

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

EDUARDA FONTELA BAPTISTA

**COMENSALIDADE EM ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO
RIO GRANDE DO SUL.**

**Itaqui
2019**

EDUARDA FONTELA BAPTISTA

**COMENSALIDADE EM ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO
RIO GRANDE DO SUL.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Roberta de Vargas Zanini.

**Itaqui
2019**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais).

B222c Baptista, Eduarda Fontela Baptista
Comensalidade em estudantes de uma universidade pública do
Rio Grande do Sul. / Eduarda Fontela Baptista Baptista.
36 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade
Federal do Pampa, NUTRIÇÃO, 2019.

"Orientação: Roberta de Vargas Zanini".

1. Alimentação. 2. Comportamento Alimentar. 3.
Epidemiologia Nutricional. 4. Guias Alimentares. I. Título.

EDUARDA FONTELA BAPTISTA

**COMENSALIDADE EM ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO
RIO GRANDE DO SUL.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

Área de Concentração: Saúde Coletiva

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 12/12/2019

Banca examinadora:

Prof.^a Dr.^a Roberta de Vargas Zanini
Orientadora
UNIPAMPA

Prof.^a Dr.^a Lana Carneiro Almeida
UNIPAMPA

Nutr. Esp. Mariana Ferreira de Menezes Saucedo
Prefeitura Municipal de Uruguaiiana

RESUMO

Em 2014 o Ministério da Saúde publicou a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira que aborda princípios e orientações para uma alimentação adequada e saudável. Entre suas recomendações, destaca-se o capítulo sobre o ato de comer e a comensalidade, que apresenta três orientações básicas: 1ª - comer com regularidade e atenção; 2ª - comer em ambientes apropriados; 3ª - comer em companhia. A comensalidade, ou seja, o ato de “comer juntos” é uma forma de manter ou até mesmo começar novas relações, envolve o tempo e a atenção dedicados ao comer, o ambiente onde ele se dá e a partilha de refeições. O objetivo foi investigar sobre o ato de comer em companhia e a participação nas atividades que envolvem a alimentação em estudantes da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS. Trata-se de um estudo observacional do tipo transversal realizado com estudantes ingressantes na Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS, em 2019. O desfecho constituiu-se da terceira orientação sobre o ato de comer e a comensalidade: *“comer em companhia – sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições”*. As variáveis de exposição investigadas foram sexo, idade, composição de moradia, ocupação, classe econômica e turno de estudo. A coleta de dados ocorreu nos meses de abril e maio de 2019, em sala de aula. Os dados coletados foram revisados, duplamente digitados no programa EpiData 3.1, e exportados para o programa Stata 12.1, onde foram realizadas as análises estatísticas. Dos 207 estudantes que participaram da pesquisa, a maioria informou que realiza o café da manhã sem companhia, enquanto o almoço e jantar costumam ser realizadas na presença de colegas, familiares e/ou amigos. A maior parte dos estudantes participa “às vezes” do planejamento e da preparação de refeições, e “sempre” participam da compra de alimentos e limpeza de utensílios e ambiente. Além disso, a maioria dos estudantes de 30 anos ou mais informou que costuma realizar o café da manhã em companhia e estudantes que moram sozinhos são os que menos realizam as três refeições acompanhados. Houve maior frequência de mulheres que participam “às vezes” ou “sempre” do planejamento e da preparação de refeições em relação aos homens. A comensalidade costuma ser realizada pelos universitários durante o almoço e o jantar, e na participação dos estudantes nas atividades que envolvem a alimentação.

Palavras-Chave: Alimentação. Comportamento Alimentar. Epidemiologia nutricional. Guias Alimentares.

ABSTRACT

In 2014, the Ministry of Health published a second edition of the Food Guide for the Brazilian Population that addresses the principles and guidelines for proper and healthy eating. Among his recommendations, show the chapter on the act of eating and commensality, which presents three basic orientations: 1st - eat regularly and carefully; 2nd - eat in appropriate environments; 3rd - eat in company. Commensality, that is, the act of “eating together” is a way of maintaining or even starting new relationships, involves the time and attention devoted to eating, the environment in which he gives and shares meals. The objective was to investigate the act of eating in company and participate in activities that involve eating in students of the Federal University of Pampa, Itaqui/RS *campus*. This cross-sectional observational study was conducted with incoming students at the Federal University of Pampa, Itaqui/RS *campus*, in 2019. The outcome was the third orientation on eating and commensality: *“eating in company - whenever possible, prefer company, family, friends or co-workers or school. Also try to share as domestic activities that precede or succeed the consumption of meals”*. The exposure variables investigated were gender, age, housing composition, occupation, economic class and study shift. Data collection took place in april and may 2019 in the classroom. The collected data were reviewed, duplicated in EpiData 3.1 program and exported to Stata 12.1 program, where they were executed as statistical statistics. Of the 207 students who participated in the survey, most reported having breakfast without company, while lunch and dinner are usually held in the presence of colleagues, family and/or friends. Most students participate “sometimes” in meal planning and preparation, and “always” participate in food shopping and cleaning utensils and the environment. In addition, most students 30 and older reported that they usually eat breakfast with companies, and students who live alone are the least likely to eat as three meals with them. Women who attended the “sometimes” or “always” meal planning and preparation were more frequent than men. Commensality is usually held by college students during lunch and dinner, and student participation in activities involving eating.

Keywords: Feeding. Eating behavior. Nutritional epidemiology. Food guides

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 METODOLOGIA.....	12
3 RESULTADOS	15
4 DISCUSSÃO	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS	23
APÊNDICES	25
ANEXOS	31

1 INTRODUÇÃO

A segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira foi publicada pelo Ministério da Saúde em 2014. Esse documento aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável, configurando-se como instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional, na tentativa de contrapor o cenário atual onde os modos de vida e de consumo alimentar passaram por diversas mudanças, e as doenças deixam de ser agudas e passam a ser crônicas (BRASIL, 2014). Diferente da edição anterior, o novo Guia Alimentar apresenta orientações nutricionais estruturadas em cinco capítulos que abordam desde a escolha, a combinação, o preparo e o consumo de alimentos e refeições até fatores que podem ser obstáculos para adesão de uma alimentação adequada e saudável. Entre suas recomendações, destaca-se o capítulo sobre o ato de comer e a comensalidade, que apresenta três orientações básicas: 1^a - comer com regularidade e atenção; 2^a - comer em ambientes apropriados; 3^a - comer em companhia.

O ato de comer relaciona-se diretamente com a manutenção da vida, pois a necessidade fisiológica de ingerir nutrientes é capaz de manter o corpo em funcionamento, porém, ao se alimentar, o indivíduo cria práticas e atribui significado àquilo que está ingerindo. Dessa forma, é aplicado nas refeições um valor simbólico, indo além da utilização dos alimentos pelo organismo e passando a assumir também um comportamento cultural (LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015; MACIEL, 2001). Esse é o momento em que cultura e alimentação humana se unem: comer é uma condição de sobrevivência do ser humano e o quê, como, quando e com quem comer, são aspectos que utilizam o ato de comer para o desenvolvimento das relações sociais (MACIEL, 2005). Nesse sentido, as dimensões deste ato vão além das necessidades biológicas, envolvendo sentimentos e prazeres que podem influenciar na qualidade da alimentação.

Comensalidade deriva do latim “*mensa*” que significa conviver à mesa e isto envolve não somente o que se come, mas, principalmente, como se come. A partilha dos alimentos é uma prática que acompanha a sociedade há anos, desde o tempo de caça e coleta, característica dos *Homo sapiens sapiens* (MOREIRA, 2010). Para Flandrin e Montanari (1996), a comensalidade, ou seja, o ato de “comer juntos” é uma forma de manter ou até mesmo começar novas relações. Da mesma maneira que a refeição supre as necessidades fisiológicas humanas, ela é fundamental para o desenvolvimento da identidade cultural de uma sociedade. DaMatta (1996) destaca o prazer de comer com os amigos, pois a comida promove harmonia (ROGRIGUES, 2012). O “comer juntos” reforça a união da família ou

grupo, pois além de partilhar a comida, partilham-se as sensações proporcionadas pela alimentação (MACIEL, 2001). De acordo com o novo guia a alimentação realizada em companhia, além de promover maior interação social, proporciona um melhor aproveitamento dos alimentos, pois evita que se coma rapidamente e favorece a utilização de ambientes de comer mais adequados (BRASIL, 2014). Estudo qualitativo realizado com professores, técnicos administrativos e estudantes da Universidade da Grande Dourados, observou que comer com regularidade e atenção, em ambiente apropriado e comer em companhia, estão refletidos em algumas de suas práticas alimentares e vão ao encontro das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (MENEGASSI, 2018).

Estudantes universitários, muitas vezes, acabam modificando sua rotina em virtude de carga horária extensa, pouco tempo para descansar/dormir, omissão de refeições, estresse, falta de tempo para realizar as refeições e afastamento da família (ALVES; BOOG, 2007; BORGES; LIMA FILHO, 2004; LIMA *et al.*, 2013; SOARES; CAMPOS, 2008; VIEIRA *et al.*, 2002). Esses fatores contribuem para a realização de pratos rápidos, sem horários regulares e inadequados do ponto de vista nutricional, influenciando no estilo de vida e hábito alimentar dos universitários (LIMA *et al.*, 2013). Estudo realizado em Campinas/SP abordou a coletividade e a comensalidade através da investigação de práticas alimentares em estudantes universitários residentes em moradia estudantil. Foi observado um comportamento alimentar individual em quase 70% dos estudantes e mais de 40% referiram que o fato de comer em companhia alterava positivamente sua alimentação (ALVES; BOOG, 2007). Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi investigar sobre o ato de comer em companhia e a participação nas atividades que envolvem a alimentação em estudantes da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS.

2 METODOLOGIA

Este trabalho faz parte de um estudo maior intitulado “Consumo alimentar, comensalidade e obstáculos para uma alimentação adequada e saudável em estudantes da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), *campus* Itaqui/RS” que apresenta delineamento observacional do tipo transversal. Para participar da pesquisa os estudantes deveriam ser ingressantes da UNIPAMPA *campus* Itaqui/RS em 2019, estarem regularmente matriculados e presentes no dia da coleta de dados. De acordo com informações dos Planos Políticos Pedagógicos dos Cursos (PPPC), são oferecidas anualmente 400 vagas distribuídas nos seis cursos do *campus* a saber: Agronomia (50 vagas), Ciência e Tecnologia de Alimentos

(50 vagas), Engenharia Cartográfica e de Agrimensura (50 vagas), Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia (integral, 75 vagas e noturno, 75 vagas), Matemática (50 vagas) e Nutrição (50 vagas). No entanto, ocorreram trancamentos parciais e/ou totais, abandonos e outras situações que ocasionaram redução do número inicial.

Para coleta das informações do estudo maior foi utilizado um questionário auto aplicado, elaborado pelas autoras da pesquisa com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e estruturado em cinco blocos, a saber: A - Identificação; B - Comensalidade; C - Obstáculos para adoção de uma alimentação adequada e saudável; D - Consumo alimentar; e E - Socioeconômico (APÊNDICE A). O desfecho do presente estudo constitui-se da terceira orientação sobre o ato de comer e a comensalidade: *“comer em companhia – sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições”* (BRASIL, 2014). Para verificar a ocorrência dessa recomendação foram utilizadas sete perguntas: 1 - *“Geralmente você realiza o CAFÉ DA MANHÃ acompanhado de colegas, amigos ou familiares?”*; 2 - *“Geralmente você realiza o ALMOÇO acompanhado de colegas, amigos ou familiares?”*; 3 - *“Geralmente você realiza o JANTAR acompanhado de colegas, amigos ou familiares?”*; *“De maneira geral, como é sua participação nas atividades que envolvem:* 4 - *“Planejamento de uma refeição”*; 5 - *“Compra de alimentos”*; 6 - *“Preparação de refeições”*; 7 - *Limpeza de utensílios e/ou ambientes”* (no questionário, as perguntas correspondem às variáveis: b3; b10; b17; b27; b28; b29; b30). Como exposições, foram investigadas variáveis *demográficas*: sexo e idade (em anos completos, obtidas a partir da data de nascimento); *socioeconômicas*: composição de moradia (número de moradores no domicílio e grau de parentesco com o entrevistado), ocupação (trabalho remunerado) e classe econômica (definida a partir do Critério de Classificação Econômica Brasil desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas - ABEP, que leva em conta o poder de compra dos indivíduos) (ABEP, 2018); e *relativas à universidade*: curso (Agronomia, Ciência e Tecnologia de Alimentos, Engenharia Cartográfica e de Agrimensura, Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia, Matemática e Nutrição) e turno (diurno/integral ou noturno).

Para organização do trabalho de campo foram geradas listas dos ingressantes na UNIPAMPA, *campus* Itaquí/RS, no ano de 2019, por meio do sistema Gestão Unificada de Recursos Institucionais (GURI). Além disso, foi realizado contato prévio com os docentes responsáveis pelas componentes curriculares (CC) de iniciação/introdução de cada curso (1º semestre) para verificar a possibilidade de realização da coleta de dados. Para os cursos em

que não houve disponibilidade, foi necessário contatar outros docentes que ministravam alguma CC no primeiro semestre. A equipe de pesquisa foi treinada para a realização da coleta de dados, padronizando-se assim a forma de abordar e auxiliar os participantes.

A coleta de dados ocorreu nos meses de abril e maio de 2019, foi realizada em sala de aula e conduzida por seis estudantes do 5º e 7º semestre do curso de Nutrição, sob a supervisão da docente coordenadora do projeto de pesquisa. Ao chegar na sala de aula a equipe se apresentou, fez uma breve explicação sobre a pesquisa e convidou a todos para participar. Em seguida, foram verificados os critérios de inclusão e entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (APÊNDICE B) para leitura individual. Os estudantes que aceitaram participar da pesquisa assinaram o TCLE, devolveram para a equipe e receberam o questionário e um lápis. Nesse momento, a equipe explicou como deveria ser feito o preenchimento das questões e ficou à disposição para eventuais dúvidas. À medida que os estudantes sinalizavam que haviam terminado de preencher o questionário, a equipe verificava possíveis erros de preenchimento, agradecia o estudante pela participação na pesquisa e entregava, como forma de retorno imediato, um folder (ANEXO A) com os “10 passos para uma alimentação adequada e saudável” (BRASIL, 2014).

O processamento dos dados foi realizado por duas integrantes da equipe, treinadas pela docente coordenadora do projeto de pesquisa para essa função. Primeiramente, os questionários foram revisados e as respostas foram transcritas para a coluna auxiliar da digitação (direita do questionário). A seguir, foi realizada dupla digitação dos dados no programa EpiData 3.1, validação da digitação e exportação dos dados para o programa Stata 12.1, onde foram conduzidas as análises estatísticas. Inicialmente todas as variáveis foram exploradas, calculando-se frequências absolutas e relativas. Em seguida, para as análises bivariadas, algumas variáveis de desfecho foram reagrupadas, tais como: na Tabela 5 “*planejamento de uma refeição*”; “*compra de alimentos*”; “*preparação de refeições*”; “*limpeza de ambiente*” (nunca vs às vezes + sempre). Além disso, intervalos de confiança de 95% (IC95%) foram obtidos para todas as categorias. Os testes qui-quadrado de Pearson (p^h) e/ou de tendência linear (p^l) foram utilizados, conforme a natureza das variáveis, considerando-se um nível de significância de 5%.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPAMPA - parecer número 3.058.365 (ANEXO B) e aos entrevistados foi solicitada a assinatura do TCLE previamente à entrevista. Em todas as etapas do estudo foi garantido o cumprimento das exigências que constam na resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta o desenvolvimento de pesquisas envolvendo seres humanos.

3 RESULTADOS

Das 400 vagas ofertadas pela UNIPAMPA, *campus* Itaqui/RS, 353 foram preenchidas no primeiro semestre de 2019 (dados do sistema GURI). Durante o período da coleta de dados, verificou-se redução do número de estudantes regulares (n=235), além de ausências (n=25) e recusas (n=3). Dessa forma, 207 estudantes participaram da pesquisa (Quadro 1).

Quadro 1 – Situação dos estudantes ingressantes na UNIPAMPA, *campus* Itaqui/RS em 2019.

Período	Curso	A	B	C	D	E	F	G	Total
	Vagas	50	50	50	50	50	50	50	400
Março 2019	Ingressantes matriculados	41	48	37	46	73	53	55	353
Coleta de dados – Abril 2019	Cancelamento / trancamento do curso	-	10	05	04	01	05	04	29
	Não matriculados na CC	-	01	01	-	-	-	01	03
	Dispensados da CC	05	02	06	02	03	01	09	28
	Reprovados por falta na CC	07	05	04	10	11	19	02	58
	Ausentes no dia da coleta de dados	03	02	04	01	08	06	01	25
	Recusas	-	01	02	-	-	-	-	03
	Respondentes	26	17	15	29	50	22	38	207

A - Agronomia; B - Ciência e Tecnologia de Alimentos; C - Engenharia Cartográfica e de Agrimensura; D - Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia (Integral); E - Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia (Noturno); F - Matemática; G - Nutrição. CC= Componente Curricular.

A Tabela 1 apresenta a descrição dos avaliados de acordo com características demográficas, socioeconômicas e relativas à universidade. Observa-se que a maioria (67,1%) dos estudantes era do sexo feminino, quase metade (48,3%) tinha menos de 20 anos e mais de 60% declararam morar com familiares. Além disso, cerca de 20% não estava trabalhando e a maioria (73,9%) pertencia às classes econômicas B₂, C₁ e C₂. No que se refere à universidade, a maior parte dos respondentes era do curso Interdisciplinar de Ciência e Tecnologia – Noturno (24,2%) e referiram estudar no turno diurno/integral (65,2%).

Tabela 1 – Descrição dos estudantes avaliados, de acordo com características demográficas, socioeconômicas e relativas à universidade. Itaquí, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Características	n	%	IC 95%
Sexo			
Masculino	68	32,9	(26,4 – 39,3)
Feminino	139	67,1	(60,7 – 73,6)
Idade (anos completos)			
< 20	100	48,3	(41,4 – 55,2)
20-29	79	38,2	(31,5 – 44,8)
≥ 30	28	13,5	(8,8 – 18,2)
Composição de moradia			
Sozinho	43	20,8	(15,2 – 26,3)
Amigos	37	17,9	(12,6 – 23,1)
Familiares	127	61,3	(54,7 – 68,0)
Trabalho atualmente			
Não	162	79,0	(73,4 – 84,6)
Sim	43	21,0	(15,4 – 26,6)
Classe econômica (ABEP)			
A	15	7,7	(3,9 – 11,5)
B ₁	22	11,3	(6,8 – 15,8)
B ₂	51	26,2	(19,9 – 32,4)
C ₁	44	22,6	(16,6 – 28,5)
C ₂	49	25,1	(19,0 – 31,3)
D-E	14	7,2	(3,5 – 10,8)
Curso			
Agronomia	26	12,6	(8,0 – 17,1)
Ciência e Tecnologia de Alimentos	27	13,0	(8,4 – 17,7)
Engenharia Cartográfica e de Agrimensura	15	7,2	(3,7 – 10,8)
Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia – Integral	29	14,0	(9,2 – 18,8)
Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia – Noturno	50	24,2	(18,3 – 30,0)
Matemática	22	10,6	(6,4 – 14,9)
Nutrição	38	18,4	(13,0 – 23,7)
Turno			
Diurno / Integral	135	65,2	(58,7 – 71,8)
Noturno	72	34,8	(28,2 – 41,3)

IC95%: intervalo de confiança de 95%

*O número máximo de informações perdidas foi de 12 (5,8%) na variável econômica.

Em relação às refeições, mais de um terço (36,2%) dos estudantes referiu não tomar café da manhã, enquanto que o almoço e o jantar costumam ser realizados por 99,5% e 80,1%, respectivamente (dados não apresentados). É possível observar, na Tabela 2, que a

maioria dos estudantes que realiza o café da manhã, o faz sem companhia (63,4%), enquanto que as refeições almoço (83,9%) e jantar (62,4%) costumam ser realizadas na presença de colegas, familiares e/ou amigos.

Tabela 2. Descrição das variáveis sobre comer em companhia. Itaquí, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	N	%	(IC95%)
Realiza o CAFÉ DA MANHÃ acompanhado?			
Não	83	63,4	(55,0 – 71,7)
Sim	48	36,6	(28,3 – 45,0)
Realiza o ALMOÇO acompanhado?			
Não	33	16,1	(11,0 – 21,2)
Sim	172	83,9	(78,8 – 89,0)
Realiza o JANTAR acompanhado?			
Não	62	37,6	(30,1 – 45,0)
Sim	103	62,4	(55,0 – 69,9)

IC95%: intervalo de confiança de 95%

A Tabela 3 descreve a participação dos estudantes nas atividades que envolvem a alimentação. Observa-se que a categoria “nunca” foi menos frequente para as quatro atividades investigadas. A maior parte dos estudantes participa “às vezes” do planejamento (49,8%) e da preparação de refeições (50,5%), e “sempre” participam da compra de alimentos (51,2%) e limpeza de utensílios e ambiente (62,8%).

Tabela 3. Descrição das variáveis sobre participação nas atividades que envolvem a alimentação. Itaquí, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	Participação					
	Nunca		Às vezes		Sempre	
	n	% (IC95%)	n	% (IC95%)	n	% (IC95%)
Planejamento de uma refeição	28	13,5 (8,8 – 18,2)	103	49,8 (42,9 – 56,6)	76	36,7 (30,1 – 43,3)
Compra de alimentos	28	13,5 (8,8 – 18,2)	73	35,3 (28,7 – 41,8)	106	51,2 (44,3 – 58,1)
Preparação de refeições	32	15,5 (10,5 – 20,5)	104	50,5 (43,6 – 57,4)	70	34,0 (27,5 – 40,5)
Limpeza de utensílios e ambiente	16	7,7 (4,1 – 11,4)	61	29,5 (23,2 – 35,7)	130	62,8 (56,2 – 69,4)

IC95%: intervalo de confiança de 95%

Realizar as refeições na companhia de colegas, familiares e/ou amigos apresentou associação com idade e composição de moradia. A maioria dos estudantes de 30 anos ou mais ($p=0,010$) informou que costuma realizar o café da manhã em companhia, por outro lado, estudantes que moram sozinhos ($p=0,015$; $p=0,004$; $p=0,002$) são os que menos realizam as três refeições acompanhados (Tabela 4).

Tabela 4. Descrição do comer em companhia, de acordo com as variáveis de exposição. Itaqui, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	CAFÉ DA MANHÃ acompanhado		ALMOÇO acompanhado		JANTAR acompanhado	
	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)
Sexo	$p^h = 0,514$		$p^h = 0,102$		$p^h = 0,080$	
Masculino	32,5	(17,7 – 47,3)	77,9	(68,0 – 87,9)	53,4	(40,4 – 66,5)
Feminino	38,5	(28,3 – 48,6)	86,9	(81,1 – 92,6)	67,3	(58,3 – 76,3)
Idade (anos completos)	$p^h = 0,010$		$p^h = 0,562$		$p^t = 0,344$	
< 20	35,5	(23,4 – 47,6)	85,0	(77,9 – 92,1)	60,5	(49,7 – 71,3)
20-29	26,5	(13,9 – 39,1)	80,8	(71,9 – 89,6)	60,7	(48,2 – 73,1)
≥ 30	65,0	(43,4 – 86,6)	88,9	(76,7 – 99,9)	73,9	(55,4 – 92,4)
Composição de moradia	$p^h = 0,015$		$p^h = 0,004$		$p^h = 0,002$	
Sozinho	14,8	(1,0 – 28,6)	67,4	(53,2 – 81,7)	40,0	(23,4 – 56,6)
Amigos	29,4	(6,9 – 51,9)	86,5	(75,3 – 97,7)	53,6	(34,6 – 72,5)
Familiares	44,8	(34,2 – 55,4)	88,9	(83,2 – 94,4)	72,5	(63,8 – 81,3)
Trabalho atualmente	$p^h = 0,530$		$p^h = 0,935$		$p^h = 0,320$	
Não	35,0	(25,5 – 44,5)	83,9	(78,1 – 89,6)	60,3	(51,8 – 68,8)
Sim	41,4	(23,0 – 59,8)	83,3	(71,9 – 94,8)	69,7	(53,7 – 85,7)
Classe Econômica (ABEP)	$p^t = 0,071$		$p^h = 0,054$		$p^h = 0,970$	
A+B	41,4	(28,5 – 54,3)	90,9	(84,8 – 97,0)	63,2	(52,2 – 74,2)
C	33,3	(20,9 – 45,8)	78,0	(69,4 – 86,6)	61,2	(49,3 – 73,0)
D+E	10,0	(0,0 – 29,8)	78,6	(56,1 – 99,9)	61,5	(33,8 – 89,3)
Turno	$p^h = 0,210$		$p^h = 0,769$		$p^h = 0,632$	
Diurno / Integral	33,0	(23,0 – 42,9)	84,4	(78,3 – 90,6)	61,1	(51,8 – 70,4)
Noturno	44,2	(29,0 – 59,3)	82,9	(73,9 – 91,8)	64,9	(52,3 – 77,5)

IC95%: intervalo de confiança de 95%; p^h = Qui quadrado de heterogeneidade; p^t = teste de tendência linear

Sobre a participação em atividades que envolvem a alimentação observou-se associação apenas com sexo, sendo que houve maior frequência de mulheres que participam “às vezes” ou “sempre” do planejamento ($p=0,012$) e da preparação de refeições ($p=0,002$), em relação aos homens. Compra de alimentos e limpeza de utensílios não apresentaram diferenças estatisticamente significativas de acordo com as variáveis de exposição (Tabela 5).

Tabela 5. Descrição da participação em atividades que envolvem a alimentação, de acordo com as variáveis de exposição. Itaqui, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	Planejamento de uma refeição		Compra de alimentos		Preparação de refeições		Limpeza de utensílios e ambiente	
	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)
Sexo	$p^h = 0,012$		$p^h = 0,225$		$p^h = 0,002$		$p^h = 0,128$	
Masculino	77,9	(68,0 – 87,9)	82,4	(73,2 – 91,5)	73,5	(62,9 – 84,2)	88,2	(80,5 – 96,0)
Feminino	90,6	(85,8 – 95,5)	88,5	(83,1 – 93,8)	89,9	(84,8 – 94,9)	94,2	(90,3 – 98,2)
Idade (anos completos)	$p^h = 0,819$		$p^t = 0,130$		$p^t = 0,202$		$p^h = 0,891$	
< 20	87,0	(80,3 – 93,7)	83,0	(75,6 – 90,4)	81,0	(73,2 – 88,8)	93,0	(87,9 – 98,1)
20-29	84,8	(76,8 – 92,8)	88,6	(81,5 – 95,7)	87,3	(79,9 – 94,8)	91,1	(84,8 – 97,5)
≥ 30	89,3	(77,6 – 99,9)	92,9	(83,1 – 99,9)	88,9	(76,7 – 99,9)	92,9	(83,1 – 99,9)
Composição de moradia	$p^h = 0,395$		$p^h = 0,274$		$p^h = 0,125$		$p^h = 0,066$	
Sozinho	81,4	(69,6 – 93,2)	83,7	(72,5 – 95,0)	86,0	(75,5 – 96,6)	86,0	(75,5 – 96,6)
Amigos	83,8	(71,7 – 95,9)	94,6	(87,2 – 99,9)	94,6	(87,2 – 99,9)	100,0	-
Famíliares	89,0	(83,5 – 94,5)	85,0	(78,8 – 91,3)	81,0	(74,0 – 87,9)	92,1	(87,4 – 96,9)
Trabalho atualmente	$p^h = 0,118$		$p^h = 0,118$		$p^h = 0,280$		$p^h = 0,091$	
Não	88,3	(83,3 – 93,3)	88,3	(83,3 – 93,3)	85,8	(80,4 – 91,2)	93,8	(90,1 – 97,6)
Sim	79,1	(66,7 – 91,4)	79,1	(66,7 – 91,4)	79,1	(66,7 – 91,4)	86,0	(75,5 – 96,6)
Classe Econômica (ABEP)	$p^t = 0,097$		$p^h = 0,304$		$p^h = 0,265$		$p^t = 0,448$	
A+B	90,9	(84,8 – 97,0)	89,8	(83,4 – 96,2)	84,1	(76,4 – 91,8)	92,0	(86,3 – 97,8)
C	83,9	(76,3 – 91,4)	81,7	(73,8 – 89,7)	83,7	(76,1 – 91,3)	92,5	(87,0 – 97,9)
D+E	78,6	(56,1 – 99,9)	85,7	(66,6 – 99,9)	100,0	-	100,0	-
Turno	$p^h = 0,911$		$p^h = 0,164$		$p^h = 0,229$		$p^h = 0,061$	
Diurno / Integral	86,7	(80,9 – 92,5)	88,9	(83,5 – 94,2)	86,7	(80,9 – 92,5)	94,8	(91,0 – 98,6)
Noturno	86,1	(78,0 – 94,2)	81,9	(72,9 – 90,9)	80,3	(70,9 – 89,7)	87,5	(79,8 – 95,2)

IC95%: intervalo de confiança de 95%; p^h = Qui quadrado de heterogeneidade; p^t = teste de tendência linear

4 DISCUSSÃO

A segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira inova ao apresentar recomendações sobre o ato de comer e a comensalidade, influenciando o aproveitamento dos alimentos e o prazer ao comer, e orientando que as refeições sejam realizadas à mesa, com tempo, atenção e, preferencialmente, em companhia. Além disso, estas práticas alimentares são determinantes para uma alimentação saudável, prazerosa e de maior interação social (BRASIL, 2014).

Os resultados do presente estudo mostraram que o café da manhã é a refeição mais omitida pelos estudantes e a que mais é realizada sem companhia. É interessante destacar que, o Restaurante Universitário (RU) da UNIPAMPA, *campus* Itaquí/RS, não fornece o café da manhã e as aulas iniciam cedo, o que pode dificultar a realização desta refeição por causa da falta de tempo. Além disso, a literatura mostra que o café da manhã é uma das refeições mais omitidas entre os universitários (ALVES; BOOG 2007; VIEIRA *et al.*, 2002; BORGES; LIMA FILHO, 2004). Estudo realizado em um condado nos EUA examinou a prevalência e os padrões de comensalidade em 663 adultos, revelando que a maioria dos entrevistados realizava o jejum sozinho (SOBAL; NELSON, 2003). Segundo Barbosa (2007), o café da manhã não costuma ser uma refeição familiar onde todos se reúnem à mesa, geralmente, é ingerido de forma individualizada, embora seja a refeição mais realizada em casa. Além disso, pesquisa com estudantes universitários do Mato Grosso do Sul obteve resultados análogos, mostrando, também, que geralmente o café da manhã é realizado sem companhia, pois, mesmo morando com a família os horários divergentes não permitiam fazer a refeição juntamente com os familiares (BORGES; LIMA FILHO, 2004).

Por outro lado, a maioria dos universitários costuma realizar o almoço e o jantar na presença de colegas, familiares e/ou amigos. Acredita-se que estas sejam as refeições mais partilhadas, pois os estudantes possuem mais tempo para fazê-las, visto que há um intervalo para realização destas refeições e disponibilidade das mesmas no RU, favorecendo que o almoço e o jantar ocorram em companhia. Estudo qualitativo que investigou os hábitos alimentares de estudantes do *campus* Santa Mônica da Universidade Federal de Uberlândia/MG, avaliou os alimentos mais consumidos no almoço, como e com quem essa refeição costuma ser realizada. Foi observado que apesar dos universitários relatarem pouco tempo para realizar suas atividades, a maioria procura ter uma companhia durante as refeições. Mesmo que seja uma pausa rápida para um lanche, os estudantes demonstraram

necessidade de estar juntos e compartilhar com alguém o momento da refeição (ARAÚJO; ABDALA, 2009).

Neste trabalho também foi observado que a maioria dos estudantes participa (às vezes ou sempre) das atividades que envolvem a alimentação, com destaque para a participação frequente nas compras de alimentos e limpeza de utensílios e ambiente. Resultados semelhantes foram encontrados por Garcia, Svoboda e Ruiz (2016) que investigaram o conhecimento das habilidades culinárias e o consumo de alimentos processados em estudantes universitários de Barcelona, na Espanha. Foi possível observar que mais da metade dos estudantes mostraram-se confiantes em relação às habilidades culinárias, sentindo-se capazes de preparar refeições, manipular, armazenar e preparar alimentos com segurança. Da mesma forma, estudo que avaliou as habilidades culinárias de universitários no Canadá, também observou que a maioria dos participantes relatou se sentir apta a preparar refeições (WILSON *et al.*, 2017). Ainda, Villas-Boas; Oliveira; Heras (2014), em um estudo realizado na Universidade da Beira Interior em Portugal, observaram que a participação dos estudantes na execução das tarefas domésticas em casa varia entre ajudar frequentemente e muito frequentemente, sendo verificado que apenas 0,5% dos estudantes nunca participavam das tarefas domiciliares.

Realizar o café da manhã em companhia foi mais frequente entre os estudantes da categoria de mais idade. Essa relação pode ser explicada, talvez, pela maior conscientização que esses indivíduos têm sobre a importância desta refeição, visto que, é considerada uma das três principais refeições do dia (BRASIL, 2014). Ainda, podemos fazer uma relação com o tempo, pois, acredita-se que pessoas de mais idade tendem a ter melhor organização sobre suas atividades e administração do tempo; além disso, costumam morar com familiares, o que pode favorecer a realização do café da manhã em companhia.

A prática de realizar as refeições em companhia apresentou associação com a composição de moradia, sendo mais frequente entre estudantes que moram com amigos ou familiares quando comparados com aqueles que moram sozinhos. Os resultados encontrados por Busato *et al.* (2015) corroboram com os achados do presente estudo, onde o perfil alimentar identificado entre os universitários demonstra que preferem realizar suas refeições em casa juntamente com a família ou amigos. Da mesma forma, os achados de Borges e Lima Filho (2004), mostraram que os universitários que moram com os pais ou amigos, relataram comer acompanhados, pois para eles trata-se de uma realização pessoal poder compartilhar este momento e mostra-se como um ato saudável. Ainda, estudo realizado no Chile analisou as práticas comensais de adultos residentes em Santiago, mostrando como estas práticas são

influenciadas pela estrutura familiar e pelo contexto social, sendo possível observar que os eventos alimentares ocorreram principalmente com membros da família (RIVERA; GIACOMAN, 2019).

Sabe-se que culturalmente as mulheres são responsáveis pela preparação dos alimentos e pelo cuidado da família. No presente estudo, pode-se observar que existe maior envolvimento das mulheres, tanto no planejamento quanto na preparação das refeições. Estes resultados vão ao encontro do estudo realizado por Bernardes, Silva e Frutuoso (2016), que mostrou que as mulheres são responsáveis tanto pelo preparo quanto pela compra de alimentos consumidos pela família e pela pesquisa realizada por Hartmann, Dohle e Siegrist (2013) que observaram maiores médias de habilidades culinárias entre as mulheres.

Como limitação do presente estudo, destaca-se o instrumento utilizado para a coleta de dados que foi desenvolvido pelos pesquisadores e testado com poucas pessoas, o que pode ter levado a diferentes interpretações pelos estudantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo apresentou maiores frequências para realização do café da manhã sem companhia e mostrou que a comensalidade costuma ser praticada pelos universitários durante o almoço e o jantar. Foi presente a participação dos estudantes nas atividades que envolvem a alimentação, havendo maior frequência de mulheres que participam do planejamento e da preparação de refeições em relação aos homens. Além disso, o café da manhã em companhia foi informado com maior frequência entre estudantes de maior idade e aqueles que moram sozinhos são os que menos realizam as três refeições acompanhados. A melhoria na prática da comensalidade por parte dos universitários não deve ser apenas um esforço individual. Iniciativas governamentais, como espaços de convivência na universidade e programas públicos que visem incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional podem contribuir para que essas recomendações sejam alcançadas e as informações contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira sejam divulgadas.

REFERÊNCIAS

- ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, abr. 2007.
- ARAUJO, S. A. S.; ABDALA M. C. A. Desconstrução de hábitos alimentares entre jovens universitários. *In*: IX Encontro Interno, XIII Seminário de Iniciação Científica - Semana Nacional de Ciência e Tecnologia; 2009; Uberlândia. 10 p.
- ABEP - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA **Critério de Classificação Econômica Brasil**. São Paulo: Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2018. Disponível em: <<http://www.abep.org/criterioBrasil.aspx>> Acesso em: 08 maio 2018.
- BARBOSA, L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 13, n. 28, p. 87-116, dez. 2007.
- BERNARDES, A. F. M.; SILVA, S. G.; FRUTUOSO, M. F. P. F. Alimentação saudável, cuidado e gênero: percepções de homens e mulheres da Zona Noroeste de Santos-SP. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 13, p. 559-573, ago. 2016.
- BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. *In*: Seminário em Administração, FEA-USP, agosto 2004. 15 p. Disponível em: <<http://dariolima.com.br/pdf/artigos/48.pdf>> Acesso em: 25 março 2019.
- BUSATO, M. A. *et al.* Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, jul./dez. 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- DAMATTA, R. **Torre de babel**: ensaios, crônicas, críticas, interpretações e fantasias. Rio de Janeiro: Rocco, 1996.
- FLANDRIN, J.; MONTANARI, M. **História da Alimentação**. 2. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1996.
- GARCÍA, P. S.; SVOBODA, M. C. F.; RUIZ, E. S. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. **Revista Española de Salud Pública**, Madrid, v. 90, 2016.
- HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices, **Appetite**, London, v. 65, p. 125–131, 2013.

- LIMA, R. S.; FERREIRA NETO, J. A.; FARIAS, R. C. P. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015.
- LIMA, J. R. N. *et al.* Percepção do acadêmico de enfermagem sobre o seu processo de saúde/doença durante a graduação. **Saúde & Transformação Social**, Florianópolis, v. 4, n. 4, p. 54-62, 2013.
- MACIEL, M. E. Identidade Cultural e Alimentação. *In*: CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. (org.). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005. p. 49-55.
- MACIEL, M. E. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 7, n. 16, p. 145-156, dez. 2001.
- MENEGASSI, B. **O ato de comer, a comensalidade, e a classificação NOVA de alimentos nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira**: contribuições da pesquisa qualitativa. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, 2018.
- MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, v. 62, n. 4, p. 23-26, out. 2010.
- RIVERA, V.; GIACOMAN, C. Family meals in Santiago de Chile: An analysis of the role of family, gender and social class in commensality. **Appetite**, London, p. 197-205, may. 2019.
- RODRIGUES, H. A. F. Alimentação como fonte de sociabilidade e de hospitalidade. **Revista de Ciências Sociais**, Vitória, v. 1, n. 12, p. 85-100, dez. 2012.
- SOARES, R. D. O. P.; CAMPOS, L. F. Estilo de vida dos estudantes de enfermagem de uma universidade do interior de Minas Gerais. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 13, n. 2, p. 227-34, abr./jun. 2008.
- SOBAL, J.; NELSON, M. K. Commensal eating patterns: a community study. **Appetite**, v. 41, p. 181-190, may 2003.
- VIEIRA, V. C. R. *et al.* Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-282, set. 2002.
- VILLAS-BOAS, S.; OLIVEIRA, C. S.; HERAS, S. L. Tarefas domésticas e gênero: representações de estudantes do ensino superior. **Ex æquo**, v. 30, p. 113-129, 2014.
- WILSON, C. K. *et al.* Self-reported food skills of university students. **Appetite**, London, v. 108, p. 270-276, 2017.

APÊNDICE A – Questionário

Consumo alimentar, comensalidade e obstáculos para uma alimentação adequada e saudável em estudantes da UNIPAMPA, Itaquí/RS.	
<i>Revisão do questionário</i>	___/___/_____
<i>Número do questionário</i>	nquest _____
Data: ___/___/2019	datacol ___/___/2019
BLOCO A: INFORMAÇÕES GERAIS	
A1. Nome completo:	a1 _____
A2. Número da matrícula: _____	a2 _____
A3. Data de nascimento: ___/___/_____	a3 ___/___/_____
A4. Sexo: (1) Masculino (2) Feminino	a4 ___
A5. Curso: (1) Agronomia (2) Ciência e Tecnologia de Alimentos (3) Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia - Diurno (4) Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia - Noturno (5) Matemática (6) Nutrição	a5 ___
BLOCO B: ALIMENTAÇÃO 1	
As perguntas a seguir referem-se às três refeições principais: café da manhã, almoço e jantar.	
VAMOS COMEÇAR RESPONDENDO SOBRE O CAFÉ DA MANHÃ.	
B1. Você <u>costuma</u> realizar o CAFÉ DA MANHÃ? (0) Não → <i>Pule para a questão B8</i> (1) Sim	b1 ___
B2. Durante os sete dias da semana, o horário em que você realiza o CAFÉ DA MANHÃ <u>costuma</u> ser <u>semelhante</u> ? (0) Não (1) Sim	b2 ___
B3. <u>Geralmente</u> você realiza o CAFÉ DA MANHÃ acompanhado de familiares, amigos ou colegas? (0) Não (1) Sim	b3 ___
PENSE NO LOCAL QUE VOCÊ COSTUMA REALIZAR O CAFÉ DA MANHÃ.	
B4. É um local <u>limpo</u> ? (0) Não (1) Sim	b4 ___
B5. É um local <u>tranquilo</u> ? (0) Não (1) Sim	b5 ___
B6. É um local <u>confortável</u> ? (0) Não (1) Sim	b6 ___
B7. Você <u>costuma</u> realizar o CAFÉ DA MANHÃ assistindo à <u>televisão</u> , usando o <u>computador</u> ou mexendo no <u>celular</u> ? (0) Não (1) Sim	b7 ___
AGORA RESPONDA AS PERGUNTAS SOBRE O ALMOÇO.	
B8. Você <u>costuma</u> realizar o ALMOÇO? (0) Não → <i>Pule para a questão B15</i> (1) Sim	b8 ___
B9. Durante os sete dias da semana, o horário em que você realiza o ALMOÇO <u>costuma</u> ser <u>semelhante</u> ? (0) Não (1) Sim	b9 ___
B10. <u>Geralmente</u> você realiza o ALMOÇO acompanhado de familiares, amigos ou colegas? (0) Não (1) Sim	b10 ___
PENSE NO LOCAL QUE VOCÊ COSTUMA REALIZAR O ALMOÇO.	
B11. É um local <u>limpo</u> ? (0) Não (1) Sim	b11 ___
B12. É um local <u>tranquilo</u> ? (0) Não (1) Sim	b12 ___
B13. É um local <u>confortável</u> ? (0) Não (1) Sim	b13 ___

B14. Você <u>costuma</u> realizar o ALMOÇO assistindo à <u>televisão</u> , usando o <u>computador</u> ou mexendo no <u>celular</u> ? (0) Não (1) Sim	b14 __
POR FIM, AS PERGUNTAS SOBRE O JANTAR.	
B15. Você <u>costuma</u> realizar o JANTAR? (0) Não → <i>Pule para a questão B22</i> (1) Sim	b15 __
B16. Durante os sete dias da semana, o horário em que você realiza o JANTAR costuma ser <u>semelhante</u> ? (0) Não (1) Sim	b16 __
B17. <u>Geralmente</u> você realiza o JANTAR acompanhado de familiares, amigos ou colegas? (0) Não (1) Sim	b17 __
PENSE NO LOCAL QUE VOCÊ COSTUMA REALIZAR O JANTAR	
B18. É um local <u>limpo</u> ? (0) Não (1) Sim	b18 __
B19. É um local <u>tranquilo</u> ? (0) Não (1) Sim	b19 __
B20. É um local <u>confortável</u> ? (0) Não (1) Sim	b20 __
B21. Você <u>costuma</u> realizar o JANTAR assistindo à <u>televisão</u> , usando o <u>computador</u> ou mexendo no <u>celular</u> ? (0) Não (1) Sim	b21 __
QUANDO VOCÊ REALIZA UMA REFEIÇÃO (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO OU JANTAR):	
B22. Você <u>costuma</u> mastigar bem os alimentos antes de engolir? (0) Não (1) Sim	b22 __
B23. Alguém já falou que você <u>costuma</u> comer rápido? (0) Não (1) Sim	b23 __
B24. E você, considera que <u>costuma</u> comer rápido? (0) Não (1) Sim	b24 __
B25. Você <u>costuma</u> realizar as refeições atento ao que está comendo, sem se envolver em outras atividades? (0) Não (1) Sim	b25 __
B26. Você <u>costuma</u> estar atento(a) aos primeiros sinais de sede e logo bebe água? (0) Não (1) Sim	b26 __
DE MANEIRA GERAL, COMO É A SUA PARTICIPAÇÃO NAS ETAPAS QUE ENVOLVEM AS REFEIÇÕES?	
B27. Planejamento de uma refeição (<i>ajudar a pensar sobre a preparação que será feita</i>) (1) Nunca participo (2) Às vezes participo (3) Sempre participo	b27 __
B28. Compra de alimentos (1) Nunca participo (2) Às vezes participo (3) Sempre participo	b28 __
B29. Preparação de refeições (1) Nunca participo (2) Às vezes participo (3) Sempre participo	b29 __
B30. Limpeza de utensílios e/ou ambiente (1) Nunca participo (2) Às vezes participo (3) Sempre participo	b30 __
BLOCO C: ALIMENTAÇÃO 2	
C1. Você tem dificuldades para ter uma alimentação saudável? (0) Não → <i>Pule para a questão C3</i> (1) Sim	c1 __
C2. Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas a que?	
a. Conhecimento insuficiente? (0) Não (1) Sim	c2a __
b. Facilidade de encontrar alimentos considerados não saudáveis? (0) Não (1) Sim	c2b __
c. Preço elevado dos alimentos considerados saudáveis? (0) Não (1) Sim	c2c __
d. Não ter qualquer habilidade culinária? (0) Não (1) Sim	c2d __
e. Falta de tempo? (0) Não (1) Sim	c2e __
f. Propagandas dos alimentos considerados não saudáveis? (0) Não (1) Sim	c2f __

C3. Você costuma VER/OUVIR informações sobre alimentação e saúde em <u>redes sociais</u> ? (0) Não → <i>Pule para a questão C5</i> (1) Sim	c3 __	
C4. Você costuma CONFIAR nas informações sobre alimentação e saúde apresentadas nas <u>redes sociais</u> ? (0) Não (1) Sim	c4 __	
C5. Você costuma VER/OUVIR informações sobre alimentação e saúde em <u>blogs</u> ou <u>sites</u> ? (0) Não → <i>Pule para a questão C7</i> (1) Sim	c5 __	
C6. Você costuma CONFIAR nas informações sobre alimentação e saúde apresentadas nos <u>blogs</u> ou <u>sites</u> ? (0) Não (1) Sim	c6 __	
C7. Você costuma VER/OUVIR informações sobre alimentação e saúde na <u>televisão</u> ? (0) Não → <i>Pule para a questão C9</i> (1) Sim	c7 __	
C8. Você costuma CONFIAR nas informações sobre alimentação e saúde apresentadas na <u>televisão</u> ? (0) Não (1) Sim	c8 __	
C9. Você costuma OUVIR informações sobre alimentação e saúde em <u>rádios</u> ? (0) Não → <i>Pule para a questão C11</i> (1) Sim	c9 __	
C10. Você costuma CONFIAR nas informações sobre alimentação e saúde apresentadas no <u>rádio</u> ? (0) Não (1) Sim	c10 __	
C11. Você costuma VER/OUVIR informações sobre alimentação e saúde em <u>revistas</u> ? (0) Não → <i>Pule para a questão C13</i> (1) Sim	c11 __	
C12. Você costuma CONFIAR nas informações sobre alimentação e saúde apresentadas nas <u>revistas</u> ? (0) Não (1) Sim	c12 __	
C13. Você costuma fazer compras de alimentos para sua casa? (0) Não (1) Sim	c13 __	
C14. Com que frequência são realizadas as compras de alimentos? (1) Semanalmente (2) Quinzenalmente (3) Mensalmente	c14 __	
C15. Existem locais que vendem frutas, verduras e legumes frescos próximos a sua residência, isto é, a menos de 15 minutos a pé de onde você mora? (0) Não (1) Sim	c15 __	
C16. Como você avalia o preço das frutas, verduras e/ou legumes nos locais onde as compras são realizadas? (1) Barato (2) Razoável (3) Caro (4) Não sei avaliar	c16 __	
C17. Alguma vez você já deixou de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço? (0) Não (1) Sim	c17 __	
C18. Dos dois tipos de alimentação citados abaixo, qual você acredita que tenha maior custo? (1) Alimentação baseada em alimentos industrializados (congelados, instantâneos, refrigerantes etc.) (2) Alimentação baseada em alimentos naturais (frutas, legumes, verduras, arroz, feijão etc.)	c18 __	
CONSIDERE QUE HABILIDADES CULINÁRIAS SÃO OS PROCESSOS QUE ENVOLVEM A SELEÇÃO, O PRÉ- PREPARO, O TEMPERO, O COZIMENTO, A COMBINAÇÃO E A APRESENTAÇÃO DOS ALIMENTOS.		
C19. Você acredita ter alguma habilidade culinária? (0) Não (1) Sim	c19 __	
C20. Com quem você aprendeu essas habilidades culinárias? (1) Familiares (2) Amigos (3) Outros → <i>Quem?</i>	c20 __	
C21. Considerando o preparo de uma refeição, qual(is) processo(s) abaixo você sabe fazer?		
a. Escolher os alimentos (ex.: retirar partes estragadas, separar o feijão etc.)	(0) Não (1) Sim	c21a __
b. Lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes	(0) Não (1) Sim	c21b __
c. Temperar	(0) Não (1) Sim	c21c __
d. Cozinhar	(0) Não (1) Sim	c21d __
e. Combinar ingredientes ou preparações	(0) Não (1) Sim	c21e __
f. Arrumar os alimentos para servir	(0) Não (1) Sim	c21f __

C22. Quando você precisa preparar uma refeição, qual o seu primeiro pensamento? (1) Fico apreensivo, pois levará muito tempo para preparar a refeição. (2) Fico indiferente, pois preparar as refeições não demanda muito tempo. (3) Nenhum, pois nunca preciso preparar as refeições.	c22 __
C23. Você já deixou de preparar alguma refeição por falta de tempo? (0) Não (1) Sim	c23 __
C24. Você se considera uma pessoa organizada com o seu tempo? (0) Não (1) Sim	c24 __
C25. Você já comprou algum alimento por causa da embalagem, anúncio ou propaganda? (0) Não (1) Sim	c25 __
ATENÇÃO PARA AS SEGUINTES PERGUNTAS	
Se mulher: a. Você está grávida? (0) Não (1) Sim → Pule para o BLOCO E (SOCIOECONÔMICO)	cea __
Se mulher: b. Você está amamentando? (0) Não (1) Sim → Pule para o BLOCO E (SOCIOECONÔMICO)	ceb __
BLOCO D: ALIMENTAÇÃO 3	
c. Nos últimos sete dias você precisou modificar sua alimentação por algum motivo? (0) Não (1) Sim → Qual o motivo?	cec __
PENSE NA SUA ALIMENTAÇÃO NOS ÚLTIMOS SETE DIAS	
Em quantos dias da semana você comeu/bebeu cada um dos alimentos/bebidas abaixo? (Marque um X no número de dias correspondente)	
D1. Água	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d1 __
D2. Arroz (qualquer tipo)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d2 __
D3. Barra de cereal	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d3 __
D4. Bebida alcoólica	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d4 __
D5. Biscoito (qualquer tipo)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d5 __
D6. Bolo ou misturas para bolo	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d6 __
D7. Carne fresca, resfriada ou congelada (gado, ave, porco, peixes etc.)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d7 __
D8. Carne seca ou toucinho	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d8 __
D9. Cereais (milhos em grão ou espiga, grãos de trigo, cevada etc.)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d9 __
D10. Cereais açucarados (matinais)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d10 __
D11. Chá ou café	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d11 __
D12. Embutidos (salsicha, presunto, mortadela etc.)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d12 __
D13. Extrato ou molho de tomate com sal e açúcar	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d13 __
D14. Frutas em calda ou cristalizadas	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d14 __
D15. Frutas frescas	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d15 __
D16. Iogurte ou bebida láctea adoçada e com sabor	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d16 __
D17. Legumes (tomate, cenoura, beterraba, abobrinha etc.)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d17 __
D18. Legumes em conserva de sal e vinagre (pepino, ervilhas, palmito etc.)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d18 __
D19. Leguminosas (feijão de todos os tipos, lentilha, grão de bico etc.)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d19 __
D20. Leite, leite em pó ou iogurte <u>sem adição de açúcar</u>	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d20 __
D21. Massa fresca ou seca feita com farinha de mandioca, milho ou trigo	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d21 __
D22. Oleaginosas sem adição de sal ou açúcar (castanhas, amendoim etc.)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d22 __
D23. Ovos	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d23 __
D24. Pães e produtos panificados – feitos em casa	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d24 __
D25. Pães e produtos panificados – industrializados (com marca)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d25 __
D26. Pães e produtos panificados – padaria	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d26 __
D27. Produtos congelados e prontos para aquecimento ou empanados	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d27 __
D28. Queijos (qualquer tipo)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d28 __
D29. Raízes e tubérculos (batata, mandioca etc.)	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d29 __
D30. Refrigerante	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d30 __
D31. Salgadinho de pacote	0 1 2 3 4 5 6 7 Não sei d31 __

D32. Sardinha ou atum enlatados	0	1	2	3	4	5	6	7	Não sei	d32 __	
D33. Sopa, macarrão e temperos “instantâneos”	0	1	2	3	4	5	6	7	Não sei	d33 __	
D34. Sorvete, bala e guloseimas em geral	0	1	2	3	4	5	6	7	Não sei	d34 __	
D35. Sucos de frutas <u>sem adição de açúcar</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	Não sei	d35 __	
D36. Sucos adoçados e aromatizados (<i>prontos para beber ou em pó</i>)	0	1	2	3	4	5	6	7	Não sei	d36 __	
D37. Verduras (<i>couve, alface, espinafre, rúcula etc.</i>)	0	1	2	3	4	5	6	7	Não sei	d37 __	
BLOCO E: SOCIOECONÔMICO (ÚLTIMO BLOCO DE PERGUNTAS)											
SOBRE VOCÊ											
E1. Quantas pessoas moram com você? __ __ pessoas (<i>não se inclua no cálculo – se morar sozinho preencha com 00</i>)										e1 __ __	
Escreva abaixo o primeiro nome e o parentesco de cada pessoa que mora com você:											
Nome					Parentesco						
										e2 __ __	
										e3 __ __	
										e4 __ __	
										e5 __ __	
										e6 __ __	
										e7 __ __	
										e8 __ __	
E9. Você está trabalhando atualmente? (<i>considere apenas trabalho remunerado</i>) (0) Não (1) Sim										e9 __	
SOBRE O SEU DOMICILIO											
<i>Se você não possui independência financeira, responda as perguntas abaixo com base no domicílio dos seus responsáveis financeiros.</i>											
Qual a quantidade de cada item abaixo você possui na sua casa? (<i>Marque um X na quantidade correspondente</i>)											
E10. Banheiro	0	1	2	3	4 ou +						e10 __
E11. Computador (<i>considerar o de mesa, laptop, notebook, netbook</i>)	0	1	2	3	4 ou +						e11 __
E12. Máquina de lavar louça	0	1	2	3	4 ou +						e12 __
E13. Geladeira	0	1	2	3	4 ou +						e13 __
E14. Freezer (<i>aparelho independente ou parte da geladeira duplex</i>)	0	1	2	3	4 ou +						e14 __
E15. Máquina de lavar roupa (<i>não considerar tanquinho</i>)	0	1	2	3	4 ou +						e15 __
E16. Aparelho de DVD (<i>não considerar de automóvel</i>)	0	1	2	3	4 ou +						e16 __
E17. Micro-ondas	0	1	2	3	4 ou +						e17 __
E18. Moto	0	1	2	3	4 ou +						e18 __
E19. Secadora de roupas	0	1	2	3	4 ou +						e19 __
E20. Automóvel	0	1	2	3	4 ou +						e20 __
E21. Na sua casa, trabalha empregado(a) mensalista?	0	1	2	3	4 ou +						e21 __
E22. A água utilizada na sua casa é proveniente de: (1) Rede geral de distribuição (CORSAN) (2) Poço ou nascente (3) Outro meio										e22 __	
E23. Considerando o trecho da rua da sua casa, você diria que a rua é: (1) Asfaltada / Pavimentada (2) Terra / Cascalho										e23 __	
SOBRE O(A) CHEFE DA FAMÍLIA											
<i>Considere que o(a) chefe da família é a pessoa que contribui com a maior parte dos gastos da sua casa.</i>											
E24. Quem você considera o(a) chefe da sua família? _____ (<i>Exemplo de resposta: Maria – mãe</i>)										e24 __	
E25. Até que série o(a) chefe da sua família completou com aprovação? _____ (<i>Exemplo de resposta: 8ª série do 1º grau</i>)										e25s __ e25g __	
E26. O(A) chefe da sua família completou a faculdade? (0) Não (1) Sim (2) Não fez faculdade										e26 __	

Obrigada pela disponibilidade e participação na pesquisa.

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), na pesquisa **Consumo alimentar, comensalidade e obstáculos para uma alimentação adequada e saudável em estudantes da UNIPAMPA, campus Itaqui/RS**. Trata-se de um projeto de pesquisa que tem por objetivo investigar o consumo de alimentos, a comensalidade e a ocorrência de obstáculos para uma alimentação adequada e saudável, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, nos estudantes da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS e se justifica pelo atual cenário nutricional e epidemiológico brasileiro, e também pela atualização das orientações contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira, atualizado em 2014.

Por meio deste documento e a qualquer tempo você poderá solicitar esclarecimentos adicionais sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar, pessoalmente com a equipe de coleta de dados ou por telefone com a pesquisadora responsável, podendo ligar a cobrar para o número (55) 9-9642-7717. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra será arquivada pela pesquisadora responsável. Para participar da pesquisa, será necessário que você responda a um questionário composto por questões que abordam aspectos gerais (como identificação, data de nascimento e curso), comportamentos envolvidos na alimentação, consumo de alguns alimentos, ocupação e poder de compra.

Você poderá não se sentir à vontade para responder algumas perguntas; para minimizar esse possível desconforto, o questionário será individual, autoaplicado e respondido em sala de aula. Além disso, você poderá retirar seu consentimento ou interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de penalidade ou prejuízo. Ao participar desta pesquisa, você terá como benefício imediato o recebimento de orientações impressas sobre alimentação saudável; ainda, após a análise dos dados do estudo, serão realizadas atividades de educação alimentar e nutricional no *campus* Itaqui/RS com objetivo de promover escolhas alimentares e comportamentos saudáveis entre os estudantes. Para participar deste estudo, você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Seu nome e identidade serão mantidos em sigilo e nenhum dado sobre sua pessoa ou família será divulgado. Os dados da pesquisa serão armazenados pela pesquisadora responsável e os resultados poderão ser divulgados em relatórios e/ou publicações científicas.

Nome do(a) participante da pesquisa: _____

Assinatura do(a) participante da pesquisa

Roberta de Vargas Zanini

Prof.ª Dr.ª Roberta de Vargas Zanini
Pesquisadora Responsável

Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato: Comitê de Ética em Pesquisa - UNIPAMPA - campus Uruguaiana - BR 472, Km 592, Prédio Administrativo - Sala 23, CEP: 97500-970 Uruguaiana/RS. Telefones: (55) 3911-0200 (Ramal: 2289) (55) 3911-0202. E-mail: cep@unipampa.edu.br

ANEXO A – Folder



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

FAZER DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO



Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos *in natura* ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS



Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS



Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA



Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Como sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares,

amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres –, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar!

PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de “comida a quilo” podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem “comida caseira” em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

SER CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



Alimentos *In natura* são os obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, tais como grãos, tubérculos, frutas, hortaliças, carne, leite e ovos. Quando os alimentos *In natura* passam por alterações mínimas – limpeza, empacotamento, secagem, moagem, congelamento –, eles se tornam minimamente processados.

ALIMENTOS PROCESSADOS



São produtos relativamente simples, fabricados com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a um alimento *In natura*, como conservas e queijos, ou, ainda, como os pães, que são feitos com farinha de trigo, água, sal e fermento.



ÓLEOS, GORDURA, SAL E AÇÚCAR

São substâncias extraídas de alimentos *In natura* ou diretamente da natureza usadas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento *In natura*, mas que levam muitos ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares). Biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo são exemplos desse tipo de alimento.



Junho - SAS - 020/2018 - Editora MS

DISQUE SAÚDE

136

Central de Atendimento ao SUS
www.saude.gov.br

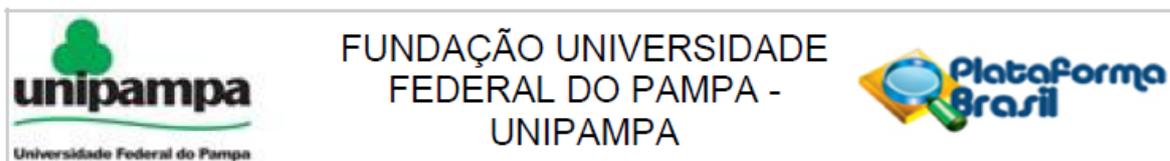
Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Ministério da Saúde



ANEXO B – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Consumo alimentar, comensalidade e obstáculos para uma alimentação adequada e saudável em estudantes da UNIPAMPA, Campus Itaqui/RS.

Pesquisador: Roberta de Vargas Zanini

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 03431318.0.0000.5323

Instituição Proponente: Fundação Universidade Federal do Pampa UNIPAMPA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.246.466

Apresentação do Projeto:

O Guia Alimentar para a População Brasileira publicado em 2014 pelo Ministério da Saúde tem por objetivo atualizar as informações sobre alimentação e nutrição contidas na primeira edição publicada no ano de 2006, adequando-se às diversas transformações sociais ocorridas no âmbito alimentar da população nesse período. Este guia apresenta orientações nutricionais estruturadas em cinco capítulos que abordam desde a escolha,

a combinação, o preparo e o consumo de alimentos até fatores que podem ser obstáculos para a adesão de uma alimentação adequada e saudável.

O objetivo do presente estudo é investigar o consumo de alimentos, o ato de comer e a comensalidade, e a ocorrência dos obstáculos para uma alimentação adequada e saudável, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Trata-se de um estudo quantitativo observacional do tipo transversal. A população em estudo serão os estudantes da Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui/RS, ingressantes no ano de 2019. O questionário foi elaborado pelos próprios pesquisadores e inclui como variáveis de exposição, características demográficas, socioeconômicas e relativas à universidade, e como desfechos, o ato de comer e a comensalidade, potenciais obstáculos para adoção de uma alimentação adequada e saudável, e consumo de alimentos. A equipe executora é composta por quatro docentes, um nutricionista e seis estudantes, os quais serão treinados para realização de cada etapa da pesquisa. A coleta de dados ocorrerá em sala de aula (em um dia letivo) e será conduzida por duplas devidamente

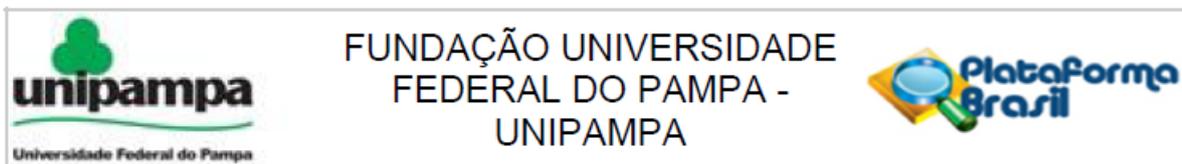
Endereço: BR 472 - Km 585. Campus Uruguaiana

Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa **CEP:** 97.501-970

UF: RS **Município:** URUGUAIANA

Telefone: (55)3911-0202

E-mail: cep@unipampa.edu.br



Continuação do Parecer: 3.246.466

identificadas. Os dados coletados serão revisados e duplamente digitados no programa EpiData 3.1 por auxiliares de pesquisa treinados para esta função. Após o processo de validação da digitação, os dados serão exportados para o programa Stata 12.1 onde serão conduzidas as análises estatísticas. Este estudo será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPAMPA e aos entrevistados será solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido previamente à entrevista

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

- Investigar o consumo de alimentos, o ato de comer e a comensalidade, e a ocorrência dos obstáculos para uma alimentação adequada e saudável, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, nos estudantes da Universidade Federal do Pampa, Campus Itaquí/RS.

Objetivo Secundário:

- Investigar o consumo de alimentos conforme as categorias de processamento.- Avaliar a regularidade e a atenção com que as refeições são realizadas.- Investigar aspectos sobre o ambiente em que os alimentos são consumidos.- Caracterizar o comer e as atividades envolvidas neste ato.
 - Determinar a frequência dos seis obstáculos potenciais para adoção de uma alimentação adequada e saudável: informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade.
 - Avaliar a associação entre o consumo de alimentos, a comensalidade e a ocorrência dos obstáculos e características demográficas, socioeconômicas e relacionadas à Universidade.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

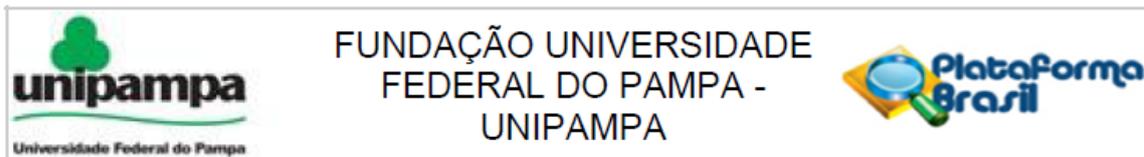
Riscos:

Você poderá não se sentir à vontade para responder algumas perguntas; para minimizar esse possível desconforto, o questionário será individual, autoaplicado e respondido em sala de aula. Além disso, você poderá retirar seu consentimento ou interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de penalidade ou prejuízo.

Benefícios:

Ao participar desta pesquisa, você terá como benefício imediato o recebimento de orientações impressas sobre alimentação saudável; ainda, após a análise dos dados do estudo, serão realizadas atividades de educação alimentar e nutricional no Campus Itaquí/RS com objetivo de

Endereço: BR 472 - Km 585. Campus Uruguaiana
 Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.501-970
 UF: RS Município: URUGUAIANA
 Telefone: (55)3911-0202 E-mail: cep@unipampa.edu.br



Continuação do Parecer: 3.246.466

promover escolhas alimentares e comportamentos saudáveis entre os estudantes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Estudo importante e relevante para a área da saúde.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Folha de rosto – OK

TCLE - OK

Termo de confidencialidade - OK

Termo instituição coparticipante - Não se aplica.

Recomendações:

As recomendações do parecer anterior foram atendidas.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Ao final da pesquisa deverá inserir na PLATBR o relatório final com os resultados encontrados.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1229206.pdf	15/01/2019 11:46:01		Aceito
Outros	Continuacao_Metodologia.pdf	15/01/2019 11:42:07	Roberta de Vargas Zanini	Aceito
Outros	Carta_Resposta_Pendencias_original.pdf	15/01/2019 11:41:25	Roberta de Vargas Zanini	Aceito
Outros	Carta_Resposta_Pendenciasassinada.pdf	15/01/2019 11:40:34	Roberta de Vargas Zanini	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	04/01/2019 12:17:04	Roberta de Vargas Zanini	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	04/01/2019 11:31:17	Roberta de Vargas Zanini	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	04/01/2019 11:29:46	Roberta de Vargas Zanini	Aceito
Outros	Panfleto.pdf	27/09/2018 15:29:05	Roberta de Vargas Zanini	Aceito
Outros	Questionario.pdf	27/09/2018	Roberta de Vargas	Aceito

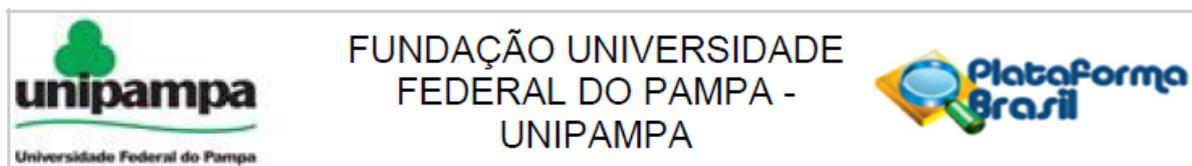
Endereço: BR 472 - Km 585. Campus Uruguiana

Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.501-970

UF: RS Município: URUGUAIANA

Telefone: (55)3911-0202

E-mail: cep@unipampa.edu.br



Continuação do Parecer: 3.246.466

Outros	Questionario.pdf	15:26:50	Zanini	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_de_Confidencialidade_assinado.pdf	27/09/2018 15:24:47	Roberta de Vargas Zanini	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

URUGUAIANA, 05 de Abril de 2019

**Assinado por:
Alessandra Troian
(Coordenador(a))**

Endereço: BR 472 - Km 585. Campus Uruguaiiana
 Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.501-970
 UF: RS Município: URUGUAIANA
 Telefone: (55)3911-0202 E-mail: cep@unipampa.edu.br