

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

LIZA PATRÍCIA NUNES FERNANDES

**ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES INGRESSANTES NO CURSO DE NUTRIÇÃO
DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

**Itaqui
2018**

LIZA PATRÍCIA NUNES FERNANDES

**ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES INGRESSANTES NO CURSO DE NUTRIÇÃO
DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

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

Orientador: Joice Trindade Silveira

**Itaqui
2018**

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).

F363q Fernandes, Liza Patrícia Nunes

Alimentação de estudantes ingressantes no curso de Nutrição de uma Universidade Federal do Rio Grande do Sul / Liza Patrícia Nunes Fernandes. 35 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Pampa, NUTRIÇÃO, 2018.

"Orientação: Joice Trindade Silveira.

1. Introdução. 2. objetivos. 3. Metodologia. 4. Resultados e Discussão. 5. Conclusão. I. Silveira, Joice Trindade. II. Alimentação de estudantes ingressantes no curso de Nutrição de uma Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

LIZA PATRÍCIA NUNES FERNANDES

**ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES INGRESSANTES NO CURSO DE NUTRIÇÃO
DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

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

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 02/07/2018.

Banca examinadora:

Prof.^a Dr.^a Joice Trindade Silveira

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

Prof.^a Dr.^a Lana Carneiro Almeida

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus familiares, em especial a minha mãe, Vera Lucia Fernandes, aos meus avós paternos, Alvarino Fernandes e Jurema Fernandes, ao meu avô materno, Augusto Nunes. Também dedico aos meus irmãos, Alan Fernandes e Bruno Nunes e ao meu namorado, Gabriel Kulmann, pelo apoio e por acreditarem em mim sempre. Assim como também dedico este trabalho ao meu pai Rinaldo Fernandes e a minha avó materna Numeraldina Nunes (já falecidos), no qual sei que onde estiverem sempre estão me apoiando em tudo.

AGRADECIMENTO

Gostaria de agradecer primeiramente, a minha orientadora Prof.^a. Dr.^a. Joice Trindade, por ter aceito elaborar este trabalho junto a mim, por ter abraçado minhas ideias e por toda ajuda e ensinamentos que me foi passado. Com toda certeza não poderia ter escolhido orientadora melhor, certamente sem sua orientação este trabalho não seria possível.

Também gostaria de agradecer a minha colega e grande amiga Géssica Ramos por toda ajuda, apoio e incentivo, não só no desenvolvimento deste trabalho, mas também no decorrer da graduação.

Agradeço aos meus colegas de curso pelo companheirismo nesta caminhada, em especial a duas colegas que estiveram comigo desde o início me incentivando, apoiando, Sabrina Messa e Morgana Balbueno, ao qual sem a amizade delas esta jornada seria muito mais difícil.

Agradeço imensamente a todo o corpo docente do curso de nutrição pelos ensinamentos no decorrer do curso.

Agradeço também a todos os meus familiares pelo incentivo e apoio incondicional que me foi dado, em especial a minha mãe Vera Fernandes e ao meu avô Alvarino Fernandes que não mediram esforços para me ajudarem, assim como meus tios Paulo Nunes e Alido Matzenbacher e minha sogra Lidiane Kulmann.

Agradeço aos meus amigos pela paciência e apoio de sempre, e ao meu namorado Gabriel Kulmann pelo companheirismo, apoio, incentivo e sem sombra de dúvida a imensa paciência durante todo esse tempo.

RESUMO

Hábitos alimentares saudáveis são essenciais para a promoção e manutenção da saúde. Entre jovens, entretanto, tem-se observado uma alimentação caracterizada pelo elevado consumo de lanches e produtos industrializados e baixo consumo de frutas, legumes e hortaliças. O objetivo deste trabalho foi verificar a associação entre a qualidade da alimentação e estilo de vida de estudantes ingressantes no curso de nutrição e algumas características socioeconômicas e demográficas. O estudo foi observacional do tipo transversal e incluiu como população de estudo os estudantes ingressantes no curso de nutrição de 2017 de uma universidade federal do sul do Brasil. O instrumento utilizado era auto preenchível e composto por duas partes: a primeira com o questionário “Como está a sua alimentação”, elaborado pelo Ministério da Saúde do Brasil, que classifica a alimentação em boa, regular e ruim e a segunda com questões demográficas e socioeconômicas. A análise dos dados foi feita em termos de frequência e a associação através do teste do qui-quadrado de Pearson. Responderam ao questionário 39 estudantes, sendo 84,62% do sexo feminino. Não foi encontrada associação entre qualidade da alimentação e deslocamento da cidade natal, tipo de moradia e renda, nem entre os hábitos alimentares e estas mesmas características demográficas e socioeconômicas. A alimentação de 82,05% dos estudantes foi classificada como regular e 17,95% como ruim. 89,74% dos estudantes consomem frutas todos os dias, porém apenas 15,38% atingem a recomendação. Cerca de 76,93% consomem verduras diariamente, mas somente 12,82% atingem a recomendação. 12,82% consomem industrializados todos os dias e 20,51% leem os rótulos. Em relação ao perfil, 58,97% dos estudantes vieram de outras cidades/estados, e 15,38% moram sozinhos e 38,46% possuem renda até 1,5 salários mínimos. Apesar do estudo não ter encontrado associação entre os hábitos alimentares e as características demográficas, demonstrou que a alimentação dos estudantes ainda precisa de melhorias para se adequar às recomendações. O estudo sugere que sejam estudadas outras variáveis para que possa ser melhor compreendido.

Palavras-chaves: Consumo de alimentos. Saúde do estudante. Dieta saudável.

ABSTRACT

Healthy eating habits are essential for promoting and maintaining health. Among young people, however, there has been a diet characterized by high consumption of snacks and processed products and low consumption of fruits, vegetables and vegetables. The objective of this study was to verify the association between the quality of food and the lifestyle of incoming students in the course of nutrition and some socioeconomic and demographic characteristics. The cross-sectional study included as a population consisted of entry-level nutrition students from a federal university located in the south of Brazil. The instrument contained two parts: the first was the questionnaire "How is your food?", elaborated by the Brazilian Ministry of Health, which classifies the food intake quality in good, fair and poor; the second had demographic and socioeconomic questions . Statistical analyses were done by frequency and Qui-square test. 39 students answered the questionnaire.No association was found between food intake quality and moving to another city, type of housing type, nor between dietary habits and these same characteristics. The rating was 82.05% regular and 17.95% bad. 89.74% of students consume fruit every day, but only 15.38% reach the recommendation. 76.93% consume vegetables daily, but only 12.82% reach the recommendation. 12.82% consume processed food every day and 20.51% read the nutrition rolls. 84.62% of the students are female, 58.97% of the students came from other cities or states and 15.38% live alone; 38.46% received up to 1,5 minimum wages. Although the study did not find an association between dietary habits and demographic characteristics, it showed that food intake needs improvements to suit the recommendations. The study suggests that is necessary to study another variables so that the phenomenon can be better understood.

Keywords: food consumption. Student health. healthy diet

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 METODOLOGIA.....	12
3 RESULTADOS.....	14
4 DISCUSSÃO.....	18
5 CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS.....	23
APÊNDICES.....	27
ANEXOS.....	33

1 INTRODUÇÃO

Hábitos alimentares saudáveis são essenciais para a promoção e manutenção da saúde. Entre jovens, entretanto, tem-se observado uma alimentação caracterizada pelo elevado consumo de lanches e produtos industrializados e baixo consumo de frutas, verduras e hortaliças¹. Esse padrão de alimentação tem sido associado ao aumento da prevalência de obesidade, que, por sua vez, pode predispor o organismo a outras doenças não transmissíveis². Estudos tem demonstrado que, entre universitários, há um predomínio de eutrofia seguido de sobrepeso e obesidade^{3,4}.

Com o ingresso na universidade, muitos jovens saem total ou parcialmente de casa e, dentre outras mudanças, está o comportamento alimentar. Para os estudantes, durante a vida universitária a maior preocupação é com os estudos; a alimentação é resolvida de forma prática, frequentemente através da compra de um alimento pronto que agrada a ele ou ao grupo ao qual está inserido⁵. Os fatores que influenciam nas mudanças são a própria saída da casa dos pais, a mudança de cidade, a falta de tempo para a preparação das refeições, de locais onde efetuar as refeições principais, os altos custos dos alimentos e até mesmo a falta de companhia.⁵

A ingestão calórica é, muitas vezes, elevada e com predomínio de alimentos ultraprocessados⁶. Há uma associação positiva entre alguns hábitos alimentares considerados não saudáveis e variáveis como gênero⁷. No entanto, os estudos são locais e não incluem a região da fronteira do Rio Grande do Sul.

Os estudantes que escolhem o curso de nutrição, em geral, possuem algum interesse relativo à alimentação que influencia na sua escolha⁸. Tem sido observado que seu comportamento alimentar é influenciado de maneira positiva através dos conhecimentos obtidos durante o curso, porém, esses conhecimentos não são suficientes para evitar desequilíbrios no estado nutricional ou práticas de saúde inadequadas⁹. Nesse público, já foi observada baixa prevalência de alimentação saudável, elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças¹⁰.

Em relação aos hábitos alimentares de estudantes de nutrição, os estudos recentes são, em sua maioria, descritivos, caracterizando o consumo de frutas, verduras, legumes, carne, laticínios e produtos industrializados. Usam como instrumento questionários de frequência ou recordatórios de 24 horas. Nos casos em que há associação entre variáveis, normalmente se dão com o estado nutricional¹¹ e com o gênero⁷. Alguns trabalhos investigam, também, as diferenças entre o consumo entre estudantes de nutrição e os demais estudantes da área da saúde^{2,11}.

Considerando que são ausentes as pesquisas sobre a alimentação de estudantes de nutrição na fronteira oeste do Rio Grande do Sul, o objetivo deste trabalho foi verificar a associação da qualidade da alimentação e estilo de vida de estudantes de Nutrição com algumas variáveis demográficas e socioeconômicas.

2 METODOLOGIA

O estudo teve caráter observacional do tipo transversal. A população foi composta por estudantes do curso de nutrição de uma universidade federal do Rio Grande do Sul. Todos os estudantes ingressantes matriculados regularmente na disciplina de Iniciação à nutrição foram convidados a participar. Foi solicitada ao professor da disciplina a autorização para apresentação da pesquisa e do pesquisador aos estudantes e marcada a data para a coleta dos dados, em junho de 2017.

No dia da pesquisa, todos os estudantes foram convidados a participar. Foi entregue um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para leitura e assinatura. O TCLE foi assinado pelos estudantes que concordaram em participar, antes da aplicação do instrumento.

O instrumento utilizado foi um questionário auto preenchível constituído de duas partes: a primeira com questões sobre hábitos alimentares (APÊNDICE A) e a segunda com características demográficas e socioeconômicas (APÊNDICE B). Sobre os hábitos alimentares, foi utilizado o questionário “Como vai sua alimentação?” proposto pelo Ministério da Saúde¹².

Para a interpretação da qualidade da alimentação dos estudantes foram utilizados os padrões estabelecidos pelo Ministério da Saúde¹³ que, por sua vez, utiliza os parâmetros do Guia Alimentar para a População Brasileira¹⁴. A alimentação é classificada em boa – quando a pontuação é igual ou maior que 43 pontos, regular – entre 29 e 42 pontos e ruim – igual ou menor que 28 pontos¹³.

O questionário “Como está sua alimentação?” apresentava perguntas relativas aos tipos de alimentos consumidos, conforme as respostas eram atribuídas uma pontuação, ao qual variavam de 0 a 4 pontos por questão, dependendo do número de alternativas. Padrões de alimentação saudável, obtinham uma maior pontuação¹³.

Para análise dos dados foi feita estatística descritiva e do teste não paramétrico do *Qui-quadrado* (X^2), adotando-se significância de 5%. Os dados foram armazenados no programa *Microsoft Excel* e o tratamento dos dados foi feito no *STATA/IC* (versão 15). Foi investigada a associação entre qualidade da alimentação (boa, regular ou ruim) com as características de gênero, estado civil, deslocamento da cidade natal, moradia, domicílio, renda, escolaridade da mãe e do pai, forma de sustento e preparo do almoço. Também foi investigada a associação entre hábitos de consumo de frutas, verduras e legumes, industrializados, carne e estas mesmas características demográficas e socioeconômicas.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa.

3 RESULTADOS

Dos 54 estudantes matriculados na disciplina de iniciação a nutrição, apenas 39 responderam ao questionário, os demais eram de outros cursos ou não estavam presentes no dia. A maioria 84,62% é do sexo feminino, com idades em torno de 20 anos. Cerca de 92,11% dos ingressantes são solteiros e 97,44% não possuem filhos.

Na Tabela 1, estão descritas as características demográficas e socioeconômicas dos ingressantes. Observou-se que 58,97% são naturais de outras cidades ou estados, ou seja, se deslocaram para efetuar os estudos no município de realização da pesquisa e que somente 15,38% moram sozinhos, os demais acompanhados de familiares e/ou amigos. Com relação a renda, 60% das famílias possui renda até 3 salários mínimos e 94,57% dos estudantes não possui trabalhos remunerados e seus sustentos são financiados.

Tabela 1. Características sociodemográficas e demográficas de ingressantes no curso de nutrição de uma universidade federal do Rio Grande do Sul, Brasil, 2017.

Variáveis	n°	%
DESLOCAMENTO DE SUA CIDADE NATAL		
Não	16	41,03
Sim, mudei de uma cidade para outra mesmo Estado	18	46,15
Sim, mudei de estado	5	12,82
MORADIA		
Em casa ou apartamento, sozinho	6	15,38
Em casa ou apartamento, com pais e ou parentes	20	51,28
Em casa ou apartamento, com cônjuge e ou filhos	1	2,56
Em casa ou apartamento com outras pessoas	12	30,77
DOMICILIO		
Próprio	16	41,03
Alugado	21	53,85
Emprestado ou cedido	1	2,56
Outro	1	2,56
RENDA		
Até, 1,5 salários mínimos	15	38,46
Acima de 1,5 até 3 salários mínimos	9	23,08
Acima de 3 até 4,5 salários mínimos	5	12,82
Acima de 4,5 até 6 salários mínimos	3	7,69
Acima de 6 até 10 salários mínimos	6	15,38
Acima de 10 salários mínimos	1	2,56
ESCOLARIDADE DA MAE		
Ensino fundamental (até 5º ano)	6	15,38
Ensino fundamental (6º ao 9º ano)	9	23,08
Ensino médio	13	33,33
Graduação	5	12,82
Pós-graduação	6	15,38
ESCOLARIDADE DO PAI		
Ensino fundamental (até 5º ano)	9	23,08

Ensino fundamental (6º ao 9º ano)	10	25,64
Ensino médio	13	33,33
Graduação	6	15,38
Pós-graduação	1	2,56
SUSTENTO		
Não tenho renda e meus gastos são financiados	37	94,87
Tenho renda, mas recebo ajuda da família	2	5,13
PREPARO DO ALMOÇO		
Mãe ou outro familiar	17	43,59
Eu mesma	13	33,33
Outra pessoa remunerada	1	2,56
Ninguém, costume fazer a maioria das refeições fora	8	20,51

Como demonstrado na Tabela 2, nenhum estudante teve os hábitos alimentares considerados como bons.

Tabela 2. Qualidade da alimentação de ingressantes no curso de nutrição de uma universidade federal do Rio Grande do Sul, Brasil, 2017.

CLASSIFICAÇÃO	Nº	%
Regular	32	82,05
Ruim	7	17,95

Os resultados podem ser melhor compreendidos através do detalhamento das respostas, conforme a Tabela 3. Nela estão apresentadas as características da alimentação dos estudantes, em relação aos variados grupos alimentares, consumo de água e atividade física.

Tabela 3. Hábitos alimentares dos ingressantes do curso de nutrição de uma universidade federal do Rio Grande do Sul, Brasil, 2017.

VARIAVEL	N	%
FRUTAS		
Não como frutas e não tomo suco de frutas	4	10,26
1 und, fatia, pedaços, copos de suco	15	38,46
2 und, fatia, pedaços, copos de suco	14	35,90
3 ou mais und, fatia, pedaços, copos de suco	6	15,38
LEGUMES E VERDURAS		
Não como legumes nem verduras todos os dias	9	23,08
3 ou menos colheres de sopa	11	28,21
4 a 5 colheres de sopa	14	35,90
6 a 7 colheres de sopa	5	12,82
CEREAIS		
<que 3 porções, und, fatia ou colher de sopa	20	52,63
De 3 a 4 porções, und, colher de sopa	13	34,21
De 4,5 a 7,5 porções, und, colheres de sopa	5	13,16
CARNE		
Mais de 2 pedaços, fatias colheres de sopa	11	28,21
Não consumo nenhum tipo de carne	2	5,13
1 pedaço, fatia, colher de sopa ou 1 ovo	12	30,77

2 pedaços, fatia, colheres de sopa ou 2 ovos	14	35,90
PEIXES		
Não consumo	8	20,52
Somente algumas vezes no ano	18	46,15
De 1 a 4 vezes por mês	9	23,08
2 ou mais vezes por semana	4	10,26
LEITE		
Não consumo leite nem derivados	2	5,13
1 ou menos copos de leite ou pedaços, fatias	18	46,15
2 copos de leite ou pedaços, fatias	15	38,46
3 ou mais copos de leite, pedaços,	4	10,26
TIPO DE LEITE		
Integral	28	73,68
Com baixo teor de gordura (desnatado, semidesnatado)	10	26,32
INDUSTRIALIZADO		
Todos os dias	5	12,82
De 4 a 5 vezes por semana	2	5,13
De 2 a 3 vezes por semana	7	17,95
Menos que 2 vezes por semana	11	28,21
Raramente ou nunca	14	35,90
DOCE		
Todos os dias	4	10,26
De 4 a 5 vezes por semana	4	10,26
De 2 a 3 vezes por semana	9	23,08
Menos que 2 vezes por semana	16	41,03
Raramente ou nunca	6	15,38
TIPO DE GORDURA		
Margarina ou gordura vegetal	10	25,64
Óleo vegetal (soja, girassol,)	29	74,36
SAL DIA		
Sim	5	12,82
Não	34	87,18
NUMERO DE REFEIÇÕES		
De 3 a 4 refeições	31	79,49
De 5 a 6 refeições	8	20,51
ÁGUA		
Menos de 4 copos	9	23,08
4 a 5 copos	10	25,64
6 a 8 copos	10	25,64
8 copos ou mais	10	25,64
ÁLCOOL		
De 1 a 6 vezes na semana	7	17,95
Eventualmente, ou raramente (< 4 vezes)	23	58,97
Não consome	9	23,08

* und - Unidade

Além dos resultados apresentados na Tabela 3, foi observado que 7,69% dos ingressantes nunca realizam a leitura do rótulo dos produtos que compram, 20,51% quase nunca

leem, 51,28% realizam a leitura algumas vezes para determinados produtos e 20,51% leem os rótulos sempre ou quase sempre para todos os produtos.

Em relação à atividade física, observou-se que dos 39 ingressantes avaliados, 25 (64,1%) realizam algum tipo de atividade física. Destes, 51,28% as realizam todos os dias, por, pelo menos, 30 minutos e 12,82% praticam de 2 a 4 vezes por semana. Os demais 35,90% não fazem atividades físicas.

De acordo com as análises feitas, foi possível concluir que o baixo consumo de frutas, legumes, verduras, peixes e a ingestão hídrica contribuíram para a obtenção de uma pontuação baixa, não classificando assim nenhuma alimentação como Boa.

Não foi encontrada associação entre a qualidade da alimentação e as características demográficas e socioeconômicas investigadas ($p > 0,05$). Também não houve associação entre os hábitos alimentares de consumo de frutas, verduras e legumes, industrializados, carne e estas mesmas características demográficas e socioeconômicas.

4 DISCUSSÃO

Este trabalho observou que a qualidade da alimentação na população observada não está associada por características demográficas ou socioeconômicas. Logo, sugere-se que existam outros fatores que podem ser associados à alimentação e que necessitariam ser estudados. No desenvolvimento do trabalho, esperava-se que o fato de os estudantes mudarem a sua rotina e saírem de casa influenciasse na qualidade da alimentação como um todo ou no consumo de alimentos saudáveis, porém, isso não foi observado. Acredita-se que parte desse resultado se deva ao tamanho da amostra, que pode ser considerada pequena para o teste do qui-quadrado e, portanto, inadequada^{15,16}.

Em relação à qualidade da alimentação, um resultado importante é que nenhum dos estudantes investigados teve sua alimentação classificada como “boa” pelo instrumento. A alimentação foi classificada majoritariamente como regular e, em menor número, como ruim. Estudos sobre padrões alimentares entre estudantes adolescentes têm demonstrado relativa frequência de comportamentos não saudáveis, porém, não com ausência de uma qualidade “boa”^{1,17,18}. A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE) encontrou três padrões: saudável, não saudável e misto, porém, com metodologia distinta da utilizada neste trabalho¹⁸. Entre universitários, alguns autores observaram que o interesse das pessoas por temas relacionados à alimentação saudável possui certa influência nas escolhas alimentares⁸ e, entre estudantes de Nutrição, é natural que se espere que o interesse pelo curso influencie, ao menos parcialmente, os resultados. Embora se saiba que o conhecimento não é o único fator determinante para as escolhas alimentares⁵, os resultados podem ser influenciados pelo desconhecimento dos estudantes, visto que a pesquisa foi realizada com ingressantes. Para compreender melhor os hábitos alimentares, é necessário acompanhar os critérios de avaliação da qualidade.

Observou-se que o item com menor percentual de atendimento às recomendações foi o consumo de frutas. O total de 84,62% da população estudada não consome frutas ou consomem menos que o sugerido pela pirâmide - 3 a 5 porções dia¹⁴. Observações semelhantes já foram feitas por outros autores em diferentes populações. Em um estudo realizado com estudantes de Nutrição no sul do Brasil, foram encontrados resultados semelhantes, pois 82% não consumiam frutas ou consumiam menos do que o indicado¹⁹. Em um dos trabalhos publicados com os resultados do PENSE foi relatado que 20% dos estudantes não tinha consumido frutas na semana anterior à pesquisa e que 30% consumiram ao menos uma (1) porção de frutas em 5 ou mais dias da semana¹⁷. Apesar dos resultados demonstrarem que o consumo é insuficiente

conforme as recomendações do Guia Alimentar¹⁴, pode-se interpretar como positivo o fato de que 89,7% dos estudantes consomem ao menos 1 fruta por dia, demonstrando que frutas fazem parte da rotina alimentar destes jovens. O baixo consumo de frutas pelos brasileiros foi demonstrado em uma pesquisa realizada pelo SEBRAE²⁰, a qual demonstrou que o consumo foi de 33 Kg por ano (90g por dia) em 2015, valor que corresponde a apenas 1/3 do indicado pela OMS - 100 Kg de fruta por habitantes por ano ou 270g por dia. Considera-se importante que haja o aumento do consumo desses alimentos entre os estudantes avaliados.

Um aspecto positivo da alimentação dos estudantes é que, 76,2% consomem legumes e verduras todos os dias, porém, a quantidade adequada – 400g por dia – é consumida somente por 12,82%. O baixo consumo de hortaliças já foi observado por outros autores²¹, Estudos com universitários no Brasil demonstram que há uma rejeição muito grande por alguns grupos alimentares, incluindo o grupo dos legumes e verduras^{21,22}.

Com relação ao consumo de carne, foi verificado que 64,11% dos estudantes consome duas ou mais porções de carne diárias, um consumo acima do indicado pelo Guia Alimentar - de 1 porção de carne/ovos/peixe por dia¹⁴. Esse resultado era esperado pois, no Brasil, as grandes refeições diárias são almoço e jantar, e elas, via de regra, seguem o padrão feijão, arroz, carne e salada²³. Logo, é natural que a carne apareça ao mínimo 2 vezes. No Rio Grande do Sul deve-se salientar que o elevado consumo de carnes também reflete uma questão cultural, pois, o processo histórico da região do pampa é ligado à produção de gado. Seu prato típico é o churrasco²⁴ e a população local consome mais carne do que o restante do País²⁵.

Já com relação ao consumo de peixe, dentre os 39 estudantes, 66,67% (n=26) ou não consome peixes ou os consome em pequena quantidade, algumas vezes ao ano, um valor bem abaixo do recomendado¹⁴. Apesar do município de Itaqui ser banhado por um rio, onde há pesca profissional, somente 10,26% dos estudantes relataram consumir peixe 2 ou mais vezes por semana. Como já relatado, as questões culturais do Estado podem ter influenciado esse resultado. Porém, o baixo consumo de peixes também é observado em todo o País. Em 2002, o Brasil apresentava um consumo equivalente à cerca da metade da quantidade consumida em outros países latino americanos e europeus²⁶. No Brasil, as carnes mais consumidas são bovinas e frango²⁷. Há uma tendência também devido ao estilo de vida, visto que os povos ocidentais são considerados os maiores consumidores de carnes e açúcares, quando comparados ao restante do mundo²⁸.

Poucos estudantes (10,26%) atingem a recomendação diária para consumo de leite – 3 ou mais porções por dia. No entanto, somente 5,13% não consome leite. A importância do

consumo do leite na fase adulta se deve à atuação na manutenção da densidade mineral óssea. A maioria consome leite integral. O Ministério da Saúde recomenda o consumo de leites com baixo teor de gordura, tendo em vista os elevados índices de morbidades associados ao excesso de peso¹⁴. Assim como o observado em outras categorias, como frutas e verduras, há o consumo regular de leite, porém, não na quantidade recomendada. Esse consumo, portanto, deveria ser aumentado.

Nesta pesquisa foi possível observar que 35,9% dos estudantes consomem alimentos industrializados salgados e/ou lanches duas ou mais vezes na semana e 43,9% consomem doces elaborados ou bebidas açucaradas duas ou mais vezes na semana. Apesar do questionário não indicar o número de porções, o consumo frequente desses grupos alimentares nos diz que eles fazem parte da rotina alimentar dos universitários. Em um estudo com estudantes de enfermagem foi observado que dentre os alimentos de rápido preparo e fácil acesso, os salgados assados foram escolhidos por 100,0% dos estudantes, o cachorro-queite por 88,8%, os salgados fritos por 77,8%, os alimentos fornecidos por grandes lanchonetes por 79,9% e o chips por 73,3% dos estudantes, já os sanduíches naturais, que são considerados alimentos saudáveis, foram os menos consumidos, escolhidos por apenas 59,9% dos estudantes²⁹. Os alimentos industrializados têm seu consumo elevado entre estudantes de todas as idades, e cresce mais a cada dia, o que pode ter alguma associação com os hábitos de vida moderna, no qual o melhor aproveitamento do tempo é peça chave para a manutenção e cumprimento de horários e o seu consumo está ligado à praticidade destes alimentos para o dia a dia de um estudante³⁰.

Os doces são consumidos mais de duas vezes na semana por 43,59% dos estudantes. No Brasil, a última Pesquisa de Orçamentos Familiares em 2009, demonstrou que houve um aumento importante no consumo de açúcar – com destaque para o refrigerante – dentro dos domicílios²⁵. Por esse motivo, a recomendação dada pelo Guia Alimentar¹⁴ é que se reduza em, ao menos, 1/3 a quantidade de doces ingeridos.

Em relação ao sal, o questionário avalia somente o sal adicionado, isto é, o sal que é colocado na comida já preparada e salgada. Dessa forma, não é possível conhecer a quantidade de sal consumida tanto a que é utilizada no preparo, quanto a que é consumida nos alimentos industrializados, porém, os resultados foram positivos, pois 87,18% não adicionam sal às refeições após seu preparo. Outros autores observaram que, entre estudantes de nutrição, 83% ingerem uma quantidade de sal acima das recomendações³¹, que é de até 2,3g de sódio, o equivalente a 5g de sal por dia³². No Brasil, um excessivo consumo de sódio vem sendo

demonstrado tanto fora dos domicílios, em restaurantes comerciais³³ e institucionais³⁴, quanto dentro dos domicílios, nos quais alcança 4,7g por dia²⁵.

Observou-se que 79,1% dos estudantes realiza de 3-4 refeições por dia, e os demais realizam de 5 a 6. É um resultado positivo, pois, pode-se destacar que café-da-manhã, almoço e jantar, ao menos, as três refeições típicas do povo brasileiro, estão sendo realizados pelos estudantes. Há recomendações para que se aumente o número de refeições para 6 ao dia³⁵, porém, nem sempre isso é possível para estudantes. A omissão de algumas refeições é comum entre estudantes, e é um hábito que pode vir desde a infância. Já foi observado que a refeição mais omitida tanto entre os adolescentes como entre os adultos é o café da manhã, mesmo sendo esta uma das principais refeições do dia³⁶. Uma pesquisa realizada em São Paulo com adolescentes mostrou 21% dos participantes não realizava o café da manhã e que 30,8% dos jovens substituíam alguma das grandes refeições, principalmente o jantar, por lanches³⁷.

O Guia Alimentar para a População Brasileira foi atualizado recentemente³⁸. Nele, diferentemente da referência utilizada neste trabalho – o questionário baseado no Guia Alimentar anterior¹⁴ - não há a definição de porções, mas sim orientações sobre os tipos e a qualidade dos alimentos a serem incluídos na dieta. Avaliando por ele, poderíamos dizer que todos os grupos alimentares sugeridos estão presentes na avaliação dos estudantes. No entanto, conforme foi demonstrado, muitos alimentos faziam parte da dieta, porém, não na quantidade indicada. Para fins de pesquisa, gostaríamos de ter referências de quantidade.

Uma limitação deste trabalho foi a metodologia utilizada. O questionário, apesar de ser um instrumento disponibilizado pelo Ministério da Saúde, não é planejado para investigar o consumo alimentar na prática clínica. Para avaliar o consumo de grupos alimentares, o método padrão é o questionário de frequência alimentar³⁹ e recordatório 24h. O instrumento utilizado se assemelha a um questionário de frequência, porém, com limitações relacionadas ao número de questões e ao agrupamento de alimentos dentro de cada questão. Também, a associação pode ter sido influenciada pelo teste escolhido, o qui-quadrado, como já foi discutido. Essas limitações podem, ao menos parcialmente, ter influenciado na interpretação dos resultados.

5 CONCLUSÃO

Apesar de não encontrar associações entre a qualidade da alimentação e as variáveis investigadas, este estudo trouxe algumas contribuições para a pesquisa na área. A qualidade da alimentação não foi considerada adequada, visto que não foi observada sequer um estudante com a alimentação classificada como boa.

Quando analisado o padrão de alimentação, foi demonstrado que esses resultados foram mais decorrentes de um baixo consumo de alimentos considerados saudáveis do que de uma elevada ingestão de alimentos considerados não saudáveis. Os alimentos saudáveis fazem parte da dieta, porém, em quantidades ainda aquém do recomendado.

Para melhorar a compreensão dessas questões e pensarmos em possíveis causas e associações, é necessário que sejam feitas novas pesquisas, com investigação de outras variáveis. Como sugestão para o futuro, é possível realizar a mesma pesquisa quando os estudantes estiverem prestes a concluir o curso, a fim de verificar se há e qual a influência do curso de Nutrição na modificação ou manutenção dos resultados.

REFERÊNCIAS

1. López MJO, Guindo PN, Aponte EA, Martínez FM, De la Serrana HLG, Martínez MCL. Evaluación nutricional de una población universitaria. *Rev. Nutr. Hosp.*, v. 21, n. 2, p. 179-183, 2006.
2. Guedes RF, Melo TE, Lima AP, Guimarães ALA, Moreira NBB, Garcia PG. Análise do perfil lipídico e dos fatores de risco associados a doenças cardiovasculares em acadêmicos da área da saúde. *HU Revista*, v. 42, n. 2, 2016.
3. Da Silva Pires CG, Mussi FC. Excesso de peso em universitários ingressantes e concluintes de um curso de enfermagem. *Escola Anna Nery Rev. de Enf.*, v. 20, n. 4, 2016.
4. Garcia BMSP, Menezes RL, Souza LCA, Gama WM, Silva DF, Neto PVS, Costa AG, Marrie AM, Gonçalves RL, Sanches FF, Fernandes TG, Leon EB. Prevalence study of overweight/obesity in young adults students and associated factors. *Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal*, v. 14, n. x, p. 0-0, 2016.
5. Alves HJ, Boog MAF. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. *Rev. Saúde Pública, São Paulo*, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.
6. Bielemann RM, Motta JVS, Minten GC, Horta BL, Gigante DP. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. *Rev. de Saúde Pública*, v. 49, 2015.
1. Feitosa EPS, Dantas CAO, Andradewartha ERS, Marcellini PS, Mendes-Netto RS. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alim. Nutr.*, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./ jun. 2010.
2. De Negri ST, Ramos M, Hagen MEK. Influências na escolha por curso de nutrição em calouros de Porto Alegre (RS). *Cadernos de Educação*, n. 39, 2011.
3. Salvo VLMA. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. *Rev. Brasileira, de Ciências da Saúde*, ano III, n. 5, jul./ dez. 2005.
4. Vieira CM, Sabadin E, Oliveira MRM. Avaliação das práticas alimentares e do estado nutricional de universitárias do primeiro ano de nutrição. *Rev. Simbio Logias*, v. 1, n. 1, p. 87- 98, 2002.

5. Marcondelli P, Schmitz BAS, Costa THM. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Rev. nutr, p. 39-47, 2008.
6. Ministério da Saúde (BRASIL). Secretaria de Políticas de Saúde. Como está sua alimentação? Brasília, DF, 2006. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>.
7. Ministério da Saúde (BRASIL). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar: Como ter uma alimentação saudável (Guia de bolso) / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, s.d. 2007.
8. Ministério da Saúde (BRASIL). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
9. Contador JL, Senne ELF. Testes não paramétricos para pequenas amostras de variáveis não categorizadas: um estudo. Gest. Prod., São Carlos. 2015.
10. Conti F. Biometria qui quadrado. Laboratório de Informática ICB. Universidade Federal da Paraíba, UFPA, João Pessoa, Ceará, 2009.
11. Levy RB, Castro IRR, Cardoso LO, Tavares LF, Sardinha LMV, Gomes FS, Costa AWN. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. Rev ciência e saúde. 2009.
12. Tavares LF, Castro IRR, Levy RB, Cardoso LO, Claro RM. Padrões alimentares de adolescentes brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). Cad Saude Publica, v. 30, n. 12, p. 1-13, 2014.
13. Silva KM, Busnello MB. Hábitos alimentares em acadêmicos do curso de nutrição. Food habits in nutrition academic course. INIJUÍ. 2012.
14. SEBRAE. Agronegocio. Fruticultura.. Boletim de inteligência. Rev SIM. Out 2015. [Acesso em: 08 de abril 2018]. Disponível em: [http://www.bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/64ab878c176e5103877bfd3f92a2a68f/\\$File/5791.pdf](http://www.bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/64ab878c176e5103877bfd3f92a2a68f/$File/5791.pdf).

15. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-282, set/dez. 2002.
16. Maciel ES, Sonat JG, Modeneze DM, Vasconcelos JS, Vilarta R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. Food intake, nutritional status and level of physical activity in a Brazilian university Community. *Rev. Nutr.*, Campinas, 25(6):707-718, nov./dez., 2012.
17. Maciel ME. Uma cozinha à brasileira. *Revista Estudos Históricos*, v. 1, n. 33, p. 25-39, 2004.
18. Albrecht CF. Além da carne assada sobre brasas: os elementos da experiência de consumo do churrasco. Dissertação de mestrado. UFRGS, 2010.
19. [IBGE] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2004. Disponível em [acessado em 2018 ABRIL 10].
20. Welch AA, Lund E, Amiano P, Dorronsoro M. Variability of fish consumption within the 10 European countries participating in the European Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *Public Health Nutrition*, v. 5, n. 6B, p. 1273-1285, 2002.
21. Travassos GF, Coelho AB. Padrão de Substituição entre Carnes no Consumo Domiciliar do Brasil. *Revista de Economia e Sociologia Rural*, v. 55, n. 2, p. 285-304, 2017.
22. McNeill SH. Inclusion of red meat in healthful dietary patterns. *Meat Science*, 98, 452- 460, 2014.
23. Monteiro MRP, Andrade MLO, Zanirati VF, Silva RR. Hábito e consumo alimentar de estudantes de uma universidade pública brasileira. *Revista de APS*, v. 12, n. 3, 2009.
24. Assis EM, Rodrigues FC, Fujii JB, Badaró ACL, Pereira PM. Consumo de alimentos industrializados na comunidade do centro universitário do leste de Minas Gerais. 2004.
25. Detregiachi CRP, Quesada KR, Yamamoto EA, Menezes JT, Brito MJG, Oliveira RTD. Consumo de sal em universitários de um curso de nutrição. *J Health Sci Inst.* 2015;33(2):179-84.

26. World health organization. Forum on Reducing Salt Intake in Populations: report of a WHO forum and technical meeting. France; WHO; 2007.
27. Silva AP, Dias GC, Abreu ES, Spinelli MGN, Matias ACG. Teores de sódio e lipídeos na refeição de restaurantes comerciais de uma universidade da cidade de São Paulo. *Alimentos e Nutrição Araraquara*, v. 25, n. 1, p. 25-31, 2015.
28. Capalonga R, Toniolo L, Soltys AA, Oliveira ABA. Avaliação da Quantidade de Sal Oferecida no Almoço dos Funcionários de um Hospital Público de Porto Alegre. *Clinical & Biomedical Research*, v. 30, n. 3. 2010.
29. Villela NB, Rocha R. Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição [online]. 2nd. ed. Rev. and enl. Salvador: EDUFBA, 2008. 120 p. ISBN 978-85-232-0497-6. Available from SciELO Books.
30. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC. Alterações no padrão alimentar de adolescentes com adequação pômbero-estatural e elevado percentual de gordura corporal. Alterations in the feeding patterns of adolescents with weight-height adequacy and high body fat percentage. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, Recife, 5 (1): 93-102, jan. / mar., 2005.
31. Leal GVS, Philippi ST, Matsudo SMM, Toassa EC. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. *Rev Bras Epidemiol.*2010.
32. Ministério da saúde (Brasil). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
33. Fisberg RM, Marchioni DML, Colucci ACA. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, v. 53, n. 5, p. 617-624, 2009.

APÊNDICES

APÊNDICE A

Questionário “Como está a sua alimentação?”

Questões	VAR	RESP
<p>1. Qual é, em média, a quantidade de frutas (unidades/fatia/ pedaço/ copo de suco natural) que você ingere por dia?</p> <p><input type="radio"/> Não como frutas e não tomo suco de frutas todos os dias.</p> <p><input type="radio"/> 3 ou mais unidades/ pedaços/ copos de suco natural</p> <p><input type="radio"/> 2 unidades/fatia/pedaço/ copos de suco natural</p> <p><input type="radio"/> 1 unidade/ fatia/ pedaço/ copo de suco natural</p>	FRU	
<p>2. Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia? ATENÇÃO! Não considerar neste grupo os tubérculos e raízes.</p> <p><input type="radio"/> Não como legumes nem verduras todos os dias</p> <p><input type="radio"/> 3 ou menos colheres de sopa</p> <p><input type="radio"/> 4 – 5 Colheres de sopa</p> <p><input type="radio"/> 6 – 7 Colheres de sopa</p> <p><input type="radio"/> 8 ou mais colheres de sopa</p>	LEVE	
<p>3. Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão (qualquer cor), lentilha, ervilha, grão de bico, soja, fava, sementes ou castanhas?</p> <p><input type="radio"/> Não consumo</p> <p><input type="radio"/> 2 ou mais colheres de sopa por dia</p> <p><input type="radio"/> Consumo menos de 5 vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> 1 colher de sopa ou menos por dia</p>	LEGUM	

<p>4. Qual a quantidade, em média, que você consome dos alimentos listados a baixo:</p> <p>A) Arroz, milho e outros cereais (inclusive os matinais); mandioca/macaxeira/aipim; cará ou inhame; macarrão e outras massas; batata-inglesa, batata-doce, batata-Baroa, mandioquinha. _____ Colher de sopa</p> <p>B) Pães _____unidades/fatias</p> <p>C) Bolos sem cobertura e ou sem recheio _____fatias</p> <p>D) Biscoito ou bolacha sem recheio _____unidades</p>	<p>CERE</p>	
<p>5. Qual, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outros) ou ovos que você come por dia?</p> <p><input type="radio"/> Não consumo nenhum tipo de carne</p> <p><input type="radio"/> 1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo</p> <p><input type="radio"/> 2 pedaços/ fatia/ colher de sopa ou 2 ovos</p> <p><input type="radio"/> Mais de 2 pedaços/ fatias/ colheres de sopa ou mais de 2 ovos</p>	<p>CARN</p>	
<p>6. Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele de frangos ou outro tipo de ave?</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p> <p><input type="radio"/> Não como carne vermelha ou frango</p>	<p>CARN</p>	
<p>7. Você costuma comer peixes com qual frequência?</p> <p><input type="radio"/> Não consumo</p> <p><input type="radio"/> Somente algumas vezes no ano</p> <p><input type="radio"/> 2 ou mais vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> De 1 a 4 vezes por mês</p>	<p>CARN</p>	
<p>8. Qual é, em média, a quantidade de leite e derivados (iogurte, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijo e outros) que você come por dia?</p> <p><i>ATENÇÃO: Pense na quantidade usual que você consome: pedaço, fatia ou porções em colheres de sopa ou copo grande (tamanho do copo de requeijão) ou xícara grande, quando for o caso.</i></p> <p><input type="radio"/> Não consumo leite nem derivados</p> <p><input type="radio"/> 3 ou mais copos de leite ou pedaços/ fatias/ porções</p> <p><input type="radio"/> 2 copos de leite ou pedaços/ fatias / porções</p> <p><input type="radio"/> 1 ou menos copo de leite ou pedaços/ fatias/ porções</p>	<p>LEITE</p>	

<p>9. Que tipo de leite e seus derivados você habitualmente consome?</p> <p><input type="radio"/> Integral</p> <p><input type="radio"/> Com baixo teor de gordura (desnatado, semidesnatado ou light)</p>	<p>LEITE</p>	
<p>10. Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou sem pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros), você costuma comer qualquer um deles com que frequência?</p> <p><input type="radio"/> Raramente ou nunca</p> <p><input type="radio"/> Todos os dias</p> <p><input type="radio"/> De 2 a 3 vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> De 4 a 5 vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> Menos que 2 vezes por semana</p>	<p>INDUS</p>	
<p>11. Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoito doce, refrigerantes e sucos industrializados, você costuma comer qualquer um deles com que frequência?</p> <p><input type="radio"/> Raramente ou nunca</p> <p><input type="radio"/> Menos que 2 vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> De 2 a 3 vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> De 4 a 5 vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> Todos os dias</p>	<p>INDUS</p>	
<p>12. Qual tipo de gordura é mais usado na sua casa para cozinhar os alimentos?</p> <p><input type="radio"/> Banha animal ou manteiga</p> <p><input type="radio"/> Óleo vegetal (soja, girassol, milho, algodão ou canola)</p> <p><input type="radio"/> Margarina ou gordura vegetal</p>	<p>OLEO</p>	
<p>13. Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>	<p>SAL</p>	
<p>14. Pense na sua rotina semanal, quais refeições você costuma fazer habitualmente</p> <p>Café da manhã SIM ou NÃO</p> <p>Lanche da manhã SIM ou NÃO</p> <p>Almoço SIM ou NÃO</p> <p>Lanche da tarde SIM ou NÃO</p>	<p>REF</p>	

Jantar ou café da noite Lanche antes de dormir	SIM ou NÃO SIM ou NÃO		
15. Quantos copos de água você bebe por dia? Leve em conta sucos de frutas ou chás (exceto chá preto, café, chá mate) <input type="radio"/> Menos de 4 copos <input type="radio"/> 8 copos ou mais <input type="radio"/> 4 a 5 copos <input type="radio"/> 6 a 8 copos		AGUA	
16. Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque, etc.) com qual frequência? <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> De 1 a 6 vezes na semana <input type="radio"/> Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês) <input type="radio"/> Não consome		Bebidas	
17. Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos, 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre? <i>Atenção: Considere aqui as atividades da sua rotina diária como o deslocamento a pé ou de bicicleta para o trabalho, subir escadas, atividades domésticas, atividades de lazer e atividades praticadas em academias e clubes. Os 30 minutos podem ser divididos em 3 etapas de 10 minutos.</i> <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> 2 a 4 vezes por semana		ATIV	
18. Você costuma ler as informações nutricionais que estão presente nos rótulos de alimentos industrializados antes de compra-los? <input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Quase nunca <input type="radio"/> Algumas vezes, para alguns produtos <input type="radio"/> Sempre ou quase sempre para todos os produtos		INFOR	

APÊNDICE B

Questões sociodemográficas

	VAR	RESP
Sexo: () Feminino () Masculino	SEX	
Idade:	IDA	
Estado civil: A) Solteiro (a). B) Casado (a). C) Separado (a) / divorciado (a). D) Viúvo (a). E). Outro.	ECIV	
Filhos: A) Não tenho. B) Sim, tenho.	FILH	
Você se deslocou de cidade, Estado ou País para realizar este curso? (1) Não (2) Sim, mudei de uma cidade para outra dentro do mesmo Estado. (3) Sim, mudei de Estado. (4) Sim, mudei de País.	DESL	
Onde e como você mora atualmente? A) Em casa ou apartamento, sozinho. B) Em casa ou apartamento, com pais e/ou parentes. C) Em casa ou apartamento, com cônjuge e/ou filhos. D) Em casa ou apartamento, com outras pessoas (incluindo república). F) Em outros tipos de habitação individual ou coletiva (hotel, hospedaria, pensionato, etc.).	MOR	
Domicílio: a) Próprio b) Alugado c) Emprestado/Cedido d) Outro	DOM	
Somando a sua renda com a renda dos familiares que moram com você, quanto é, aproximadamente, a renda familiar? (Considere a renda de todos os seus familiares que moram na sua casa com você ou que ajudam a custear sua moradia na cidade). A) Nenhuma. B) Até 1,5 salário mínimo (até R\$ 1405,50). C) Acima de 1,5 até 3 salários mínimos (R\$ 1405,50 a R\$ 2811,00). D) Acima de 3 até 4,5 salários mínimos (R\$ 2811 a R\$ 4216,50). E) Acima de 4,5 até 6 salários mínimos (R\$ 4216,50 a R\$ 5622). F) Acima de 6 até 10 salários mínimos (R\$ 5622 a R\$ 9370). G) Acima de 10 (R\$ 9370)	REN	
Nível de escolaridade da mãe: a) Não frequentou escola b) Ensino fundamental (até 5ª ano) c) Ensino fundamental (do 6ª ao 9ª ano) d) Ensino médio	ESMAE	

e) Graduação f) Pós-graduação		
Nível de escolaridade do pai: a) Não frequentou escola b) Ensino fundamental (até 5ª ano) c) Ensino fundamental (do 6ª ao 9ª ano) d) Ensino médio e) Graduação f) Pós-graduação	ESPAI	
Assinale a situação abaixo que melhor descreve seu caso (incluindo bolsa). A) Não tenho renda e meus gastos são financiados pela minha família ou por outras pessoas. B) Tenho renda, mas recebo ajuda da família ou de outras pessoas para financiar meus gastos. C) Tenho renda e me sustento totalmente. D) Tenho renda, me sustento e contribuo com o sustento da família. E) Tenho renda, me sustento e sou o principal responsável pelo sustento da família.	SUS	
Indique a resposta que melhor descreve sua atual situação de trabalho. (Não contar estágio, bolsas de pesquisa ou monitoria). A) Não estou trabalhando. B) Trabalho eventualmente. C) Trabalho até 20 horas semanais. D) Trabalho entre 20 e 40 horas semanais. E) Trabalho em tempo integral – 40 horas semanais ou mais.	TRAB	
Na sua casa, durante a maioria dos dias da semana, quem é que cozinha? a) Mãe ou outro familiar b) Eu mesmo c) Outra pessoa remunerada (empregado, cozinheiro) d) Ninguém. Costumo fazer a maioria das refeições fora de casa (restaurantes/lancherias).	ALIM	

ANEXOS

REVISTA O MUNDO DA SAÚDE

Instrução aos autores

Serão aceitos apenas:

- Artigos originais. Deve conter: introdução (apresentação de justificativa, objetivos e referenciais teóricos), metodologia (casuística e procedimentos), resultados, discussão e conclusão.

A Revista O Mundo da Saúde não aceita: Artigo de Revisão; Relato de Experiência; Estudo de Caso; Comunicação.

Informações Complementares

- Artigo — deve ter até 30.000 caracteres com espaços, excluindo resumo, tabelas, gráficos, ilustrações e referências.
- Referências — devem limitar-se a 25 (vinte e cinco), salvaguardadas as devidas exceções.
- A partir de abril de 2017 **serão aceitos apenas 07 autores por artigo.**

Preparo dos manuscritos

As normas para a apresentação de manuscritos para a revista O Mundo da Saúde, estão descritas em nossa Política Editorial (disponível no item apresentação) e baseiam-se no documento '*Requisitos de uniformidade para manuscritos submetidos a periódicos biomédicos e declarações suplementares do Comitê Internacional de Editores de Periódicos Médicos*'.

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores.

Características técnicas:

Formato

- Texto gravado em extensão doc ou docx, em fonte times new roman, corpo 12, espaçamento 1,5 e folha tamanho A4, com todas as margens de 2,0 cm.

Idioma

- Serão aceitos textos redigidos nos idiomas português, inglês e espanhol.

Tópicos do manuscrito

- Os tópicos a compor o manuscrito devem ser apresentados cada um deles em página própria, obedecendo à seguinte sequência: página de identificação, resumo e descritores, texto, tabelas, gráficos e quadros, agradecimentos, referências.

Página de identificação

Primeira página do artigo com os dados dos autores:

- a) título do artigo – Em caixa baixa, completo, incorporando, se necessário, título complementar ou subtítulo, e conciso. Limite de 95 caracteres incluindo espaços.
- b) nome de cada autor por extenso, sem abreviações. A partir de abril de 2017 é aceito apenas 07 autores por artigo.
- c) vínculo institucional, incluindo o departamento/setor, cidade, estado e país.
- d) endereço para correspondência e endereço eletrônico do autor responsável pelo manuscrito.
- e) no caso de o pesquisador ter recebido auxílio, mencionar o nome da agência financiadora e o respectivo número do processo.
- f) no caso de o manuscrito resultar de tese, indicar o nome do autor, título, ano e instituição onde foi apresentada.

Conflitos de Interesse

Todos os participantes no processo de publicação e avaliação por pares devem revelar as relações que possam ser consideradas potenciais conflitos de interesses. Os conflitos de interesse existem quando um autor (ou sua instituição), o parecerista ou editor tem vínculos de ordem financeira ou pessoal que influencia impropriamente suas ações.

Resumos e palavras-chave

Resumo — estruturado em português e inglês (abstract) com no máximo 250 palavras, enunciando introdução, objetivo do estudo ou investigação, metodologia, resultados e discussão, conclusões mais importantes. Texto escrito sequencialmente sem a menção dos subtítulos. (vide modelo no Anexo A).

Palavras-chave — citação de três a cinco palavras-chave tendo como referência o Vocabulário Controlado em Ciências da Saúde — DeCS da BIREME ou, se em inglês, do Medical Subject Headings (MeSH).

Corpo do texto

Tabelas, gráficos — devem ser incorporados ao manuscrito desde que com as citações de: título, fonte, ano e dados complementares, se houver, e numerados consecutivamente, com algarismos arábicos, segundo a ordem de citação no texto.

Ilustrações — devem estar em alta resolução, com no mínimo 300 dpi.

a) se houver ilustração extraída de outro trabalho, previamente publicado, o autor deve solicitar autorização, por escrito, para sua reprodução.

b) caso sejam utilizadas imagens de pessoas, só serão veiculadas se acompanhadas de permissão por escrito para divulgação.

Abreviaturas e Símbolos — se houver, devem ser incorporados ao manuscrito de forma padronizada, seguidos das respectivas legendas.

Agradecimentos

Ao final do manuscrito, podem ser mencionados os agradecimentos, destacando: as contribuições de profissionais por orientações técnicas e/ou apoio financeiro ou material, especificando a sua natureza. Os citados nos agradecimentos devem autorizar expressamente sua menção. Os autores devem se responsabilizar, mediante assinatura de termo específico, por essa autorização.

Referências

a) cada citação no texto deve ser indicada com um número sobrescrito.

b) as referências devem ser apresentadas segundo as “Orientações para publicação de referências em artigos científicos na área da saúde”, conforme a normalização de Vancouver.

Exemplos segundo Requisitos de uniformidade para manuscritos submetidos a periódicos biomédicos e declarações suplementares do Comitê Internacional de Editores de Periódicos Médicos (Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals: writing and editing for Medical Publication):