

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS
INICIANTE EM CURSOS DA ÁREA DE SAÚDE DE TRINDADE/GO**

**Celma Oliveira Santos
Nathália Soares Bueno**

Orientadora: Prof^a. M^a. Larissa de Farias Alves

Trindade - GO

2017

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS
INICIANTE EM CURSOS DA ÁREA DE SAÚDE DE TRINDADE/GO**

**Celma Oliveira Santos
Nathália Soares Bueno**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.^a M^a. Larissa de Farias Alves

Trindade – GO
2017

Celma Oliveira Santos
Nathália Soares Bueno

**HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS
INICIANTE EM CURSOS DA ÁREA DE SAÚDE DE TRINDADE/GO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição,
aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Prof.^aM. ^a Larissa de Farias Alves
Faculdade União de Goyazes

Prof. Dr. Bruno Moreira dos Santos
Faculdade União de Goyazes

Raianna Lopes Coelho
Especialista em Nutrição Clínica e Esportiva

Trindade - GO

2017

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus, por ter estendido suas mãos ao nosso favor e nos ter permitido realizar este trabalho.

Agradecemos aos universitários da Faculdade União de Goyazes, que contribuíram com nossa pesquisa científica.

Agradecemos, também, a nossa família, amigos e orientadora por todo o apoio e incentivo.

HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS INICIANTE EM CURSOS DA ÁREA DE SAÚDE DE TRINDADE/GO

Celma Oliveira Santos ¹
Nathália Soares Bueno ¹
Larissa de Farias Alves ²

RESUMO

Esse estudo tem como objetivo avaliar os hábitos alimentares e o estado nutricional de estudantes universitários de Trindade –GO, iniciantes dos turnos matutino e noturno. Na pesquisa de levantamento descritivo transversal, foram entrevistados 75 alunos, sendo 33,33% do sexo masculino e 66,67% do sexo feminino, através de um questionário de frequência alimentar, no qual contém questões quantitativas e questões qualitativas que abordam hábitos de vida. Os resultados obtidos pelo IMC, apresentou Magreza I (1,31%), Eutrofia (68%), Sobrepeso (21,33%), Obesidade I (5,33%), Obesidade II (2,7%) e Obesidade III (1,31%). Os hábitos alimentares dos universitários apresentam inadequação em relação ao consumo de frutas (37,25%), Leguminosas (70,59%), Verduras e Legumes (50,98%), carnes ou ovos (35,29%), Leites e derivados (43,14%), mostrando-se a importância da promoção de saúde no âmbito universitário.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos alimentares; consumo alimentar; estado nutricional; universitários.

FOOD HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF UNIVERSITY STUDENTS IN COURSES OF TRINDADE / GO HEALTH AREA

ABSTRACT

This study aims to evaluate the eating habits and nutritional status of university students from Trindade -GO, beginners of the morning and night shifts. In the cross-sectional descriptive survey, 75 students were interviewed, 33.33% male and 66.67% female, through a food frequency questionnaire, which contains quantitative questions and qualitative questions that deal with lifestyle habits. The results obtained by the BMI, presented Magreza I (1.31%), Eutrophy (68%), Overweight (21.33%), Obesity I (5.33%), Obesity II (2.7%) and Obesity III (1.31%). The eating habits of university students are inadequate in relation to the consumption of fruits (37.25%), Legumes (70.59%), Vegetables and Vegetables (50.98%), meat or eggs (35.29%), Milk and (43.14%), showing the importance of health promotion in the university context.

KEYWORDS: Eating habits; food consumption; university; nutritional status.

¹ Acadêmicas do Curso de nutrição da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Ma. Larissa de Farias Alves da Faculdade União de Goyazes.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	07
METODOLOGIA.....	09
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22
ANEXOS.....	25
APÊNDICES.....	28

1.INTRODUÇÃO

A população brasileira tem vivenciado grandes transformações sociais, nas últimas décadas, favorecendo mudanças nos hábitos alimentares, como o consumo excessivo de gorduras, açúcares, sal e baixo consumo de frutas, verduras e legumes(BRASIL,2013).

No entanto, estilo de vida envolvem aspectos comportamentais, que levam as pessoas a formas diferentes de vivenciar o mundo, no qual o indivíduo faz suas próprias escolhas, como padrões de consumo, hábitos alimentares envolvendo sua rotina no dia a dia. Essas condições de vida, como as escolhas alimentares saudáveis, a prática de atividade física podem ser adotadas como medidas preventivas a Doenças Crônicas Não Transmissíveis como: Diabetes Mellitus, pressão alta e dislipidemia e conseqüentemente prejudicando a saúde individual e coletiva (MARQUES; MENDES; SERRA, 2017).

A alimentação adequada e saudável é um direito básico humano, que garante o acesso permanente e regular de forma social e justa, uma alimentação equilibrada às necessidades biológicas e especiais. E na transição de faixas etárias como da adolescência para vida adulta é um momento de construção de identidade de novas escolhas no qual podem ser melhor trabalhados as medidas nutricionais preventivas (MARCONATO; SILVA; FRASSON, 2016).

De acordo com Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006), todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária, e a alimentação saudável deve fornecer macronutrientes, vitaminas, minerais, fibras e água não devendo ser restringidos, pois contribuem para o bom funcionamento do organismo. Sendo assim, o Guia Alimentar é uma ferramenta para auxiliar os bons hábitos alimentares individuais ou coletivos e nortear as políticas públicas no sentido de incentivar, apoiar proteger e promover a saúde da população geral.

A população de estudantes tem tido experiências relevantes no que diz respeito à saída da casa dos pais para ingressarem em universidades e serem responsáveis em preparar e escolher que tipo de alimentação irá fazer. Estudos têm demonstrado que os hábitos alimentares de estudantes universitários, não são saudáveis, com o aumento da ingestão de alimentos com alto teor de açúcar, gordura, alimentos refinados e baixo consumo de frutas, verduras e legumes (VIEIRA; SABADIN; OLIVEIRA, 2002).

Os universitários nesta fase da vida, seus valores e escolhas nem sempre são colocados na balança, ansiosos pelo bom êxito acadêmico e estar bem no meio social em que vivem, privam muitas vezes de uma alimentação saudável (ALVES & BOOG, 2007).

Segundo Santos et al. 2014, essas escolhas alimentares não saudáveis dos universitários, são também influenciadas pelos novos comportamentos, convívios sociais, pois compensam suas ansiedades na alimentação como “escape” em situações de estresse mental e físico. Para melhorar a qualidade de vida dos estudantes, é preciso implementar medidas educativas para influenciar os hábitos alimentares, por meio do consumo diário de frutas, verduras, legumes e alimentos ricos em fibras (cereais integrais) e diminuição do consumo de gorduras, teor de sal e açúcar, associando à prática de atividade física regular e a redução de bebidas alcoólicas.

Mediante isto o profissional nutricionista, é o mais indicado como educador para orientar em uma alimentação saudável, auxiliando em hábitos alimentares saudáveis e no consumo alimentar equilibrado de acordo com as necessidades nutricionais individual ou coletiva, conforme seus recursos, acesso ao alimento e respeitando a cultura individualizada de cada um (MATIAS & FIORE, 2010).

Não só orientar, o nutricionista também está apto para monitorar o estado nutricional desse público. E uma das formas de verificar o estado nutricional é usando a combinação entre o peso corporal e a estatura, o índice de massa corporal (IMC). O IMC é um dos métodos usados pelo Sistema Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), que associa este índice a questionários de frequência de consumo alimentar (BRASIL, 2014).

Por considerar a importância do não consumo com regularidade de frutas, verduras e legumes como um dos principais fatores de risco de surgimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, por ser fontes de fibras e nutrientes, estes grupos de alimentos se tornam indispensáveis para uma alimentação saudável (BRASIL, 2016).

Nesta perspectiva o propósito desse estudo é analisar dados, através de questionários investigativos, quanto aos hábitos alimentares, condições sociais, coleta antropométrica como peso e altura dos estudantes universitários iniciantes da Faculdade União de Goyazes (FUG).

Investigar os hábitos alimentares, quanto aos grupos de alimentos, dos universitários iniciantes na FUG.

Avaliar estado nutricional, através de métodos antropométricos, como: índice de massa corporal (IMC) peso e altura.

Identificar relação de dependência entre estado nutricional e consumo de alimentos dos estudantes.

2. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado com pesquisa de levantamento, em seu delineamento, descritiva em seu objetivo e de recorte temporal transversal, que tem como finalidade proporcionar maior interação com o assunto, a fim de ter maior compreensão (GIL, 2007).

Este estudo pretendia compreender 100% dos alunos matriculados total ou no mínimo 85%. Porém foi alcançado somente 58% da amostra, devido o não comparecimento dos alunos na Clínica de Nutrição da Faculdade para coleta dos dados antropométricos. A amostragem foi composta por 75 universitários voluntários de ambos os sexos, matriculados na FUG, sendo iniciantes do 1º período turno matutino e noturno.

O instrumento usado foi uma adaptação do questionário proposto pelo Ministério da Saúde “Como está sua alimentação?” Foram inclusos dados de identificação individual (nome, idade, sexo, curso, período, turno, matrícula, e-mail, peso, estatura) (APÊNDICE 1).

O material contém questões quantitativas que se referem à frequência do consumo de porções de frutas, verduras, leguminosas e carnes (boi, frango, peixe e ovos). E questões qualitativas referindo-se aos comportamentos alimentares como: retirada da gordura aparente da carne vermelha ou do frango; frequência do consumo de doces, leites e derivados, frituras e industrializados; o tipo de gordura utilizada na cocção dos alimentos; adição de sal no prato; quantidade diária de ingestão de água, frequência de atividade física, bebida alcoólica e situação domiciliar. Utilizou-se para classificação de consumo adequado ou inadequado de alimentos os critérios estabelecidos no Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2006).

Inicialmente as pesquisadoras compareceram às salas de aula, apresentando-se ao professor e aos alunos, explicando o objetivo da pesquisa e sua importância, convidando-os a participarem. Logo após assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE 2) e os questionários foram aplicados e preenchidos pelos universitários nas salas de aula durante o período da aula. Em seguida os universitários se deslocavam até a Clínica de Nutrição da Faculdade para coleta dos dados antropométricos pelas pesquisadoras. A coleta ocorreu no mês de setembro de 2017.

Os critérios de inclusão na pesquisa foram estar devidamente matriculados na instituição, ser maior de 18 anos, assinar o TCLE, preencher o questionário corretamente e estar apto a participar da antropometria. Foram excluídos da pesquisa participantes menores de 18 anos, que não assinarem o TCLE, questionários preenchidos incompletos e não realizar antropometria.

A coleta dos dados antropométricos foram utilizados uma balança portátil digital (OMROM®) e um estadiômetro (Welmy®) obtendo o peso e altura para cálculo do Índice de Massa Corporal (WHO, 1995).

Para aferição do peso, instalou-se a balança em superfície plana, lisa e afastada da parede, colocando o avaliado no centro do equipamento, com o mínimo de roupa possível, descalço, ereto, pés juntos e braços estendidos ao longo do corpo, mantendo-o parado nesta posição, realizando a leitura após o valor do peso estar fixado no visor (LOHMAN; ROCHE; MARTORELL, 1988).

Para coleta da altura, a medição foi realizada com o indivíduo em posição ereta, pés juntos, braços estendidos ao longo do corpo e a cabeça erguida, com os olhos mirando um plano horizontal à frente, de acordo com o plano de Frankfurt, pedindo a pessoa que inspire profundamente e prenda a respiração por alguns segundos; neste momento, desceu o esquadro até que encoste a cabeça da pessoa, com pressão suficiente para comprimir o cabelo. Realizando a leitura da estatura sem soltar o esquadro. Para cálculo do IMC, utiliza-se a seguinte fórmula: $IMC = \text{peso (Kg)} / \text{altura (m}^2\text{)}$, classificado segundo WHO (1995) (ANEXO1).

A análise dos dados foi feita através do programa Stata versão 12.0. A análise de frequência foi feita através do cálculo de percentual em relação ao total da amostra e as relações de dependência entre as variáveis independentes (consumo de alimentos) e as dependentes (estado nutricional) foram feitas através do teste

hipóteses (qui quadrado¹) de Pearson, considerando o nível de significância $\alpha = 5\%$ (PAHO-WHO, 2010).

O consumo alimentar de porções diárias de frutas, leguminosas, verduras e legumes, carnes ou ovos foi comparado e classificado de acordo com as orientações sugeridas pelo Guia Alimentar para População Brasileira 2006, encontra-se abaixo das tabelas da relação com o consumo de alimentos e o estado nutricional.

E avaliação dos hábitos foi feita com base nas orientações do novo dia Guia Alimentar para População Brasileira 2014.

Classificação da idade e do estado nutricional foi realizado através do SISVAN (ANEXO 2,3,4 e 5)

2.1. Aspectos éticos da pesquisa

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes(Protocolo nº 018/2017-2), e todos os participantes concordaram em participar e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes de sua inclusão na amostra.

Durante a pesquisa poderá ocorrer algum desconforto, constrangimento decorrentes da participação sendo minimizados dentro do possível e sigilo das informações, no entanto, todas as etapas da pesquisa seguem as especificações da Resolução nº 466 do Conselho Nacional de Saúde, 2012.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra constituinte foi de 75 alunos, foram 6 questionários excluídos, preenchidos incompletos e menores de 18 anos. Em relação aos cursos, foram distribuídos em Odontologia (31%), Educação Física (27%), Medicina Veterinária (19%), Enfermagem (13%) e Ciências biológicas (10%), sendo 33,33% do sexo masculino e 66,67% do sexo feminino, com idade média de 23,4 anos, variando entre 18 a 46 anos. Dos referentes universitários, 30,67% estudam no período noturno e 69,33 % diurno. Quanto a situação domiciliar 93,33%(n=70) dos estudantes universitários moram com a família. Fazer refeições em casa, está intimamente ligado

¹ Para comparação de proporções utiliza-se o teste qui-quadrado, e estima-se intervalos de 95% de confiança para a diferença encontrada entre os tratamentos. Este intervalo indica que, tomando em conta o número de participantes no estudo, o benefício adicional real da intervenção estaria situado dentro daqueles limites calculados.

com uma alimentação mais saudável, o guia alimentar para população Brasileira 2014 recomenda comer em companhia, preparar suas próprias refeições.

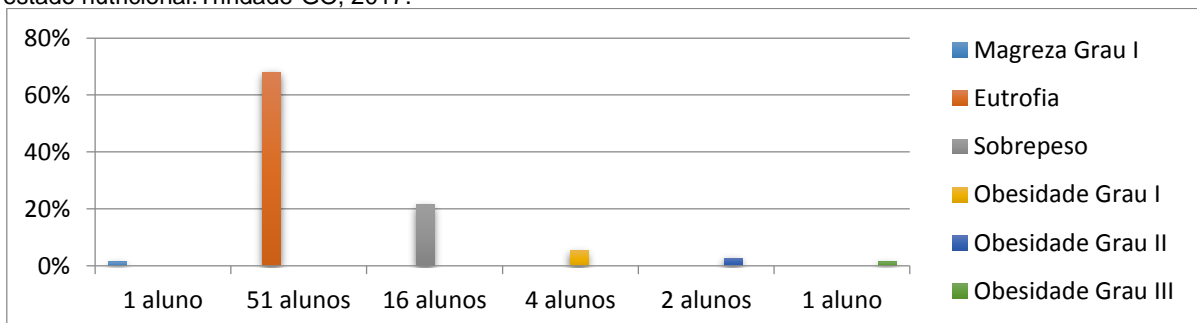
Nos resultados obtidos do IMC, constatou-se que, dos estudantes avaliados, 1,31% (n=1) apresentam com Magreza grau I, a maioria, 68% (n=51), estão em Eutrofia, 21,33% (n=16) em sobrepeso, 5,33% (n=4) obesidade grau I, 2,7% (n=2) obesidade grau II e 1,31% (n=1) obesidade grau III (Gráfico 1).

Assemelhando-se com outros achados que demonstram a maioria dos universitários eutróficos como o estudo de Macielet al. (2012), feito com universitários do interior de São Paulo, com uma amostra formada por 130 homens (42,0%) e 173 mulheres (57,1%), onde 72,3% das mulheres apresentaram estado nutricional na faixa de normalidade, e 16,8%, sobrepeso; e 47,7% dos homens apresentaram sobrepeso, e 47% estavam na faixa de normalidade. Casos de obesidade foram observados em ambos os sexos, apenas os homens apresentaram obesidade grau III.

Os achados de Garcia et al. (2013), feito em Lisboa com amostra constituída por 134 alunos, dos quais 117 do sexo feminino (87,3%) e 17 do sexo masculino (12,7%), verificou-se que 8,4% dos alunos estão abaixo do intervalo de IMC, 76% dos alunos apresentam peso normal, 14,4% dos alunos têm peso acima do normal e apenas um aluno é obeso (1,2%).

Quanto ao consumo de alimentos e o estado nutricional, não foi encontrada relação de dependência, porém os dados apontam relações significativas.

Gráfico 1 – Distribuição do percentual dos estudantes universitários da Faculdade União de Goyazes, segundo o estado nutricional. Trindade-GO, 2017.



Fonte: Autores

Com relação à atividade física observada nesse estudo, 52% (n=39) dos estudantes praticam atividade física regularmente. Percentual aproximado, porém, com

comportamentos diferentes, quando comparado como estudo de Marcondelli et al. (2008), da Universidade de Brasília, do total de 184 estudantes, 65,5% eram sedentários. Relatando a falta de tempo e recursos financeiros para tal hábito.

A prática da atividade física em conjunto com uma alimentação saudável é essencial para manter o peso saudável e reduzir fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2006). Quanto à situação domiciliar, 93,33% (n=70) dos estudantes universitários moram com a família. Os dados socioeconômicos encontram-se na Tabela 1.

Em relação ao hábito de ingerir bebida alcoólica, apresentando o percentual de 45,33% (n=34) não consomem bebida alcoólica. No estudo de Santos et al. (2014), com estudantes universitários que moram na região central do município de São Paulo, 26,66% não consomem bebida alcoólica. Segundo Kretschmer et al. (2015), que avaliaram 53 acadêmicos em Palmeira das Missões RS, cerca de 40% dos participantes bebem semanalmente, sendo que o consumo excessivo é contribuinte para o ganho de peso corporal, devido ser uma bebida altamente calórica.

Tabela 1-Situação Sócio Demográfica dos estudantes universitários de Trindade-(GO), 2017.

Variáveis	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
	N	%
Situação Domiciliar		
Mora sozinho	5	6,6
Mora com Família	70	93,33
Praticam atividade física		
Não Etilista	34	45,33

FONTE: Autores

Com relação ao consumo de frutas 37,25% (n=19) dos estudantes eutróficos consomem 1 unidade por dia, sendo inadequado o consumo.

A ingestão de leguminosas nesta pesquisa demonstrou 70,59% (n=36) dos estudantes eutróficos consomem menos de 5 vezes por semana apontando inadequação do consumo, segundo as recomendações do novo guia alimentar, as leguminosas devem fazer parte todos os dias das refeições.

Já em relação às verduras e legumes, os estudantes eutróficos, 50,98% (n=26) consomem 3 ou menos colheres de sopa por dia demonstrando inadequação.

Concordando com Macielet al. (2012), estudo realizado em São Paulo com universitários, onde demonstrou inadequação do consumo desses alimentos. No estudo de Ramalho et al., (2012), com 863 acadêmicos da Universidade Federal do Acre,

também se encontrabaixa prevalência de consumo regular de fruta e hortaliças (14,8%). Nesse sentido destacam-se as recomendações do Guia para população Brasileira 2014, os alimentos *in natura* e minimamente processados devem ser a base de uma alimentação saudável.

A relação entre o consumo alimentar de frutas, leguminosas, verdurase legumes com o estado nutricional encontra-se na Tabela2, não apresentado significância estatística ($p > 0,05$).

Tabela 2- Relação entre consumo de frutas, verduras e legumes e o estado nutricional de estudantes universitários do primeiro período em Trindade (GO), 2017.

Variáveis	Estado Nutricional N = 75												P
	Magreza		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade grau I		Obesidade grau II		Obesidade grau III		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Consumo de frutas													0,368
Não consome	1	100	13	25,49	8	50	0	0	0	0	1	100	
3 ou mais unidades	0	0	8	15,69	2	12,50	2	50	0	0	0	0	
2 unidades	0	0	11	21,57	2	12,50	1	25	0	0	0	0	
1 unidade	0	0	19	37,25	4	25	1	25	2	100	0	0	
Consumo de Leguminosas													0,195
Não consome todos os dias	0	0	4	7,84	3	18,75	1	25	1	50	0	0	
Menos de 5 X por semana	1	100	36	70,59	6	37,50	1	25	0	0	1	100	
1 colher de sopa ou menos por dia	0	0	4	7,84	3	18,75	2	50	0	0	0	0	
2 ou mais colheres de sopa por dia	0	0	7	13,73	4	25	0	0	1	50	0	0	
Consumo de Verduras e Legumes													0,440
Não consome todos os dias	0	0	10	19,61	7	43,75	0	0	0	0	0	0	
3 ou menos colheres de sopa	0	0	26	50,98	4	25	1	25	1	50	1	100	
4 a 5 colheres de sopa	1	100	10	19,61	3	18,75	2	50	0	0	0	0	
6 a 7 colheres de sopa	0	0	2	3,92	0	0	0	0	0	0	0	0	
8 ou mais colheres de sopa	0	0	3	5,88	2	12,50	1	25	1	50	0	0	

*Teste de qui-quadrado de Pearson ($p \leq 0,05$ probabilidade de significância estatística)

*Consumo recomendado de frutas 3 porções/dia; Verduras e Legumes 3 porções/dia; leguminosas 1 porção/ dia.

Quanto ao consumo de carnes ou ovos, os estudantes universitários eutróficos 35,29%(n=18) consomem 2 pedaços ao dia apontando adequado do consumo. Com relação ao consumo de peixes verificou-se que os universitários eutróficos 39,22%(n=20) consomem algumas vezes ao ano, observando inadequado. Em relação ao consumo de leites e derivados pelos universitários eutróficos 43,14%(n=22) consomem 1 ou menos copo de leite ou pedaço, consumo inadequado conforme as recomendações do Guia Alimentar 2006.

No estudo realizado de Silva & Gonçalves(2012), 39,8% consomem pescados raramente, 27,4% semanalmente, 16,8% quinzenalmente, 9,7% mensalmente e 1,8% diariamente. Tal motivo pode estar relacionado à falta de hábito, ou questões socioambientais. Dados oposto ao estudo analisado de Ferreira & Morsoletto (2014), município de Uberlândia-MG, observou-se que 79,1% tem consumo suficiente de carnes e 48,3% dos estudantes tem o consumo satisfatório de leites/ derivados diariamente.

A relação entre o consumo alimentar do tipo e quantidade de proteína de origem animal e o estado nutricional encontra-se na Tabela 3. Quanto a associação com o estado nutricional não apresentou dependência ($p > 0,05$).

Tabela 3 - Relação entre consumo de proteínas e o estado nutricional de estudantes universitários do primeiro período em Trindade (GO), 2017.

Variáveis	Estado Nutricional N = 75												
	Magreza		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade grau I		Obesidade grau II		Obesidade grau III		P
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Consumo de carne ou ovo													
Não consome nenhum tipo de carne	0		5	9,80	0	0	0	0	0	0	0	0	
1 pedaço ou 1 ovo	0	0	10	19,61	6	37,50	1	25	0	0	0	0	
2 pedaços ou 2 ovos	0	0	18	35,29	6	37,50	2	50	1	50	0	0	
Mais de 2 pedaços ou mais de 2 ovos	1	100	18	35,29	4	25	1	25	1	50	1	100	
Consumo de peixe													0,982
Não consome	0	0	8	15,69	2	12,50	0	0	0	0	0	0	
Somente algumas X ao ano	1	100	20	39,22	8	50	2	50	1	50	1	100	
2 ou mais X por semana	0	0	7	13,73	3	18,75	1	25	0	0	0	0	

< 2 vezes por semana	0	0	10	19,61	8	50	3	75	1	50	0	0
----------------------	---	---	----	-------	---	----	---	----	---	----	---	---

Teste de qui-quadrado de Pearson ($p^ < 0,05$ probabilidade de significância estatística).

Frituras < 15 a 30% todas as fontes de gorduras e óleos, gorduras trans máximo 2 gramas/dia para 2000kcal/dia, gordura saturada <10% do total da energia diária.

Quanto ao consumo de doces pelos estudantes universitários eutróficos 29,41% (n=15), consomem menos que 2 vezes por semana, estando adequado o consumo, sendo que recomendação é no máximo 1 porção diária de açúcares e doces. A adição de sal, os universitários eutróficos 92,16% (n=47) demonstraram na pesquisa que não tem o hábito de adicionar sal nos alimentos já servidos no prato prático alimentar adequada. Uma vez que o Guia Alimentar 2006 recomenda que o consumo excessivo é prejudicial ao organismo.

Já em relação da retirada da gordura aparente das carnes, 64,71% (n=33) dos universitários eutróficos têm o hábito de retirar, observa-se hábito alimentar adequado. A gordura utilizada nas preparações dos universitários eutróficos, 72,55% (n=77) teve como resultado o hábito regular do uso de óleo vegetal, mostrando adequado dentro do padrão das recomendações diárias do Guia Alimentar 2006, de dar preferência aos óleos vegetais, azeites e margarinas livres de gorduras trans.

Em estudo de Perez et al. (2016) com 1336 graduandos em universidade Pública no Rio de Janeiro, foi verificado que 14,5% (batata frita e/ou salgadinhos fritos) a 63,2% (bebidas açucaradas) consomem frequentemente.

A relação entre o consumo alimentar de alto teor calórico e o estado nutricional encontra-se na Tabela 5. Quanto a associação com o estado nutricional não apresentou dependência ($p > 0,05$).

Tabela 5—Relação entre consumo de alimentos com alto teor calórico e o estado nutricional de estudantes universitários do primeiro período, Trindade (GO), 2017.

Variáveis	Estado Nutricional N = 75												P
	Magreza		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade grau I		Obesidade grau II		Obesidade grau III		
	N	%	n	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Preparações Doces													0,087
Raramente ou nunca	0	0	5	9,80	5	31,25	0	0	1	50	0	0	
Menos que 2 X por semana	0	0	15	29,41	9	56,25	2	50	1	50	0	0	
De 2 a 3 X por semana	0	0	10	19,61	0	0	0	0	0	0	1	100	

De 4 a 5 X por semana	0	0	12	23,53	2	12,50	1	25	0	0	0	0
Todos os dias	1	100	9	17,65	0	0	1	25	0	0	0	0
Adição de sal no prato	0,129											
Sim	0	0	4	7,84	1	6,25	2	50	0	0	0	0
Não	1	100	47	92,16	15	93,75	2	50	2	100	1	100
Retirada da gordura aparente	0,564											
Sim	0	0	33	64,71	9	56,25	4	100	1	50	0	0
Não	1	100	15	29,41	7	43,75	0	0	1	50	1	100
Não consome carne ou frango	0	0	3	5,88	0	0	0	0	0	0	0	0
Tipo de gordura utilizada	0,942											
Banha animal	0	0	10	19,61	5	31,25	1	25	1	50	0	0
Óleo vegetal	1	100	37	72,55	11	68,75	3	75	1	50	1	100
Margarina	0	0	4	7,84	0	0	0	0	0	0	0	0

Teste de qui-quadrado de Pearson ($p^ < 0,05$ probabilidade de significância estatística)

*Doces 1 porção/dia dos grupos de alimentos de açúcares e doces, Sal no máximo 5g/dia (uma colher rasa de chá por pessoa), Óleos e gorduras consumo máximo diário de 1 porção.

Quanto à leitura de rótulos dos alimentos, 35,29% (n=18) dos universitários eutróficos às vezes a fazem a leitura mostrando um hábito inadequado, uma vez que ao analisar a lista de ingredientes, poderá ver a presença e quantidades de gorduras, açúcares e sal utilizados nos produtos industrializados conforme orientações do Guia alimentar 2006.

Outro estudo de Lindemann et al. (2016) em Pelotas-RS, com 1.246 entrevistados adultos e idosos, demonstra que a leitura de rótulos foi referida por 70,9%.

Quando analisado à ingestão hídrica, observa-se relação de dependência com o estado nutricional ($p = 0,032$), sendo que 35,29% (n=18) dos estudantes eutróficos ingerem de 6 a 8 copos por dia, mostrando uma adequação no consumo. Os estudantes universitários com magreza grau I 100% (n=1) ingerem de 6 a 8 copos. Dos alunos com sobrepeso, a maioria, 68,75% (n= 11), ingerem mais que 8 copos, com obesidade grau I, 50% (n=2) ingerem mais que 8 copos e 50% (n= 2) de 6 a 8 copos, com obesidade grau II 50% (n=1) mais que 8 copos e 50% (n=1) de 6 a 8 copos, com obesidade grau III 100% (n=1) ingerem menos que 4 copos ao dia.

Observam-se os resultados mais relevantes dentro de cada classificação do estado nutricional dos estudantes universitários, que o consumo hídrico se encontra adequados segundo as recomendações do Guia Alimentar.

Estudo de Busato et al. (2015) na Região de Chapecó demonstrou que 49% (n=85) consome pelo menos, um litro de água diariamente, sendo que a recomendação do guia é no mínimo 2 litros de água (BRASIL, 2006)

A relação entre aleitura de rótulo e ingestão hídrica e o estado nutricional encontra-se na Tabela 6.

Tabela 6– Classificação dos hábitos alimentares de estudantes universitários do primeiro período. Trindade (GO), 2017.

Variáveis	Estado Nutricional N = 75												P
	Magreza		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade grau I		Obesidade grau II		Obesidade grau III		
	N	%	N	%	N	%	N	%	n	%	N	%	
Leitura rótulos													0,464
Nunca	1	100	16	31,37	4	25	0	0	1	50	0	0	
QN ¹	0	0	12	23,53	6	37,50	1	25	1	50	1	100	
AV ²	0	0	18	35,29	3	18,75	1	25	0	0	0	0	
Sempre	0	0	5	9,8	3	18,75	2	50	0	0	0	0	
Ingestão hídrica													0,032
< 4 cp ³	0	0	4	7,84	2	12,5	0	0	0	0	1	100	
> 8 cp	0	0	14	27,45	11	68,75	2	50	1	50	0	0	
4 a 5 cp	0	0	15	29,41	0	0	0	0	0	0	0	0	
6 a 8 cp	1	100	18	35,29	3	18,75	2	50	1	50	0	0	

Teste de qui-quadrado de Pearson ($p^ = <0,05$ probabilidade de significância estatística)

* Consumo recomendado: 6 a 8 copos de água/dia

QN = Quase Nunca

AV = Às Vezes

CP = Copo

O principal achado deste estudo foi a inadequação do consumo de leguminosas com 70,59%(n=36), verduras e legumes 50,98%(n=26), esse baixo consumo desses alimentos entre estudantes universitários, abrange todo o Brasil, de acordo as últimas Pesquisas de Orçamentos Familiares. Sendo um fator de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (Oliveira et al. 2017)

A associação do Qui² foi com o estado nutricional e a ingestão hídrica, é um resultado importante uma vez que a água é um alimento fundamental para o bom funcionamento do organismo (BRASIL,2006).

Apesar das outras variáveis não apresentaram associação significativa com estado nutricional são resultados preocupantes futuramente, quanto aos hábitos alimentares dos universitários (MOREIRA; CASTRO; CONCEIÇÃO, ET AL. 2014).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo encontrou resultados de inadequação dos hábitos alimentares dos universitários, com estado nutricional eutrófico, quanto ao consumo de frutas, leguminosas, verduras e legumes, carnes ou ovos, leites e derivados, frequência com frituras e alimentos industrializados. Apesar de apresentarem alguns hábitos alimentares saudáveis, como retirada da gordura aparente das carnes, ter preferência por óleo vegetal nas preparações, a alimentação saudável é também um conjunto de escolhas saudáveis, como o consumo regular de alimentos *in natura* e minimamente processados, e baixo consumo de alimentos industrializados, juntamente com a ingestão hídrica adequada.

É certo que hábitos alimentares não saudáveis é um agravante e/ou contribuinte para o desenvolvimento de um quadro de doenças futuras, pelo consumo excessivo de óleos, gorduras, açúcares e sódio, e redução no consumo de frutas, legumes e verduras. Apesar deste estudo não ter identificado um perfil predominantemente de sobrepeso ou obesidade, não se deve desconsiderar sua limitação, deixando um viés em relação ao estado nutricional, uma vez que não foi realizada a análise do percentual de gordura %(GC), para diagnóstico mais preciso. Esperamos ter contribuído para novos estudos avaliarem através de questionários alimentares uma amostra que abrange um número maior de universitários e com a avaliação do percentual de gordura.

As universidades são locais estratégicos para implementação de práticas de promoção da saúde para prevenção e controle de DCNTs e promover um ambiente saudável, e que esses alunos estão vulneráveis a mudanças nos hábitos. Há necessidade de conscientização dos estudantes universitários em relação a uma alimentação saudável aliada com a prática de atividade física regularmente para manutenção da saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- I. ALVES, H. J.; BOOG, M. A. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197- 204, 2007.
- II. BUSATO, M. A.; PEDROLO, C.; GALLINA, L. S.; ROSA, L. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Ciências Biológicas e da Saúde**. Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, 2015.
- III. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, p.152. 2014.
- IV. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde**. Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. Brasília, p. 71, 2011.
- V. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed., Brasília, p.84, 2013.
- VI. FERREIRA, R. M. L. M.; MORSOLETTO, R. H.C. Hábitos alimentares de universitários de diferentes áreas de atuação do Centro Universitário do Triângulo – UNITRI. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**. Porto Alegre, v. 29 n 2, p.100-104, 2014.
- VII. GIL, A.C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- VIII. GARCIA, D.; NABO, G.; ALEIXO, V.; CORREIA, V.; RIBEIRO, I.; COSTA, M. C. Physical Activity and Dietary Habits in a University opulation. **Biomed Biopharm Res**. Lisboa, v. 9, n. 2, p. 147-158, 2013.
- IX. KRETSCHMER, A.C.; RODRIGUES, G. O.; RISTOW, A. S.; PEIXOTO, N. C. Estado nutricional e hábitos alimentares de acadêmicos de uma universidade do norte do Rio Grande do Sul.**Revista Saúde (Santa Maria)**. Santa Maria, v. 41, n. 2, p.121-128, 2015.
- X. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009**. Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro; 2011.
- XI. LINDEMANN, I. L.; SILVA, M. T.; CÉSAR, J. G.; MENDOZA-SASSI, R. A. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. **Caderno de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 24, n.4, p. 478 – 486, 2016.
- XII. LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. **Anthropometric standardization reference manual**.Champaign, 1988.
- XIII. MACIEL, E. S.; SONATI, J. G.; MODENEZE, D. M.; VASCONCELOS. J. S.; VILARTA, R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 25, n6, p. 707-718, 2012.

- XIV. MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**. São Paulo, v 35, n.2, p. 53-66, 2010.
- XV. MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º aos 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.21 n.1, 2008.
- XVI. MARCONATO, M. S. F.; SILVA, G.M. M.; FRASSON, T. Z. Hábito Alimentar e Universitários Iniciais e Concluintes do Curso de Nutrição de uma Universidade do Interior Paulista. **Revista Brasileira de Obesidade, nutrição e emagrecimento**, São Paulo, v.10. n. 58, p.180-188, 2016.
- XVII. MARQUES, M. C. M. P.; MENDES, R. P.; SERRA, C. C. Estilos de vida: representações sociais construídas por doentes com infarto do miocárdio e familiares. **Revista Gaúcha Enfermagem**. Porto Alegre, v. 38 n 2, 2017.
- XVIII. 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 Atenção Primária a Saúde**. Juiz de Fora, v.16 n.3, p. 242-249, 2010.
- XIX. OLIVEIRA, M. C. O.C; OSELAME, G. B.; DUTRA, D. A. OSELAME, C.; NEVES, E. B. Fatores de risco cardiovascular em universitários **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v.11. n.63. p.179-186, 2017.
- XX. PAHO-WHO. Módulos de Princípios de Epidemiologia para o Controle de Enfermidades. Ministério da Saúde. **Organização Pan-Americana da Saúde**. p.98, Brasília, 2010.
- XXI. PEREZ, P. M. P.; CASTRO, I. R. R.; FRANCO, A. S.; BANDONI, D. H.; WOLKOFF, D. B. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Ciência saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.21, n.2, p.531-542, 2015.
- XXII. RAMALHO, A. A.; DALAMARIA, T.; SOUZA, O. F. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.28, n.7, p.1405-1413, 2012.
- XXIII. SANTOS, A. K. G. V; REIS, C. C; CHAUD, D. M. A.; MARIMOTO, J. M. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Revista Simbio - Logias**, Botucatu, v.7, n.10, 2014.
- XXIV. SILVA, D.C.F.; GONÇALVES, A. A. Perfil de consumo de pescado dos usuários do restaurante universitário da UFERSA. **Revista Caatinga**. Mossoró. v.25, n.3, p.125- 129, 2012.
- XXV. VIEIRA, C. M.; SABADIN, E.; OLIVEIRA, M. R. M. Avaliação das práticas alimentares e do estado nutricional de universitários do primeiro ano de nutrição. **Revista Simbio - Logias**, Botucatu, v. 1, n. 1, p. 87- 98, 2002.
- XXVI. WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of a WHO consultation, Geneva, 1995.

6. ANEXOS

ANEXO 1

ADULTOS (≥ 20 anos e < 60 anos de idade)

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica

Para o cálculo do IMC, adota-se a seguinte fórmula:

$$\text{Índice de Massa Corporal (IMC)} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

Quadro 16 - Pontos de corte estabelecidos para adultos

IMC (kg/m ²)	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< 18,5	Baixo Peso
≥ 18,5 e < 25	Adequado ou Eutrófico
≥ 25 e < 30	Sobrepeso
≥ 30	Obesidade

Fonte: (WHO, 1995)

ANEXO 2

ADOLESCENTES (≥ 10 anos e < 20 anos de idade)

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica

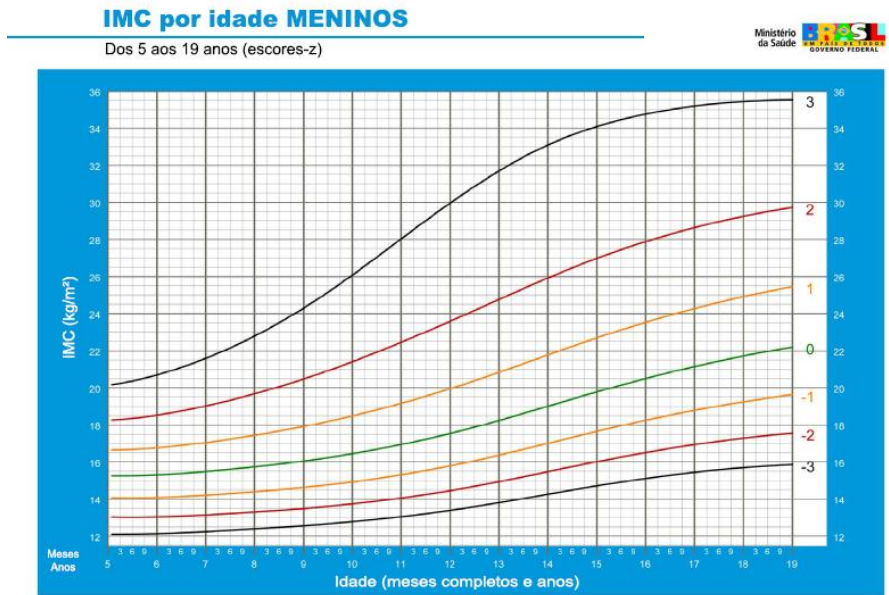
Quadro 13 - Pontos de corte de IMC-para-idade estabelecidos para adolescentes

VALORES CRÍTICOS		DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Percentil 0,1	< Escore-z -3	Magreza acentuada
≥ Percentil 0,1 e < Percentil 3	≥ Escore-z -3 e < Escore-z -2	Magreza
> Percentil 3 e < Percentil 85	≥ Escore-z -2 e ≤ Escore-z +1	Eutrofia
> Percentil 85 e ≤ Percentil 97	≥ Escore-z +1 e < Escore-z +2	Sobrepeso
> Percentil 97 e ≤ Percentil 99,9	≥ Escore-z +2 e ≤ Escore-z +3	Obesidade
> Percentil 99,9	> Escore-z +3	Obesidade grave

Fontes: (WHO, 2007)

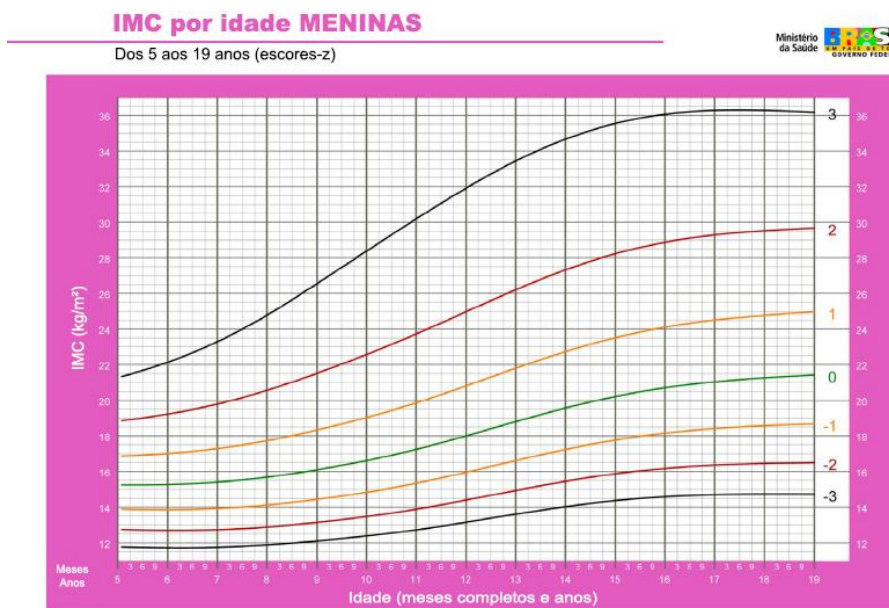
* Nota: A referência de IMC para idade da Organização Mundial da Saúde de 2007 apresenta valores até 19 anos completos, já que a partir desta idade a instituição considera os indivíduos como adultos. Como o Ministério da Saúde considera que a fase adulta se inicia apenas com 20 anos completos, sugere-se a adoção dos mesmos valores de 19 anos completos para a avaliação de indivíduos

ANEXO 3



Fonte: WHO Growth reference data for 5-19 years, 2007 (<http://www.who.int/growthref/en/>)

ANEXO 4



Fonte: WHO Growth reference data for 5-19 years, 2007 (<http://www.who.int/growthref/en/>)

ANEXO 5

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica

Quadro 13 - Pontos de corte de IMC-para-idade estabelecidos para adolescentes

VALORES CRÍTICOS		DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Percentil 0,1	< Escore-z -3	Magreza acentuada
≥ Percentil 0,1 e < Percentil 3	≥ Escore-z -3 e < Escore-z -2	Magreza
> Percentil 3 e < Percentil 85	≥ Escore-z -2 e ≤ Escore-z +1	Eutrofia
> Percentil 85 e ≤ Percentil 97	≥ Escore-z +1 e < Escore-z +2	Sobrepeso
> Percentil 97 e ≤ Percentil 99,9	≥ Escore-z +2 e ≤ Escore-z +3	Obesidade
> Percentil 99,9	> Escore-z +3	Obesidade grave

Fontes: (WHO, 2007)

* Nota: A referência de IMC para idade da Organização Mundial da Saúde de 2007 apresenta valores até 19 anos completos, já que a partir desta idade a instituição considera os indivíduos como adultos. Como o Ministério da Saúde considera que a fase adulta se inicia apenas com 20 anos completos, sugere-se a adoção dos mesmos valores de 19 anos completos para a avaliação de indivíduos com 19 anos e 1 mês até 19 anos e 11 meses.

7. APÊNDICES

APÊNDICE 1

Questionário da Organização Mundial de saúde (OMS).

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: () F () M

Curso: _____ Período: _____ Turno: _____

Matricula: _____

E-Mail: _____

Peso (Kg): _____ Altura (m²): _____ IMC (Kg/m²): _____

Classificação do Estado Nutricional: _____

Situação Domiciliar: _____

QUESTIONÁRIO ALIMENTAR

Como está sua alimentação?

- Se você achar que mais de uma resposta está certa, escolha a que você mais costuma fazer quando se alimenta.
- Lembre-se: responda o que você realmente come, e não o que gostaria ou acha que seria melhor.
- Se você tiver alguma dificuldade para responder, peça ajuda as pesquisadoras.

• Escolha apenas UMA resposta. Vamos começar!

1). Qual é, em média, a quantidade de frutas (unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural) que você ingere por dia?

-) Não como frutas nem tomo suco de frutas natural todos os dias.
-) 3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural.
-) 2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural.
-) 1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural.

2). Qual é, em média, a quantidade legumes e verduras que você come por dia? Atenção! Não considere nesse grupo os tubérculos e as raízes (veja pergunta 4).

-) Não como legumes nem verduras todos os dias.
-) 3 ou menos colheres de sopa.
-) 4 - 5 colheres de sopa.
-) 6 -7 colheres de sopa.
-) 8 ou mais colheres de sopa.

3). Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão (de qualquer tipo ou cor), lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?

-) Não consumo.
-) 2 ou mais colheres de sopa por dia.

-) Consumo menos de 5 vezes por semana.
-) 1 colher de sopa ou menos por dia.

4). Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?

-) Não consumo nenhum tipo de carne.
-) 1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo.
-) 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou 2 ovos.
-) Mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos.

5). Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele frango ou outro tipo de ave?

-) Sim.
-) Não.
-) Não como carne vermelha ou frango.

6). Você costuma comer peixes com qual frequência?

-) Não consumo.
-) Somente algumas vezes no ano.
-) 2 ou mais vezes por semana.
-) De 1 a 4 vezes por mês.

7). Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros) que você come por dia? 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.

-) Não consumo leite nem derivados.
-) 3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/porções.
-) 2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções.
-) 1 ou menos copo de leite ou pedaços/fatias/porções.

8). Que tipo de leite e seus derivados você habitualmente consome?

-) Integral.
-) Com baixo teor de gorduras (semidesnatado, desnatado ou light).

9). Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros). Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

-) Raramente ou nunca.
-) Todos os dias.
-) De 2 a 3 vezes por semana.
-) De 4 a 5 vezes por semana.
-) Menos que 2 vezes por semana.

10). Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

-) Raramente ou nunca.
-) Menos que 2 vezes por semana.

) De 2 a 3 vezes por semana.

) De 4 a 5 vezes por semana.

) Todos os dias.

11). Qual tipo de gordura é mais usado na sua casa para cozinhar os alimentos?

-) Banha animal ou manteiga.
-) Óleo vegetal (soja, girassol, milho, algodão ou canola).
-) Margarina ou gordura vegetal.

12). Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?

-) Sim.
-) Não.

13). Quantos copos de água você bebe por dia? Inclua no seu cálculo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate).

-) Menos de 4 copos.
-) 8 copos ou mais.
-) 4 a 5 copos.
-) 6 a 8 copos.

14). Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos, 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre?

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.

- () Não.
- () Sim.
- () 2 a 4 vezes por semana.

15). Você costuma ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los?

- () Nunca.
- () Quase nunca.
- () Algumas vezes, para alguns produtos.
- () Sempre ou quase sempre para todos os produtos.

APÊNDICE 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO– TCLE

BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO N° 466/2012.

Prezado (a). Participante,

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo você também terá a devolutiva do resultado da participação, assinando ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações em todas as fases da pesquisa. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Hábitos Alimentares e Estado Nutricional de Universitários da Faculdade de Saúde de Trindade - GO

O objetivo é avaliar os hábitos alimentares e o estado nutricional dos universitários da Faculdade União de Goyazes de diferentes cursos. Trata-se de um estudo prospectivo, com coleta de dados dos universitários como: nome, idade, sexo, data de nascimento, curso, período, turno, peso, estatura, comorbidades (referidas), pressão arterial (aferida). A coleta será realizada com o uso de um questionário do ministério da saúde adaptado com identificação pessoal e 18 perguntas quantitativas e qualitativas sobre como está a alimentação dos universitários, a frequência que consomem frutas, hortaliças, leguminosas e carnes, se consome doces, leite e derivados, alimentos industrializados, frituras, quantas refeições costumam fazer no

dia, ingestão hídrica, se consomem ou não bebidas alcoólicas e a frequência de atividade física. Os critérios utilizados foram para saber como os universitários estão se alimentando e o seu estado nutricional. Durante a pesquisa poderá ocorrer algum desconforto, constrangimento decorrentes da participação sendo minimizados dentro do possível e sigiloso as informações, os benefícios ficaram disponibilizados ao termino da pesquisa como a devolutiva do estado nutricional e orientações nutricionais sobre os hábitos alimentares, a participação não será obrigatória, não trará nenhum gasto ao participante, é garantido ao participante que danos previsíveis serão evitados, porém se caso ocorrer algum dano causado pela pesquisa o participante será indenizado através de uma cobertura material para reparação do dano, podendo haver desistência a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou penalidade do participante, serão excluídos da pesquisa participantes menores de 18 anos e questionários auto preenchidos incompletos. Para essa avaliação será utilizado como equipamento para coletar dos dados antropométricos: balança, fita métrica e aparelho de pressão. Com garantia de sigilo e direito de retirar o consentimento a qualquer tempo.

- ◆ Nome e Assinatura do pesquisador responsável:
- ◆ Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar): (62) 996366452

Larissa de Farias Alves

◆ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Abaixo assinado, concordo em participar do estudo, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelos pesquisadores sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Nome:; _____

CPF _____ ou _____ RG: _____

Telefone _____ para _____ contato: _____

Local e data Trindade – GO ____/____/____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____