

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**GLAURA PAULO FAGUNDES**

**CUSTO E TEMPO COMO OBSTÁCULOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO  
ADEQUADA E SAUDÁVEL.**

**Itaqui  
2019**



**GLAURA PAULO FAGUNDES**

**CUSTO E TEMPO COMO OBSTÁCULOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO  
ADEQUADA E SAUDÁVEL.**

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) .

F151c Fagundes, Glaura Paulo

Custo e tempo como obstáculos para uma alimentação adequada e saudável / Glaura Paulo Fagundes.  
40 p.

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

"Orientação: Roberta de Vargas Zanini".

1. Comportamento alimentar. 2. Estudantes. 3. Epidemiologia nutricional. 4. Guias alimentares. I. Título.

**GLAURA PAULO FAGUNDES**

**CUSTO E TEMPO COMO OBSTÁCULOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO  
ADEQUADA E SAUDÁVEL.**

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.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Roberta de Vargas Zanini  
Orientadora  
UNIPAMPA

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Nádia Rosana Fernandes de Oliveira  
UNIPAMPA

---

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



## RESUMO

O Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, com objetivo de promover saúde dos indivíduos, famílias e comunidades. O quinto capítulo trata da compreensão e superação de potenciais obstáculos para adoção de uma alimentação adequada e saudável, entre eles, o custo e o tempo. O objetivo do presente estudo foi investigar a ocorrência dos potenciais obstáculos para uma alimentação adequada e saudável, tempo e custo, em estudantes da Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS. Trata-se de estudo observacional do tipo transversal realizado com estudantes ingressantes na Universidade Federal do Pampa, *campus* Itaqui/RS, em 2019. Foram considerados como desfechos do presente estudo, dois potenciais obstáculos para a adoção de uma alimentação adequada e saudável: *custo* e *tempo*. 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. Participaram da pesquisa 207 estudantes. Mais de 50% dos estudantes assinalaram que uma alimentação à base de alimentos industrializados é mais cara que uma alimentação à base de alimentos naturais; 53,6% consideraram barato ou razoável o preço das frutas, verduras e/ou legumes; 76,3% já deixaram de comprar estes mesmos alimentos devido ao preço; e 51,2% consideraram que as dificuldades para ter uma alimentação adequada e saudável são devidas ao preço elevado dos alimentos saudáveis. Em relação ao tempo, 58,7% dos estudantes não se consideraram organizados com seu tempo, 31,4% informaram que ficam apreensivos quando precisam preparar uma refeição; 69,9% já deixaram de preparar alguma refeição por falta de tempo; e 50,8% responderam que a falta de tempo dificulta a adoção de uma alimentação adequada e saudável. As variáveis relativas ao *custo* apresentaram associação com sexo, idade, composição de moradia, classe econômica e turno de estudo; e as variáveis sobre o *tempo* com sexo, idade, composição de moradia, ocupação e turno de estudo. Pode-se observar que mais da metade dos universitários enfrentam obstáculos para ter uma alimentação adequada e saudável.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Estudantes. Epidemiologia nutricional. Guias alimentares.



## ABSTRACT

The Food Guide for the Brazilian Population presents a set of information and recommendations on healthy eating practices at the individual and collective levels, aiming to promote the health of individuals, families and communities. The fifth chapter deals with understanding and overcoming potential obstacles to adopting proper and healthy eating, including cost and time. The aim of the present study was to investigate the occurrence of potential obstacles to adequate and healthy eating, time and cost, in students from the Federal University of Pampa, Itaqui/RS *campus*. This is an observational cross-sectional study conducted with freshmen students at the Federal University of Pampa, Itaqui/RS *campus*, in 2019. The following study outcomes were considered two potential obstacles to the adoption of adequate and healthy eating: cost and time. 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, double entered in EpiData 3.1 software, and exported to Stata 12.1 software, where statistical analyzes were performed. 207 students participated in the research. More than 50% of students pointed out that a food-based diet is more expensive than a natural-food diet; 53.6% considered the price of fruits, vegetables and/or vegetables to be cheap or reasonable; 76.3% have already stopped buying these same foods due to the price; and 51.2% considered that the difficulties in having a proper and healthy diet are due to the high price of healthy food. Regarding time, 58.7% of students did not consider themselves organized with their time, 31.4% reported that they are apprehensive when they need to prepare a meal; 69.9% have already failed to prepare a meal for lack of time; and 50.8% responded that the lack of time makes it difficult to adopt an adequate and healthy diet. Cost variables were associated with gender, age, housing composition, economic class and study shift; and the variables on time with gender, age, housing composition, occupation and shift of study. It can be observed that more than half of college students face obstacles to having a proper and healthy diet.

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



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2 METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
<b>3 RESULTADOS .....</b>	<b>15</b>
<b>4 DISCUSSÃO .....</b>	<b>22</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>27</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>29</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>35</b>



## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, com o propósito de apoiar ações de educação alimentar e nutricional nas populações (BRASIL, 2013). Uma das estratégias criadas pelo governo para implementação da diretriz de promoção para uma alimentação adequada e saudável é o Guia Alimentar para a População Brasileira, que em 2014 teve a sua segunda edição lançada. Este documento apresenta um conjunto de informações, recomendações e princípios de uma alimentação adequada e saudável, com intuito de auxiliar nas práticas alimentares de indivíduos, famílias e comunidades (BRASIL, 2014; LOUZADA, 2019). O novo Guia Alimentar é dividido em cinco capítulos: o *primeiro* descreve os princípios que norteiam a sua elaboração; o *segundo* enuncia recomendações gerais sobre a escolha dos alimentos; o *terceiro* traz orientações sobre como combinar alimentos na forma de refeições; o *quarto* aborda sobre o ato de comer e a comensalidade; e o *quinto* capítulo apresenta os potenciais obstáculos para adoção de uma alimentação adequada e saudável, tais como informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade (BRASIL, 2014).

Um aspecto importante do novo Guia é o fato deste documento apresentar suas recomendações de forma qualitativa e considerar os modos de vida da população, pois as transformações sociais vivenciadas pela sociedade brasileira impactaram sobre suas condições de saúde e nutrição. O quinto capítulo trata da compreensão e superação de potenciais obstáculos para adoção de uma alimentação adequada e saudável, entre eles, o custo e o tempo (BRASIL, 2014). É comum a impressão de que alimentação saudável é mais cara, porém no Brasil a alimentação a base de alimentos *in natura* e minimamente processados ainda é mais barata do que uma alimentação baseada em alimentos industrializados (CLARO *et al.*, 2016). Uma das orientações do Guia para economizar na compra de legumes, verduras e frutas, é preferir variedades que estão na safra e que sejam produzidos localmente, além de reivindicar junto às autoridades municipais a instalação de hortas comunitárias para que tenha um preço acessível a toda população. O tempo também é abordado como potencial obstáculo, pois para adotar as recomendações as pessoas terão que ter tempo para a seleção, compra, preparo dos alimentos e limpeza dos utensílios, neste caso o Guia traz estratégias para ajudar a população na organização e planejamento das refeições (BRASIL, 2014).

Os hábitos alimentares são construídos durante a infância e consolidados mais tarde na vida. A adolescência e início da fase adulta são períodos que costumam ser marcados por

mudanças biológicas e sociais que podem, dessa forma, contribuir para a adoção de práticas alimentares inadequadas (DUNKER, PHILIPP, 2003; VIANA, SANTOS, GUIMARÃES, 2008). Uma dessas mudanças sociais é a entrada na universidade, pois os estudantes passam por um período de diversas mudanças e quando saem da casa dos pais se deparam com diferentes situações, como assumir responsabilidades de autocuidado, moradia, alimentação e administrar os seus recursos financeiros (COSTA; VASCONCELOS, 2013).

Os jovens ao ingressarem na universidade, encontram dificuldades para realizar as refeições de maneira regular, devido à falta de tempo, pois enfrentam extensa rotina das atividades universitárias (ALVES; BOOG, 2007). Um estudo qualitativo, realizado com universitários mostrou que o tempo é um dos fatores que mais influencia na rotina alimentar dos estudantes, principalmente na realização do café da manhã (BORGES; LIMA FILHO, 2004). A falta de tempo para realizar as refeições influencia na alimentação, pois geralmente as principais refeições são substituídas por lanches rápidos e produtos industrializados (SOUZA, 2012).

O preço dos alimentos é um fator que influencia as práticas saudáveis de alimentação entre os estudantes, pois os mesmos analisam a questão custo/benefício dos alimentos, quando em alguns casos, preferem opções mais saudáveis e em outros visam apenas à praticidade e menor custo (DIAS; BRITO; COSTA, 2016). Um estudo desenvolvido com ingressantes de uma universidade pública brasileira avaliou que durante os finais de semana havia maior consumo de doces e de alimentos prontos para consumo, por apresentarem praticidade e menor custo (VIEIRA *et al.*, 2002). Ainda, uma revisão bibliográfica sobre ambientes alimentares nos EUA mostrou que o custo foi relatado como o segundo fator mais importante nas decisões sobre a aquisição de alimentos, onde as regulamentações governamentais afetam o preço, podendo influenciar na compra de frutas, vegetais e carnes (GLANZ *et al.*, 2005). Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi investigar sobre a ocorrência dos potenciais obstáculos para uma alimentação adequada e saudável, tempo e custo, 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*: 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 (APÊNDICE A) 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 uma alimentação adequada e saudável; D - Consumo alimentar; e E - Socioeconômico. Os desfechos considerados para o presente estudo foram dois potenciais obstáculos para a adoção de uma alimentação adequada e saudável, tempo e custo. Para investigar a percepção dos usuários sobre a influência do custo na alimentação, foram utilizadas quatro perguntas: 1 - *“Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas ao preço elevado dos alimentos considerados saudáveis?”*; 2 - *“Como você avalia o preço das frutas, legumes e/ou verduras nos locais onde as compras são realizadas?”*; 3 - *“Alguma vez você já deixou de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço?”*; 4 - *“Dos dois tipos de alimentação citados abaixo, qual você acredita que tenha maior custo?”* (no questionário, as perguntas correspondem às variáveis: c2c; c16; c17; c18). Para avaliar a percepção em relação ao tempo, outras quatro perguntas foram realizadas: 1 - *“Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas à falta de tempo?”*; 2 - *“Quando você precisa preparar uma refeição, qual o seu primeiro pensamento?”*; 3 - *“Você já deixou de preparar alguma refeição por falta de tempo?”*; 4 - *Você se considera uma pessoa organizada com seu tempo?”* (no questionário, as perguntas correspondem às variáveis: c2e; c22; c23; c24). 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, Engenharia Cartográfica e de Agrimensura, Ciência e Tecnologia de Alimentos,

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 realizadas 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 3 “*considera caro o preço das frutas, legumes e/ou verduras*” (barato + razoável vs caro → a categoria “não sei avaliar” foi transformada em *missing*) e na Tabela 4 “*ao ter que preparar uma refeição, qual seu primeiro pensamento?*” (apreensivo vs indiferente + nenhum). 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
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

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.

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)

<b>Características</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>IC 95%</b>
<b>Sexo</b>			
Masculino	68	32,9	(26,4 – 39,3)
Feminino	139	67,1	(60,7 – 73,6)
<b>Idade (anos completos)</b>			
< 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)
<b>Composição de moradia</b>			
Sozinho	43	20,8	(15,2 – 26,3)
Amigos	37	17,9	(12,6 – 23,1)
Familiares	127	61,3	(54,7 – 68,0)
<b>Trabalho atualmente</b>			
Não	162	79,0	(73,4 – 84,6)
Sim	43	21,0	(15,4 – 26,6)
<b>Classe econômica (ABEP)</b>			
A	15	7,7	(3,9 – 11,5)
B <sub>1</sub>	22	11,3	(6,8 – 15,8)
B <sub>2</sub>	51	26,2	(19,9 – 32,4)
C <sub>1</sub>	44	22,6	(16,6 – 28,5)
C <sub>2</sub>	49	25,1	(19,0 – 31,3)
D-E	14	7,2	(3,5 – 10,8)
<b>Curso</b>			
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)
<b>Turno</b>			
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.

A Tabela 1 apresenta a descrição das variáveis demográficas, socioeconômicas e relativas à universidade de estudantes ingressantes da UNIPAMPA, *campus* Itaquí/RS em 2019. Observou-se que mais de 60% dos participantes eram do sexo feminino e quase metade (48,3%) tinha idade inferior a 20 anos. Morar com familiares foi referido por 61,3% dos estudantes, cerca de 20% informaram estar exercendo atividade remunerada atualmente e a maioria (73,1%) pertenciam às classes econômicas B<sub>2</sub>, C<sub>1</sub> e C<sub>2</sub>. Em relação ao curso, a maior parte dos respondentes era ingressante no curso Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia - noturno e aproximadamente um terço estudava durante o turno da noite.

Quase 60% dos estudantes informaram ter dificuldade para realizar uma alimentação adequada e saudável (dados não apresentados). A descrição das variáveis relativas aos obstáculos para uma alimentação adequada e saudável, *custo* e *tempo*, estão apresentadas na Tabela 2. Mais da metade dos estudantes assinalaram que uma “*alimentação à base de alimentos industrializados*” é mais cara que uma “*alimentação à base de alimentos naturais*”. Porém, a maioria considerou barato ou razoável o preço das frutas, verduras e/ou legumes. Além disso, 76,3% dos estudantes responderam que já deixaram de comprar estes mesmos alimentos devido ao preço e aproximadamente 50% consideraram que as dificuldades para ter uma alimentação adequada e saudável são devidas ao preço dos alimentos considerados saudáveis.

Mais de 40% dos estudantes se considerou uma pessoa organizada com seu tempo. Quando questionados sobre o primeiro pensamento que têm ao ter que preparar uma refeição, quase 70% dos estudantes informaram “*fico indiferente, pois preparar as refeições não demanda muito tempo*” ou “*nenhum pensamento, pois nunca preciso preparar as refeições*”, indicando que o tempo parece não interferir no preparo das refeições. Porém, quando questionados se já deixaram de preparar alguma refeição por falta de tempo, novamente, quase 70% responderam positivamente. Ainda, cerca de 50% dos estudantes responderam que a falta de tempo dificulta a adoção de uma alimentação adequada e saudável.

Tabela 2 – Descrição das variáveis relativas aos obstáculos para uma alimentação adequada e saudável, custo e tempo. Itaqui, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	n	%	(IC 95%)
<b>CUSTO</b>			
<b>Qual alimentação acredita que tenha maior custo?</b>			
À base de alimentos industrializados	119	57,5	(50,7 – 64,3)
À base de alimentos naturais	88	42,5	(35,7 – 49,3)
<b>Como avalia o preço das frutas, verduras e/ou legumes?</b>			
Barato	03	1,4	(0,0 – 3,1)
Razoável	111	53,6	(46,8 – 60,5)
Caro	72	34,8	(28,2 – 41,3)
Não sei avaliar	21	10,1	(6,0 – 14,3)
<b>Já deixou de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço?</b>			
Não	49	23,7	(17,8 – 29,5)
Sim	158	76,3	(70,5 – 82,2)
<b>O preço elevado dos alimentos saudáveis dificulta a adoção de uma alimentação saudável?</b>			
Não	63	51,2	(42,3 – 60,2)
Sim	60	48,8	(39,8 – 57,7)
<b>TEMPO</b>			
<b>Considera-se uma pessoa organizada com seu tempo?</b>			
Não	121	58,7	(52,0 – 65,5)
Sim	85	41,3	(34,5 – 48,0)
<b>Ao ter que preparar uma refeição, qual seu primeiro pensamento?</b>			
Apreensivo	65	31,4	(25,0 – 37,8)
Indiferente	113	54,6	(47,8 – 61,4)
Nenhum	29	14,0	(9,2 – 18,8)
<b>Já deixou de preparar alguma refeição por falta de tempo?</b>			
Não	62	30,1	(23,8 – 36,4)
Sim	144	69,9	(63,6 – 76,2)
<b>A falta de tempo dificulta a adoção de uma alimentação saudável?</b>			
Não	60	49,2	(40,2 – 58,2)
Sim	62	50,8	(41,8 – 59,8)

IC95%: intervalo de confiança de 95%

As variáveis relativas ao obstáculo *custo* apresentaram associação com sexo, idade, composição de moradia, classe econômica e turno de estudo (Tabela 3). Em relação ao custo de uma alimentação à base de alimentos naturais, a maioria ( $p=0,034$ ) dos homens acredita que esta seja mais cara do que uma alimentação à base de alimentos industrializados. A percepção de que o preço das frutas, verduras e/ou legumes seja caro diferiu conforme a composição de moradia, sendo mais frequente entre estudantes que moram com amigos ( $p=0,016$ ). Já ter deixado de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço apresentou associação inversa com a classe econômica, chegando a mais de 90% em estudantes das classes D + E. Além disso, a frequência de estudantes que respondeu que o preço elevado dos alimentos saudáveis dificulta a adoção de uma alimentação adequada e saudável aumentou conforme a idade ( $p=0,028$ ) e foi maior entre estudantes do noturno ( $p=0,039$ ).

Na Tabela 4, verifica-se que as variáveis sobre o obstáculo *tempo* apresentaram associação com sexo, idade, composição de moradia, ocupação e turno de estudo. Referente à organização do tempo, os estudantes com trinta anos ou mais ( $p=0,002$ ), que estão trabalhando atualmente ( $p=0,028$ ) e que estudam no turno da noite ( $p=0,006$ ) se consideraram mais organizados com seu tempo. Mais de 40% dos homens responderam que ficam apreensivos ao ter que preparar uma refeição e quando questionados sobre o preparo de refeições, 86,1% dos estudantes que moram sozinhos informaram já ter deixado de preparar alguma refeição por falta de tempo. A percepção de que a falta de tempo dificulta a adoção de uma alimentação adequada e saudável foi informada por quase 80% dos estudantes que moram sozinhos.

Tabela 3 – Descrição das variáveis sobre o obstáculo custo, de acordo com as variáveis de exposição. Itaqui, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	Acredita que alimentação à base de alimentos naturais tem maior custo.		Considera caro o preço das frutas, verduras e/ou legumes.		Já deixou de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço.		Preço elevado dos alimentos saudáveis dificulta uma alimentação saudável.	
	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)
<b>Sexo</b>	$p^h = 0,034$		$p^h = 0,568$		$p^h = 0,973$		$p^h = 0,444$	
Masculino	52,9	(40,9 – 65,0)	41,7	(29,0 – 54,3)	76,5	(66,3 – 86,7)	43,9	(28,4 – 59,4)
Feminino	37,4	(29,3 – 45,5)	37,3	(28,8 – 45,8)	76,3	(69,1 – 83,4)	51,2	(40,2 – 62,2)
<b>Idade (anos completos)</b>	$p^h = 0,180$		$p^h = 0,263$		$p^h = 0,612$		$p^t = 0,010$	
< 20	36,0	(26,5 – 45,5)	36,0	(25,9 – 46,0)	75,0	(66,4 – 83,6)	37,3	(24,7 – 49,9)
20-29	49,4	(38,2 – 60,5)	45,7	(33,9 – 57,5)	79,8	(70,8 – 88,7)	56,3	(41,9 – 70,6)
≥ 30	46,4	(27,5 – 65,4)	29,6	(12,0 – 47,3)	71,4	(54,3 – 88,6)	68,8	(45,1 – 92,4)
<b>Composição de moradia</b>	$p^h = 0,443$		$p^h = 0,016$		$p^h = 0,064$		$p^h = 0,853$	
Sozinho	34,9	(20,4 – 49,4)	42,1	(26,1 – 58,1)	83,7	(72,5 – 95,0)	43,5	(22,6 – 64,4)
Amigos	48,7	(32,2 – 65,1)	59,4	(42,0 – 76,8)	86,5	(75,3 – 97,7)	50,0	(29,4 – 70,6)
Famíliares	43,3	(34,6 – 52,0)	31,9	(23,3 – 40,5)	70,9	(62,9 – 78,8)	50,0	(38,6 – 61,4)
<b>Trabalho atualmente</b>	$p^h = 0,794$		$p^h = 0,052$		$p^h = 0,489$		$p^h = 0,496$	
Não	42,0	(34,3 – 49,6)	42,8	(34,6 – 50,9)	77,2	(70,6 – 83,7)	46,3	(36,1 – 56,5)
Sim	44,2	(29,1 – 59,3)	25,6	(11,7 – 39,6)	72,1	(58,4 – 85,7)	53,9	(34,1 – 73,6)
<b>Classe Econômica (ABEP)</b>	$p^h = 0,849$		$p^h = 0,606$		$p^t = 0,532$		$p^t = 0,529$	
A+B	33,0	(23,0 – 42,9)	32,5	(21,9 – 43,1)	70,5	(60,8 – 80,1)	37,3	(23,7 – 50,8)
C	45,2	(34,9 – 55,4)	37,7	(27,2 – 48,1)	79,6	(71,3 – 87,9)	52,7	(39,3 – 66,2)
D+E	50,0	(22,6 – 77,4)	57,1	(30,1 – 84,2)	92,9	(78,8 – 99,9)	55,6	(20,8 – 90,4)
<b>Turno</b>	$p^h = 0,006$		$p^h = 0,662$		$p^h = 0,672$		$p^h = 0,742$	
Diurno / Integral	34,3	(26,2 – 42,4)	30,4	(22,5 – 38,2)	70,9	(63,1 – 78,7)	52,0	(40,5 – 63,5)
Noturno	54,2	(42,5 – 65,8)	33,3	(22,3 – 44,4)	68,1	(57,1 – 79,0)	48,9	(34,3 – 63,5)

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

Tabela 4 – Descrição das variáveis sobre o obstáculo tempo, de acordo com as variáveis de exposição. Itaqui, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	Considera-se uma pessoa organizada com seu tempo.		Fica apreensivo ao ter que preparar uma refeição.		Já deixou de preparar alguma refeição por falta de tempo.		A falta de tempo dificulta a adoção de uma alimentação saudável.	
	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)
<b>Sexo</b>	$p^h = 0,068$		$p^h = 0,034$		$p^h = 0,094$		$p^h = 0,225$	
Masculino	32,4	(21,1 – 43,6)	41,2	(29,3 – 53,0)	77,6	(67,5 – 87,7)	58,5	(43,1 – 74,0)
Feminino	45,7	(37,3 – 54,0)	26,6	(19,2 – 34,0)	66,2	(58,2 – 74,1)	46,9	(35,9 – 58,0)
<b>Idade (anos completos)</b>	$p^h = 0,002$		$p^h = 0,086$		$p^h = 0,106$		$p^h = 0,632$	
< 20	37,4	(27,7 – 47,0)	29,0	(20,0 – 38,0)	64,7	(55,1 – 74,2)	50,9	(37,9 – 63,8)
20-29	35,4	(24,8 – 46,1)	39,2	(28,3 – 50,1)	78,5	(69,3 – 87,7)	54,2	(39,8 – 68,6)
≥ 30	71,4	(54,3 – 88,6)	17,9	(3,3 – 32,4)	64,3	(46,1 – 82,5)	40,0	(14,1 – 65,9)
<b>Composição de moradia</b>	$p^h = 0,152$		$p^h = 0,471$		$p^h = 0,011$		$p^h = 0,012$	
Sozinho	39,5	(24,7 – 54,4)	34,9	(20,4 – 49,4)	86,1	(75,5 – 96,6)	78,3	(60,9 – 95,7)
Amigos	27,8	(12,9 – 42,7)	37,8	(21,9 – 53,8)	75,7	(61,6 – 89,8)	50,0	(29,4 – 70,6)
Famíliares	45,7	(36,9 – 54,4)	28,4	(20,4 – 36,3)	62,7	(54,2 – 71,2)	42,7	(31,3 – 54,0)
<b>Trabalho atualmente</b>	$p^h = 0,028$		$p^h = 0,383$		$p^h = 0,178$		$p^h = 0,236$	
Não	37,3	(29,7 – 44,8)	30,3	(23,1 – 37,4)	67,9	(60,6 – 75,2)	48,4	(38,2 – 58,6)
Sim	55,8	(40,7 – 70,9)	37,2	(22,5 – 51,9)	78,6	(65,9 – 91,2)	61,5	(42,3 – 80,8)
<b>Classe Econômica (ABEP)</b>	$p^h = 0,849$		$p^h = 0,606$		$p^l = 0,532$		$p^l = 0,529$	
A+B	41,4	(30,9 – 51,9)	33,0	(23,0 – 42,9)	72,4	(62,9 – 81,9)	49,0	(35,0 – 63,0)
C	37,6	(27,7 – 47,6)	26,9	(17,8 – 36,0)	69,9	(60,5 – 79,3)	55,6	(42,0 – 69,1)
D+E	42,9	(15,8 – 69,9)	35,7	(9,5 – 61,9)	64,3	(38,1 – 90,5)	55,6	(20,7 – 90,4)
<b>Turno</b>	$p^h = 0,006$		$p^h = 0,662$		$p^h = 0,672$		$p^h = 0,742$	
Diurno / Integral	34,3	(26,2 – 42,4)	30,4	(22,5 – 38,2)	70,9	(63,1 – 78,7)	52,0	(40,5 – 63,5)
Noturno	54,2	(42,5 – 65,8)	33,3	(22,3 – 44,4)	68,1	(57,1 – 79,0)	48,9	(34,3 – 63,5)

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

## 4 DISCUSSÃO

Os resultados da presente pesquisa mostraram que mais da metade dos estudantes referiu dificuldades para ter uma alimentação saudável, porém a percepção sobre custo e tempo como obstáculos variou conforme o método de investigação. Um estudo qualitativo realizado com estudantes do curso de Nutrição de uma instituição de ensino superior do Rio de Janeiro teve como objetivo analisar a percepção dos estudantes sobre o ambiente alimentar na instituição de ensino. Os resultados mostraram que os universitários não conseguem se alimentar de forma regular devido à falta de tempo, pois a carga horária de estudo é muito extensa, os intervalos entre as aulas são muito pequenos, tendo ainda, o tempo que os mesmos despendem para se deslocar até o local onde irão almoçar (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

A maioria dos participantes deste estudo acredita que uma alimentação à base de industrializados tenha maior custo do que à base de alimentos naturais e considera o preço das frutas, verduras e/ou legumes como barato ou razoável, sugerindo que o custo não seja um obstáculo para uma alimentação adequada e saudável. No entanto, mais de 75% dos estudantes afirmaram já ter deixado de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço. Estudo transversal realizado com 1180 residentes da área urbana de Cambé/PR buscou estimar a prevalência das barreiras percebidas para o consumo de frutas, verduras e legumes e verificou que a principal barreira percebida pelos participantes foi o custo (SANTOS *et al.*, 2019). A diferença observada nas duas perguntas sobre frutas, verduras e legumes sugere que quando os estudantes responderam sobre o preço, podem ter pensado nos alimentos convencionais, da época e que estão em promoção, ou seja, aqueles que eles costumam comprar. Por outro lado, quando responderam sobre deixar de comprar, podem não ter pensado em relação aos mesmos alimentos, mas sim naqueles que geralmente não são comprados por eles, por terem preço mais elevado em comparação aos demais.

Ainda, quando o custo foi investigado diretamente como um obstáculo, ou seja, relacionando as dificuldades para ter uma alimentação saudável com o preço elevado dos alimentos considerados saudáveis, os resultados foram semelhantes. Esse resultado pode estar relacionado com a definição de “alimentos saudáveis”, que pode ser diferente entre os estudantes. Enquanto alguns consideram saudáveis os alimentos como arroz, feijão, leite, ovos, carnes, frutas e hortaliças em geral, outros podem pensar em alimentos que são frequentemente apresentados nas mídias como saudáveis, por exemplo, frutas secas e oleaginosas, frutas exóticas (*blueberry*, *gojiberry*), barras de cereais, biscoitos integrais, *shakes* etc. Estudo feito por Claro *et al.*, 2016 utilizando dados da Pesquisa de Orçamentos

Familiares (POF) de 2008-2009, verificou que há uma vantagem econômica no preparo das refeições em casa quando comparadas à substituição por alimentos prontos, mostrando que no Brasil é possível manter uma alimentação saudável e de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, sem prejuízos no valor final das refeições.

Na investigação sobre o tempo, os resultados também foram controversos, pois a maioria dos estudantes não se considera organizado com seu tempo e já deixou de preparar alguma refeição por falta de tempo, sugerindo que o tempo possa ser um obstáculo. Porém, quando questionados sobre o primeiro pensamento ao ter que preparar uma refeição, quase 70% referiram indiferença ou nenhum. Os resultados parecem sugerir que “de modo geral”, os estudantes consideram que preparar uma refeição não demanda muito tempo, mas que “eventualmente” já deixaram de preparar alguma refeição por falta de tempo. Estudo qualitativo realizado em uma universidade pública de Bangladesh tinha como objetivo analisar os fatores que influenciam o comportamento alimentar e a ingestão alimentar de estudantes. Verificou-se que os universitários, em períodos que antecedem as provas e exames, optam por não preparar as suas refeições e acabam negligenciando algumas delas, pois desta forma têm mais tempo para estudar (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018). Referente à organização do tempo, estudo qualitativo realizado com estudantes da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS) observou que os estudantes não costumam ser organizados com o seu tempo, pois muitas vezes, precisam se adaptar a nova rotina de estudos, afastamento da família, administração dos recursos financeiros e, por este motivo, acabam deixando de cuidar da sua alimentação (BORGES; LIMA FILHO, 2004).

Não se observou diferença entre as categorias quando as dificuldades para adoção de uma alimentação saudável foram diretamente relacionadas com a falta de tempo. No entanto, Oliveira *et al.* (2017) observaram que o tempo poderia ser um obstáculo na alimentação dos estudantes, pois esses relataram que às vezes têm tempo apenas para “engolir alguma coisa”, devido ao curto período disponível para as refeições. Ainda, o estudo de Santos *et al.* (2019) mostrou também que a terceira barreira mais citada para o consumo de frutas, verduras e legumes foi o tempo, pois para consumir estes alimentos é necessário disponibilidade para realizar as compras e o preparo.

No presente estudo a maioria dos estudantes do sexo masculino acredita que uma alimentação baseada em alimentos naturais, como arroz, feijão, frutas, verduras e legumes é mais cara. Um estudo de abordagem qualitativa realizado por Bernardes; Silva; Frutuoso (2016) em Santos/SP, identificou que os homens dificilmente participam das compras dos alimentos, por isso quando precisam realizar as compras, acreditam que os alimentos

saudáveis sejam mais caros. O preço das frutas, verduras e/ou legumes foi considerado caro pela maioria dos estudantes que moram com amigos em comparação àqueles que moram sozinhos ou com a família. O estudo de Kabir; Miah; Islam (2018) mostra ainda que quando os colegas de curso compravam comida das cantinas, estes dividiam os custos entre eles para assim consumirem uma variedade de alimentos. Porém, considerando a indisponibilidade e o preço mais alto dos alimentos crus, os estudantes tendiam a comer em refeitórios ou nas cantinas por ter um valor mais acessível.

No presente estudo, pode-se observar que as pessoas com menor renda já deixaram de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço. Estes dados vão ao encontro dos resultados encontrados por Camargo e Satolo (2018), que avaliaram na sua pesquisa o consumo alimentar das famílias da região metropolitana de São Paulo/SP, utilizando dados da POF 2008-2009. Os resultados mostraram que o nível de renda A + B tem como principal padrão o consumo alimentar voltado para alimentos saudáveis, já o nível de renda E, o padrão de consumo é composto por produtos processados e açucarados. Ainda, pesquisa realizada com estudantes do sexo masculino da Universidade Federal de Lavras (UFLA) identificou que a prática de substituição dos alimentos de baixo valor nutricional por alimentos saudáveis, está relacionada com a renda familiar e individual dos entrevistados, onde, o preço dos alimentos influencia nas refeições dos estudantes. Quando analisada apenas a renda individual dos universitários pode-se perceber que os estudantes avaliam o custo/benefício dos alimentos e que geralmente não possuem margem financeira para escolher os alimentos saudáveis (DIAS; BRITO; COSTA, 2016).

Na presente pesquisa a frequência de estudantes que considerou o preço elevado dos alimentos saudáveis como dificuldade para ter uma alimentação saudável, aumentou com a idade e foi maior entre os estudantes do turno da noite. Análises adicionais mostraram que o estudante com mais idade é aquele que trabalha (provavelmente de dia) e estuda no turno da noite. Esses indivíduos, muitas vezes, são chefes de família, sendo responsáveis pela maior parte das despesas da casa e por isso, podem perceber de maneira diferente o preço dos alimentos, ao contrário de indivíduos mais jovens que, em sua maioria, dependem ainda dos pais para manutenção da sua vida acadêmica. No estudo realizado por Santos *et al.* (2019), a idade dos entrevistados não teve associação quando verificada com a barreira custo.

O gerenciamento do tempo é uma característica importante para a manutenção de hábitos alimentares saudáveis, ainda mais indivíduos que estudam em um turno e trabalham em outro. Considerar-se uma pessoa organizada com seu tempo foi percebido em maior frequência por indivíduos da categoria de mais idade, que estão trabalhando atualmente e

estudam à noite. Uma pesquisa realizada com estudantes de uma universidade pública no interior do Rio Grande do Sul tinha como objetivo, avaliar e discutir a forma como os participantes costumam organizar o seu tempo. Verificou-se que a maioria dos participantes das oficinas de gestão de tempo, era constituída por estudantes de semestres iniciais e intermediários, com média de idade de  $22,8 \pm 5,4$  anos. Isso supõe que os problemas enfrentados pelos universitários, como a administração do tempo e a necessidade de planejar a carreira profissional, foi o que motivou os mesmos a procurar as oficinas (OLIVEIRA *et al.*, 2016).

Uma pesquisa qualitativa que analisou a percepção de saúde e alimentação saudável, bem como as dinâmicas relacionadas à alimentação em homens e mulheres, mostrou que o gênero masculino aparece como protagonista nas dinâmicas alimentares apenas em celebrações, para ajudar a mulher ou quando sente vontade de cozinhar algo diferente, sendo responsabilidade da figura feminina o cuidado com a alimentação da família (BERNARDES; SILVA; FRUTUOSO, 2016). Estes resultados estão de acordo com o presente estudo, em que se verificou que o pensamento apreensivo ao ter que preparar uma refeição foi mais frequente entre os estudantes do sexo masculino, sugerindo que possivelmente essas tarefas não sejam desempenhadas por eles em suas rotinas.

A falta de tempo como dificuldade para ter uma alimentação saudável e já ter deixado de preparar alguma refeição por falta de tempo, foram situações referidas pela maioria dos estudantes que moram sozinhos em comparação àqueles que moram com outras pessoas. Estudo feito por Sogari *et al.* (2018) com estudantes da Universidade de Cornell nos Estados Unidos, mostrou que o apoio de amigos para manter uma alimentação saudável era um estímulo importante. Além disso, os pais também tiveram um papel fundamental na construção de bons hábitos alimentares dos estudantes, pois os mesmos estavam habituados com uma rotina em que os pais preparavam as suas refeições e não era necessário se preocupar com o planejamento e preparação da sua refeição.

Dados do estudo feito por Feitosa *et al.* (2010) vão ao encontro dos resultados da presente pesquisa. Foram analisados os hábitos alimentares de 718 estudantes de diferentes cursos da Universidade Federal de Sergipe (UFS). Neste estudo observou-se que ter uma má alimentação relaciona-se ao fato de não ter companhia na hora das refeições e que fazer as principais refeições em companhia da família favorecia a escolha de alimentos saudáveis. Além disso, os estudantes ao ingressarem na universidade estão mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, por este motivo a alimentação pode ficar em segundo plano.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo demonstraram que mais da metade dos ingressantes da UNIPAMPA, *campus* Itaqui/RS em 2019 enfrentam dificuldades para ter uma alimentação adequada e saudável. Os obstáculos *custo* e *tempo* apresentaram resultados contraditórios, pois foram percebidos de maneiras diferentes, conforme o método de investigação. Em relação ao *custo* destaca-se que aproximadamente três em cada quatro estudantes já deixou de comprar frutas, verduras ou legumes por causa do preço; e sobre o *tempo*, cerca de 70% já deixaram de preparar alguma refeição por falta de tempo. Ainda, todas as variáveis de exposição investigadas apresentaram associação com, pelo menos, um dos desfechos. Uma possível limitação do presente estudo foi o questionário 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.

A melhoria na superação dos obstáculos por parte dos universitários não deve ser visto apenas de maneira individual. Iniciativas governamentais, como investimentos em programas públicos que visam incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional são necessários, tendo em vista a ampliação do acesso às informações contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira.

## REFERÊNCIAS

- ALVEZ, 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. 197-294, abr. 2007.
- 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.
- BERNARDES, A. F. M.; SILVA, S. G.; FRUTOSO, 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 de 2004. 15 p. Disponível em: <http://dariolima.com.br/pdf/artigos/48.pdf>. Acesso em: 25 março 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1 ed. 1 reimp. Brasília, 2013. (Serie B. Textos Básicos de Saúde).
- 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.
- CAMARGO, D. A.; SATOLO, L. F. Padrões de consumo alimentar baseados no orçamento das famílias na região metropolitana de São Paulo. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 94-103, set./dez. 2018.
- CLARO, R. M. *et al.* Preço dos alimentos no Brasil: prefira preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 8, p. 94-103, ago. 2016.
- COSTA, L. C. F.; VASCONCELOS, F. A. G. Influência de fatores socioeconômicos, comportamentais e nutricionais na insatisfação com a imagem corporal de universitárias em Florianópolis, SC. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Florianópolis, v. 13, n. 4, p. 665-676, dez. 2010.
- DIAS, P. S.; BRITO, J. A. S.; COSTA, A. P. Influência da condição socioeconômica no comportamento alimentar de universitários do sexo masculino. **Revista Eletrônica de administração e turismo**, Pelotas, v. 8, n. 4, p. 927-944, jan./jun. 2016.
- DUNKER, K. L. L.; PHILIPPI, S. T. Hábitos e comportamentos alimentares de adolescentes com sintomas de anorexia nervosa. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 51-60, jan./mar. 2003.
- FEITOSA, E. P. S. *et al.* Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentos e Nutrição**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.

GLANZ, K. *et al.* Healthy Nutrition Environments: Concepts and Measures. **The Science of Healthy Promotion**, Canadá, v. 19, n. 5, p. 330-333, may./june. 2005.

KABIR, A.; MIAH, S.; ISLAM, A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. **Plos One**, San Francisco, v. 13, n. 6, p. 1-17, jun. 2018.

LOUZADA, M. L. C. *et al.* Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, Epub. jul. 2015.

OLIVEIRA, C. T. *et al.* Oficinas de Gestão do Tempo com Estudantes Universitários. **Psicologia: Ciência e profissão**, Porto Alegre, v. 36, n. 1, p. 224-233, jan/mar.2016.

OLIVEIRA, M. C. *et al.* Ambientes alimentares universitários: percepções de estudantes de Nutrição de uma instituição de ensino superior. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 02, p. 431-445, maio. 2017.

SANTOS, G. M. G. C. *et al.* Barreiras percebidas para o consumo de frutas e de verduras ou legumes em adultos brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 24, n. 07, p. 2461-2470, jul. 2019.

SOGARI, G. *et al.* College Students and Eating Habits: A study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. **Nutrients**, Bethesda, v. 10, n. 12, p. 1-17, nov. 2018.

SOUZA, D.P. Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de acadêmicos de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas. **Revista HCPA**, Porto Alegre, v. 32, n. 3, p. 275-282, out. 2012.

VIANA, V.; SANTOS, P. L.; GUIMARÃES, M. J. Eating behavior and food habits in children and adolescents: A literature review. **Psicologia, saúde & doenças**, Lisboa, v. 9, n.2, p. 209-231, dez. 2008.

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./dez. 2002.

## APÊNDICE A – Questionário

Consumo alimentar, comensalidade e obstáculos para uma alimentação adequada e saudável em estudantes da UNIPAMPA, Itaqui/RS.	
<i>Revisão do questionário</i>	___/___/_____
<i>Número do questionário</i>	nquest ___
<b>Data:</b> ___/___/2019	datacol ___/___/2019
BLOCO A: INFORMAÇÕES GERAIS	
<b>A1. Nome completo:</b>	a1 _____
<b>A2. Número da matrícula:</b> _____	a2 _____
<b>A3. Data de nascimento:</b> ___/___/_____	a3 ___/___/_____
<b>A4. Sexo:</b> (1) Masculino (2) Feminino	a4 ___
<b>A5. Curso:</b> (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.	
<b>B1. Você <u>costuma</u> realizar o CAFÉ DA MANHÃ?</b> (0) Não → <i>Pule para a questão B8</i> (1) Sim	b1 ___
<b>B2. Durante os sete dias da semana, o horário em que você realiza o CAFÉ DA MANHÃ costuma ser <u>semelhante</u>?</b> (0) Não (1) Sim	b2 ___
<b>B3. <u>Geralmente</u> você realiza o CAFÉ DA MANHÃ acompanhado de familiares, amigos ou colegas?</b> (0) Não (1) Sim	b3 ___
PENSE NO LOCAL QUE VOCÊ COSTUMA REALIZAR O CAFÉ DA MANHÃ.	
<b>B4. É um local <u>limpo</u>?</b> (0) Não (1) Sim	b4 ___
<b>B5. É um local <u>tranquilo</u>?</b> (0) Não (1) Sim	b5 ___
<b>B6. É um local <u>confortável</u>?</b> (0) Não (1) Sim	b6 ___
<b>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>?</b> (0) Não (1) Sim	b7 ___
AGORA RESPONDA AS PERGUNTAS SOBRE O ALMOÇO.	
<b>B8. Você <u>costuma</u> realizar o ALMOÇO?</b> (0) Não → <i>Pule para a questão B15</i> (1) Sim	b8 ___
<b>B9. Durante os sete dias da semana, o horário em que você realiza o ALMOÇO costuma ser <u>semelhante</u>?</b> (0) Não (1) Sim	b9 ___
<b>B10. <u>Geralmente</u> você realiza o ALMOÇO acompanhado de familiares, amigos ou colegas?</b> (0) Não (1) Sim	b10 ___
PENSE NO LOCAL QUE VOCÊ COSTUMA REALIZAR O ALMOÇO.	
<b>B11. É um local <u>limpo</u>?</b> (0) Não (1) Sim	b11 ___
<b>B12. É um local <u>tranquilo</u>?</b> (0) Não (1) Sim	b12 ___
<b>B13. É um local <u>confortável</u>?</b> (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 __
<b>POR FIM, AS PERGUNTAS SOBRE O JANTAR.</b>	
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 __
<b>PENSE NO LOCAL QUE VOCÊ COSTUMA REALIZAR O JANTAR</b>	
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 __
<b>QUANDO VOCÊ REALIZA UMA REFEIÇÃO (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO OU JANTAR):</b>	
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 __
<b>DE MANEIRA GERAL, COMO É A SUA PARTICIPAÇÃO NAS ETAPAS QUE ENVOLVEM AS REFEIÇÕES?</b>	
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 __
<b>BLOCO C: ALIMENTAÇÃO 2</b>	
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 __	
<b>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.</b>		
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 __
<b>ATENÇÃO PARA AS SEGUINTE PERGUNTAS</b>	
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 __
<b>BLOCO D: ALIMENTAÇÃO 3</b>	
c. Nos últimos sete dias você precisou modificar sua alimentação por algum motivo? (0) Não (1) Sim → Qual o motivo?	cec __
<b>PENSE NA SUA ALIMENTAÇÃO NOS ÚLTIMOS SETE DIAS</b>	
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</u> adição de açúcar	0	1	2	3	4	5	6	7	Não sei	d35 __
D36. Sucos adoçados e aromatizados (prontos para beber ou em pó)	0	1	2	3	4	5	6	7	Não sei	d36 __
D37. Verduras (couve, alface, espinafre, rúcula etc.)	0	1	2	3	4	5	6	7	Não sei	d37 __
<b>BLOCO E: SOCIOECONÔMICO (ÚLTIMO BLOCO DE PERGUNTAS)</b>										
<b>SOBRE VOCE</b>										
E1. Quantas pessoas moram com você? __ __ pessoas (não se inclua no cálculo – se morar sozinho preencha com 00)										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? (considere apenas trabalho remunerado) (0) Não (1) Sim										e9 __
<b>SOBRE O SEU DOMICILIO</b>										
<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? (Marque um X na quantidade correspondente)										
E10. Banheiro	0	1	2	3	4 ou +					e10 __
E11. Computador (considerar o de mesa, laptop, notebook, netbook)	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 (aparelho independente ou parte da geladeira duplex)	0	1	2	3	4 ou +					e14 __
E15. Máquina de lavar roupa (não considerar tanquinho)	0	1	2	3	4 ou +					e15 __
E16. Aparelho de DVD (não considerar de automóvel)	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 __
<b>SOBRE O(A) CHEFE DA FAMILIA</b>										
<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? _____ (Exemplo de resposta: Maria – mãe)										e24 __
E25. Até que série o(a) chefe da sua família completou com aprovação? _____ (Exemplo de resposta: 8ª série do 1º grau)										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**

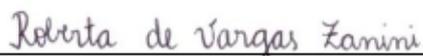
Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), na pesquisa **Consumo alimentar, comensalidade e obstáculos para uma alimentação adequada e saudável em estudantes da UNIPAMPA, campus Itaqui/RS**. Trata-se de um projeto de pesquisa que tem por objetivo investigar o consumo de alimentos, 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

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

## 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. Coma 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.



CONHEÇA A VERSÃO COMPLETA DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA  
[http://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

# 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.



DISQUE SAÚDE

**136**

Ouvidoria Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)

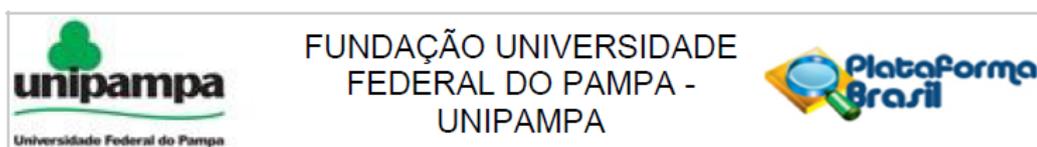
Junho - SAS - 0215/2015 - Editora MS



Ministério da Saúde



## ANEXO B - Parecer consubstanciado do CEP.



**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

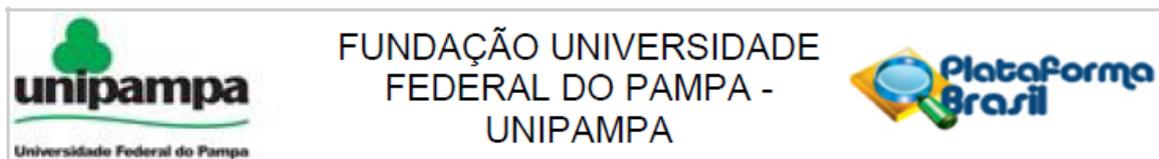
**Apresentação do Projeto:**

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 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



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:**

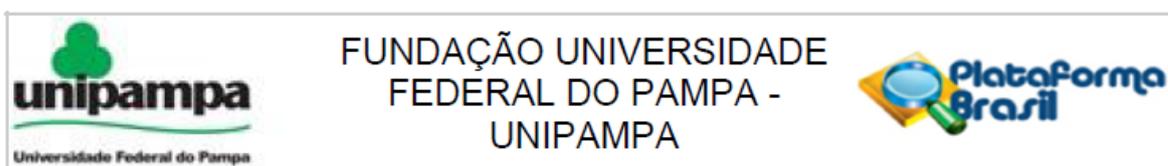
Riscos:

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 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	



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_BASICAS_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_Pendencias_assinada.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 Zanini	Aceito

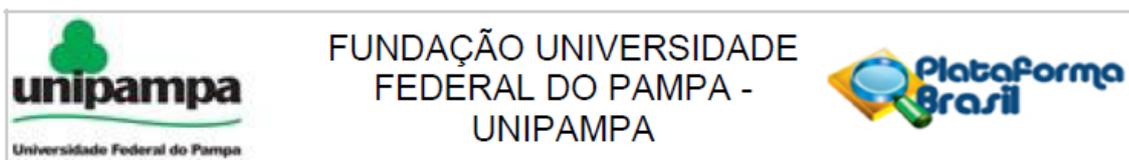
Endereço: BR 472 - Km 585. Campus Uruguaiiana

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

UF: RS Município: URUGUAIANA

Telefone: (55)3911-0202

E-mail: cep@unipampa.edu.br



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