



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

**MODELO TRANSTEÓRICO APLICADO AO ESTADO
NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS EM CURSOS DA ÁREA DA
SAÚDE DE TRINDADE-GO**

Shinnaider Soares
Suellen Soares De Oliveira

Orientador: Prof^a. Ms. Larissa De Farias Alves

Trindade - GO
2019

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**MODELO TRANSTEÓRICO APLICADO AO ESTADO NUTRICIONAL
DE UNIVERSITÁRIOS EM CURSOS DA ÁREA DA SAÚDE DE
TRINDADE-GO**

**Shinnaider Soares
Suellen Soares de Oliveira**

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

Orientador: Prof^a. Ms. Larissa De Farias Alves

Trindade - GO
2019

**SHINNAIDER SOARES
SUELLEN SOARES DE OLIVEIRA**

**MODELO TRANSTEÓRICO APLICADO AO ESTADO NUTRICIONAL
DE UNIVERSITÁRIOS EM CURSOS DA ÁREA DA 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. Ms. Larissa de Farias Alves
Faculdade União de Goyazes

Prof. Ms. Polianna Ribeiro Santos
Faculdade União de Goyazes

Prof.Esp. Lorrany Mendonça Mundin Soares

Trindade – GO
23/01/2019

MODELO TRANSTEÓRICO APLICADO AO ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS EM CURSOS DA ÁREA DA SAÚDE DE TRINDADE-GO.

Shinnaider Soares¹
Suellen Soares De Oliveira¹
Larissa De Farias Alves²

RESUMO

Adoção de uma dieta adequada está fortemente ligada à redução do risco a saúde no desenvolvimento de doenças crônicas. Porém observa-se que as intervenções nutricionais tradicionalmente adotadas tem se mostrado insuficiente, tornando evidente a necessidade de adotar novas estratégias voltadas à teoria comportamental. Diante disto, esse estudo tem como objetivo avaliar o consumo de frutas e o estágio de mudança de comportamento dos universitários de Trindade-GO, estudantes do 3º período dos cursos de Odontologia (34,4%), Educação Física (29,7%), Medicina Veterinária (21,9%) e Biomedicina (14%). Na pesquisa de levantamento descritivo transversal, foram entrevistados 64 alunos, voluntários de ambos os sexos, sendo 44% do sexo masculino e 56% do sexo feminino, através de um questionário de frequência alimentar com dados demográficos (idade e gênero), antropométricos (índice de massa corporal), os resultados obtidos no IMC, apresentou Magreza (5%), Eutrofia (62%), Sobrepeso (22%), Obesidade I (9%), Obesidade III (2%) e um questionário baseado no consumo em que 48% estão no estágio de Preparação e baseado na percepção alimentar estão 52% dos universitários em Pré-contemplação.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos alimentares. Modelo transteórico. Frutas.

TRANSTEORICAL MODEL APPLIED TO THE NUTRITIONAL STATUS OF UNIVERSITY IN COURSES OF THE TRINDADE-GO HEALTH AREA

ABSTRACT

Adopting of a diet adequate is strongly linked reduction is risks to health on the development os chronic diseases. However lock at that interventions nutritional traditionally, adopted have shown insufficient, becomes obvious the need adopt is new strategies aimed theory behavior. In front hereof that study have as objective evaluate the consumer of fruits and stage of change from behavior of the university students of Trindade-GO, students of the 3º period from curses of Odontology (34,4%), Education Physical (29,7%), Veterinary Medicine (21,9%), Biomedicine (14%). In my research of survey, descriptive cross they were interviewed 64 students vonlunteers of both sexes, 44% male sex, 56% female sex, way of a questionnaire witch of the food frequency demographics (age and gender), anthropmetric (body massa index) BMI presented Thinness (5%), Eutrophic (62%), Overweight (22%), Obesity I (9%), Obesity III (2%) and an questionnaire based consumption in that 48% be stage and of Preparation and based in perception food be 52% the university students.

Keywords: Eating habits. Transtheoretical model. Fruits.

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Ms. Larissa de Farias Alves, Faculdade União de Goyazes

INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável é um direito básico humano que garante o acesso permanente e regular de forma social e justa, uma alimentação equilibra as necessidades biológicas e especiais. Nas mudanças 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, 2014), 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, individual ou coletivo, e nortear as políticas públicas no sentido de incentivar, apoiar proteger e promover a saúde da população geral.

Universitários têm 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 irão 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, ansiosos pelo bom êxito acadêmico e estar bem no meio social em que vivem, privam muitas vezes de uma alimentação saudável (ALVES & BOOG, 2007).

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 (SANTOS et al., 2014).

Frutas são fontes de nutrientes recomendadas em todas as faixas etárias por sua baixa densidade energética, são antioxidantes, ricas em vitamina C, fibras, minerais, sendo importantes na prevenção do câncer e está fortemente ligada à

redução do risco a saúde no desenvolvimento de doenças crônicas (FEITOSA et al, 2010).

Mediante isto, o profissional nutricionista é o mais indicado como educador para orientar uma alimentação saudável, auxiliando em hábitos alimentares saudáveis e no consumo alimentar equilibrado de acordo com as necessidades nutricionais individuais ou coletivas, 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, 2011).

Estudos voltados ao entendimento da mudança comportamental são conduzidos pelas diversas áreas da Ciência. O Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento de Prochascka, Norcross e Diclemente (1994) expõe os estágios a serem vencidos por uma pessoa durante uma mudança de comportamento, quais sejam: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção. O modelo proposto pelos pesquisadores procura entender aqueles que enfrentam uma situação de mudança comportamental, definindo as suas características físicas, sociais e principalmente psicológicas específicas para cada um dos estágios de mudança.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Desenvolvido por James Prochascka e Carlos DiClemente (PROCHASCKA et al, 1992), o modelo transteórico, ou transteorético, é utilizado para estudo em diversas áreas correlacionadas à mudança de comportamento. Mediante pesquisas feitas inicialmente com tabagistas, os autores observaram que muitos fumantes eram capazes de abandonar o vício sem auxílio psicoterápico, ao passo que outros somente progrediam com um tipo de tratamento específico. O modelo transteórico teve, portanto, suas pesquisas incentivadas pela hipótese que existiam cinco estágios dentro do processo de mudança comportamental pelos quais se passava à medida que o objetivo da mudança ia se concluindo. Estes estágios, segundo

Prochascka et al (1992), eram os princípios básicos que explicariam a estrutura da mudança de comportamento.

Os dois estágios iniciais, pré-ação, foram definidos como: “pré-contemplação”, no qual o indivíduo não está verdadeiramente interessado em mudar, não vê perspectiva de mudança num prazo de tempo inferior a 6 meses e não reconhece o risco do comportamento para a seu bem-estar e “contemplação”, no qual começa a pensar em, de fato, alterar o comportamento em um prazo inferior a seis meses e já começa a identificar riscos de seu comportamento. Os três estágios seguintes, caracterizados como estágios de ação, são conceituados como: “preparação” ou “decisão”, no qual o sujeito pensa em mudar de forma mais ativa e em um curto período de tempo, seguido pelo estágio “ação”, no qual já adotou novos comportamentos identificados num período de até seis meses. Por fim, o último estágio, chamado de “manutenção”, no qual o paciente permanece por mais de seis meses com o novo comportamento (LECHNER et. al; 1998; TORAL e SLATER, 2007).

Em intervenções nutricionais, a utilização do modelo transteórico tem possibilitado o direcionamento das ações específicas para grupos ou indivíduos com diferentes percepções e motivações para realizar mudanças em sua dieta além de ser indicador dos efeitos de uma intervenção, sendo o sucesso representado pelo avanço do indivíduo ao longo dos estágios em direção à “manutenção” (BERTOLIN e SLATER, 2012).

Para a classificação dos indivíduos nos estágios de mudança, segundo Kristal et al (1999), utiliza-se um questionário que compreende um número limitado de perguntas mutuamente excludentes. Considerando a diversidade de ações contempladas no comportamento alimentar e sua complexidade (dados do consumo e da percepção alimentar), indica-se que a avaliação dos estágios seja realizada com foco em um determinado grupo alimentar ou nutriente, ou ainda, sobre a percepção alimentar. Isso porque um mesmo indivíduo pode ser classificado no estágio de manutenção em relação ao teor de gordura da dieta mas encontra-se em contemplação em relação ao consumo de frutas e verduras.

A título de exemplificação, não seria adequado perguntar ao paciente sobre a sua intenção de adotar hábitos alimentares saudáveis, visto a amplitude de ações inseridas no conceito de “hábitos alimentares saudáveis”. Ao contrário, indica-se o questionamento direto e específico como “qual a intenção em aumentar o consumo

de frutas nos próximos dias”. Acredita-se que os programas de educação nutricional possam ser beneficiados caso considerem os diferentes estágios de mudança comportamental, tendo em vista que cada um deles corresponde a diferentes atitudes e percepções perante a nutrição e a saúde.

Dessa forma, o desenvolvimento de intervenções específicas para cada estágio de mudança de comportamento alimentar pode proporcionar maior eficácia quanto à motivação dos indivíduos a adotar e manter o comportamento alterado. Assim, torna-se relevante a realização de pesquisas que contemplem a identificação dos estágios de mudança segundo modelo transteórico e sua aplicação no estado nutricional, verificando a eficácia deste recurso para favorecer melhora de hábitos alimentares, especialmente o consumo de frutas.

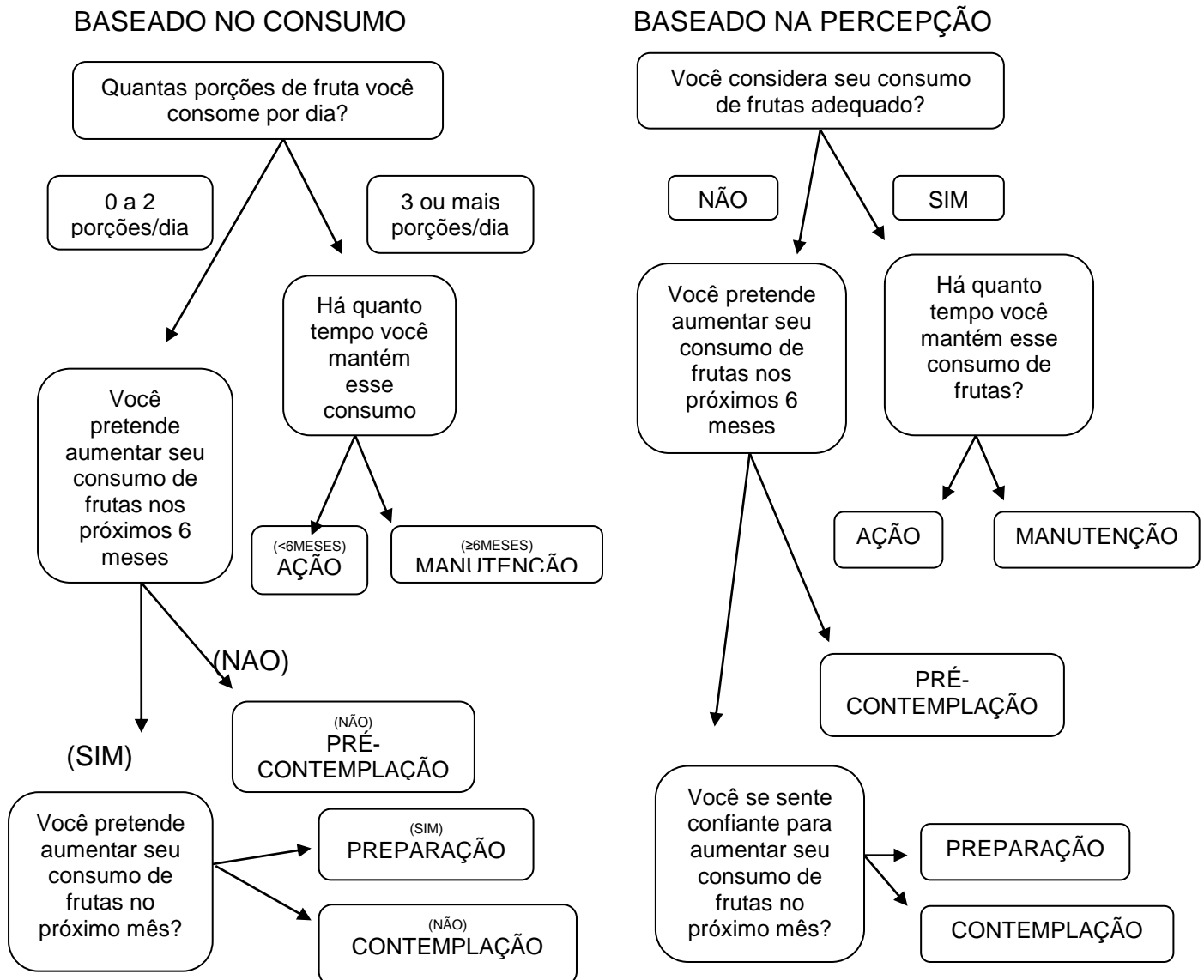
Por isso, este estudo tem o objetivo de identificar o consumo atual de frutas dos estudantes, traçando um comparativo do estado nutricional dos universitários do ano de 2017 até 2018, relacionando ao estágio de mudança comportamental referente ao período de um ano.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva transversal de caráter analítico, com perfil quantitativo. Após a coleta de dados, foi realizada uma análise das relações entre as variáveis, PEROVANO, 2014. Foi feita uma frequência absoluta e desvio padrão, com nível de significância $p \leq 0,05$, onde quanto menor o desvio padrão mais homogênea é a amostra. Este estudo pretendia compreender 100% dos alunos já matriculados no 3º período dos cursos de Biomedicina, Educação Física, Medicina Veterinária e Odontologia, egressos no ano de 2017, os quais já participaram de pesquisa anterior intitulada “Hábitos alimentares e estado nutricional de universitários iniciantes em cursos da área de saúde de Trindade Go” (SANTOS E BUENO, 2017). Porém foi alcançado somente 85% da amostra, devido o não comparecimento dos alunos na Clínica de Nutrição da Faculdade para coleta dos dados antropométricos e por não assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A população do estudo foi composta por 75 universitários, sendo a amostra de 64 universitários voluntários de ambos os sexos, matriculados na FUG do 3º período matutino e noturno.

Os instrumentos usados foram dois questionários, o primeiro 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, peso, estatura) (APÊNDICE 1), o qual foi aplicado no mesmo público na pesquisa anterior. 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). O segundo instrumento utilizado foi um questionário que irá avaliar os estágios de mudança de comportamento (ANEXO 1)

O questionário para avaliação dos estágios de mudança de comportamento é baseado no consumo (avalia a frequência da prática alimentar) e na percepção (opinião do próprio indivíduo sobre sua prática alimentar), critérios estabelecidos por Toral e Slater, 2009 sendo:



Inicialmente as pesquisadoras compareceram às salas de aula, apresentando-se ao professor e ao aluno, explicando o objetivo da pesquisa e sua importância, convidando-os a participarem. Logo após assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO 2) os questionários foram respondidos pelos universitários nas salas de aula durante o período de 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 novembro de 2018.

Os critérios de inclusão da pesquisa foram estar devidamente matriculados na instituição, que já participaram do projeto de pesquisa: “Hábitos alimentares e estado nutricional de universitários iniciantes em cursos da área de saúde de Trindade Go” (Santos e Bueno, 2017), na Faculdade União de Goyazes. Foram excluídos da

pesquisa universitários que não compareceram até a Clínica de Nutrição da Faculdade para coleta dos dados antropométricos e que não assinaram o TCLE

Para a coleta dos dados antropométricos, foram utilizadas uma balança portátil digital e uma fita métrica assim obtendo peso e altura para cálculo de Índice de Massa Corporal (WHO, 1995).

Para aferição de peso, a balança foi colocada em uma superfície plana, afastada da parede e lisa (LOHMAN; ROCHE; MARTORELL, 1988).

Para coleta da altura, a fita métrica foi fixada na parede onde 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 Frankfurt, assim realizando a leitura da estatura olhando na fita métrica. Para cálculos de IMC, utiliza-se a seguinte fórmula: $IMC = PESO (kg)/ALTURA (m^2)$, classificando segundo WHO, 1995. (ANEXO 3).

A análise de dados foi feita através da tabulação de dados em planilha Excel, foi traçada a frequência alimentar e comparado com a frequência alimentar da pesquisa anterior. Na análise do modelo do comportamento alimentar, a tabulação dos dados também foi feita em planilha Excel e calculado a frequência de intenção de mudança de hábitos.

O consumo alimentar de porções diárias de frutas, verduras, legumes, carnes ou ovos, gorduras, doces e ingestão hídrica foi comparado e classificado de acordo com as orientações sugeridas pelo Guia Alimentar para População Brasileira 2006.

Estudo foi aprovado pelo CEP/FUG - Comissão de Ética em Pesquisa da Faculdade União de Goyazes com número de protocolo 09/2018-2.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra constituinte foi de 75 alunos, 11 questionários foram excluídos, preenchidos incompletos, alguns alunos não estavam mais na instituição e não assinaram o TCLE. Em relação aos cursos, foram distribuídas em Odontologia 34,4%, Educação Física 29,7%, Medicina Veterinária 21,9% e Biomedicina 14%, sendo 44% do sexo masculino e 56% do sexo feminino, com idade média de 25,6 variando entre 20 a 47 anos. Dos referentes universitários, 31% estudam no período noturno e 69% diurno.

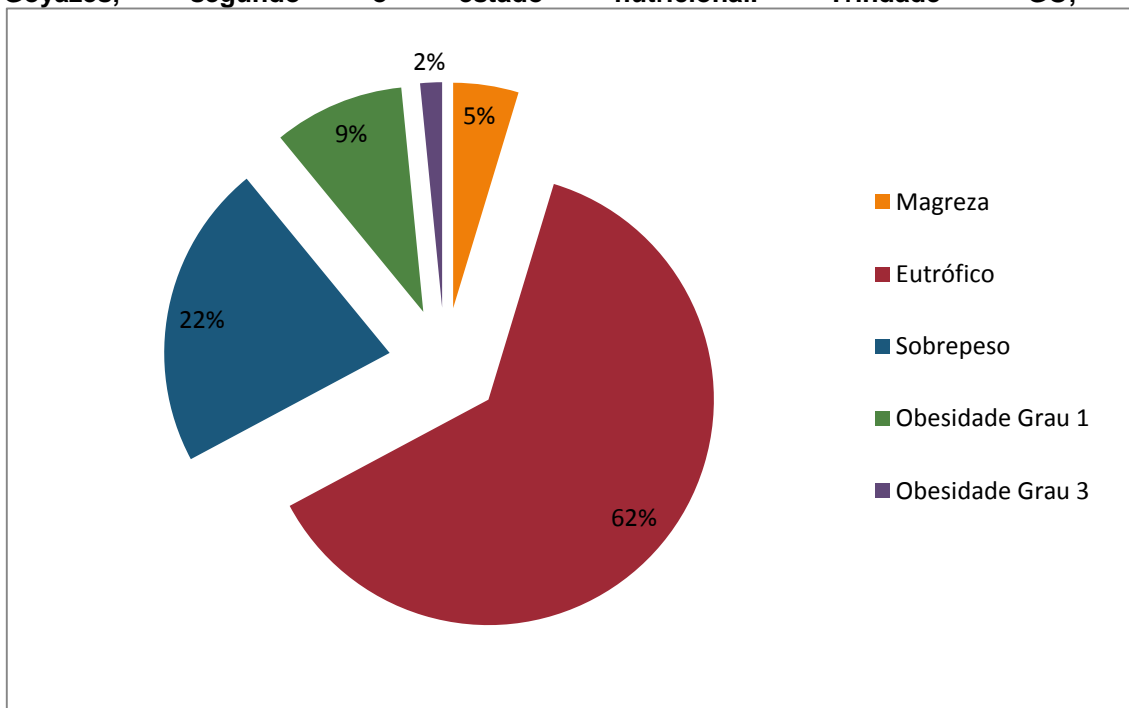
Nos resultados obtidos do IMC, constatou-se que, dos estudantes avaliados, 4,7% (n=3) apresentam Magreza, 62,5% (n=40) estão Eutróficos, 21,9% (n=14) em Sobrepeso, 9,3% (n=6) Obesidade grau I, 1,6% (n=1) Obesidade grau III (FIGURA 1).

Assemelhando-se com o outro achado que demonstra a maioria dos universitários eutróficos como o estudo de SANTOS e BUENO (2017), feito com os mesmos universitários com uma amostra formada por 25 homens (33,33%) e 50 mulheres (66,67%), onde 68% (n=51) deles apresentaram estado nutricional na faixa de normalidade, 1,31% (n=1) apresentam magreza, 21,33% (n=16) sobrepeso, 5,33% (n=4) obesidade grau I, 2,7% (n=2) obesidade grau II, obesidade grau III 1,31% (n=1).

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 encontrado relação de associação, porém os dados apontam relações consideráveis.

Figura 1 – Distribuição percentual dos estudantes universitários da Faculdade União de Goyazes, segundo o estado nutricional. Trindade –GO, 2018.



Com relação ao consumo de frutas, 45% (n=18) dos estudantes eutróficos consomem 1 unidade por dia, sendo inadequado o consumo. A ingestão de verduras nesta pesquisa demonstrou 40% (n=16) dos estudantes eutróficos consomem menos de 3 vezes por semana apontando inadequação do consumo, segundo as recomendações do Guia Alimentar.

Já em relação a leguminosas, os estudantes eutróficos, 55% (n=22) consomem 2 ou mais colheres de sopa por dia demonstrando adequação.

Concordando com Maciel et al. (2012), estudo realizado em São Paulo com universitários, onde demonstra inadequação do consumo desses alimentos. No estudo de Ramalho et al., (2012), com 863 acadêmicos da Universidade Federal do Acre, também se encontra baixa 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.

Em estudo com acadêmicos de nutrição na cidade de Ijuí/RS, apresentaram inadequado consumo dos grupos de alimentos protetores à saúde: as frutas (79,8%), legumes e verduras (95,2%) (SILVA, 2013).

A relação entre o consumo alimentar de frutas, verduras e legumes com o estado nutricional encontra-se na Tabela 1, não apresentado significância estatística.

Tabela 1. Relação entre consumo de frutas, verduras e leguminosas e o estado nutricional de estudantes universitários do terceiro período em Trindade (GO), 2018

Estado Nutricional (n=64)											
VARIÁVEIS	Magreza		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade I		Obesidade. III		DP ¹
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
CONSUMO DE FRUTAS ²											0,335
Não consome	0	0	5	12,5	1	7,2	3	50	1	100	
3 ou mais U	2	66,6	5	12,5	3	21,4	1	16,7	0	0	
2 U	1	33,4	12	30	5	35,7	1	16,7	0	0	
1 U	0	0	18	45	5	35,7	1	16,6	0	0	
CONSUMO DE VERDURAS ³											0,0625
Não consome	0	0	15	37,5	1	7,2	1	16,6	1	100	
3 ou menos	1	33,4	16	40	8	57,1	1	16,6	0	0	
4-5 col de sopa	2	66,6	4	10	5	35,7	2	33,4	0	0	
6-7 col de	0	0	3	7,5	0	0	0	0	0	0	

sopa											
8 ou mais	0	0	2	5	0	0	2	33,4	0	0	
CONSUMO DE LEGUMINOSAS⁴											0,292
Não consome	0	0	4	10	0	0	0	0	1	100	
> 2 col/ dia	2	66,6	22	55	7	50	2	33,4	0	0	
<5 vezes/sem	0	0	6	15	3	21,4	1	16,6	0	0	
1 ou menos/dia	1	33,4	8	20	4	28,6	3	50	0	0	

1 Desvio Padrão

2 Consumo recomendado de frutas 3 porções/dia;

3 Verduras 3 porções/dia;

4 leguminosas 1 porção/ dia..

Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa - 2018

Quanto ao consumo de carnes ou ovos, dos estudantes universitários eutróficos 42,5% (n=17) consomem mais de 2 pedaços ao dia apontando consumo cima do adequado. Com relação ao consumo de peixes verificou-se que os universitários eutróficos 57,5%(n=23) consomem algumas vezes ao ano, observando consumo inadequado. Em relação ao consumo de leites e derivados pelos universitários eutróficos 47,5%(n=19) consomem 2 copos de leite ou pedaço, consumo inadequado conforme as recomendações do Guia Alimentar 2006.

A relação entre o consumo alimentar do tipo e quantidade de proteína de origem animal e o estado nutricional encontra-se na Tabela 2.

Tabela 2-Relação entre consumo de proteínas e o estado nutricional de estudantes universitários do terceiro período em Trindade (GO), 2018.

Estado Nutricional (n=64)											
VARIÁVEIS	Magreza		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade I		Obesidade III		DP ¹
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
CONSUMO DE CARNE OU OVO²											0,358
Não consome	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1 U	0	0	12	30	1	7,2	0	0	0	0	
2 U	1	33,4	11	27,5	4	28,6	1	16,7	1	100	
>2 U	2	66,6	17	42,5	9	64,2	5	83,3	0	0	
CONSUMO DE PEIXES²											0,632
Não consome	0	0	5	12,5	1	7,2	0	0	1	100	
Algumas vezes no ano	1	33,4	23	57,5	5	35,6	4	66,6	0	0	
2 ou mais/ semana	0	0	5	12,5	1	7,2	1	16,7	0	0	
1-4 vezes por mês	2	66,6	7	17,5	7	50	1	16,7	0	0	
CONSUMO DE LEITE E DERIVADOS³											0,234

Não consome	0	0	1	2,5	2	14,3	0	0	0	0	
3 ou mais copos	1	33,3	2	5	2	14,3	2	33,4	0	0	
2 copos	1	33,3	19	47,5	3	21,4	0	0	0	0	
1 ou menos	1	33,3	18	45	7	50	4	66,6	1	100	

1 Desvio Padrão

2 Consumo recomendado carnes, peixes ou ovos 1 porção/dia;

3 leites e derivados 3 porções/dia; leite desnatado para adultos; e adolescentes integral.

Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa - 2018

Em relação ao consumo de frituras, 42,5%(n=17) dos estudantes eutróficos consomem menos de 2 vezes por semana, em relação ao consumo de doces, entre os universitários eutróficos 27,5%(n=11) consomem de 3 vezes na semana, e a ingestão hídrica destes estudantes eutróficos 32,5% (n=13) ingere de 6 a 8 copos por dia, mostrando uma adequação no consumo, sendo a amostra mais homogênea em relação ao estado nutricional, ressaltando que a água é um nutriente essencial à vida. Nenhum outro nutriente tem tantas funções no organismo como a água, sendo a sua ingestão diária crucial para a saúde humana (BRASIL, 2006).

Como as atividades acadêmicas diárias geram falta de tempo para realizar refeições completas, os estudantes acabam escolhendo alimentos rápidos, substituindo as refeições por lanches práticos, com alto valor calórico (MATTOS; MARTINS, 2000).

A relação entre o consumo alimentar de frituras, industrializados, doces, ingestão hídrica e o estado nutricional encontra-se na Tabela 3.

Tabela 3- Relação entre consumo de frituras, industrializados, doces e ingestão hídrica e o estado nutricional de estudantes universitários do terceiro período em Trindade (GO), 2018.

Estado Nutricional (n=64)											
VARIÁVEIS	Magreza		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade I		Obesidade III		DP ¹
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
CONSUMO DE FRITURAS E INDUSTRIALIZADOS ²											0,119
Raramente ou nunca	1	33,4	7,5	17,5	5	35,7	2	33,3	0	0	
Todos os dias	0	0	5	12,5	3	21,3	0	0	0	0	
2-3/ semana	0	0	8	20,0	1	7,2	2	33,3	0	0	
4-5/ semana	0	0	3	7,5	1	7,2	0	0	0	0	
< 2/ semana	2	66,6	17	42,5	4	28,6	2	33,4	1	100	
CONSUMO DE DOCES ³											0,098
Raramente ou nunca	0	0	10	25	3	21,4	2	33,4	0	0	
<2/ semana	1	33,3	10	25	3	21,4	3	50	1	100	
2-3/ semana	1	33,3	11	27,5	2	14,3	0	0	0	0	

4-5/ semana	0	0	5	12,5	5	35,7	0	0	0	0	
Todos os dias	1	33,3	4	10	1	7,2	1	16,6	0	0	
INGESTÃO HÍDRICA ⁴											0,028
<4 copos	0	0	4	10	1	7,2	0	0	0	0	
>8 copos	1	33,3	12	30	5	35,6	3	50	0	0	
4-5 copos	1	33,3	11	27,5	1	7,2	0	0	0	0	
6-8 copos	1	33,3	13	32,5	7	50	3	50	1	100	

1: Desvio padrão

2: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.

3:Doces 1 porção/dia dos grupos de alimentos de açúcares e doces.

4:Consumo recomendado: 6 a 8 copos de água/dia.

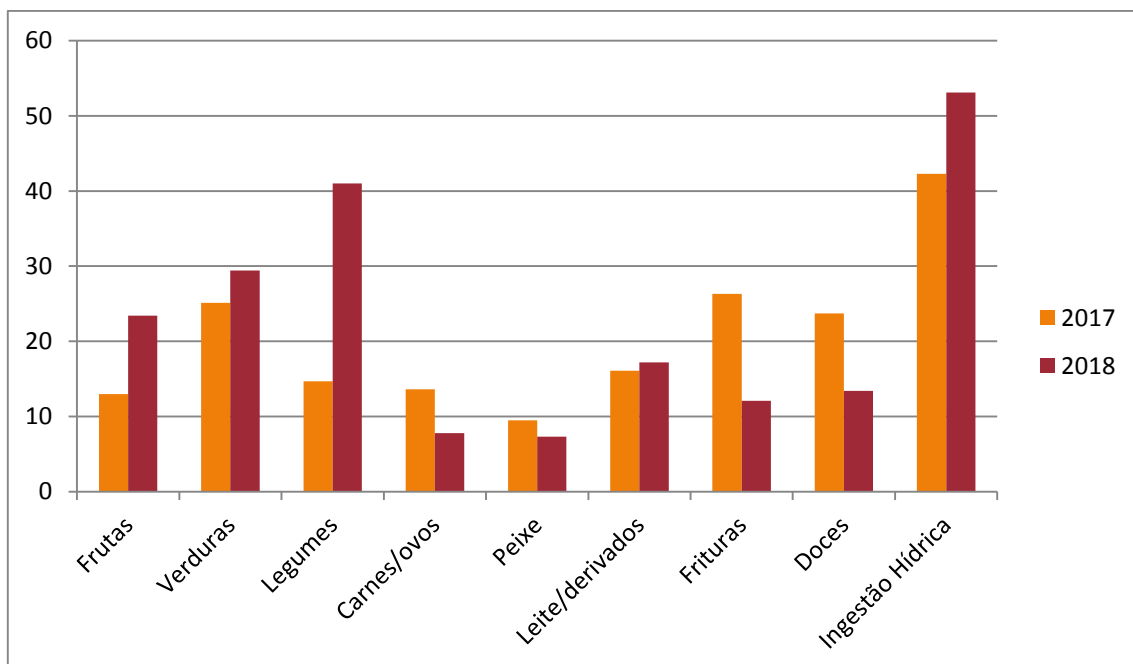
Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa – 2018

De acordo com o questionário aplicado, temos a tabela com a relação do consumo das variáveis entre as populações de 2017 e 2018. Em relação ao consumo de frutas, verduras, legumes, leite/derivados e Ingestão hídrica a população de 2018 evoluiu e começou a consumir mais entre essas variáveis.

Já em relação a carnes e peixes houve uma queda do consumo ideal recomendado pelo Guia Alimentar, mas essa população de 2018 consomem acima do recomendado, e não abaixo.

Em relação a frituras e doces houve um decréscimo entre as duas populações, mostrando que a população de 2018 reduziu o consumo de frituras e doces

Figura 2 – Relação do consumo das variáveis entre as populações de 2017 e 2018.



Em relação ao questionário da fase de mudança entre os universitários eutróficos, 50% (n=20) encontram-se no estágio de Preparação (desejam a

mudança nos próximos 6 meses suas mudanças na alimentação são pequenas). Baseado na percepção alimentar onde os estágios são obtidos a partir da opinião do próprio indivíduo, 55%(n=22) dos universitários eutróficos encontram-se no estágio de Pré-contemplação (não reconhecem que suas práticas alimentares em relação a frutas são inadequadas e não existe a intenção de mudar nos próximos 6 meses). Baseado no consumo alimentar, universitários classificados na magreza 66,7% (n=2) encontram-se em manutenção, baseado na percepção 100%(n=3) destes encontram-se em manutenção e esse comportamento é mantido há pelo menos 6 meses.

Dos universitários classificados com sobrepeso em relação ao consumo alimentar, 64,3%(n=9) encontram-se em preparação, baseado na percepção, 50% (n=7) encontram-se em pré-contemplação onde não existe intenção de realizar mudança nos próximos 6 meses. Baseado no consumo alimentar no grupo de obesidade grau I, 50% (n=3) estão em pré-contemplação, já na percepção alimentar 66,7%(n=4) encontram-se em pré-contemplação.

Nesta pesquisa apenas um indivíduo foi classificado com obesidade grau III, baseado no seu consumo alimentar encontra-se na fase de preparação onde prevê um plano de ação para começar uma dieta de emagrecimento, mas essas mudanças são pequenas, já baseado na percepção alimentar ele se encontra no estágio de ação onde já colocou em prática o plano de ação previsto para modificar sua alimentação.

Tabela 4: Estágios de intenção de mudança do comportamento alimentar em relação ao consumo de frutas de estudantes universitários do terceiro período em Trindade (GO), 2018.

Estado Nutricional (n=64)											
VARIÁVEIS	Magreza		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade I		Obesidade III		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
CONSUMO ALIMENTAR											
Pré-contemplação	0	0	11	27,5	0	0	3	50	0	0	
Contemplação	0	0	2	5	0	0	2	33,3	0	0	
Preparação	1	33,3	20	50	9	64,3	0	0	1	100	
Ação	0	0	5	12,5	3	21,4	1	16,7	0	0	
Manutenção	2	66,7	2	5	2	14,3	0	0	0	0	
PERCEPÇÃO ALIMENTAR											
Pré-contemplação	0	0	22	55	7	50	4	66,7	0	0	
Contemplação	0	0	3	7,5	1	7,2	0	0	0	0	
Preparação	0	0	4	10	0	0	0	0	0	0	
Ação	0	0	5	12,5	3	21,4	2	33,3	1	100	

Manutenção	3	100	6	15	3	21,4	0	0	0	0
------------	---	-----	---	----	---	------	---	---	---	---

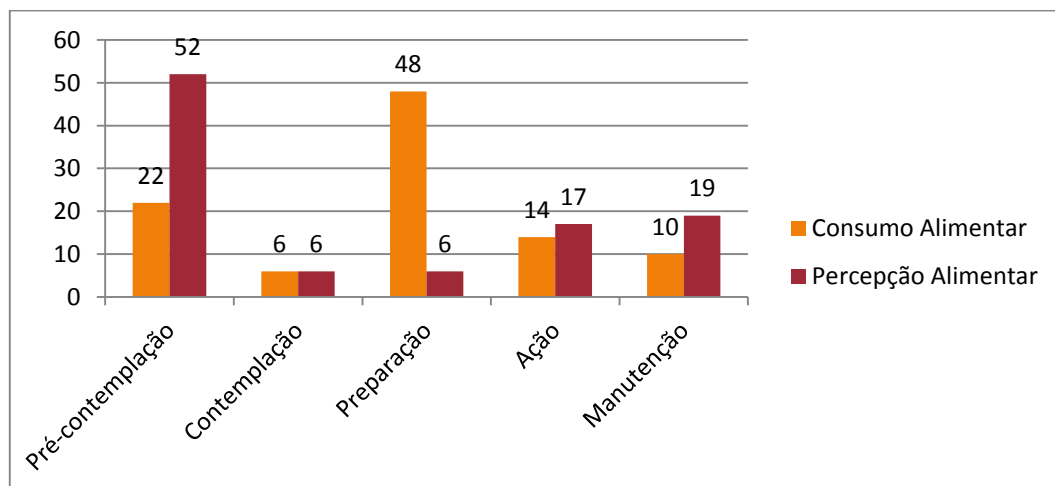
Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa - 2018

De acordo com o Gráfico 3 abaixo, temos a média da intenção de mudança do comportamento alimentar em relação ao consumo de frutas de estudantes universitários do terceiro período em Trindade-GO, 2018.

O grupo estudado baseado no consumo alimentar encontram-se em, Pré Contemplação(22%), Contemplação (6%), Preparação (48%), Ação (14%) e Manutenção (10%).

Baseados na percepção alimentar encontram-se, Pré contemplação(52%), Contemplação(6%), Preparação(6%), Ação(17%) e Manutenção(19%).

Figura 3 – Estágios de intenção de mudança do comportamento alimentar em relação ao consumo de frutas.



Fonte: Autoras da pesquisa.

Estudo conduzido por Silva e Petroski, (2012) constatou tendência de modificação do estilo de vida após o ingresso na faculdade, contribuindo para aumentar o risco à saúde dos universitários avaliados. Conseqüentemente, ações que proporcionam a criação de ambientes institucionais promotores da alimentação adequada e saudável como preconizam a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, são essenciais para que os universitários exerçam o comportamento saudável, tendo em vista que os hábitos alimentares adquiridos durante a graduação podem perdurar nos anos seguintes.

CONCLUSÃO

O presente estudo demonstrou melhoras notáveis nos hábitos alimentares referente ao ano de 2018 se comparado a 2017, isso seria explicado por serem ingressos na área da saúde e precisassem melhorar a alimentação por estar rotineiramente ligados a atividades relacionadas ao bem estar.

Mas de forma isolada mostrou inadequação no consumo de frutas destes estudantes, contrariando as referências do Guia Alimentar. O instrumento utilizado para avaliar a intenção de modificar o consumo de frutas demonstrou ser eficaz em prever o perfil desses grupos alimentares na população avaliada.

Da amostra, uma maioria está no estágio de Preparação em relação ao consumo, que avalia a frequência quantitativa em relação à ingestão de frutas, isso seria um fator positivo se não estivessem em Pré-contemplação em relação à percepção alimentar, que reflete a opinião do individuo sobre sua prática alimentar. Observa-se que o grupo se encontra em um estágio retroativo na percepção já que o questionário permitiu um julgamento ele passou a pensar e questionar seus hábitos em relação ao consumo de frutas, diante disto o profissional deve conduzir paralelamente uma avaliação através de inquéritos dietéticos como recordatório, registro alimentar por que muitas vezes a opinião do individuo não condiz às diretrizes nutricionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que a população não se encontra preparada para modificar seu comportamento alimentar cabe ao nutricionista avaliar os pros e contras que o impede de mudar seus hábitos e entrar com intervenções que o ajude a progredir de estágio até a manutenção. Torna-se fundamental propiciar ambientes favoráveis para estimular o alcance de objetivos específicos, sem menosprezar pequenas mudanças realizadas pelo individuo na sua alimentação, adotando práticas alimentares mais saudáveis. Portanto, a maior oferta de frutas no ambiente universitário, com preços mais acessíveis, é fundamental para a promoção da alimentação saudável e apropriada aos aspectos socioculturais de universitários, aplicação de programas de educação nutricional específicos, de modo a promover maior estímulo e motivação para a mudança de práticas alimentares inadequadas e propiciar uma qualidade de vida adequada em longo prazo.

REFERÊNCIAS

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.

BERTOLIN, M. N. T; SLATER, B. Aplicação do modelo transteórico em estudos de nutrição. In: DIEZ-GARCIA, R. W; CERVATO-MANCUSO, A. M. **Nutrição e metabolismo – mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012: p. 198-206.

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.

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.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Promovendo alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. 210 p.

FEITOSA, E. P. S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentação e Nutrição**. Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

GARCIA, D.; NABO, G.; ALEIXO, V.; CORREIA, V.; RIBEIRO, I.; COSTA, M. C. Physical Activity and Dietary Habits in a University opulation. **Biomedical Biopharmaceutical Responsible**. Lisboa, v. 9, n. 2, p. 147-158, 2013.

KRISTAL, AR et al. How can stages of change be best used in dietary interventions? **Journal Am Diet Association** 1999; v. 99 n. (6): p. 679-684.

LECHNER, L. et al. Stages of change for fruit, vegetables and fat intake: consequences of misconception. **Oxford University press**. 1998: v. 13 n. (1): p. 1-11.

LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. **Anthropometric standardization reference manual**. Champaign, 1988.

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.

MARCONATO, M. S. F.; SILVA, G.M. M.; FRASSON, T. Z. Habito Alimentar e Universitários Iniciantes 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.

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.

MATTOS,L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em populações adulta. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 34, p.50-55, 2000.

PROCHASCKA, J. et al. In search of how people change: applications to addictive behaviors. **American Psychologist** 1992, v. 47 n. (9): p. 1102 - 1114.

PROCHASCKA, J. O.; NORCROSS, J. C.; DICLEMENTE, C.C. **Changing for good**. Harper Collins Books, 1994. P. 304.

PEROVANO, D.G. **Manual de metodologia científica para a segurança pública e defesa social**. Curitiba: Juruá, 2014.

RAMALHO AA, DALAMARIA T, SOUZA OF. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. **Caderno de Saúde Pública**. 2012; v. 28 n. (7): p. 1405-13.

SANTOS, O. C.; BUENO, S.N.; **Hábitos alimentares e estado nutricional de Universitários iniciantes em cursos da área de saúde de Trindade-GO**, 2017. Definido na Faculdade União de Goyazes para título de Bacharel em Nutrição.

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.

SILVA DA, PETROSKI EL. **The simultaneous presence of health risk behaviors in freshman college students in Brazil**. J Community Health. 2012; v. 37 n. (3): p. 591-8.

SILVA, K.M.D. **Hábitos alimentares em acadêmicos do curso de nutrição**, 2013. (DISSERTAÇÃO). Defendido na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul para título de Bacharel em Nutrição.

TORAL, N. e SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**. 2007, 12(6): p. 1641-1650.

TORAL N, SLATER B, Perception of eating practices and stages of change among Brazilian adolescents. **Preventive Medicine** 2009 (in press).

VIEIRA, C. M.; SABADIN, E.; OLIVEIRA, M. R. M. Avaliação das práticas alimentares e do estado nutricional de universitárias do primeiro ano de nutrição. **Revista Simbio - Logias**, Botucatu, v. 1, n. 1, p. 87- 98, 2002.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of a WHO consultation, Geneva, 3-5 Jun 1995. Geneva: World Health Organization, 1998. (WHO/NUT/98.1.).

ANEXOS

ANEXO 1: Avaliação Dos Estágios De Mudança De Comportamento.

BASEADO NO CONSUMO ALIMENTAR DE FRUTAS

- 1- Quantas porções de frutas você consome por dia?
 0 a 2 porções/dia?
 3 ou mais porções/dia?

- 2-Você pretende aumentar seu consumo de frutas nos próximos 6 meses?
 SIM
 NÃO

- 3-Há quanto tempo você mantém esse consumo de frutas?
 < 6 meses?
 ≥ 6 meses?

- 4- Você pretende aumentar seu consumo de fruta no próximo mês?
 SIM
 NÃO

BASEADO NA PERCEPÇÃO ALIMENTAR DE FRUTAS

- 1-Você considera seu consumo de frutas adequado?
 SIM
 NÃO

 - 2-Você pretende aumentar seu consumo de frutas nos próximos 6 meses?
 SIM
 NÃO

 - 3-Há quanto tempo você mantém esse consumo de frutas?
 < 6 meses?
 ≥ 6 meses?

 - 4-Você se sente confiante para aumentar seu consumo de frutas no próximo mês?
 SIM
 NÃO
- Obrigada por sua participação.

Anexo 2 – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

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, assine 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 caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Modelo Transteórico Aplicado ao Estado Nutricional de Universitários em Cursos da Área da Saúde de TRINDADE-GO

Pesquisador Responsável: Shinnaidier Soares e Suellen Soares de Oliveira

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar): 62 992353887

Pesquisadores participantes: Shinnaidier Soares/ Suellen Soares

Telefones para contato: 62 9960825666 / 62 982105842

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. A coleta será realizada com o uso de um questionário do ministério da saúde adaptado com identificação pessoal e 16 perguntas quantitativas e qualitativas sobre como está à alimentação dos universitários, e um questionário que irá avaliar a intenção dos participantes de realizar mudanças em relação ao consumo de frutas. 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 e fita métrica. A mesma oferece riscos de se sentir constrangidos ao responder os questionários, não haverá interferência no processo de aplicação das atividades, e também não serão divulgados nomes dos envolvidos prevalecendo os aspectos observacionais do processo, tendo toda e qualquer assistência necessária prestada pelos pesquisadores.

_____ (Nome/Assinatura

pesquisador)

Eu, _____, concordo em participar da pesquisa, com o título: “Modelo Transteórico Aplicado ao Estado Nutricional de Universitários em Cursos da Área da Saúde de TRINDADE-GO”, respondendo aos questionários que foram a mim solicitados. Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos do estudo, e que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos e utilizados somente para a pesquisa em questão. Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento e que terei total assistência necessária pelos pesquisadores.

Nome: _____

Assinatura _____ Trindade, ____/____/____

Anexo 3: Classificação do Estado Nutricional segundo o IMC

Quadro 1 – Classificação do estado nutricional para adultos (20 a 60 anos)

Classificação do estado nutricional	Pontos de corte
Baixo peso	<18,5 kg/m ²
Eutrófico	≥18,5 e <25 kg/m ²
Sobrepeso	≥25 e <30 kg/m ²
Obesidade I	≥30 e <35 kg/m ²
Obesidade II	≥35 e <40 kg/m ²
Obesidade III	≥40 kg/m ²

Fonte: OMS, 1995.

APÊNDICE

APÊNDICE 1: Questionário da Organização Mundial de saúde (OMS).

Nome: _____
 Idade: _____ Sexo: () F () M
 Curso: _____ Período: _____ Turno: _____
 Matrícula: _____
 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/peça/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/peças/copos de suco natural.
- () 2 unidades/fatias/peças/copos de suco natural.
- () 1 unidade/fatia/peça/copo de suco natural.

2). Qual é, em média, a quantidade de 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 a quantidade, em média, que você consome por dia dos alimentos abaixo?

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 ou mandioquinha.

-----colheres de sopa.

b) Pães.

-----unidades/fatias.

c) Bolos sem cobertura e/ou recheio.

-----fatias.

d) Biscoito ou bolacha sem recheio.

-----unidades.

5). 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.

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

Sim.

Não.

Não como carne vermelha ou frango.

7). 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.

8). 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.

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

Integral.

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

10). Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, lingüiça 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.

11). 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.

12). 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.

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

Sim.

Não.

14). 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.

15). 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.

16). 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.