que a frequência desse tipo de refeição favorece a ingestão de frutas e hortaliças, alimentos ricos em cálcio, grãos, e outros micronutrientes essenciais para essa etapa da vida. Além disso, alguns trabalhos apontaram que esses eventos também foram vinculados a outros comportamentos saudáveis, como o hábito de realizar o café da manhã, menor consumo de alimentos não saudáveis e mais disponibilidade de alimentos saudáveis em casa.

Quanto à associação entre a frequência das refeições em família e o estado nutricional de jovens, observou-se que essa relação pode ser influenciada pelo contexto desses eventos, se realizados em casa ou fora de casa, e também pelas diferenças sociodemográficas. Contudo, foi visto em grande parte das pesquisas que a frequência dessas refeições foi inversamente associada ao IMC e ao excesso de peso corporal. São necessários mais estudos que analisem essa questão, uma vez que há divergências na literatura. Recomenda-se que futuras pesquisas tenham uma melhor padronização metodológica, principalmente na definição de refeição em família e para classificar o que seria considerado como um evento frequente.

**TABELA 1:** Principais características (objetivo, amostra e metodologia) e principais achados dos artigos selecionados para a revisão sistemática sobre a frequência de refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes, 2015.

<b>ESTUDO</b> (autor, ano e país)	<b>OBJETIVOS</b>	<b>AMOSTRA</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>PRINCIPAIS ACHADOS</b>
TAVERAS et al. (2005) (37) (EUA)	Examinar associações entre FRF e o excesso de peso	14431 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal e longitudinal <i>Método:</i> questionários autoaplicáveis foram enviados para os participantes durante 3 anos <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, atividade física, tempo gasto em atividades sedentárias e consumo energético	Foi encontrada uma associação inversa entre a FRF e as chances de excesso de peso nas análises transversais
SEN (2006) (38) (EUA)	Explorar associações entre excesso de peso e FRF em adolescentes segundo a raça e a etnia	5014 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal e longitudinal <i>Método:</i> foram feitas análises de dados coletados secundários de pesquisa realizada entre 1997 e 2000 <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, sinais de puberdade, participação em atividades religiosas e lazer com a família	Foi encontrada uma associação inversa entre a FRF e as chances de excesso de peso em adolescentes brancos não hispânicos
FELDMAN et al. (2007) (22) (EUA)	Investigar associações entre assistir TV durante as RF e a ingestão dietética; e avaliar se assistir TV durante as RF foi associado com melhor consumo alimentar em comparação com não comer RF	4746 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> utilizou dados da pesquisa <i>Project EAT</i> <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos, ver TV durante as RF, total de horas semanais gastas em frente à TV e ingestão dietética (consumo de frutas e hortaliças, alimentos ricos em cálcio, grãos, refrigerantes, frituras, guloseimas e calorias diárias)	Adolescentes que assistem TV durante as RF apresentaram menor ingestão de hortaliças, alimentos ricos em cálcio e grãos, e maior ingestão de refrigerante em comparação com os que não assistem; entretanto, em comparação com os que não comem RF, esse grupo apresentou uma dieta mais saudável.
LARSON et al. (2007) (35) (EUA)	Descrever os padrões das refeições de jovens adultos e examinar relações de RF durante a adolescência com a qualidade dietética e padrões das refeições 5 anos mais tarde	1710 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> longitudinal <i>Método:</i> utilizou dados da pesquisa <i>Project EAT</i> <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos, comportamento alimentar social, estrutura das refeições, frequência das principais refeições e qualidade da dieta (consumo de frutas e hortaliças, alimentos ricos em cálcio, grãos, refrigerantes, calorias diárias, frequência das três principais refeições, micronutrientes e fibras)	A FRF na adolescência previu maior consumo de frutas, hortaliças, nutrientes essenciais, frequência de jantar (em ambos os sexos) e café da manhã (apenas no sexo feminino) e menor ingestão de refrigerantes 5 anos mais tarde
FULKERSON et al. (2008) (39) (EUA)	Descrever associações entre a frequência das RF e o excesso de peso durante um período de 5 anos	2516 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal e longitudinal <i>Método:</i> utilizou dados da pesquisa <i>Project EAT</i> <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, atividade física, comportamento sedentário e consumo energético	Foi encontrada uma associação inversa entre a FRF e o excesso de peso em adolescentes jovens do sexo feminino nas análises transversais

UTTER et al. (2008) (23) (Nova Zelândia)	Avaliar a relação entre o consumo de RF e o IMC em adolescentes e avaliar associações entre a FRF e outros aspectos do ambiente alimentar familiar e comportamentos alimentares	3119 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> foram coletados dados por meio de autorrelato com o auxílio de um computador de mão e aferidos o peso e altura dos participantes <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, apoio dos pais para alimentação saudável, limites para uso de TV, disponibilidade de alimentos, consumo de café da manhã e outros comportamentos alimentares (consumo de frutas e hortaliças, refrigerantes, <i>fast foods</i> e trazer almoço de casa)	Foi encontrada uma associação positiva entre FRF e disponibilidade de frutas em casa, apoio dos pais para alimentação saudável, consumo de 5 frutas ou hortaliças por dia, tomar café da manhã e trazer almoço de casa
BURGESS-CHAMPOUX et al. (2009) (36) (EUA)	Examinar associações longitudinais entre padrões de RF e ingestão alimentar durante a transição do início para a metade da adolescência	677 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> longitudinal <i>Método:</i> utilizou dados da pesquisa <i>Project EAT</i> <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos, frequência das três principais refeições e ingestão dietética (consumo de frutas e hortaliças, alimentos ricos em cálcio, grãos, refrigerante, calorias diárias, <i>fast foods</i> , micronutrientes, fibras e gorduras totais e saturadas)	Foi encontrada associação positiva entre FRF e frequência das três principais refeições (no sexo masculino), e do jantar e café da manhã (no sexo feminino), e consumo de hortaliças, alimentos ricos em cálcio, fibras, magnésio, potássio, ferro, zinco, folato e vitaminas A e B6 (em ambos os sexos); e associação inversa entre FRF e consumo de <i>fast foods</i> apenas no sexo masculino
FULKERSON et al. (2009) (24) (EUA)	Avaliar as associações entre a FRF e práticas alimentares, excesso de peso, e bem-estar psicossocial em população de jovens em risco de insucesso acadêmico	143 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> a coleta de dados foi por meio de um questionário autoaplicável em escolas alternativas. Também foram aferidos no local os dados antropométricos <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, práticas alimentares (consumo de frutas e hortaliças, refrigerantes, alimentos gordurosos, café da manhã e <i>fast foods</i> ), gerenciamento do peso, insegurança alimentar, uso de substâncias lícitas e ilícitas e sintomas de depressão	Foi encontrada associação positiva entre FRF e consumo de frutas e café da manhã e associação inversa entre FRF e tendência ao excesso de peso e insegurança alimentar
WOODRUFF & HANNING (2009) (25) (Canadá)	Avaliar associações entre a FRF e determinados tipos de atitudes e comportamento alimentar em estudantes	3025 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> foi aplicado um questionário de comportamento alimentar via web durante o período acadêmico entre 2005 e 2006 em sala de aula <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, consumo de <i>fast foods</i> e refrigerantes, pular o café da manhã, preocupação com o peso e dietas e autoeficácia para alimentação	Foi encontrada associação positiva entre a FRF e o consumo de café da manhã e autoeficácia para alimentação saudável em casa e durante eventos sociais; e associação inversa entre FRF e consumo de refrigerantes

		saudável		
WOODRUFF et al. (2010) (26) (Canadá)	Descrever a FRF no jantar e sua associação com a qualidade geral da dieta em adolescentes	1293 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> a coleta de dados foi feita por meio de um questionário autoaplicável via web em sala de aula <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, recordatório alimentar de 24 horas (consumo de frutas e hortaliças, laticínios, grãos, alimentos proteicos, calorias diárias, gorduras totais e saturadas) e com quem partilhou as três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar)	Foi encontrada associação positiva entre a FRF e a qualidade geral da dieta (avaliada por meio do Índice de Qualidade da Dieta)
CHAN & SOBAL. (2011) (27) (EUA)	Identificar associações entre a FRF e o peso corporal e verificar essa relação em diferentes locais de realização das refeições (em casa ou fora de casa)	141 adolescentes e 178 pais	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> famílias que estavam realizando um <i>tour</i> em universidades norte-americanas foram contatadas para preencher um formulário individual <i>Variáveis:</i> FRF (em casa e fora de casa), dados demográficos e antropométricos e papéis familiares (pai, mãe, filho e filha)	Foi encontrada associação entre FRF e IMC com sentidos opostos a depender do local de realização das refeições: negativa quando realizada em casa e positiva quando realizada fora de casa
FULKERSON et al. (2011) (28) (EUA)	Descrever a associação entre a compra de comidas prontas fora de casa para as RF, o peso corporal, o percentual de gordura e biomarcadores sanguíneos relacionados a doenças crônicas	723 adolescentes e 723 pais	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> utilizou duas amostras do conjunto adolescentes/pais provenientes de outros dois estudos sobre obesidade <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, exames bioquímicos e fontes de compra de comida prontas fora de casa	Em adolescentes, as chances de excesso de peso eram cerca de 1,5 a 2 vezes maiores se suas famílias tivessem comprado comidas prontas fora de casa para as RF pelo menos uma vez por semana. A compra de RF prontas fora de casa foi associada com maior percentual de gordura corporal, maior risco de síndrome metabólica, níveis de insulina e HDL-colesterol mais altos em adolescentes
GOLDFIELD et al. (2011) (29) (Canadá)	Avaliar as diferenças existentes na relação entre a FRF e IMC em adolescentes do sexo masculino e feminino	1764 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> adolescentes preencheram um questionário autoaplicável e foram aferidos dados antropométricos <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, consumo alimentar de determinados alimentos, hábito de beliscar e atividade física	Foi encontrada associação inversa entre FRF e IMC em adolescentes do sexo feminino
WELSH et al. (2011) (30) (EUA)	Avaliar relações entre FRF, coesão familiar e ingestão dietética individual	75 adolescentes e 152 adultos	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> foram aferidos o peso corporal e altura de todos os participantes $\geq 5$ anos; aqueles $\geq 12$ anos responderam um questionário de comportamento alimentar e atividade física <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, coesão familiar (qualidade dos	Foram encontradas associação positiva entre FRF e a coesão familiar e associação inversa entre FRF e consumo de doces e bebidas açucaradas e entre coesão familiar e consumo de doces

			relacionamentos aferidos por meio de uma escala de avaliação) e ingestão dietética (consumo de frutas e hortaliças, batata frita, pipoca, doces e bebidas açucaradas)	
CYNTHIA et al. (2013) (31) (Malásia)	Determinar os padrões das RF e as associações entre RF fora de casa com o estado nutricional de adolescentes	408 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> um questionário foi aplicado por entrevistador que investigou a FRF em casa e fora de casa e o consumo alimentar. Foram coletados dados antropométricos dos adolescentes <i>Variáveis:</i> FRF (em casa e fora de casa), dados demográficos e antropométricos, recordatório alimentar de 24 horas (para avaliar o consumo calórico diário, micronutrientes e gorduras totais e saturadas), locais das RF (em casa, <i>fast foods</i> , restaurantes, barracas de comida e praça de alimentação)	Foi encontrada associação positiva entre FRF fora de casa e ingestão energética. Não foi encontrada nenhuma associação significativa entre FRF fora de casa e IMC
LARSON et al. (2013) (32) (EUA)	Avaliar e comparar a FRF no café da manhã e no jantar de acordo com características sociodemográficas e avaliar as associações de se ter RF no café da manhã com a qualidade da dieta e peso corporal	2737 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> utilizou dados da pesquisa <i>Project EAT</i> <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, frequência de consumo alimentar (consumo de frutas e hortaliças, laticínios, grãos, bebidas açucaradas, calorias diárias, micronutrientes, fibras e gorduras totais e saturadas), ambiente familiar, coesão familiar e atividade física	A FRF no café da manhã foi positivamente associada com o consumo de frutas, grãos integrais e fibras, e inversamente associada com consumo de bebidas açucaradas e risco de excesso de peso
UTTER et al. (2013) (33) (Nova Zelândia)	Avaliar as relações entre RF e comportamento alimentar em adolescentes	8734 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> foi utilizado um questionário autoaplicável e foram coletados dados antropométricos <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, comportamento alimentar saudável (consumo de frutas e hortaliças e café da manhã) e não saudável (consumo de chocolate, refrigerante e <i>fast foods</i> ), e ambiente alimentar familiar	Foram encontradas associações positivas entre FRF e consumo de frutas e hortaliças e entre a FRF e maior realização do café da manhã
ROOS et al. (2014) (34) (Europa)	Avaliar a associação de comer RF no café da manhã e no jantar, e assistir televisão no jantar, com o excesso de peso em nove países europeus (Suécia, Holanda, Islândia, Finlândia, Alemanha, Portugal, Eslovênia, Grécia e Bulgária) e avaliar as diferenças dessas associações	6316 adolescentes	<i>Tipo de análise:</i> transversal <i>Método:</i> foram utilizados dados secundários de pesquisa na qual estudantes receberam e completaram um questionário autoaplicável em sala de aula e receberam outro questionário para os pais preencherem <i>Variáveis:</i> FRF, dados demográficos e antropométricos, e frequência de ver TV durante o jantar	Foram encontradas associações inversas entre FRF no jantar e excesso de peso em estudantes da Alemanha e entre FRF no café da manhã e excesso de peso nos países do Norte da Europa. Na Suécia, Finlândia e Portugal foram encontradas associações positivas entre ver TV durante o jantar em família e excesso de peso

---

entre os países do norte e do  
sul/leste europeu

---

*Nota:* RF = refeição em família, FRF = frequência de refeição em família, IMC = Índice de Massa Corporal

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos propostos pela presente pesquisa de revisão sistemática, a saber, investigar as evidências encontradas na literatura na última década sobre a frequência das refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes, foram atingidos.

Quanto ao consumo alimentar, observou-se em todos os estudos selecionados que a frequência desse tipo de refeição foi associada positivamente a hábitos mais saudáveis. Foram encontrados benefícios abrangendo desde o aumento do consumo de frutas e hortaliças até a diminuição da ingestão de alimentos não saudáveis. Além dos impactos positivos dessas ocasiões no consumo alimentar, grande parte dos artigos demonstraram uma associação inversa entre a frequência das refeições em família e o excesso de peso. Frente ao atual problema de crescimento do sobrepeso e obesidade na população jovem do País, estes achados apontam para a necessidade de explorar essa temática em adolescentes brasileiros, considerando-se o fato de não terem sido constatadas pesquisas nacionais com esta análise.

Em relação à associação entre a frequência desses eventos e o estado nutricional em adolescentes, foi vista uma variação nos resultados de acordo com algumas questões relacionadas ao tipo de análise, se transversal ou longitudinal, aspectos sociodemográficos, características e contextos dessas ocasiões. É recomendada a realização de mais estudos que examinem essa temática e considerem estes elementos, principalmente acerca das fontes dos alimentos consumidos nessas ocasiões, se foram preparados em casa ou adquiridos prontos para o consumo fora de casa.

Foi averiguado que nem todos os artigos realizaram a coleta das medidas dos dados antropométricos, mas utilizaram informações autorrelatadas pelos adolescentes ou pelos pais. Enes et al. (44) ao avaliarem a confiabilidade das medidas referidas de peso e altura pelos jovens, viram que os valores foram subestimados em ambos os sexos e, portanto, não possuíam validade. As variações e inconsistências encontradas em pesquisas sobre a relação entre a frequência das refeições em família e o estado nutricional desse público podem ter sido causadas pela metodologia escolhida para se coletar esses dados.

Também foram observadas variações na definição do que seria considerada como refeição em família e na classificação da frequência desses eventos. Por exemplo, houveram artigos que optaram por definir essas refeições como aquelas em que todos ou a maioria dos membros da família que residem na mesma casa estavam presentes e outros que elegeram esses eventos como sendo aqueles em que apenas um dos pais estavam presentes. Além disso, foi visto que, em relação à frequência, os critérios de classificação oscilaram entre escalas e categorias. Nos artigos que utilizaram escalas, alguns consideraram como frequentes se essas ocasiões ocorressem  $\geq 5$  vezes na semana e outros  $\geq 3$  vezes. Entre os que fizeram uso de categorias, as definições foram subjetivas e não foi observado um padrão.

Dependendo do método adotado pelo artigo, os resultados serão diferentes, o que pode estar contribuindo para inconsistências em alguns achados. Diante do exposto, é necessário que sejam feitas novas pesquisas a fim de estabelecer um parâmetro metodológico mais preciso tanto para

evitar o uso de informações de dados antropométricos autorrelatados quanto para padronizar as definições de refeições em família e sua frequência.

Recomenda-se que, para obter os benefícios desse tipo de refeição, aparelhos eletrônicos, como a televisão, sejam evitados. Foi visto que o hábito de ver TV durante essas ocasiões foi associado à diminuição do consumo de alimentos saudáveis e aumento dos não saudáveis (22) e a maiores chances de desenvolvimento de excesso de peso (34). Os mecanismos pelos quais assistir televisão durante essas ocasiões prejudicam o consumo alimentar e o estado nutricional dos jovens ainda não são claros. São necessários mais estudos que examinem essa questão, bem como, o uso de outras tecnologias.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (12) incentiva o comer em companhia, alegando que essa prática está associada a hábitos saudáveis. Porém, não limita que essas refeições sejam compartilhadas apenas com a família, mas inclui a participação de amigos, colegas de trabalho e escola. Futuros estudos devem investigar se os benefícios associados à esse tipo de refeição se estendem àquelas feitas com a presença de outras pessoas que não sejam necessariamente familiares.

Diante das vantagens relacionadas às refeições em família, recomenda-se que sejam realizadas pesquisas que visem encontrar formas de incentivar a sua prática, principalmente entre os adolescentes brasileiros. Além de estudos científicos, outros tipos de iniciativas com o objetivo de promover esses eventos também são recomendadas. O próprio Guia Alimentar é um exemplo de ação dentro da esfera de políticas públicas. Cabe identificar a melhor forma de implementação deste material para o público adolescente.

No âmbito acadêmico, o *The Family Dinner Project* (45), um projeto sem fins lucrativos fundado pela Universidade de Harvard, EUA, tem o intento de incentivar essas refeições por meio de um *site* na internet, onde é possível encontrar orientações, ideias, receitas, trocar experiências, se engajar em grupos de apoio, entre outras atividades. Este projeto é aberto ao público e estabelece uma meta de aprimorar as refeições em família em quatro semanas para seus participantes, que receberão instruções por *e-mail* e terão oportunidade de dividir suas experiências com outras pessoas. Apesar de ser um programa vinculado à universidade, não foi analisado seu escopo no formato científico, mas parece ser uma iniciativa promissora.

Em relação às iniciativas individuais, a *Dream Dinners* (46), uma empresa americana privada, foi fundada com o intuito direcionado à promoção de refeições em família. Sua proposta é oferecer o local, os utensílios, os ingredientes e as receitas para as pessoas cozinharem suas próprias refeições que, posteriormente, serão transportadas e armazenadas prontas em suas casas. Também seria interessante avaliar o impacto deste tipo de estratégia e sua viabilidade de inclusão do público adolescente.

Além de promover essa prática, é importante identificar as barreiras que dificultam sua realização e o contexto dessas ocasiões a fim de melhor planejar as estratégias. Neumark-Sztainer et al. (47) encontraram que os principais motivos que impedem os adolescentes de terem refeições em família são a dificuldade de tempo, desejo por autonomia, insatisfação com a família ou com os alimentos servidos nessas ocasiões. Fulkerson et al. (48) examinaram e compararam o contexto das

refeições em família conforme as percepções dos adolescentes e dos pais. Foram avaliados, entre outros aspectos, o grau de prioridade para sua realização e a atmosfera envolvida. Foi visto que os pais foram mais propensos do que os adolescentes a relatarem a importância dessas ocasiões, a dificuldade de encontrar tempo para esses momentos e a percepção de uma atmosfera positiva.

Essa revisão foi feita por meio de uma busca criteriosa em cinco bases de dados científicos, apenas trabalhos revisados por pares foram incluídos. Os termos de busca utilizados foram previamente testados e baseados em pesquisas anteriores a fim de minimizar as chances de perda de artigos. Foi visto que cada plataforma de busca possui um mecanismo próprio e os levantamentos foram feitos de acordo com essas particularidades. Foram feitas análises detalhadas dos métodos utilizados por cada estudo, entretanto, essa revisão não classificou o rigor metodológico dos trabalhos. Recomenda-se que futuras pesquisas realizem essa classificação.

O presente trabalho contribuiu para uma melhor compreensão sobre as refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes. Possibilitou detectar lacunas e fomentar ideias para futuros trabalhos. É necessário incentivar pesquisas sobre essa temática no Brasil e despertar o interesse acadêmico para as refeições em família, ainda mais considerando que os benefícios apontados pela literatura podem auxiliar no combate ao crescimento das taxas de excesso de peso em indivíduos cada vez mais jovens.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organização Mundial de Saúde. Young People's Health - a Challenge for Society. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All. Geneva: WHO; 1986.
2. Organização Mundial de Saúde. Health for the World's Adolescents A second chance in the second decade. 2014; 1–16.
3. Vitolo MR. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. 1. ed. Rio de Janeiro: Rubio; 2008. p. 267-292.
4. S Story M, Neumark-Sztainer D, French SA. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. J Am Diet Assoc 2002;102(3):S40–51.
5. Eisenstein E, Coelho KSC, Coelho SC, Coelho MASC. Nutrição na adolescência. J Pediatr 2000;76(3):S263–74.
6. Ng M, Fleming T, Robinson M, Thomson B, Graetz N, Margono C, et al. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Lancet 2014;6736(14):1–16.
7. Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde; 2010.
8. Oliveira CL de, Fisberg M. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. Arq Bras Endocrinol Metabol 2003 Apr;47(2):107–8.
9. Dietz WH. Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. Pediatrics 1998;101(3 Pt 2):518–25.

10. Fisberg M, Bandeira CRS, Bonilha EA, Halpern G, Hirschbruch MD. Hábitos alimentares na adolescência. *Pediatr Mod* 2000;36(11):724–34.
11. Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Coordenação-Geral de Vigilância de Agravos e Doenças Não Transmissíveis. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. Rio de Janeiro, Ministério da Saúde; 2013.
12. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para População Brasileira. Brasília; Ministério da Saúde; 2014.
13. Neumark-Sztainer D, Larson NI, Fulkerson JA, Eisenberg ME, Story M. Family meals and adolescents: what have we learned from Project EAT (Eating Among Teens)? *Public Health Nutr* 2010 Jul;13(7):1113–21.
14. WEINSTEIN, M. The surprising power of family meals: how eating together makes us smarter, stronger, healthier, and happier. 1. ed. Hanover, NH: Steerforth Press, 2005. p. 13-17.
15. SHORE, Bradd. Family time: studying myth and ritual in working families. The emory center for myth and ritual in american life working paper. Emory University, 2003;27.
16. Martin-Biggers J, Spaccarotella K, Berhaupt-Glickstein A, Hongu N, Worobey J, Byrd-Bredbenner C. Come and get it! A discussion of family mealtime literature and factors affecting obesity risk. *Adv Nutr* 2014 May;5(3):235–47.
17. Fulkerson JA, Larson N, Horning M, Neumark-Sztainer D. A review of associations between family or shared meal frequency and dietary and weight status outcomes across the lifespan. *J Nutr Educ Behav* 2014 Jan;46(1):2–19.

18. Grant MJ, Booth A. A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Info Libr J* 2009;26(2):91–108.
19. Hammons AJ, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 2011 Jun;127(6):e1565–74.
20. Woodruff SJ, Hanning RM. A review of family meal influence on adolescents' dietary intake. *Can J Diet Pract Res A Publ Dietitians Canada* 2008;69(1):14–22.
21. Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Coordenação-Geral de Vigilância de Agravos e Doenças Não Transmissíveis. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. Rio de Janeiro, Ministério da Saúde; 2009.
22. Feldman S, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D, Story M. Associations between watching TV during family meals and dietary intake among adolescents. *J Nutr Educ Behav* 2007 Sep;39(5):257–63.
23. Utter J, Scragg R, Schaaf D, Mhurchu CN. Relationships between frequency of family meals, BMI and nutritional aspects of the home food environment among New Zealand adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2008 Oct;5.
24. Fulkerson JA, Kubik MY, Story M, Lytle L, Arcan C. Are there nutritional and other benefits associated with family meals among at-risk youth? *J Adolesc Heal Off Publ Soc Adolesc Med* 2009 Oct;45(4):389–95.
25. Woodruff SJ, Hanning RM. Associations between family dinner frequency and specific food behaviors among grade six, seven, and eight students from Ontario and Nova Scotia. *J Adolesc Health* 2009 May;44(5):431–6.
26. Woodruff SJ, Hanning RM, McGoldrick K, Brown KS. Healthy eating index-C is positively associated with family dinner frequency among students in grades 6-8 from Southern Ontario, Canada. *Eur J Clin Nutr* 2010 May;64(5):454–60.

27. Chan JC, Sobal J. Family meals and body weight. Analysis of multiple family members in family units. *Appetite* 2011 Oct;57(2):517–24.
28. Fulkerson JA, Farbakhsh K, Lytle L, Hearst MO, Dengel DR, Pasch KE, et al. Away-from-home family dinner sources and associations with weight status, body composition, and related biomarkers of chronic disease among adolescents and their parents. *J Am Diet Assoc* 2011 Dec;111(12):1892–7.
29. Goldfield GS, Murray MA, Buchholz A, Henderson K, Obeid N, Kukaswadia A, et al. Family meals and body mass index among adolescents: effects of gender. *Appl Physiol Nutr Metab* 2011 Aug;36(4):539–46.
30. Welsh EM, French SA, Wall M. Examining the relationship between family meal frequency and individual dietary intake: does family cohesion play a role? *J Nutr Educ Behav* 2011 Jul;43(4):229–35.
31. Cynthia J, Zalilah MS, Lim MY. Relationship between family meals away from home and nutritional status of adolescents. *Malays J Nutr* 2013 Apr;19(1):25–35.
32. Larson N, MacLehose R, Fulkerson JA, Berge JM, Story M, Neumark-Sztainer D. Eating breakfast and dinner together as a family: associations with sociodemographic characteristics and implications for diet quality and weight status. *J Acad Nutr Diet* 2013 Dec;113(12):1601–9.
33. Utter J, Denny S, Robinson E, Fleming T, Ameratunga S, Grant S. Family meals among New Zealand young people: relationships with eating behaviors and body mass index. *J Nutr Educ Behav* 2013 Jan;45(1):3–11.
34. Roos E, Pajunen T, Ray C, Lynch C, Kristiansdottir AG, Halldorsson TI, et al. Does eating family meals and having the television on during dinner correlate with overweight? A sub-study of the PRO GREENS project, looking at children from nine European countries. *Public Health Nutr* 2014 Nov;17(11):2528–36.

35. Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *J Am Diet Assoc* 2007 Sep;107(9):1502–10.
  
36. Burgess-Champoux TL, Larson N, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence? *J Nutr Educ Behav* 2009 Mar;41(2):79–86.
  
37. Taveras EM, Rifas-Shiman S, Berkey CS, Rockett HRH, Field AE, Frazier AL, et al. Family dinner and adolescent overweight. *Obes Res* 2005 May;13(5):900–6.
  
38. Sen B. Frequency of family dinner and adolescent body weight status: evidence from the national longitudinal survey of youth, 1997. *Obesity* 2006 Dec;14(12):2266–76.
  
39. Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Family meal frequency and weight status among adolescents: cross-sectional and 5-year longitudinal associations. *Obesity* 2008 Nov;16(11):2529–34.
  
40. Barr SI, DiFrancesco L, Fulgoni VL. Breakfast consumption is positively associated with nutrient adequacy in Canadian children and adolescents. *Br J Nutr* 2014;112(08):1373–83.
  
41. Rodrigues PRM, Gonçalves-Silva RMV, Ferreira MG, Pereira RA. Consumo do desjejum e qualidade da dieta em adolescentes [Apresentação no 12º Congresso Nacional da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição; 2013 ago 13-16; Foz do Iguaçu, Brasil].
  
42. Guthrie JF, Lin B-H, Frazao E. Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: changes and consequences. *J Nutr Educ Behav* 2002;34(3):140–50.
  
43. Sousa MR De, Ribeiro ALP. Revisão sistemática e meta-análise de Estudos de Diagnóstico e Prognóstico: um tutorial. *Arq Bras Cardiol* 2009;92(3):241–51.

44. Enes CC, Romero A. Validade e confiabilidade das medidas referidas de peso e estatura. Rev Bras Epidemiol 2009;12(4):627–35.
45. The Family Dinner Project [acesso em 7 jul 2015]. Disponível em: <http://thefamilydinnerproject.org/> .
46. Dream Dinners [acesso em 7 jul 2015]. Disponível em: <https://dreamdinners.com> .
47. Neumark-Sztainer D, Story M, Ackard D, Moe J, Perry C. The “Family Meal”: Views of Adolescents. J Nutr Educ 2000;32(6):329–34.
48. Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Story M. Adolescent and parent views of family meals. J Am Diet Assoc 2006 Apr;106(4):526–32.