

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

GÉSSICA RAMOS PORFIRIO

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

Itaqui

2018

GÉSSICA RAMOS PORFIRIO

**ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES CONCLUINTES DO 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) do Módulo de Biblioteca do Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais).

F832a Porfirio, Géssica Ramos

Alimentação de estudantes concluintes do curso de Nutrição de uma Universidade Federal do Rio Grande do Sul/ Géssica Ramos Porfirio.27p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Pampa, NUTRIÇÃO, 2018.
"Orientação: Joice Trindade Silveira.

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

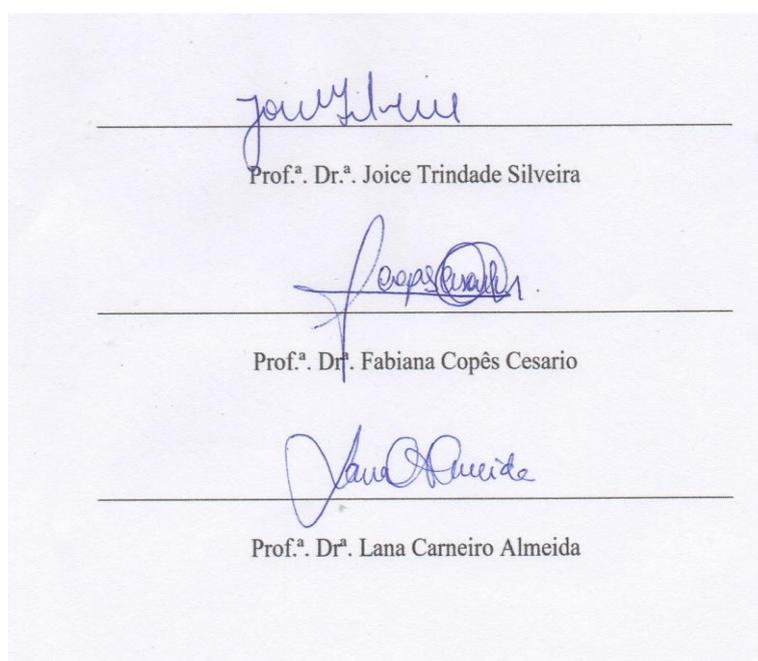
GÉSSICA RAMOS PORFIRIO

**ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES CONCLUINTES DO 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 em: 07/12/2018.

Banca examinadora:



RESUMO

Os hábitos alimentares dos estudantes são modificados com o ingresso na universidade. Para alguns a vida universitária implica em deixar a casa dos pais e passar a morar em residências estudantis, tendo que ou produzir a sua própria refeição ou consumir alimentos fora de casa. Este trabalho teve como objetivo estudar a alimentação de estudantes do último ano do curso de Nutrição de uma universidade federal do Rio Grande do Sul. O estudo se caracteriza como descritivo e foram convidados a participar todos os estudantes regularmente matriculados no estágio supervisionado e que estavam com previsão de formatura para 2017. O instrumento utilizado para a pesquisa era composto de duas partes: uma com o questionário proposto pelo Ministério da Saúde “Como vai a sua alimentação” e a outra com características socioeconômicas e demográficas. O questionário foi elaborado no Google Planilhas e enviado online. Responderam ao questionário cinco estudantes, os quais 100 % eram do sexo feminino e 80% solteiras. A alimentação dos estudantes foi classificada como regular (80%) e boa (20%). Em relação ao consumo dos grupos alimentares, 100% dos estudantes não atingiram as recomendações diárias de consumo de verduras e legumes e de leite. O consumo de carne e ovos e de frutas foi adequado para 40% dos estudantes e de leguminosas 60%. Observou-se que os estudantes, apesar de incluírem os grupos alimentares na dieta, ainda os consomem em quantidades aquém do adequado. Portanto, conclui-se que o conhecimento obtido durante o curso não é incorporado totalmente à rotina alimentar dos estudantes.

Palavras-chave: hábitos alimentares; qualidade de vida; universitários.

ABSTRACT

Students' eating habits change with admission to university. For some students college life includes leaving the parents' home and moving into student residences and producing their own meals or eating food at restaurants. This work aimed to study the eating habits of last year students of Nutrition at federal university of Rio Grande do Sul. The study is characterized as descriptive and were invited to participate all students regularly enrolled in the supervised internship at the year of 2017. The instrument had two parts: the first one with the questionnaire proposed by the Ministry of Health, named "How is your food" and the second with socioeconomic and demographic questions. The questionnaire was created in Google Sheets and sent online. Only five students answered the questions. The profile was female (100%) and single (80%). The eating habits was classified as regular (80%) and good (20%). Regarding the consumption of the vegetables and milk, 100% of the students did not reach the daily recommendations. The consumption of meat and eggs and fruit was adequate for 40% of students and the legumes was 60%. It has been observed that students, although they include the food groups in the diet, still consume them in inadequate quantities. Therefore, we conclude that the knowledge obtained during the course is not fully incorporated into the students' food routine.

Keywords: eating habits; quality of life; college students.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 METODOLOGIA.....	8
3 RESULTADOS.....	10
4 DISCUSSÃO	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
REFERÊNCIAS	18
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DA PESQUISA	23
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DA PESQUISA	27

1 INTRODUÇÃO

Alterações nos padrões dietéticos e nutricionais da população brasileira nos diferentes estratos sociais e faixas-etárias vêm sendo analisadas no processo da transição nutricional. Essa transição caracteriza-se por mudança nos hábitos alimentares que levaram a um aumento expressivo de sobrepeso e obesidade (BATISTA FILHO & RISSIN, 2003). Há vários fatores que podem comprometer a qualidade de alimentação de indivíduos, como o consumo de lanches rápidos e refeições pouco nutritivas e de alto valor calórico que podem resultar no desenvolvimento de Doenças crônicas Não- Transmissíveis (VIEIRA, 2002).

A vivência de uma experiência nova - como deixar a casa dos pais - leva os universitários a prover a própria alimentação. Muitas vezes, a preocupação em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais pode deixar de lado a importância de uma alimentação saudável (ALVES & BOOG, 2007). Por outro lado, a entrada na universidade é uma época adequada para se colocar em prática medidas preventivas, pois esta prevenção terá como objetivo impedir que os maus hábitos alimentares adquiridos pelos estudantes persistam por toda a vida adulta (FEITOSA et al., 2010).

Por ser um profissional frequentemente associado à imagem de um corpo saudável e magro, principalmente por estar vinculado ao conhecimento da alimentação, nutrição e saúde, o nutricionista sofre certa cobrança em modificar a sua ingestão alimentar a fim de atingir padrões de imagem preestabelecidos (FIATES et al., 2001; BOSI et al., 2006). Foi observado que alunos na área da saúde associam a imagem corporal, alcançada a partir de uma alimentação saudável, a um bom desempenho profissional (PENZ et al., 2008; KORINTH et al., 2009). Como o estudante de nutrição adquire conhecimentos amplos relacionados à nutrição e saúde, é natural supor que os incorpore em seu comportamento alimentar, podendo resultar em uma alimentação saudável e nutricionalmente adequada (VIEIRA et al., 2002).

Contudo, alguns pesquisadores analisaram os hábitos alimentares de estudantes universitários do curso de Nutrição e observaram baixa prevalência de alimentação saudável, com elevado consumo de doces e gorduras e baixa ingestão de frutas e hortaliças (VIEIRA et al., 2002). Esses resultados também foram observados em universitários da área da saúde (FIATES et al., 2001; VIEIRA et al., 2002; ALVEZ et al., 2007). Desta forma, a avaliação do padrão alimentar dos universitários é importante para que se possam sugerir estratégias para a

adoção de um consumo alimentar adequado às necessidades nutricionais (SANTOS et al., 2005; BARBOSA et al., 2006 ; MOREIRA et al., 2014).

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido em uma universidade federal do interior do Rio Grande do Sul. A população de estudo foram os estudantes concluintes do curso de Nutrição e foram investigados os hábitos alimentares e algumas variáveis socioeconômicas e demográficas. O estudo se caracteriza como descritivo e foram convidados a participar todos os 18 estudantes regularmente matriculados no estágio supervisionado e com previsão de formatura em 2017. O instrumento utilizado era constituído de duas partes: A primeira continha o questionário proposto pelo Ministério da Saúde “Como está sua alimentação?” (APÊNDICE A). Foram investigadas, também, características socioeconômicas e demográficas (APÊNDICE B). A avaliação do consumo de porções diárias de frutas, verduras e legumes, leguminosas e carnes ou ovos foi comparado e classificado de acordo com as orientações sugeridas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Quadro 1).

Quadro 1- Critérios de avaliação adotados para classificação de adequação de consumo alimentar.

GRUPOS	CRITÉRIOS DE ADEQUAÇÃO*
Frutas	≥ 3 porções/dia
Verduras e legumes	≥ 8 colheres de sopa/dia
Leguminosas	≥ 4 porções/semana
Carnes e ovos	1-2 porções/dia
Leite e derivados	≥ 3 porções/dia
Água	6-8 Copos/Dia**

*De acordo com o Guia Alimentar Para a População Brasileira (BRASIL, 2006).

**Copos de água

Para a coleta de dados, inicialmente foi feito um contato inicial com os estudantes via e-mail, a fim de informar sobre a pesquisa e convidá-los a participar. Num segundo momento, foi enviado o questionário de forma *online*, elaborado no Google Planilhas. Passado o período de uma semana, foi feito um terceiro e último contato com os estudantes que não haviam respondido ao questionário a fim de lembrá-los sobre a pesquisa. Foram incluídos na pesquisa os estudantes que concordaram em participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para a interpretação dos resultados sobre a qualidade da alimentação foram utilizados os padrões estabelecidos pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) que, por sua vez, utiliza os parâmetros do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006) (Quadro 2). A soma dos pontos classifica a alimentação em boa (maior de 42 pontos), regular (de 29 a 41 pontos) e ruim (menor que 28 pontos).

Quadro 2- Pontuação das respostas do questionário “Como está sua alimentação?”.

1	a)0	b)3	c)2	d)1	
2	a)0	b)1	c)2	d)3	e)4
3	a)0	b)3	c)1	d)2	
4	Soma das porções				Pontuação final
	0				1
	>3				2
	3-4,4				3
	4,5-7,5				4
	>7,5				
5	a)1	b)2	c)3	d)0	
6	a)3	b)0	c)2		
7	a)0	b)1	c)3	d) 2	
8	a)0	b)3	c)2	d) 1	
9	a)1	b)3			
10	a)4	b)0	c)2	d)1	e)3
11	a)4	b)3	c)2	d)1	e)0
12	a)0	b)3	c)0		
13	a)0	b)3			
14	Soma das porções				Pontuação final
	< 3				0
	3-4				2
	5-6				3
15	a)0	b)3	c)1	d)2	
16	a)0	b)1	c)2	d)3	
17	a)0	b)3	c)2		
18	a)0	b)1	c)2	d)3	

*Adaptada do Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2006).

A análise dos dados se realizou através de estatística descritiva. Os dados foram armazenados e tratados no programa Microsoft Excel.

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

3 RESULTADOS

Dos 18 estudantes regularmente matriculados no estágio supervisionado e com previsão de formatura para 2017, apenas cinco responderam ao questionário. Os resultados estão demonstrados na (Tabela 1). A amostra foi composta exclusivamente pelo sexo feminino e 80% eram solteiras (n=4).

Tabela 1- Características socioeconômicas e demográficas de acadêmicos do curso de Nutrição de uma universidade do interior do Rio Grande do Sul, 2018.

VARIAVEL	n	%
Feminino	5	100
Masculino	0	0
ESTADO CIVIL		
Solteiro	4	80
Casado	1	20
POSSUI FILHOS		
Não	5	100
Sim	0	0
DESCOLOU-SE DE CIDADE, ESTADO OU PAÍS		
Não	4	80
Sim, mudei de uma cidade para outra	1	20
Sim, mudei de Estado	0	0
Sim, mudei de País	0	0
DOMICÍLIO		
Próprio	2	40
Alugado	2	40
Emprestado/Cedido	1	20
Outro	0	0
RENDA		
Nenhum	1	20
Até 1,5 salários mínimos (até R\$1405,50)	2	40
Acima de 1,5 até 3 salários mínimos (R\$ 1405,50 a R\$ 2811,00)	2	40

Em relação à classificação da alimentação proposta pelo questionário, os resultados estão demonstrados na (Tabela 2). Pode-se observar que nenhum (a) estudante teve a sua alimentação caracterizada como ruim. Entretanto a maioria foi classificada como regular.

Tabela 2- Classificação da qualidade da alimentação

QUALIDADE	n	%
Boa	1	20
Regular	4	80
Ruim	0	0

Os resultados podem ser mais bem 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 e consumo de água

Tabela 3- Hábitos alimentares dos ingressantes do curso de nutrição de uma universidade no interior do Rio Grande do Sul, 2018.

VARIÁVEL	n	%
FRUTAS		
Não como frutas e não tomo suco de frutas	1	20
1 und, fatia, pedaços, copos de suco	0	0
2 und, fatia, pedaços, copos de suco	2	40
3 ou mais und, fatia, pedaços, copos de suco	2	40
LEGUMES E VERDURAS		
Não como legumes nem verduras todos os dias	1	20
3 ou menos colheres de sopa	1	20
4 a 5 colheres de sopa	2	40
6 a 7 colheres de sopa	1	20
LEGUMINOSAS E OLEAGINOSAS		
<que 3 porções, und, fatia ou colher de sopa	3	60
De 3 a 4 porções, und, colher de sopa	1	20
>7,5 porções, und, colheres de sopa	1	20
CARNE		
Mais de 2 pedaços, fatias colheres de sopa	2	40
Não consumo nenhum tipo de carne	0	0
1 pedaço, fatia, colher de sopa ou 1 ovo	2	40
2 pedaços, fatia, colheres de sopa ou 2 ovos	1	20
PEIXES		
Não consumo	1	20
Somente algumas vezes no ano	4	80
De 1 a 4 vezes por mês	0	0
2 ou mais vezes por semana	0	0
LEITE E DERIVADOS		
Não consumo leite nem derivados	0	0
1 ou menos copos de leite ou pedaços, fatias	1	20
2 copos de leite ou pedaços, fatias	4	80
TIPO DE LEITE	3	60
Integral		
Com baixo teor de gordura (desnatado, semidesnatado)	2	40
INDUSTRIALIZADO		
Todos os dias	0	0
De 4 a 5 vezes por semana	1	20
De 2 a 3 vezes por semana	0	0
Menos que 2 vezes por semana	2	40
Raramente ou nunca	2	40
DOCE		
Todos os dias	0	0
De 4 a 5 vezes por semana	1	20
De 2 a 3 vezes por semana	0	0

Menos que 2 vezes por semana	1	20
Raramente ou nunca	3	60
TIPO DE GORDURA		
Margarina ou gordura vegetal	0	0
Óleo vegetal (soja, girassol,)	5	100
SAL DIA		
Sim	0	0
Não	5	100
NÚMERO DE REFEIÇÕES		
De 3 a 4 refeições	3	60
De 5 a 6 refeições	2	40
ÁGUA		
Menos de 4 copos	0	0
4 a 5 copos	1	20
6 a 8 copos	3	60
8 copos ou mais	1	20
ÁLCOOL		
De 1 a 6 vezes na semana	1	20
Eventualmente, ou raramente (< 4 vezes)	1	20
Não consome	3	60

Como ferramenta auxiliar a compreensão dos dados, a (Tabela 4) apresenta o percentual de adequação do consumo dos alimentos *in natura*.

Tabela 4 - Adequação do consumo de grupos alimentares entre acadêmicos do curso de Nutrição de uma universidade do interior do Rio Grande do Sul, 2018.

GRUPOS ALIMENTARES	ADEQUAÇÃO DO CONSUMO	
	n	%
Frutas	2	40
Verduras e legumes	0	0
Leguminosas	3	60
Carnes e ovos	2	40
Água	3	60

Observou-se que 80% (n=4) das estudantes consomem frutas diariamente. No entanto, a Tabela 4 nos mostra que somente 40% (n=2) consomem a quantidade recomendada pelo Guia (2006). Sobre a quantidade de legumes e verduras ingerida, nenhum dos acadêmicos consome a quantidade recomendada. Sobre a quantidade de leguminosas ingerida diariamente, 60% (n=3) dos estudantes relataram um consumo adequado.

Com relação ao consumo de carne, foi verificado que 100% (n=5) dos estudantes consomem diariamente carne, entretanto, apenas 40% (n=2) consome a quantidade

recomendada. Por outro lado, foi verificado que 60% dos estudantes consomem duas ou mais porções de carne diárias, um consumo acima do indicado, que é de uma porção de carne/ovos/peixe por dia.

Já no consumo de leite e seus derivados obteve-se resultados insatisfatórios, pois, apesar do leite fazer parte da dieta de 100% (n=5) dos estudantes, nenhum o consumia na quantidade recomendada diariamente – três ou mais porções por dia. A maioria dos estudantes 60% (n=3) relatou consumir leite integral. Esse consumo, portanto, deveria ser aumentado. Neste estudo foi possível observar que 80% (n=4) dos estudantes consomem alimentos industrializados/salgados/lanches e/ou doces menos de duas vezes por semana ou raramente.

Observou-se que a maioria dos indivíduos tinha boas práticas alimentares no que se referia à retirada de gordura aparente das carnes, ao consumo alimentos considerados não saudáveis e ao uso do óleo para cozinhar. Alguns participantes substituíam as refeições principais por lanches (Tabela 5).

Tabela 5- Classificação das práticas alimentares entre acadêmicos do curso de Nutrição de uma universidade do interior do Rio Grande do Sul, 2018.

VARIÁVEL	CLASSIFICAÇÃO ADEQUADA	
	n	%
Retira a gordura aparente de carnes e/ou frango	4	80
Usa gordura adequada para cozinhar os alimentos	5	100
Não costuma colocar mais sal na comida	5	100

De acordo com os resultados apresentados, observou-se que a pontuação regular obtida por 80% dos estudantes se deva mais ao consumo ainda insuficiente dos alimentos considerados protetores a saúde como frutas, verduras e legumes ver do que ao consumo de alimentos salgados /lanches ou doces.

4 DISCUSSÃO

Foram avaliados cinco estudantes concluintes do curso de nutrição, sendo 100% do sexo feminino. O perfil feminino é característico dos estudantes de Nutrição e, também, de profissionais das demais áreas da saúde (FEITOSA et al., 2010). O perfil feminino nos cursos de Nutrição é característico desde o surgimento do curso (COSTA, 1999).

Os resultados mostram que a maioria dos estudantes se alimentava de forma regular. Apesar do resultado de regular ser semelhante ao encontrado por outros autores, o padrão alimentar observado em estudantes adolescentes é diferente, pois, são observados uma maior frequência de comportamentos não saudáveis. (OLIVEIRAS et al., 2006; MACIEL 2004). Um estudo realizado por Santos et al., (2014) avaliou a qualidade da alimentação de universitários e observou um consumo alimentar inadequado, contudo, a metodologia utilizada foi distinta da deste estudo. No estudo de Marcondelli et al., (2008), com universitários da Universidade de Brasília dos cursos de saúde, encontrou também resultados distintos a esta pesquisa, verificou-se que havia uma inadequação dos hábitos alimentares correspondente a 79,7% e 20,3% de adequação dos casos observados. Os resultados encontrados podem ser mais bem compreendidos pelo detalhamento do consumo.

Em relação ao consumo das frutas, verduras e legumes, os resultados são semelhantes aos encontrados por Busato et al., (2015), no qual 90% dos estudantes de Nutrição consumia frutas, legumes e verduras frequentemente; este estudo porém, não investigou a adequação da quantidade. A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008-2009 (IBGE, 2009) observou que uma em cada cinco pessoas consome frutas e verduras todos os dias e apenas uma em cada oito consome esses alimentos na quantidade adequada. Os legumes e verduras são excelentes fontes de várias vitaminas e minerais, ricos em fibras, e fornecem nutrientes com uma quantidade relativamente pequena de calorias. Consumi-los em conjunto com alimentos pouco processados e ricos em carboidratos complexos garante um aporte adequado de micronutrientes e fibras, proporcionando melhor funcionamento do organismo (BRAGA; PETERNEZ, 2011). Esses alimentos são, inclusive, considerados marcadores de alimentação saudável. Evidências científicas têm demonstrado que o consumo regular de 400 g/dia de frutas está associado ao menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (WHO, 2004). Desta forma, apesar resultados demonstrarem que o consumo é insuficiente conforme as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira pode-se interpretar como positivo o fato de que 80% dos estudantes consomem ao menos uma fruta por dia, demonstrando que frutas fazem parte da rotina alimentar destes jovens. Para se adequar ao proposto pelo Guia, a quantidade consumida deveria ser aumentada.

As leguminosas tiveram uma adequação de consumo de 60% (n=3). Esse resultado se deve, principalmente, ao consumo do feijão, que é um prato típico do brasileiro (MACIEL, 2004). Há outros estudos que indicam que o feijão é frequente na dieta, chegando a ser

consumido em mais de quatro dias da semana por 77% dos entrevistados (FERREIRA et al., 2014). As leguminosas incluem vários tipos de feijão e outros alimentos como lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, entre outros, e são fontes de proteína, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio, e fibras e não devem ser excluídas da alimentação.

O único grupo alimentar que apresentou consumo excessivo foi à carne, visto que 40% dos estudantes consomem duas ou mais porções de carne diárias, um consumo acima do indicado (BRASIL, 2006). Resultado semelhante ao encontrado por França et al., (2007), onde 79% dos estudantes consomem de uma a duas porções diárias de carne. 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 salada (ALBRECHT, 2010; MACIEL, 2004), logo, a carne estaria presente ao menos duas vezes ao dia. De acordo com a POF 2008-2009, a aquisição de carne no Estado do Rio Grande do Sul é uma das maiores do País (BRASIL, 2009) devido a questões culturais. Há grande produtividade pecuarista (ABEP, 2010) e o Estado faz fronteira com os dois maiores produtores mundiais de carne, Argentina e Uruguai, (FAO, 2006). No entanto, é relevante lembrar que um dos hábitos mais comuns entre os gaúchos, é o consumo da carne vermelha assada, conhecido como churrasco. Este possui níveis elevados de gordura (GOTTLIEB, 2011). Este, além de conter níveis elevados de gordura, contém substâncias mutagênicas e carcinogênicas como aminas heterocíclicas, um produto da reação entre a creatina com os aminoácidos, assim como hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, os compostos encontrados na comida queimada, ambos já tendo sido testados como capazes de promover câncer (STECK, 2007).

Com relação ao consumo de peixe dentre os estudantes, 100% deles ou não consome peixes ou os consome algumas vezes ao ano, um valor bem abaixo do recomendado (BRASIL, 2006). 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 latinos americanos e europeus (ABEP, 2010). No presente estudo, assim como no de Garcia et al., (2013), verificou-se que os universitários consomem mais carne bovina do que peixes e frutos do mar. Os peixes, de modo geral, são boas fontes de todos os aminoácidos essenciais necessários para o crescimento e a manutenção do corpo humano, bem como são fontes importantes de ferro de alta biodisponibilidade e vitamina B12.

O consumo de leite também foi abaixo da recomendação. Já foi demonstrado que, no Brasil, o consumo de leite é baixo (VILELA, 2017); foi de 175 litros por pessoa em 2013, correspondente a uma média de 479 mL por pessoa por dia, (BRASIL, 2006). Conforme descrito pela Tabela 3, o consumo médio de 80% das estudantes se aproxima dessa média nacional, ou seja, não é consumido na quantidade ideal, porém, está presente na dieta dos acadêmicos. O Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª região, correspondente aos Estados de São Paulo e Mato Grosso do Sul (CRN-3) emitiu um parecer em 2013 sobre o consumo de leite, esclarecendo que os leites de vaca e de outras espécies animais são excelentes fontes de nutrientes e devem fazer parte de uma dieta normal dos indivíduos em todas as fases de desenvolvimento, devendo ser excluídos apenas diante de alguma alergia ou intolerância. O leite e seus derivados merecem destaque por constituírem um grupo de alimentos de grande valor nutricional, uma vez que são fontes consideráveis de proteínas de alto valor biológico, além de conterem vitaminas e minerais (MUNIZ et al., 2013). O consumo habitual desses alimentos é recomendado, principalmente, para que se atinja a adequação diária de ingestão de cálcio, um nutriente que, dentre outras funções, é fundamental para a formação e a manutenção da estrutura óssea do organismo (MUNIZ et al., 2013).

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. Em uma pesquisa com acadêmicos do centro universitário do leste de Minas Gerais, foi observado que 34% dos estudantes consomem doces diariamente, 82% consomem biscoitos recheados diariamente e 24% industrializados salgados e/ou lanches (ASSIS et al., 2004). Alimentos industrializados têm seu consumo elevado entre estudantes de todas as idades e está associado aos hábitos de vida modernos, estando seu consumo ligado à praticidade destes alimentos para o dia a dia (BATISTA FILHO & RISSIN, 2003). A recomendação de doces e açúcares é de uma porção diária. Resultado semelhantes ao encontrado por Santos et al., (2014), onde 55% dos estudantes observados apresentaram consumo esporádicos de doces.

Com relação ao consumo de bebida alcoólica, a maioria dos estudantes 60% (n=3) relatou não consumir bebidas alcoólicas, resultado semelhante ao encontrado por Vieira et al., (2002) onde 63,3% por estudantes relataram consumir raramente/nunca bebidas alcoólicas. O

consumo excessivo de álcool apresenta um fator de risco que contribui para o sobrepeso e a obesidade, visto que a bebida alcoólica possui elevado valor energético.

As escolhas alimentares dos estudantes do ensino superior são influenciadas por múltiplos fatores e alguns estudos revelam que os principais determinantes das escolhas alimentares são a falta de tempo disponível, a convivência, o custo, o sabor, o estado de saúde, o ambiente social e físico, bem como as preocupações com o controle do peso corporal (VIEIRA, 2002). Ainda segundo Vieira et al., (2002), os maus hábitos alimentares dos universitários poderiam estar sendo influenciados pelos novos comportamentos e relações sociais.

Em 2014 foi lançado um novo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). O novo guia inclui uma explicação geral sobre a alimentação e dos benefícios para a saúde. Contudo, um aspecto importante é a questão que o guia de 2014 não trabalha com quantidades exatas de consumo de grupos alimentares, somente recomendam que a alimentação diária seja composta, majoritariamente, por alimentos como frutas, verduras, legumes, feijão, leite e derivados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O critério utilizado para a escolha dos concluintes de Nutrição, como amostragem da pesquisa foi a desse público já possuir conhecimentos sobre alimentação saudável, provenientes do decorrer da trajetória acadêmica. Observou-se que os estudantes, apesar de incluírem os alimentos in natura e minimamente processados na sua alimentação diária, ainda o fazem em quantidades aquém do adequado, exceto a carne. Sabe-se que o conhecimento pode contribuir favoravelmente e remodelar tais hábitos alimentares ao longo da formação acadêmica, porém, podemos perceber que o conhecimento obtido durante o não é incorporado completamente no cotidiano. Porém, vale destacar que são necessários outros estudos, até mais abrangentes, com grupos maiores de estudantes e envolvendo motivos que levam à formação e persistência em hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

ALBRECHT, C. F. **Além da carne assada sobre brasas: os elementos da experiência de consumo do churrasco**. Dissertação de mestrado. UFRGS, 2010.

ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS E DE PESQUISA (ABEP). Critério de Classificação Econômica Brasil. **São Paulo**: ABEP; 2010.

ASSIS, E. M. et al. Consumo de alimentos industrializados na comunidade do centro universitário do leste de Minas Gerais. **Revista Online Unileste**. v. 2, p. 15, 2004.

BARBOSA, K. B. F.; MONTEIRO, J. B. R. Avaliação do consumo alimentar e sua associação com o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, São Paulo, v. 21, n. 21, p. 25-30, 2006.

BATISTA, F. M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cadernos de Saúde Pública**, 19 (Sup. 1): S181-S191, 2003.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. Ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Como está sua alimentação?** Brasília, DF, 2006. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>.

BOSI, M. L. M.; LUIZ, R. R.; MORGADO, C. M. C.; COSTA, M. L. S.; CARVALHO, R. J. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição no Rio de Janeiro. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. 2006; 55(1): 34-40.

BUSATO, M. A. et al. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 36, n. 2, p. 75-84, 2015.

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS. Projeto Ponto e Contraponto. Parecer CRN-3. Restrição ao Consumo de Leite. **Revista CRN-3**, 2013.

COSTA, N. M. S. C. Revisitando os estudos e eventos sobre a formação do nutricionista no Brasil Revisiting the studies and events on the formation of nutritionists in Brazil. **Revista de Nutrição**, v. 12, n. 1, p. 5-19, 1999.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADEWARTHA, E. R. S.; et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentos e Nutrição**., v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./ jun. 2010.

FERREIRA, K.M.; OLIVEIRA, D.S.; REGGIOLLI, M.R. Qualidade dos alimentos consumidos por universitários de uma instituição de ensino superior de Mogi Guaçu/SP. **Interciência & Sociedade**. 3:77-86.2014

FIATES, G. M. R.; SALLES, R. K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14 Suplemento, p. 3-6, 2001.

FOOD AND AGRICULTURE. Animal Production and Health Division. Livestock's Long Shadow: **Environmental Issues and Options** - LEAD. Roma: FAO; 2006. Brasil. Ministério.

FRANÇA, A. A.; KNEUBE, D. D. P. E.; SOUZA, K. A. M. Hábitos alimentares e estilo de vida de adolescentes estudantes na rede pública de ensino de Maringá – PR. **Iniciação Científica CEMUMAR**. v .8, n.2, p. 175-183, 2007.

GARCIA, D. et al. Physical Activity and Dietary Habits in a University Population. **Biomed Biopharm Res**. Portugal, v. 9, n. 2, p. 147-158, 2013.

GOTTLIEB, M. G. V. et al. Envelhecimento e longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbi-mortalidade dos idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 365-380, 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro; 2011.

KORINTH, A.; SCHIESS, S.; WESTENHOEFER, J. Eating behaviour and eating disorders in students of nutrition sciences. **Public health nutrition**, v. 13, n. 1, p. 32-37, 2010.

MACIEL, M. E. Uma cozinha à brasileira. **Revista Estudos Históricos**, v. 1, n. 33, p. 25-39, 2004.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H.; SHMITITZ; B. A. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.

MOREIRA, N. W. R.; CASTRO, L. C. V.; CONCEIÇÃO L. L, DUARTE M. S. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição, viçosa-mg. **Revista de APS**, v. 16, n. 3, 2014.

MUNIZ, L. D. ; MADRUGA, S. W.; ARAÚJO, C.L. Consumo de leite e derivados entre adultos e idosos no Sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p.3515-5222, 2013.

OLIVERAS, L. M. et al. Evaluación nutricional de una población universitaria. **Nutrición Hospitalaria**, v. 21, n. 2, p. 179-183, 2006.

STECK, S. E. et al. Carne cozida e risco de câncer de mama: vida versus ingestão alimentar recente. **Epidemiologia** , p. 373-382, 2007.

TRAVESSOS G.F.; COELHO, A. B. Padrão de Substituição entre Carnes no Consumo Domiciliar do Brasil. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v. 55, n. 2, p. 285-304, 2017.

VILELA, D. et al. A evolução do leite no Brasil em cinco décadas. **Revista de Política Agrícola**, v. 26, n. 1, p. 5-24, 2017.

APÊNDICE A – Questionário da pesquisa

QUESTIONÁRIO “COMO ESTÁ 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>	CERE	
<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>	CARN	
<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>	CARN	
<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>	CARN	
<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>	LEITE	

<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>	LEITE	
<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>	INDUS	
<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>	INDUS	
<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>	OLEO	
<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>	SAL	
<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>Jantar ou café da noite SIM ou NÃO</p>	REF	

Lanche antes de dormir	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)		AGUA	
<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			
16. Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque, etc.) com qual frequência?		Bebidas	
<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			
17. Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos, 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre?		ATIV	
<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			
18. Você costuma ler as informações nutricionais que estão presente nos rótulos de alimentos industrializados antes de compra-los?		INFOR	
<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			

APÊNDICE B – Questionário da pesquisa

QUESTÕES SOCIOECONÔMICAS E DEMOGRÁFICAS

	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)	ESMAE	

<ul style="list-style-type: none"> c) Ensino fundamental (do 6^a ao 9^a ano) d) Ensino médio e) Graduação f) Pós-graduação 		
<p>Nível de escolaridade do pai:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Não frequentou escola b) Ensino fundamental (até 5^a ano) c) Ensino fundamental (do 6^a ao 9^a ano) d) Ensino médio e) Graduação f) Pós-graduação 	ESPAI	
<p>Assinale a situação abaixo que melhor descreve seu caso (incluindo bolsa).</p> <p>A) Não tenho renda e meus gastos são financiados pela minha família ou por outras pessoas.</p> <p>B) Tenho renda, mas recebo ajuda da família ou de outras pessoas para financiar meus gastos.</p> <p>C) Tenho renda e me sustento totalmente.</p> <p>D) Tenho renda, me sustento e contribuo com o sustento da família.</p> <p>E) Tenho renda, me sustento e sou o principal responsável pelo sustento da família.</p>	SUS	
<p>Indique a resposta que melhor descreve sua atual situação de trabalho. (Não contar estágio, bolsas de pesquisa ou monitoria).</p> <p>A) Não estou trabalhando.</p> <p>B) Trabalho eventualmente.</p> <p>C) Trabalho até 20 horas semanais.</p> <p>D) Trabalho entre 20 e 40 horas semanais.</p> <p>E) Trabalho em tempo integral – 40 horas semanais ou mais.</p>	TRAB	
<p>Na sua casa, durante a maioria dos dias da semana, quem é que cozinha?</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	