



BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

MARCELLA CANESIN MOISÉS MACHADO

**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE
UNIVERSITÁRIOS DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA
FEDERAL DO PARANÁ EM APUCARANA-PR**

Apucarana
2017

MARCELLA CANESIN MOISÉS MACHADO

**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE
UNIVERSITÁRIOS DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA
FEDERAL DO PARANÁ EM APUCARANA-PR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Nut^a. Ms. Tatiana Marin.

Apucarana
2017

MARCELLA CANESIN MOISÉS MACHADO

**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS
DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ EM
APUCARANA-PR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição, com nota final igual a _____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Nut^a. Ms. Tatiana Marin
Faculdade de Apucarana

Prof^a Nut^a Esp. Ana Helena Gomes
Andrade
Faculdade de Apucarana

Prof^a Nut^a Ms. Patrícia Fernanda Ferreira
Pires
Faculdade de Apucarana

Apucarana, ____ de _____ de 2017.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar a Deus que me deu a vida e a oportunidade de cursar uma faculdade e me manteve até aqui, tudo devo a Ele.

À minha família pelo incentivo, companheirismo, carinho, amor, paciência e apoio de todas as horas. Em especial aos meus pais por acreditarem e investirem em mim.

Aos meus amigos pelo apoio, incentivo e palavras de motivação durante toda essa caminhada.

À professora e orientadora Tatiana Marin, pelo apoio e orientação na realização de todas as etapas deste trabalho.

Aos professores e amigos do curso, pois juntos trilhamos uma etapa importante de nossas vidas.

Aos universitários entrevistados, pela contribuição na realização deste estudo.

A todos que direta ou indiretamente colaboraram para a realização deste trabalho.

*“Entrega o teu caminho ao Senhor; confia
NEle e o mais Ele o fará.”*

Salmos 37:5

MACHADO, M. C. M.; MARIN, T. **Análise dos Hábitos Alimentares de Universitários da Universidade Tecnológica Federal do Paraná em Apucarana-Pr.** 70p. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Graduação em Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana-Pr. 2017.

RESUMO

O ato de se alimentar do universitário é um fato social vasto, que liga a necessidade e a falta de tempo. O consumo de alimentos industrializados aumentou e os *fast foods*, refrigerantes, bolachas e salgadinhos são uns dos itens mais consumidos por muitos jovens. O trabalho teve como objetivo analisar os hábitos alimentares entre jovens de 18 a 25 anos que moram sozinhos e estudam na Universidade Tecnológica Federal do Paraná em Apucarana-Pr. Os dados foram coletados a partir de um questionário onde foram analisados os hábitos alimentares. Após a aplicação do questionário os universitários receberam informações sobre como a escolha da alimentação pode interferir no surgimento das doenças não transmissíveis. Os resultados foram ótimos, pois apresentaram melhores hábitos alimentares do que de muitos estudos feito nesta mesma temática. Além disso, apontou que as mulheres estão ingerindo mais bebidas alcoólicas, fumando mais, realizando menos atividades físicas e cuidando menos da alimentação, o que provavelmente seria ao contrário em tempos passados. Através deste estudo foi possível concluir que não há uma má qualidade na escolha alimentar da população estudada.

Palavras-chave: Acadêmicos; Alimentação; Universidade; Refeições Rápidas.

MACHADO, M. C. M.; MARIN, T. **Analysis of the eating habits of the Federal Technological University students in Apucarana-Pr.** 70p. Nutrition Graduation Work (Monograph). FAP – College of Apucarana. Apucarana-Pr. 2017.

ABSTRACT

The costumes and tendencies of a student's diet in a university is based vastly on social reasons, which connects to a lack of time and necessity of the moment. The intake of processed foods is on the rise and fast foods, sodas, crackers/cookies and salty snacks are some of the items that are most consumed by a majority of students. My research objective was to analyze what habits do students have in their diet, these students ranged from the ages of 18-25, live alone and attend "Universidade Tecnológica Federal do Paraná" in Apucarana-Pr. The data was gathered through a questioner where diet habits were analyzed. After participating in the questioner, the students received information on how their chosen diet habits could directly affect in the appearance of disease that are non transmittable. The results were great due to the fact that the results showed better diet habits than many studies done with this same theme. Furthermore, this research showed that the women are consuming more alcoholic drinks, smoking more, practicing less physical activities and taking less care of their diets, which most likely would be the opposite in times ago. Through this research it was possible to conclude that there is not a bad quality in the diet choices made by the population who participated in this study.

Keywords: Academics; Diet; University; Fast Meals.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Frequência Alimentar: Alimentos Energéticos Extras.....	43
Tabela 2 – Frequência Alimentar: Alimentos Construtores.....	44
Tabela 3 – Frequência Alimentar: Alimentos Reguladores.....	46
Tabela 4 – Frequência Alimentar: Alimentos Energéticos.....	47
Tabela 5 – Frequência Alimentar Geral.....	48

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 – Consumo Hídrico Diário.....	31
Gráfico 2 – Ingestão de Remédios Contínuos.....	32
Gráfico 3 – Uso de Suplemento Vitamínico e/ou Mineral.....	33
Gráfico 4 – Frequência de Realização de Atividade Física.....	34
Gráfico 5 – Número de Universitários que têm Habito de Cozinhar Semanalmente.....	36
Gráfico 6 – Consumo Mensal de Óleo dos Universitários.....	37
Gráfico 7 – Temperos Utilizados pelos Universitários.....	38
Gráfico 8 – Número de Refeições Diárias Realizadas pelos Universitários.....	39
Gráfico 9 – Número de Universitários que Utilizam o Restaurante Universitário Semanalmente.....	41
Gráfico 10 – Hábito de se Alimentar em Frente à TV e/ou computador.....	42
Imagem 1 – Pirâmide Alimentar.....	21

LISTA DE SIGLAS

AVC	Acidente Vascular Cerebral
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
DSS	Determinantes Sociais da Saúde
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
nº	Número
OMS	Organização Mundial da Saúde
PR	Paraná
RU	Restaurante Universitário
UAN	Unidade de Alimentação e Nutrição
UTFPR	Universidade Tecnológica Federal do Paraná

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	12
2	OBJETIVOS.....	14
2.1	Objetivo geral.....	14
2.2	Objetivos específicos.....	14
3	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	15
3.1	Alimentação Equilibrada.....	15
3.2	Alimentos Industrializados.....	17
3.3	Alimentação e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).....	18
3.4	Alimentação de Universitários.....	22
3.5	Restaurante Universitário (RU).....	23
4	METODOLOGIA.....	25
4.1	Desenho do Estudo.....	25
4.2	Critérios de Inclusão da Amostra.....	25
4.3	Critério de Exclusão.....	26
4.4	Riscos.....	26
4.5	Metodologia de Análise de Dados.....	26
4.6	Parecer do Comitê de Ética.....	26
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	27
6	CONCLUSÃO.....	49
	REFERÊNCIAS.....	50
	APÊNDICES.....	56
	APÊNDICE A – Termo de Autorização Institucional.....	57
	APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)..	58
	APÊNDICE C – Modelo de Questionário.....	61
	APÊNDICE D – Modelo de Folder de Orientações.....	64
	ANEXOS.....	66

ANEXO A – Folha de Rosto para Pesquisa Envolvendo Seres Humanos.....	67
ANEXO B – Parecer Consubstanciado do CEP.....	68

1 INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é aquela que além de balanceada, contém diversos nutrientes como carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas e minerais, e que oferece também o menor risco de agravos à saúde, ou seja, não oferece perigos de origem química, física ou biológica.

Em qualquer estágio da vida o ser humano necessita de uma alimentação nutritiva, bem selecionada e bem preparada, para assim, garantir mais saúde, maior longevidade, melhor aparência física e mais disposição para o trabalho, estudo e lazer (ESPERANÇA; GALISA; SÁ, 2008).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão diária de pelo menos cinco porções ou aproximadamente 400 gramas de verduras e frutas. Já no Brasil, o Ministério da Saúde recomenda o consumo diário de três porções de legumes e verduras e três de frutas, informações disponibilizadas no Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2008).

No entanto, dados indicam que há baixo consumo de frutas, legumes e verduras na maioria das faixas etárias da população brasileira, relacionado à maior morbidade, em especial o excesso de peso corporal e de DCNT (MACIEL *et al*, 2012).

As pessoas têm a ideia de que o consumo de alimentos vai além da disponibilização de energia e nutrientes necessários para a vida. A alimentação e a comida desempenham um papel fundamental na vida social. Muitas das nossas refeições são realizadas com outras pessoas, ou pelo menos na presença de outros, e nesta atmosfera social que envolve a alimentação existe uma dinâmica poderosa entre o contexto social e o consumo de alimentos (VARTANIAN; HERMAN; POLIVY, 2006).

As escolhas alimentares ocorrem num plano complexo de significados. A alimentação pode ser considerada como um ato de comunicação que fornece informações acerca do outro, uma forma de interação social ou como o reflexo de uma identidade cultural. De fato, o consumo de alimentos estrutura em parte o nosso cotidiano, marca o ritmo dos dias, e desempenha um papel fundamental nas relações sociais: tem impacto na forma como nos apresentamos aos outros, é parte integrante de todas as celebrações e rituais, que contam as histórias das nossas vidas (CRUZ *et al*, 2000).

O estudo do comportamento alimentar permite ampliar as possibilidades de fomentar a produção de saúde, tendo em vista as múltiplas abordagens e o largo campo de análise em que este conceito se insere (ALVES; BOOG, 2007).

Para muitos estudantes, o ingresso no ensino superior corresponde ao primeiro momento em que eles terão de responsabilizar-se por sua alimentação, gestão de suas finanças e moradia. A ihabilidade para realizar tais tarefas, juntamente com o estilo de vida, fatores psicossociais, e situações próprias do meio acadêmico, podem resultar em omissão de refeições, consumo de lanches rápidos e ingestão de refeições nutricionalmente desequilibradas (ARRUDA; CABRAL; PETRIBÚ, 2009).

Pelos motivos acima citados os estudantes acabam muitas vezes mudando suas escolhas alimentares. Ao se depararem com a falta de tempo e a necessidade de se alimentarem, alimentos industrializados ou *fast food* se tornam muito mais atraentes e acessíveis do que uma refeição saudável e que demanda tempo para ser preparada, trazendo risco para a saúde a curto e longo prazo.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Analisar os hábitos alimentares dos universitários que frequentam a Universidade Tecnológica Federal do Paraná de Apucarana-PR.

2.2 Objetivos Específicos

- Analisar qualitativamente os alimentos escolhidos pelos universitários.
- Mostrar estratégias dietéticas e nutricionais para uma alimentação saudável com baixo risco de desenvolver DCNT.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Alimentação Equilibrada

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2014, p. 15):

Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, as características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem saúde e o bem-estar.

Dentre todas as necessidades básicas do ser humano para sua sobrevivência, a alimentação é, sem dúvida, uma das mais complexas e importantes. Muito além de seus aspectos médicos ou biológicos, ela pode ser vista por seus aspectos econômicos, políticos, sociais, culturais, éticos, estéticos e sexuais, entre outros (CARNEIRO, 2003).

O alimento representa uma necessidade vital para o homem, fornecendo os nutrientes e a energia indispensáveis para a realização de tarefas e a continuação da vida (ANSILIERO, 2006).

Muitos são os conceitos dados ao ato de alimentar-se. Quando falamos em alimentação saudável devemos pensar não apenas na quantidade ou apenas na qualidade do que ingerimos, mas sim em ambos (OLINDA; VERDE, 2010).

A alimentação saudável é entendida como aquilo que se bebe e se come que proporciona bem-estar, mas sem causar danos à saúde. Além disso, há outro fator para que a alimentação seja considerada saudável, ela deve ser planejada com alimentos de todos os tipos e de procedência conhecida. Os alimentos devem ser consumidos preferencialmente em sua forma natural, adequados qualitativa e quantitativamente, pertencentes ao hábito alimentar, preparados de forma a preservar os valores nutritivos, os aspectos sensoriais e seguros sob o ponto de vista higiênico sanitário. Para uma alimentação ser considerada saudável além do alimento propriamente dito é importante que as refeições sejam feitas em ambientes calmos, mastigando adequadamente e com tempo para satisfazer as necessidades nutricionais, emocionais, sociais e para promoção de uma qualidade de vida saudável (PHILIPPI, 2014).

Uma alimentação bem variada e balanceada, o controle do estresse, a prática regular de exercícios físicos, hábito de não usar drogas e a adoção de um comportamento preventivo são componentes da categoria “estilo de vida” que podem ser modificados para se viver melhor. O conhecimento sobre o que comer é um primeiro degrau na influência do comportamento alimentar saudável, provavelmente supervalorizado (PRATES; SILVA, 2013).

Para isso temos o guia alimentar, ele indica que a alimentação tenha como base alimentos frescos (frutas, carnes, legumes) e minimamente processados (arroz, feijão e frutas secas), além de evitar os ultraprocessados, como: macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote e refrigerantes (SCCHMIDT, 2016).

Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual, muitos fatores tanto de natureza física, econômica, política, cultural ou social, podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Por exemplo, morar em bairros ou territórios onde há feiras e mercados que comercializam frutas, verduras e legumes com boa qualidade faz com que seja mais fácil a adoção de padrões saudáveis de alimentação. Alguns fatores podem dificultar a adoção de padrões alimentares saudáveis, como: o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados, a necessidade de fazer refeições em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição intensa à publicidade de alimentos não saudáveis (BRASIL, 2014).

As três principais dimensões relacionadas à escolha dos alimentos são o sabor, o preço e o valor nutricional. Apesar disso, segundo Calvo *et al* (2011), mesmo que, em geral, as pessoas possam ter conhecimento sobre escolhas alimentares saudáveis quando levam em consideração outras variáveis, é provável que optem pelo mais barato e mais saboroso, porém menos nutritivo. Assim, como o valor nutricional dos alimentos parece apresentar menor relevância do que o preço, estratégias de redução de preço podem ser uma boa forma para estimular a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

A prática ou comportamento alimentar pode ser entendido como todas as formas de convívio com o alimento. Forma um conjunto de ações realizadas que tem início no momento em que o indivíduo decide qual alimento consumir em função da disponibilidade e do hábito alimentar, ou seja, sua escolha alimentar. O modo de preparar e os utensílios utilizados para consumir o alimento, selecionados segundo a

cultura local, assim como os horários e as refeições, também integram o conceito de comportamento alimentar. As preferências e aversões contribuem para a aceitação do alimento, encerrando o processo com o alimento sendo consumido (PHILIPPI, 2015).

3.2 Alimentos Industrializados

Nas últimas décadas aconteceram avanços industriais que proporcionaram importantes modificações dos métodos de produção, armazenamento e distribuição de alimentos. Sendo assim, porcentagens crescentes de pessoas têm acesso a alimentos e bebidas industrializados. Apesar dos benefícios que esses avanços representaram tanto para os produtores quanto para os consumidores, também se constatam efeitos nocivos. Aumentando assim o consumo de alimentos altamente refinados que contêm altas proporções de gordura saturada, sal e açúcar, e pobres em fibras (RODRIGUES, 2015).

Há algum tempo grandes mudanças vem ocorrendo nos hábitos alimentares da população, principalmente em relação à substituição de alimentos caseiros e naturais por alimentos industrializados (GOULART *et al*, 2011).

Pode-se ver essa afirmação também no Guia Alimentar para a População Brasileira onde diz que na grande maioria dos países e principalmente naqueles economicamente emergentes, estão mudando rapidamente os padrões de alimentação. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal, como: arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras, e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas transformações são observadas com grande intensidade no Brasil, e determinam, além de outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias (BRASIL, 2014).

Alguns fatores como maior praticidade, rapidez, durabilidade, boa aceitação do produto, estabilidade econômica e trabalho da mulher fora do lar; vêm contribuindo cada vez mais para a introdução e manutenção de alimentos industrializados nos hábitos alimentares, onde pode haver uma influencia sobre os padrões alimentares da população pela diversidade e aumento da oferta desses alimentos (AQUINO; PHILIPPI, 2002).

É crescente a quantidade de matérias na televisão, rádio, revistas e internet com informações e recomendações sobre alimentação e saúde. Entretanto, a utilidade da maioria dessas matérias é questionável. Com poucas exceções, tendem a enfatizar alimentos específicos, transmitidos como “superalimentos”, e deixam de lado a importância de combinar e variar alimentos. Nessa medida, induzem modismos e acabam desvalorizando alimentos e práticas alimentares tradicionais. Não é raro alimentação saudável ser confundida com dietas para emagrecer. Por vezes, matérias que se dizem informativas são na verdade formas disfarçadas de fazer publicidade de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Vale ressaltar que alimentos industrializados não é um grupo homogêneo no que se refere à saúde humana. Esse grupo é dividido em três níveis, os alimentos minimamente processados, os processados e os ultraprocessados (CASTRO; MONTEIRO, 2009).

Segundo Monteiro (2009), alimentos cujo processamento envolve limpeza, remoção de partes não comestíveis, fracionamento, pasteurização, redução de conteúdo de gordura, refrigeração, congelamento, desidratação ou procedimentos similares conservam grande parte das propriedades nutricionais do alimento original, além de sua segurança, esses são considerados alimentos minimamente processados.

Já os alimentos processados são considerados prejudiciais à saúde, pois tendem a apresentar concentrações excessivas de gordura, açúcar e sal (RÉVILLION; SOUZA, 2012).

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos como: óleos, gorduras, açúcar, proteínas; derivadas de gorduras hidrogenadas e/ou amido modificado ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas, como: corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos usados para alterar propriedades sensoriais. Sendo esses alimentos prontos para consumo (BARALDI *et al*, 2015).

3.3 Alimentação e Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Segundo Cuppari (2009, p. 1-2):

As DCNT são representadas por um grupo de doenças caracterizadas por história natural prolongada, multiplicidade de fatores de risco complexos, interação de fatores etiológicos conhecidos e desconhecidos, extenso período de latência, longo curso assintomático, curso clínico em geral lento, prolongado e permanente, manifestações clínicas com períodos de remissão e exacerbação e evolução para graus variados de incapacidade ou morte.

Muitas doenças do grupo das DCNT têm fatores de risco comuns e demandam por assistência continuada de serviços e ônus progressivo, na razão direta do envelhecimento dos indivíduos e da população e também por uma má alimentação. O grupo dessas doenças compreende, principalmente, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas. (ACHUTTI; AZAMBUJA, 2004).

As DCNT são uma ameaça à saúde e ao desenvolvimento humano por ser um problema de saúde global. A carga dessas doenças recai especialmente sobre países de baixa e média renda (LEE, 2005).

Na maioria dos países, principalmente naqueles economicamente emergentes, como o Brasil, a frequência da obesidade e do diabetes vem aumentando rapidamente, e também uma maior evolução de outras doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação, como a hipertensão, doenças do coração e certos tipos de câncer. Antigamente essas doenças eram apresentadas como doenças de pessoas com idade mais avançada, mas ultimamente muitos desses problemas atingem adultos jovens e também adolescentes e crianças (BRASIL, 2014).

No estudo de Cuppari (2009) também diz sobre o aumento da incidência das DCNT no Brasil e no mundo por conta do alto índice de envelhecimento da população, mas principalmente por causa das mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida, que faz com que as DCNT acometam não só os idosos, mas também as crianças, adolescentes e jovens. Apesar dos esforços empreendidos pelas várias organizações nacionais e internacionais em ações preventivas, milhões de pessoas no mundo são acometidas por essas doenças.

As DCNT que mais estão matando são quatro, sendo elas: o câncer, diabetes, doenças cardiovasculares, e doenças respiratórias crônicas. Para que essas doenças se desenvolvam são necessários vários fatores, dentre eles estão: o tabagismo, inatividade física, alimentação não saudável e uso prejudicial de álcool,

essas são as quatro principais causas, juntamente com os transtornos neuropsiquiátricos do surgimento das DCNT (LEITE; SCHRAMM; OLIVEIRA, 2004).

A transição nutricional ocorrida no século passado resultou na chamada “dieta ocidental”, caracterizada pelos altos teores de gorduras, principalmente de origem animal, de açúcares e alimentos refinados e baixos teores de carboidratos complexos e fibras. Essa dieta e o aumento da obesidade estão completamente associados com a alta prevalência de DCNT e a diminuição da qualidade de vida da população (FERREIRA *et al*, 2005; MONTEIRO *et al*, 2000).

O consumo diário e variado de alimentos saudáveis, tais como verduras, frutas e legumes, auxiliam na prevenção de algumas deficiências nutricionais, diminuindo o risco de desenvolvimento de DCNT (ANDRADE-WARTHA *et al*, 2010).

Há alguns anos o Brasil vem passando por um período de transição nutricional, caracterizado pela queda nos índices de desnutrição e aumento das taxas de sobrepeso e obesidade. Este quadro reflete a influência da industrialização e da importação de hábitos alimentares ocidentais, que são marcados pelo alto consumo de alimentos processados, de baixo teor nutricional e alto valor energético e baixa ingestão de legumes, verduras, frutas, e cereais integrais (APONTE *et al*, 2006).

Com o crescimento da renda, industrialização, urbanização e mecanização da produção, maior acesso a alimentos em geral, incluindo os processados, e globalização de hábitos não saudáveis produziram rápida transição nutricional, expondo a população cada vez mais ao risco de doenças crônicas (MONTEIRO *et al*, 2000).

Diversos países vêm desenvolvendo guias alimentares como estratégia para representar as recomendações nutricionais em mensagens ao público, com finalidade de melhorar o consumo alimentar e os hábitos de vida da população. As informações são baseadas nos alimentos e não nos nutrientes, tendo como objetivo favorecer a educação nutricional a partir de termos que sejam compreensíveis, simples e claros e que indiquem as modificações necessárias, respeitando a diversidade cultural. A construção de um símbolo de fácil compreensão que represente o guia serve como excelente ferramenta de educação nutricional e pode ser utilizada por consumidores, por profissionais de educação nutricional e pela indústria de alimento. Por isso, a representação gráfica do guia alimentar é comum em diversos países, como em Portugal, que usa a roda de alimentos; no Canadá,

que apresenta um arco íris como ícone; ou mesmo nos Estados Unidos e aqui no Brasil, que o ícone utilizado é a famosa pirâmide alimentar, e todos eles tem o propósito de ajudar a população a compreender facilmente quais alimentos devem ser incluídos na dieta e suas respectivas proporções (CUPPARI, 2014).



No Brasil, como parte da responsabilidade governamental em promover saúde, foi estabelecido, em 2006, a primeira edição do Guia Alimentar para População Brasileira, tendo como um de seus objetivos contribuir para reduzir a incidência de DCNT, por meio da alimentação saudável. A elaboração do novo Guia Alimentar (segunda edição), foi publicado em 2014, teve como intenção promover a saúde e a boa alimentação, combatendo a desnutrição, em forte declínio em todo o país, e prevenindo enfermidades em crescimento, como a obesidade, o diabetes e outras doenças crônicas, como AVC, infarto e câncer. Ele também orienta e passa conhecimentos sobre determinantes e características de uma alimentação adequada e saudável, possibilitando que ampliem a autonomia para fazer melhores escolhas para sua vida, reflitam sobre as situações cotidianas, busquem mudanças em si próprios e no ambiente onde vivem, contribuam para a garantia da segurança

alimentar e nutricional para todos e exijam o cumprimento do direito humano à alimentação saudável e adequada (CUPPARI, 2014; BRASIL, 2014).

3.4 Alimentação de Universitários

A formação da autonomia para escolhas mais saudáveis com relação à alimentação depende da própria pessoa, mas também do ambiente onde ela vive. Portanto, depende da capacidade individual de fazer escolhas, de administrar e produzir a própria vida e também de condições externas ao sujeito, incluindo a forma de organização da sociedade e suas leis, os valores culturais e o acesso à educação e a serviços de saúde (BRASIL, 2014).

A comensalidade contemporânea se caracteriza pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos, pela presença de produtos gerados com novas técnicas de conservação e preparo, pelo vasto leque de itens alimentares, pelos deslocamentos das refeições de casa para estabelecimentos que comercializam alimentos, pelo arsenal publicitário, pela flexibilização de horários para comer agregada à diversidade de alimentos e pela crescente individualização dos rituais alimentares (ALVES; OLIVEIRA, 2008).

Há alguns anos nos supermercados da maioria das cidades brasileiras é possível adquirir alimentos preparados, resfriados, temperados, congelados, empanados, recheados, em forma de hambúrguer, almôndegas, entre outros, sendo que a maior parte dos produtos tem como indicação de cozimento, a fritura. Além de ter um fácil e rápido preparo, são apetitosos, com boa aparência, o que acaba chamando a atenção dos jovens (ANJOS; MENDONÇA, 2004).

Ao ingressar na faculdade, este público adquire maior raciocínio crítico, novos relacionamentos, maturidade, busca por sua identidade tanto pessoal quanto profissional, tendo em muitos casos que conciliar estudo e trabalho. Mudanças nas quais podem influenciar nos hábitos alimentares de forma que, por exemplo, tenham menor tempo para se alimentarem, sintirem-se mais libertos a tomarem suas próprias decisões em relação ao que comer, quanto, quando, aonde e com quem comer (BORGES; FILHO, 2004).

Os hábitos alimentares dos universitários são fortemente influenciados por fatores como a entrada na universidade, pois para alguns a vida universitária implica em deixar a casa dos pais e passar a viver em moradias estudantis, devido à

localização da instituição. As relações sociais, o estabelecimento de novos comportamentos e a falta de tempo devido todas as atividades acadêmicas influenciam na escolha dos alimentos, muitas vezes há substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico e baixo aporte nutricional (MARTINS; MATTOS, 2000).

A maioria dos estudantes universitários relacionam a má alimentação ao fato de não ter uma companhia na hora das refeições, estes afirmam que fazer as principais refeições acompanhados da família, principalmente, favorece na escolha de alimentos saudáveis. Quando deixam a casa dos pais, os universitários são levados a prover a própria alimentação e como estão mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, deixam de lado a importância de uma alimentação saudável (ALVES; BOOG, 2007).

Estudo feito pelo Ministério da Saúde (2014) confirma o que foi dito no estudo de Alves e Boog (2007) citado acima, pois há evidências de que comer sozinho, sentado no sofá e diante da televisão ou compartilhar uma refeição, sentado à mesa com familiares ou amigos, circunstâncias estas que envolvem o consumo de alimentos, são importantes para determinar quais alimentos serão consumidos e o mais importante, em que quantidades os mesmos serão ingeridos.

3.5 Restaurante Universitário

O consumo alimentar está diretamente relacionado às suas características nutritivas e sensoriais, as quais só podem ser integralmente expressas se associadas a perfis intrínsecos de segurança física, química e biológica adequados. Em relação as UAN, a qualidade está associada a aspectos intrínsecos do alimento, como a qualidade nutricional e sensorial; a segurança, sendo a qualidade higiênico-sanitárias; ao atendimento, através da relação cliente-fornecedor; e ao preço (MONTEIRO; SCHAEFER; SOARES; 2009).

A implementação de um sistema de controle de qualidade que atue em todas as etapas do processo, desde a recepção dos alimentos até sua apresentação final, com constante aperfeiçoamento de todas as pessoas envolvidas no processo se faz necessária para assegurar a qualidade das refeições servidas no RU (CHIATTONE *et al*, 2003).

Os RU's devem fornecer refeições nutricionalmente adequadas para os seus usuários. Para realizar o planejamento da alimentação de grupos populacionais, é necessário conhecer o perfil da clientela atendida (faixa etária, sexo, peso, altura, o nível de atividade física), o seu estado nutricional e o número de refeições habitualmente consumidas por dia. Na falta dessas informações, o planejamento da alimentação acaba sendo realizado com base em estimativas do perfil da clientela, o que dificulta a avaliação do impacto nutricional da alimentação sobre os usuários, assim como a importância do restaurante para os usuários (ANSALONI *et al*, 2001).

Esse tipo de restaurante tem uma grande importância para os estudantes, principalmente para aqueles oriundos de famílias com pequeno poder aquisitivo, onde pode encontrar uma alimentação balanceada, preço acessível e próximo ao local de estudos dos mesmos (ZANINI, 2013).

No estudo de Vasconcelos (2010), também foi possível ver através de uma pesquisa, a importância do RU para os alunos, principalmente por ser em um valor acessível a todas as classes sociais. Além de servir refeições saudáveis com preço acessível, o RU é uma forma de garantir a permanência do estudante no campus, dando-lhes oportunidade para otimizar seu tempo de vida acadêmica e contribuindo para seu melhor desempenho e formação integral, sendo ele também um espaço gerador de atividades de ensino, pesquisa e extensão.

4 METODOLOGIA

4.1 Desenho do Estudo

O estudo é de caráter transversal, com delineamento qualitativo, realizado com universitários da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, localizada no município de Apucarana-Pr, onde 1284 alunos encontram-se matriculados, sendo 619 do sexo feminino e 655 do sexo masculino. A universidade disponibiliza três tipos de cursos superiores, os Cursos Superiores de Tecnologia, que são: Curso Superior de Tecnologia em Design de Moda e Curso Superior de Tecnologia em Processos Químicos; também são disponibilizados os Cursos Superiores de Bacharelado, como: Bacharelado em Engenharia Elétrica, Bacharelado em Engenharia Têxtil (COENT), Bacharelado em Engenharia Química (COENQ) e Bacharelado em Engenharia Civil (COECI); e Curso Superior em Licenciatura, no caso Licenciatura em Química.

Para a presente pesquisa, foi realizada uma reunião com a direção da universidade selecionada para esclarecer os pontos principais do estudo e assinado um Termo de Autorização Institucional pelo diretor responsável pela universidade escolhida para que a pesquisa pudesse ser feita dentro da instituição de ensino (APÊNDICE A).

No dia 23 de agosto de 2017 foi realizada a pesquisa na cantina da universidade, onde também é o RU, mas encontrava-se sem serviço no momento da pesquisa pelo fato da pesquisa ter sido realizada no período da tarde. Foi distribuído aos alunos um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B) que foi assinado pelos mesmos e devolvido à pesquisadora. Após esse processo foi entregue um questionário de frequência alimentar e anamnese para ser preenchido por eles (APÊNDICE C). Ao finalizarem a pesquisa foi entregue a eles um folder com estratégias dietéticas e nutricionais para uma alimentação saudável com baixo risco de desenvolver DCNT (APÊNDICE D).

4.2 Critérios de Inclusão da Amostra

Os participantes da pesquisa deveriam estar regularmente matriculados na universidade, ter entre 18 e 25 anos de idade, morarem sozinhos, estarem presente

no dia da coleta dos dados, e aceitarem participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B).

4.3 Critério de Exclusão

Não puderam participar da pesquisa os indivíduos que desistiram no meio da pesquisa ou não souberam responder alguma das questões.

4.4 Riscos

O trabalho apresentou possibilidade mínima de riscos a danos de dimensão física, moral, psíquica, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, em qualquer fase da pesquisa ou dela decorrente, sendo possível desistir em qualquer fase da pesquisa além de realizada em local privado evitando a exposição dos pesquisados.

4.5 Metodologia de Análise de Dados

Os dados foram analisados de forma descrita e apresentados em forma de gráficos e tabelas para melhor compreensão dos resultados.

4.6 Parecer do Comitê de Ética

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em seres humanos da Faculdade de Apucarana – FAP, sob o CAAE 67852717.4.0000.5216 (ANEXO B).

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra foi de 50 alunos, sendo 34 (68%) do sexo masculino e 16 (32%) do sexo feminino, sendo a média de idade de $20,04 \pm 1,1$ anos.

No presente estudo a maioria dos universitários são do sexo masculino, o que é o oposto do estudo de Marconato, Silva e Frasson (2016) onde dos 28 alunos estudados, 90% dos avaliados foram mulheres e apenas 10% homens, e também do estudo de Mendes *et al* (2016), pois dos 155 indivíduos avaliados, apenas 24 (15,5%) eram do sexo masculino e 131 (84,5%) do sexo feminino. Sendo que a média de idade dos estudos acima citados foi de $23,64 \pm 6,32$ anos (mínimo 18 anos e máximo 42 anos) e de $21,7 \pm 3,5$ anos, respectivamente. Podendo então considerá-las maiores do que a encontrada neste estudo, isso pode ter acontecido devido à diferença das áreas de cursos dos universitários estudados, pois nos estudos acima citados foram estudados alunos da área da saúde. Já no presente estudo, alunos das áreas das ciências exatas, engenharias por exemplo. Essa diferença na preferência por áreas entre homens e mulheres pode ser justificada por algumas diferenças anatômicas no cérebro, isso explica algumas diferenças funcionais, no caso dos homens, por exemplo, a facilidade para exatas e também a tradição de homens preferirem mais a essa área.

A renda familiar mensal desses alunos variam de 1 a 9 salários mínimos, sendo que cinco têm a renda familiar de 1 salário mínimo, dezenove têm a renda familiar de 2 a 3 salários mínimos, dezesseis têm a renda familiar de 4 a 5 salários mínimos, seis têm a renda familiar de 6 a 7 salários mínimos e quatro têm a renda familiar de 8 a 9 salários mínimos. Sendo que o valor do salário mínimo de 2017 é de R\$ 937,00 (novecentos e trinta e sete reais), segundo o decreto nº - 8.948, de 29 de Dezembro de 2016, no Diário Oficial da União (BRASIL, 2016). Visualizando esse resultado através de porcentagem: 10% dos alunos apresentam a renda mensal de 1 salário mínimo (R\$937,00), 70% de 2 a 5 salários mínimos (de R\$1.874,00 até R\$4.685,00) e 20% de 6 a 9 salários mínimos (de R\$5.622,00 até R\$8.433,00).

No estudo de Dias, Brito e Costa (2016) a renda familiar mensal dos universitários é de 2 a 5 salários mínimos (de R\$1.245,00 até R\$ 3.110,00) para 36,7% dos entrevistados, de 5 a 10 salários mínimos (de R\$ 3.111,00 até R\$6.220,00) para 24,6% dos participantes, mais de 10 salários mínimos (acima de

R\$6.221,00) para 20,8% dos universitários, e 16,9% até 2 salários mínimos (até R\$1.244,00). Sendo então que a maioria se encontra entre 1 a 3 salários mínimos.

Comparando a renda familiar mensal dos universitários com o estudo de Dias, Brito e Costa (2016) é possível observar que o poder aquisitivo dos universitários do estudo citado é maior do que dos alunos deste estudo, pois apenas 20% dos alunos deste estudo possuem renda familiar mensal de mais de 5 salários mínimos, já no estudo citado 45,4% dos universitários possuem mais de 5 salários mínimos, sendo que 20,8% desse valor têm a renda mensal de mais de 10 salários mínimos e neste estudo não houve relato desse valor de renda mensal (essa diferença pode ter acontecido devido à diferença dos valores dos salários mínimos, pois são estudos de anos diferentes, sendo os dados deste estudo coletados no segundo semestre de 2017 e o estudo citado no primeiro semestre de 2013).

De acordo com dados do estudo de Ristoff (2013), 34% dos estudantes brasileiros se encontram na faixa de renda mensal familiar de até três salários mínimos, estando o percentual deste estudo acima do que diz no estudo citado, pois 48% dos alunos deste estudo estão na faixa de renda mensal familiar de até 3 salários mínimos. Essa diferença pode ser pelo mesmo motivo do estudo que foi comparado anteriormente, pois os anos de coletas de dados se diferenciam, mudando assim o valor do salário mínimo.

Visto que tudo gira em torno de dinheiro, universitários com uma melhor/maior renda familiar mensal familiar tende a ter um maior acesso a alimentos e informações, o que interfere no hábito alimentar dos mesmos, podendo ser tanto positiva quanto negativamente, pois muitos sabem o que é melhor para a saúde e compram alimentos saudáveis, mas alguns por terem condições de comprar coisas a mais acabam comprando alimentos que não trazem benefícios à saúde.

Em relação ao hábito de fumar, 80% dos entrevistados não fumam e 20% fumam. Dos 34 alunos do sexo masculino que foram entrevistados, 85,29% não fumam e 14,7% fumam. Já no percentual do sexo feminino, pode-se perceber que há um maior índice do hábito de fumar com relação ao sexo masculino, pois das 16 alunas que foram entrevistadas, 31,25% fumam e 68,75% não fumam.

A OMS juntamente com o IBGE realizaram um Estudo Global do Tabagismo entre os Jovens em 46 países, e este estudo revelou um quadro alarmante de dependência prematura ao tabagismo (BRASIL, 2006). No estudo de Lopes *et al* (2014) pesquisas revelam que tem se instalado cada vez mais precocemente o

hábito de fumar, com idade de início próxima aos 16, 17 anos. Estudantes universitários têm grandes possibilidades de já serem fumantes ou iniciarem o hábito de fumar na universidade, uma vez que a faixa etária destes estudantes é flexível, tendo adolescentes e adultos ao mesmo tempo (SANTOS, 2017).

Neste estudo houve uma pequena proporção de universitários fumantes e foi quase a mesma proporção do estudo de Rodrigues, Cheik e Mayer (2008) onde a maioria dos indivíduos nunca fumou (80,5%), e 19,5% são fumantes, sendo os fumantes regulares a menor proporção, de 3,4%, ou seja, a diferença da proporção de fumantes dos dois estudos é de apenas 0,5%.

Já comparando com o estudo de Santos (2017), há uma maior diferença do resultado com relação aos universitários que possuem o hábito de fumar, de 9,2% a menos do que neste estudo, pois no estudo de Santos (2017), 10,8% responderam que fazem uso do tabaco regularmente e 89,2% que não fazem uso de tabaco. Quando se leva em conta o sexo dos usuários tem-se que 7,7% das mulheres e 14,7% dos homens responderam que fazem uso de tabaco regularmente, um resultado inverso do encontrado neste estudo com relação ao sexo, pois as mulheres fumam mais que os homens no presente estudo, mas houve uma porcentagem igual de universitários do sexo masculino fumantes em ambos os estudos e uma menor taxa do sexo feminino no estudo de Santos (2017).

Foi analisada também a ingestão de bebidas alcoólicas, onde foi possível diagnosticar que a maioria dos indivíduos estudados tem o hábito de ingerir bebida alcoólica, pois 54% deles ingerem bebidas alcoólicas e 46% não ingerem bebidas alcoólicas. Assim como no hábito de fumar, o sexo feminino possui um maior índice no hábito de ingerir bebidas alcoólicas com relação ao sexo masculino. Sendo que apenas 31,25% delas não ingerem bebidas alcoólicas e 68,75% ingerem bebidas alcoólicas; já com relação ao sexo masculino, 52,95% não ingerem bebidas alcoólicas e 47,05% ingerem bebidas alcoólicas.

Segundo Moraes Filho *et al* (2017) a população de jovens universitários parece ser vulnerável ao consumo de bebidas alcoólicas, fazendo com que esta seja uma das maiores preocupações no que se refere à saúde e ao comportamento do estudante. Muitos fatores contribuem para esse fato e em especial nessa população, os quais estão deixando a casa dos pais para morarem sozinhos ou com amigos, leva-os a ter que enfrentar situações novas, agir com autonomia, criar e respeitar seus próprios limites. Tais mudanças muitas vezes geram dificuldades e estresse,

que, somados à forma de socialização ocorrente nas universidades por meio de festas, o que acaba os deixando mais expostos ao consumo de bebidas alcoólicas. O fator social é outra questão levantada, já que o uso de álcool é bem aceito nas festas e diversões universitárias, somado à pressão exercida pelos colegas para o consumo e também ao baixo preço cobrado por estas bebidas, o que faz com que aumente o risco de que o jovem estudante faça ingestão da bebida.

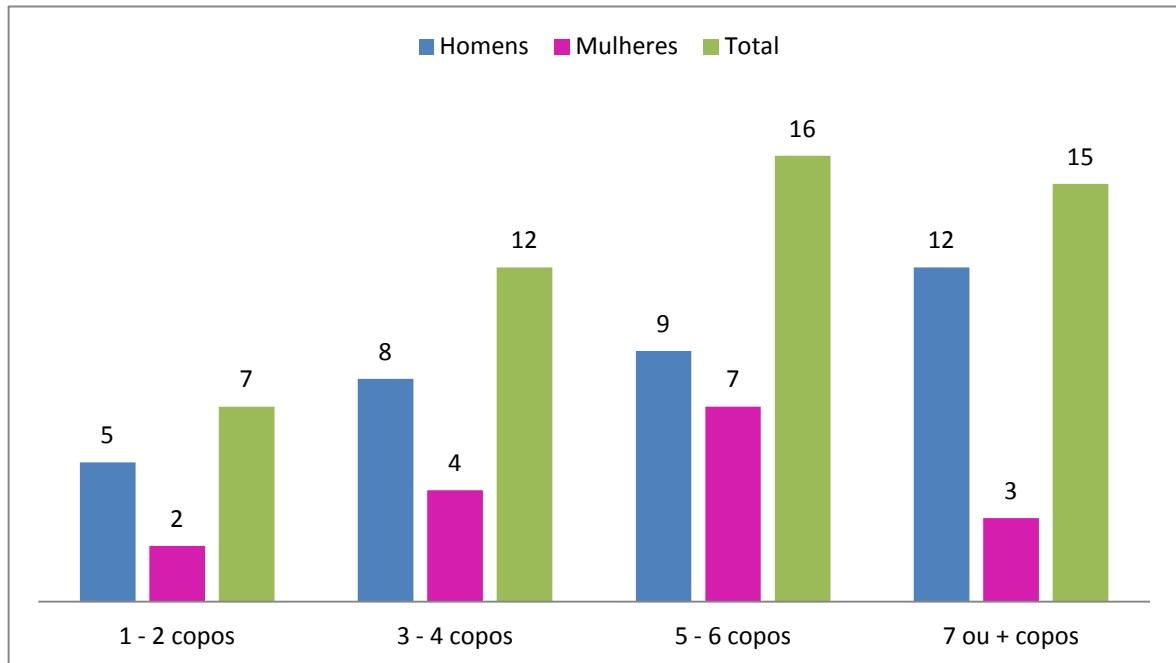
No estudo de Faria *et al* (2014) o hábito de ingerir álcool também foi declarado pela maioria dos universitários, até em maior quantidade do que o encontrado neste estudo, pois 80,7% universitários afirmaram fazer uso de bebidas alcoólicas e apenas 19,3% declararam não fazer uso desse tipo de bebida.

Com relação ao estudo de Rios (2016) também houve um elevado percentual para o consumo de álcool, sendo relatado por 63,6% dos estudantes, mas quando comparado com o presente estudo, há uma divergência, pois a prevalência de ingestão de álcool foi do sexo masculino (71%), o oposto do encontrado neste estudo, onde o sexo feminino ingere mais bebidas alcoólicas com relação ao masculino.

Neste estudo, além de analisar se o universitário ingere ou não bebidas alcoólicas, para os que responderam positivamente, havia três opções com relação à frequência que os mesmos ingerem essas bebidas, ao sexo masculino pode-se ver o seguinte resultado: 81,25% marcaram a opção de 1 a 2 vezes por semana; 12,5% marcaram a opção de 3 a 4 vezes por semana; e 6,25% marcou a opção de 5 ou mais vezes na semana. Já no sexo feminino o resultado foi: 81,82% marcaram a opção de 1 a 2 vezes na semana; 9,09% marcou a opção de 3 a 4 vezes na semana; 9,09% marcou a opção de 5 ou mais vezes na semana.

No estudo de Philippi (2004) a maioria dos universitários também possui o hábito de ingerir bebidas alcoólicas, pois 63,8% deles ingerem bebidas alcoólicas e apenas 36,2% não possuem esse hábito. Além disso, também foi avaliada a frequência com que esses alunos ingerem bebidas alcoólicas, e dentre os que ingerem bebidas alcoólicas, 90,6% ingerem ocasionalmente e 9,4% ingerem todo final de semana, um resultado diferente do encontrado neste estudo, onde há um maior hábito de ingestão de bebidas alcoólicas.

A água é o principal constituinte do corpo humano e essencial para a homeostase e a vida, e até mesmo algumas doenças crônicas podem estar associadas à baixa ingestão hídrica (CUPPARI, 2014).

Gráfico 1 – Consumo Hídrico Diário

Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

Como pode ser observado no gráfico 1, os universitários deste estudo não possuem um satisfatório consumo hídrico, pois apenas 30% (35,3% do sexo masculino e 18,75% do sexo feminino) ingerem 7 ou mais copos de água diariamente (1,75 L ou mais), sendo esse copo considerado de 250 ml.

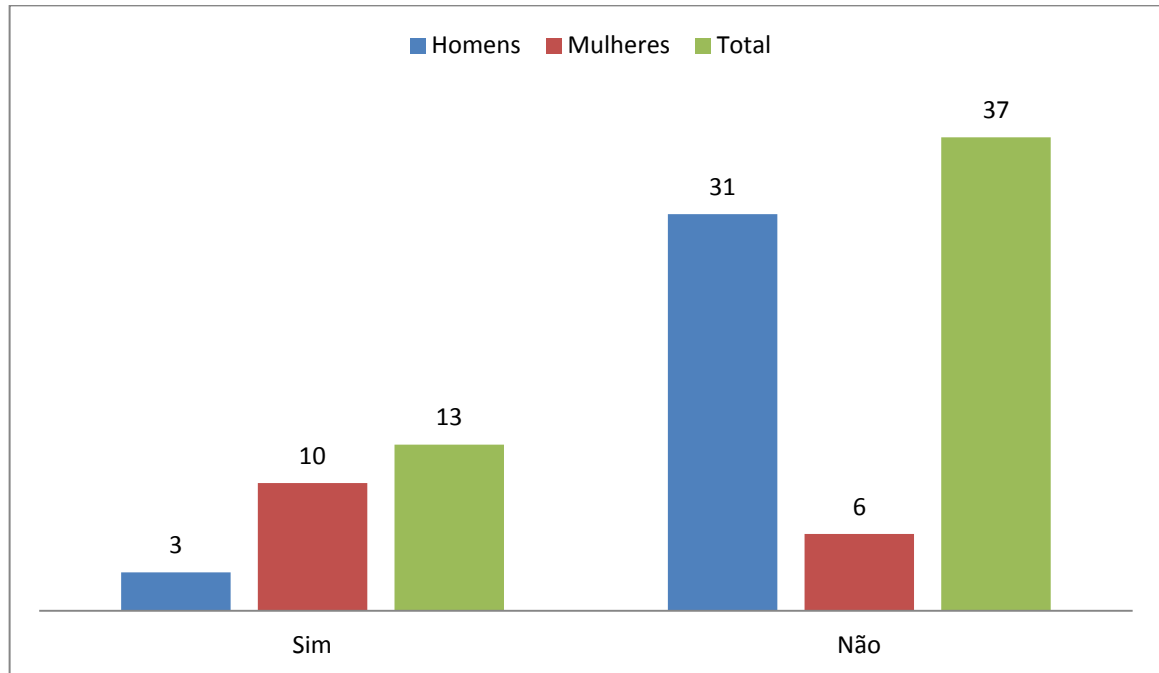
Pode-se ver um resultado semelhante no estudo de Mendes *et al* (2016), pois 72,26% dos indivíduos do estudo não bebem a quantidade recomendada de água, o que representa um fator negativo nos hábitos alimentares.

Já no estudo de Sepeda, Mendes e Loureiro (2016) pode-se observar um resultado diferente com relação à média de ingestão de água dos universitários, sendo de 10 (\pm 5) copos de água/dia, baseando-se em copos com capacidade de 200 mL. É válido ressaltar que o estudo citado foi feito com universitários atletas onde possuem uma maior necessidade hídrica, mas também uma maior conscientização da importância de uma boa hidratação corpórea, o que também leva a uma maior procura e ingestão de água.

Com relação ao uso de remédios contínuos, é possível que a maioria dos alunos (74%) não faz uso e que apenas 26% deles usam remédios contínuos, tendo uma maior incidência por parte do sexo feminino, pois 62,5% fazem uso de remédios e apenas 37,5% não utilizam remédios continuamente. Já com relação ao sexo masculino, há uma baixa prevalência de uso de remédios contínuos, pois apenas

8,8% usam remédios e 91,2% não fazem uso. Essa alta incidência por parte do sexo feminino pode ser justificada pelo alto índice de uso de anticoncepcionais, sendo esses os remédios mais relatos no presente estudo.

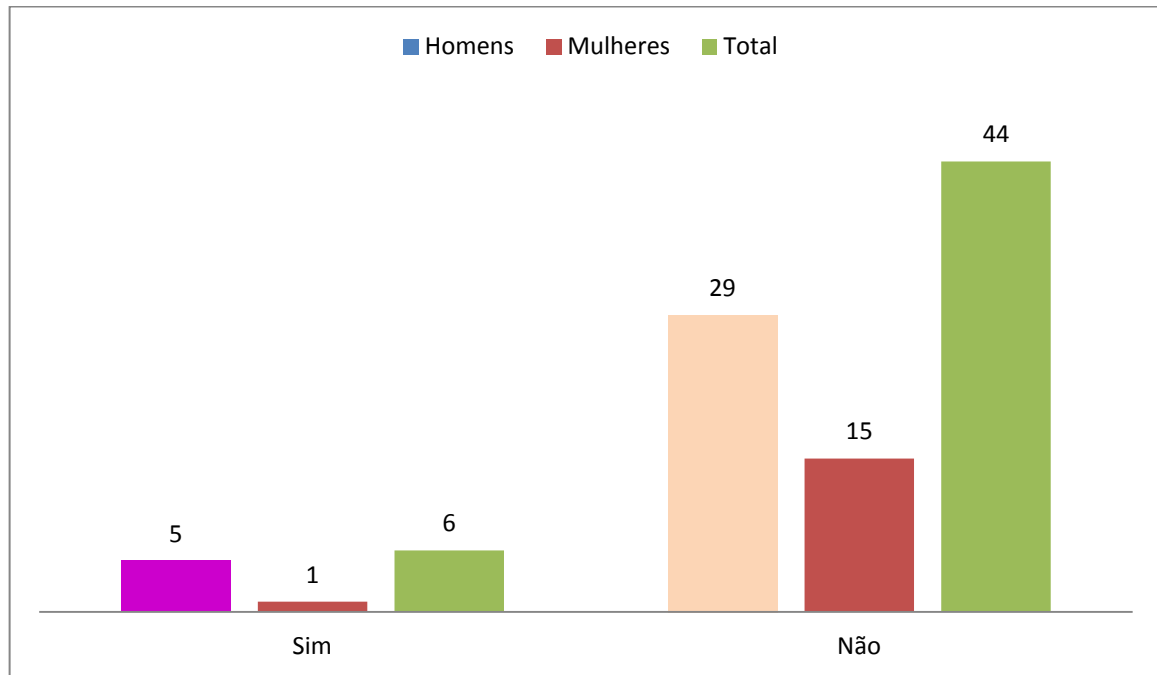
Gráfico 2 - Ingestão de Remédios Contínuos



Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

O gráfico 3 mostra a porcentagem de universitários que fazem uso de suplementos vitamínicos e/ou minerais. Esse pequeno resultado positivo para uso desse tipo de suplemento (12%) pode ser relacionado com a preocupação com a saúde e a falta de tempo de alguns alunos para se alimentarem de forma adequada, fazendo então uso destes para tentarem suprir suas necessidades vitamínicas e minerais.

Gráfico 3 – Uso de Suplemento Vitamínico e/ou Mineral



Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

Quando há a divisão por sexo da análise de ingestão de suplementos vitamínicos e minerais, é possível observar que há uma maior incidência do sexo masculino (14,7%) podendo ser relacionado com a “proteínomania”, onde os homens são loucos por consumir mais e mais proteínas, e com relação ao sexo feminino (6,25%) sendo possível relacionar como “conbofobia”. Esse resultado pode ser justificado pela maior influência da mídia com relação a exercícios físicos combinados com suplementos de macro e micronutrientes nos homens para se obter o padrão “ideal” de corpo, pois hoje em dia há uma maior procura por exercícios por eles do que pelas mulheres, como pode ser visto no gráfico 4.

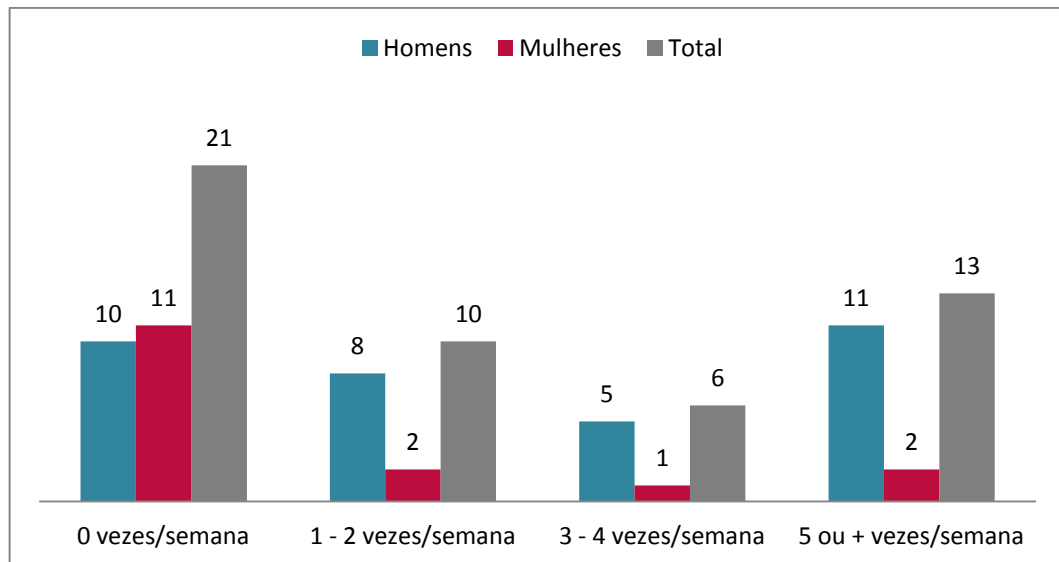
Entretanto, em estudos analisados pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014) o efeito de nutrientes individuais foi se mostrando progressivamente insuficiente para explicar a relação entre alimentação e saúde. DSS mostram, por exemplo, que a proteção que o consumo de frutas ou de legumes e verduras conferem contra alguns tipos de doenças como as do coração e certos tipos de câncer não se repetem com intervenções baseadas no fornecimento de medicamentos ou suplementos que contêm os nutrientes individuais presentes naqueles alimentos. Esses estudos indicam que o efeito benéfico sobre a prevenção de doenças advém do alimento em

si e das combinações de nutrientes e outros compostos químicos que fazem parte da matriz do alimento, mais do que de nutrientes isolados.

Ou seja, é mais eficaz consumir as vitaminas e minerais dos alimentos para prevenir doenças e/ou alcançar os resultados desejados em relação à imagem corporal ao qual ingerir vários suplementos que podem não cumprir corretamente seu papel no organismo e ainda trazer efeitos colaterais e tóxicos.

Para manter o corpo em um padrão visto como ideal pelos jovens, além da ingestão de suplementos eles visam também a prática de atividade física. O gráfico 4 mostra que quase metade (42%) dos universitários não realizam atividade física, sendo do sexo feminino a maior parte desse grupo.

Gráfico 4 – Frequência de Realização de Atividade Física



Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

No estudo de Maia, Veras e Souza Filho (2010) foi realizada uma análise do nível de atividade física dos estudantes universitários, segundo a classificação do Questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire – IPAQ*), que revelou proporção de 28,4% de sedentários, 23,6% de insuficientemente ativos, 30,9% de ativos e 17,1% de muito ativos. Desse modo, quando se agruparam as categorias de nível de atividade físicas em sedentários (sedentários e insuficientemente ativos) e ativos (ativos e muito ativos), a prevalência geral de sedentários foi de 52%. A comparação entre os sexos,

utilizando esse tipo de agrupamento, mostrou maior proporção de sedentários no sexo feminino (63,95%), assim como neste estudo.

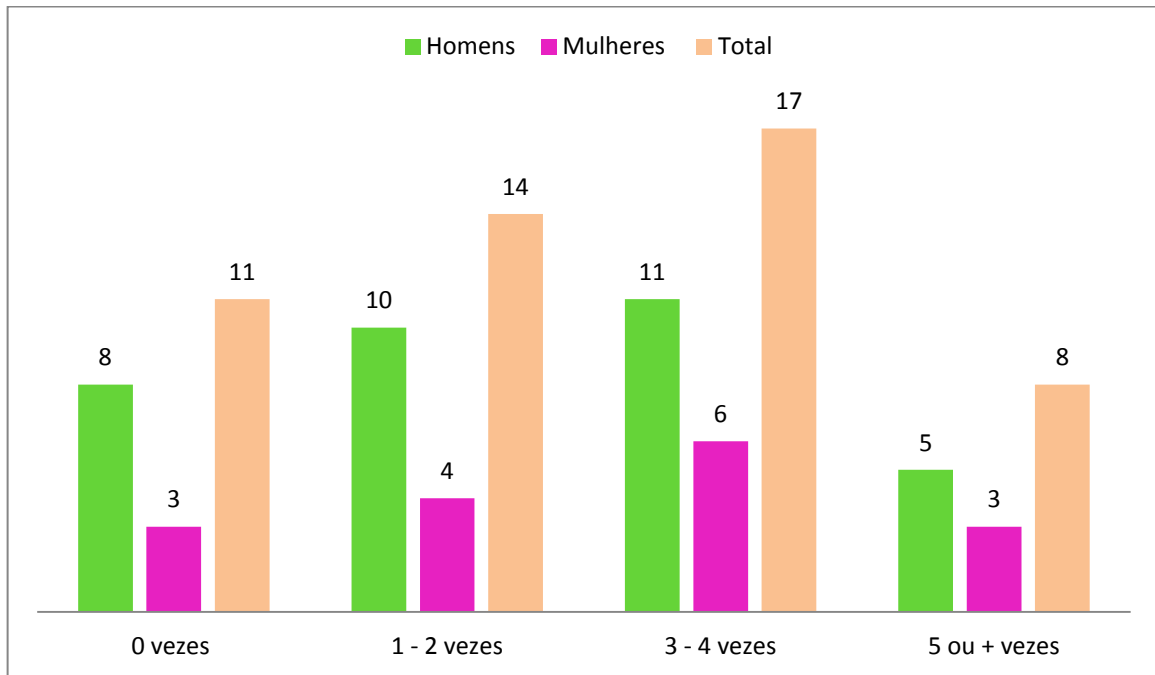
Com este estudo não é possível afirmar quantas pessoas são sedentárias além dos que marcaram a opção de que não praticam exercícios físicos, pois não foi questionada a quantidade de tempo e intensidade dos exercícios que os universitários praticam por dia. Portanto, o número de sedentário pode ser maior do que o encontrado.

Colares, Franca e Gonzalez (2009) obtiveram um resultado semelhante a deste estudo, onde a prática de atividade física foi significativamente mais frequente entre os estudantes do gênero masculino.

Fontes e Vianna (2009) afirmam através de seu estudo que os alunos com maior tempo de ingresso na universidade têm uma tendência de diminuição da intensidade da atividade física realizada, reduzindo inicialmente a frequência de atividade alta para moderada e depois de moderada para baixa (FONTES; VIANNA, 2009).

Segundo Mendes *et al* (2016) os estudantes estão continuamente sujeitos a trabalhos, prazos de entrega, longas horas de estudo e situações de exaustão física e mental. Uma pesquisa realizada com universitários identificou que a realização de programas de esporte nos tempos livres diminui as referências a desconfortos em relação à saúde. Por isso chegaram à conclusão de que a prática da atividade física e bons hábitos alimentares devem ser incentivados no ambiente universitário, visto que trazem muitos benefícios à saúde.

No gráfico 5 pode-se observar o hábito de cozinhar dos universitários analisados, onde 78% possui hábito de cozinhar e apenas 22% deles não possuem esse hábito. Quando analisado por sexo, podemos ver que na opção de 1 a 2 vezes na semana há uma maior porcentagem do sexo masculino (29,4%) do que do feminino (25%); já na opção de 3 a 4 vezes por semana é o inverso, as mulheres se sobressaem (37,5%) com relação aos homens (32,4%); e 5 ou mais vezes na semana o sexo feminino também fica na frente do masculino, sendo que 18,75% delas marcaram essa opção enquanto 14,7% dos homens marcaram essa opção.

Gráfico 5 – Número de Universitários que têm Hábito de Cozinhar Semanalmente

Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

Com isso, é possível concluir que a maioria tanto das mulheres quanto dos homens tem o hábito de cozinhar de 3 a 4 vezes na semana e que o sexo masculino tem menor costume de cozinhar (23,5% não cozinham). Isso pode ser dado pela questão de tradição, onde as mulheres são cuidadoras, terão um lar, uma família para cuidar e desde cedo já são ensinadas a isso e afloram mais essas habilidades de cozinhar, cuidar da casa do que os homens.

No estudo de Busato *et al* (2016) 61% dos estudantes preparam suas próprias refeições, um resultado um pouco menor do encontrado neste estudo, onde 78% dos estudantes têm o hábito de preparar suas refeições.

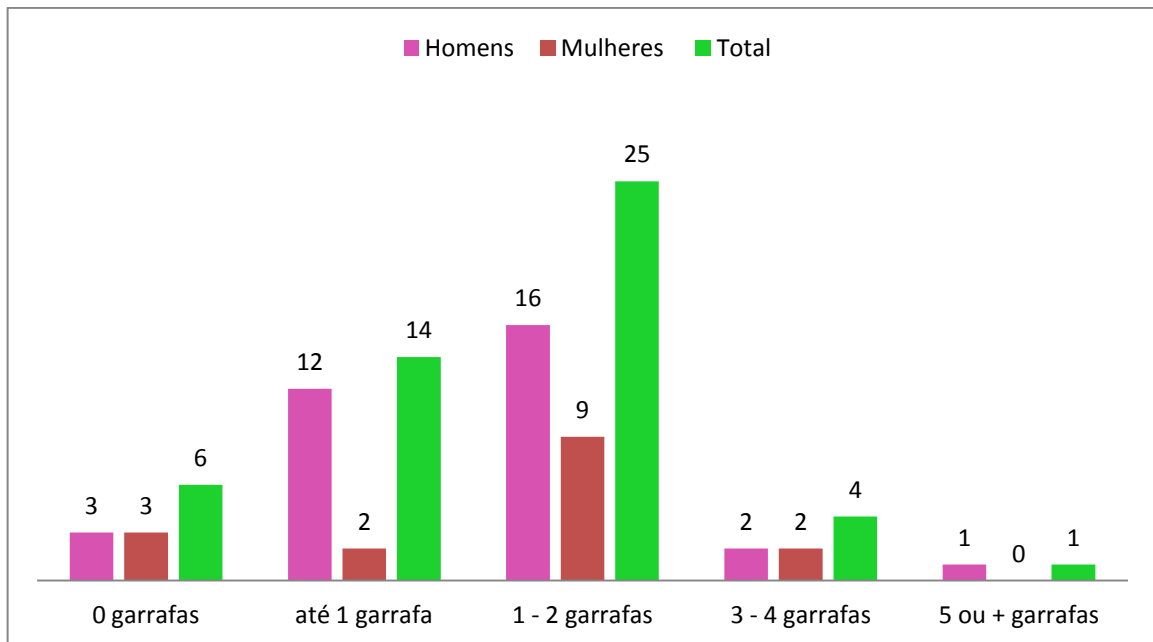
Já no estudo de Santos e Lesme (2013) também é possível ver a frequência com que os universitários cozinham, onde a maioria respondeu raramente (37%); 9% cozinham todos os dias, 24% cozinham pelo menos uma vez na semana e 20% que não cozinham, um resultado diferente do encontrado neste estudo, onde a maioria (34%) respondeu que cozinha de 3 a 4 vezes por semana.

Quando a pessoa não cozinha em casa, automaticamente aumenta seu consumo de alimentos na rua, sendo este não tão benéfico à saúde muitas vezes, pois a maioria pode acabar preferindo refeições rápidas a alimentos saudáveis. Além disso também podemos estar relacionando com o consumo mensal de óleo, visto

que pessoas que não costumam cozinhar irão consumir menos óleo mensalmente, porém estarão consumindo óleo nos restaurantes e padarias, ou seja, não sabendo ao certo o consumo de óleo deste indivíduo.

No gráfico 6 é possível observar a quantidade de óleo que os universitários usam mensalmente. A maioria deles (60%) consomem mais de 1 garrafa por mês, o que deveria ser o máximo de consumo se eles estivessem em duas pessoas em uma casa, mas como não foi avaliada a quantidade de universitários que moram juntos, não podemos afirmar se eles podem ou não correr os riscos das doenças citadas no estudo do Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), citado acima e se estão tendo um elevado consumo de óleo ou não.

Gráfico 6 – Consumo Mensal de Óleo dos Universitários



Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

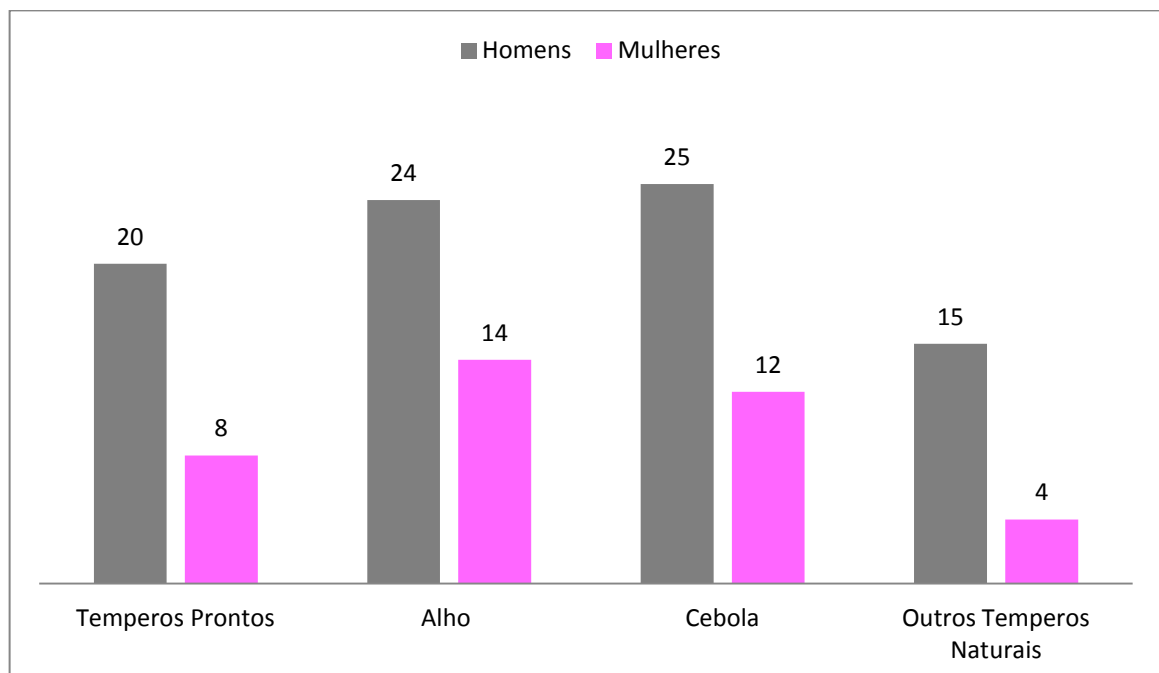
O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) mostra que óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios com alto teor de nutrientes cujo consumo pode ser prejudicial à saúde. Como: as gorduras saturadas, por exemplo as presentes em gorduras e óleos; o sódio, sendo o componente básico do sal de cozinha; e açúcar livre, aquele presente no açúcar de mesa. O consumo excessivo de sódio e de gorduras saturadas aumenta o risco de doenças do coração, enquanto o consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de cárie dental, de obesidade e de várias outras doenças crônicas.

Além do cuidado com a quantidade de óleo utilizada nas preparações também devemos cuidar com a quantidade de sal. Uma estratégia para diminuir o consumo de sal e manter a comida gostosa e com sabor é adicionando mais temperos naturais, pois estes além de darem sabor aos alimentos também aumentam a qualidade da alimentação, visto que os temperos naturais possuem muitas propriedades benéficas ao nosso organismo.

Temperos prontos/industrializados são utilizados por muitas pessoas hoje em dia, mas o que é preocupante nesse alto índice de uso é o alto teor de sódio que os mesmos contêm. Além de colocar esses tipos de temperos as pessoas também adicionam o sal nas preparações, fazendo com que a refeição fique com um alto teor de sódio, o que em excesso pode causar alguns tipos de complicações, além de não trazerem benefício algum ao organismo. No gráfico 7 é possível observar quais são os temperos que os universitários costumam usar, e é preocupante a quantidade que utilizam os temperos prontos (56%).

É válido ressaltar que no gráfico 7 o entrevistado teve a oportunidade de marcar mais de uma opção, visto que muitos não usam apenas um tipo dos temperos ali citados e sim vários, por este motivo será 50 o número total.

Gráfico 7 – Temperos Utilizados pelos Universitários



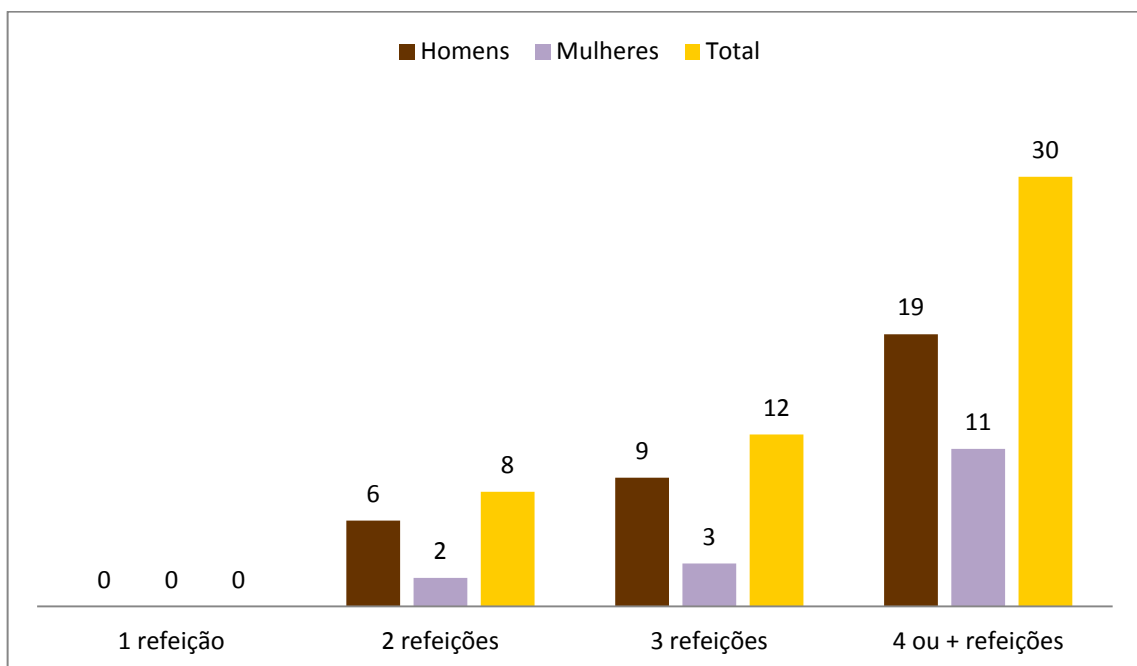
Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

O que provoca a hipertensão arterial é o excesso de sódio no organismo, causando danos no cérebro, levando ao derrame cerebral, danos no coração, causando infarto do miocárdio, angina de peito, insuficiência cardíaca e também danos para os rins induzindo a insuficiência renal (RODRIGUES; REED, 2011).

Para a diminuição da utilização destes temperos e da diminuição do sal, é possível a troca por temperos naturais. No estudo de Bezerra (2009) mostrou a diminuição do teor de sódio em 73% na amostra com o sal de ervas e isso foi possível através da utilização de especiarias, de temperos naturais. Isso porque condimentos e especiarias são produtos aromáticos de origem vegetal empregados para conferir sabor aos alimentos, além de promoverem benefícios à saúde, sendo uma ótima opção de troca para as pessoas que costumam utilizar os temperos industrializados, além de todas as vitaminas e minerais que os temperos naturais possuem e trazem de benefícios à saúde, bem como, auxílio no sistema imune, propriedades anticancerígenas, entre outros.

O número de refeições que os estudantes realizam durante o dia pode ser classificado como um resultado positivo. A maioria (84%) mantém o consumo mínimo de três refeições ao longo do dia conforme é recomendado no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Gráfico 8 – Número de Refeições Diárias Realizadas pelos Universitários



Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

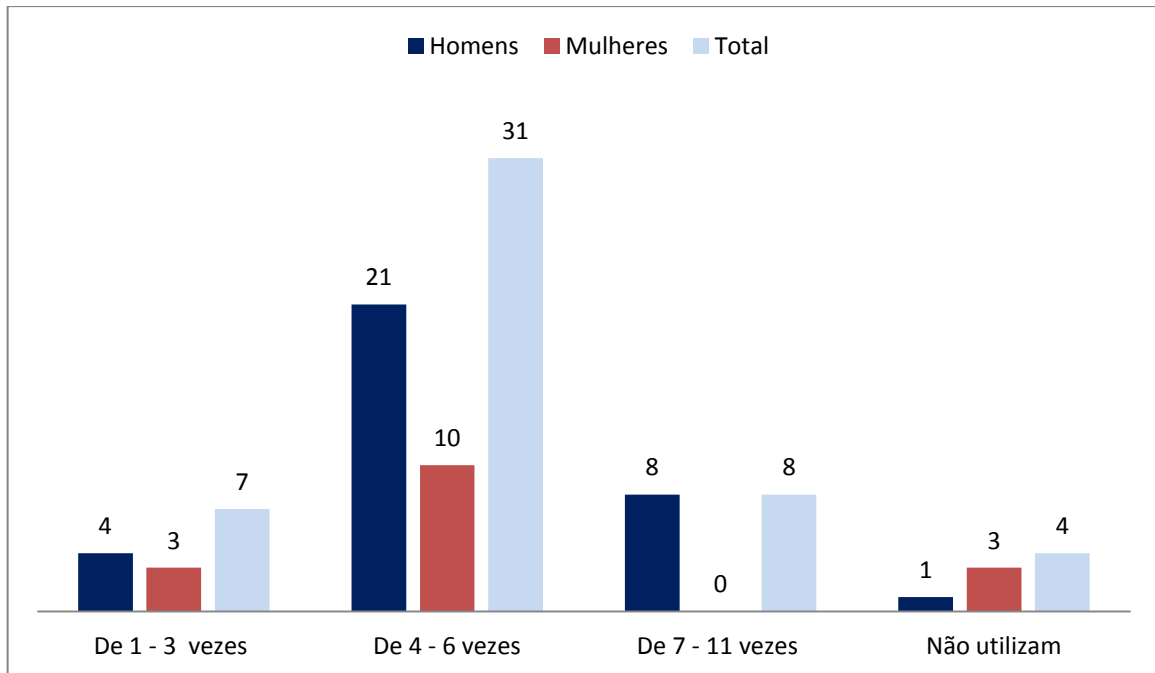
No gráfico 8 pode ser observado os números de refeições diárias que os universitários do estudo costumam fazer. Além da quantidade, também foi avaliado quais eram os locais nos quais eles costumam fazer suas refeições. Do sexo masculino 23,5% disseram que fazem mais refeições em casa; 23,5% disseram que fazem mais refeições no RU; 32,4% disseram que fazem metade das refeições em casa e metade no RU; 17,6% disseram que fazem suas refeições apenas no RU; e 3% disseram que fazem suas refeições apenas em casa. Já do sexo feminino 25% disseram fazer mais refeições em casa; 12,5% disseram fazer mais refeições no RU; 37,5% disseram que fazem metade das refeições em casa e metade no RU; 6,2% disse que faz suas refeições apenas no RU; e 18,8% disseram que fazem suas refeições apenas em casa.

Sendo assim, 24% dos estudantes, tanto do sexo masculino quanto do feminino, costumam fazer suas refeições mais em casa; 20% deles costumam fazer suas refeições mais no RU; 34% relataram que costumam fazer metade das refeições em casa e metade no RU; 14% dos estudantes fazem suas refeições apenas no RU; e 8% deles fazem suas refeições apenas em casa.

No estudo de Busato *et al* (2016) identificou-se que 61% dos estudantes fazem suas refeições em casa, diferente do encontrado neste estudo onde há uma grande porcentagem de alunos que fazem refeições em casa, mas não só nela e também no RU.

O gráfico 9 mostra que a maioria dos universitários (92%) utilizam os serviços do RU e que a maior incidência (62%) é de 4 a 6 vezes na semana e que apenas 8% dos alunos não utilizam esse serviço. Resultado que pode ser justificado pelo tipo de amostra do estudo, universitários que moram longe dos pais, sendo o RU uma opção prática, boa e barata e como visto neste estudo, bastante utilizada pelos alunos.

Gráfico 9 – Número de Universitários que Utilizam o Restaurante Universitário Semanalmente

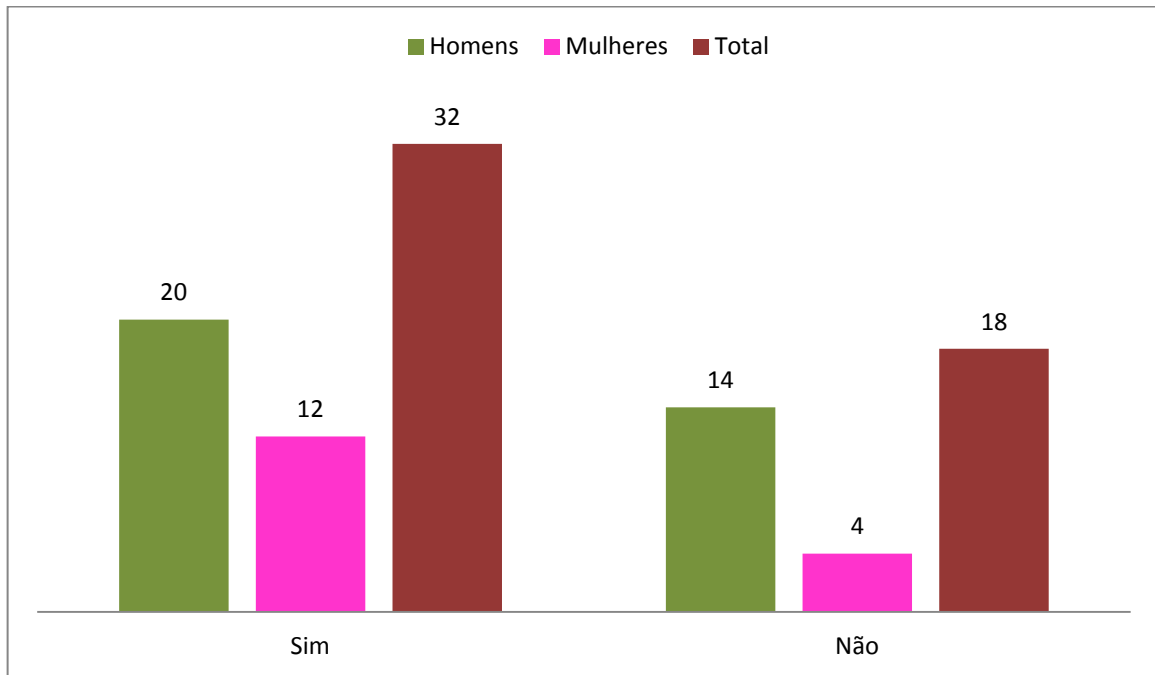


Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

Resultados apontam que as mulheres fazem mais refeições em casa do que os homens, podendo ser justificado pela tradição de que a mulher é a cuidadora do lar, sendo ela responsável pela casa e seus pais as ensinando desde cedo a realizar esses tipos de tarefas nas quais envolve a questão de cozinhar. Muitos homens hoje em dia estão assumindo esse papel também e cuidando da casa, mas tendem mais a procurarem um auxílio, sendo neste caso de restaurantes ou padarias, por exemplo.

Um fator que atrapalha muito no hábito alimentar dos universitários é o hábito de comer em frente à televisão ou ao computador, pois isso faz com que a pessoa não preste atenção no que está comendo e na quantidade, levando a pessoa a comer mais do que comeria se estivesse prestando atenção na sua alimentação, não tendo um controle da saciedade.

O gráfico 12 mostra a porcentagem de universitários que têm o hábito de se alimentar em frente à televisão e/ou computador, sendo que 36% não possuem o hábito, onde 28% são homens e 8% mulheres; e 64% afirmaram possuir esse hábito, sendo 40% homens e 24% mulheres.

Gráfico 10 – Hábito de se Alimentar em frente à TV ou Computador

Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

No novo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) há igualmente evidências de que circunstâncias que envolvem o consumo de alimentos, como por exemplo, comer sozinho, sentado no sofá e diante da televisão ou compartilhar uma refeição, sentado à mesa com familiares ou amigos, e esses fatores são importantes para determinar quais deles serão consumidos e mais importante ainda, em que quantidades.

Para chegar a conclusão se os hábitos alimentares de uma população são satisfatórios ou não é necessário a análise da frequência alimentar, pois ela mostra os alimentos que são consumidos pela população estudada, sendo possível analisar a qualidade das escolhas deste grupo estudado.

A tabela 1 mostra a frequência alimentar quanto aos alimentos energéticos extras. Onde pode-se ver um bom resultado quanto aos alimentos deste grupo alimentar, pois apenas dois alimentos são consumidos diariamente pelos universitários.

Tabela 1 – Frequência Alimentar: Alimentos Energéticos Extras.

DIARIAMENTE	MENSALMENTE
Achocolatado (38%)	Bolo (32%)
Suco Industrializado (38%)	Pizza/Panqueca (44%)
SEMANALMENTE	RARAMENTE
Bolacha com recheio (40%)	Bala (34%)
Bolacha sem recheio (40%)	Salgado Frito (38%)
Embutidos (46%)	Salgadinho Industrializado (38%)
Fritura (48%)	Sorvete (44%)
Refrigerante (40%)	NUNCA
Salgado Assado (40%)	Adoçante (50%)
Sanduíche (40%)	
Chocolate/Brigadeiro (52%)	

Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2008) recomenda evitar refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos e outras guloseimas como regra da alimentação. Apenas uma no máximo duas porções deste grupo de alimentos podem ser consumidas por dia. Deve-se, em contrapartida, valorizar o sabor natural dos alimentos e das bebidas evitando ou reduzindo o açúcar adicionado a eles.

Quanto às práticas alimentares, resultados bastante positivos foram encontrados no estudo de Mendes *et al* (2016) uma vez que o consumo excessivo de frituras, embutidos, doces, gorduras e sal preocupam por oferecer riscos à saúde, podendo causar doenças cardíacas, aumentando as taxas de colesterol e triglicerídeos, pois são alimentos ricos em carboidratos simples, lipídios e ácidos graxos saturados, o que contribui para o aparecimento de dislipidemias, obesidade, diabetes e hipertensão. Por isso o Ministério da Saúde recomenda apenas uma e no máximo duas porções desse grupo de alimentos, devido os malefícios que os mesmos podem causar se ingeridos em grandes quantidades, o que não foi detectado no presente estudo, superando as expectativas quanto a ingestão deste grupo de alimentos.

Deon *et al* (2015) também falam sobre os malefícios que esses alimentos podem trazer se consumidos em grandes quantidades. Os açúcares simples têm como função a produção de energia, entretanto, não são essenciais para o organismo humano, pois a energia necessária pode ser adquirida pelos alimentos

fontes de carboidratos complexos. O consumo frequente e excessivo deste grupo alimentar pode aumentar a prevalência de sobrepeso/obesidade e de intolerância à glicose/Diabetes mellitus, que são considerados fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis como as doenças cardiovasculares.

Estudantes universitários geralmente não costumam seguir hábitos alimentares saudáveis. A alimentação mais comum dos universitários é aquela rica em gordura e insuficiente em frutas e vegetais e, ainda segundo Yahia *et al* (2008), os estudantes muitas vezes selecionam *fast-food*, devido à disponibilidade e conveniência, geralmente esses tipos de alimentos acabam sendo substituintes de algumas das refeições principais (OLIVEIRA *et al*, 2014). Já este estudo contradiz o que fala nos estudos de Yahia *et al* (2008) e Oliveira *et al* (2014), pois os resultados mostram que a maioria dos estudantes não costuma trocar as principais refeições compostas por alimentos como: arroz, feijão, carnes, verduras e legumes por *fast-foods* e também apresentam uma boa ingestão de frutas, sendo que as tabelas 2, 3 e 4 comprovam essa afirmação.

Esse resultado encontrado de alto consumo de alimentos saudáveis recomendados para as principais refeições pode ser justificado pela disponibilidade dos mesmos no RU, visto que muitos estudantes relataram (gráfico 9) utilizar este restaurante, o que acaba favorecendo os universitários para que comam com qualidade, sendo o RU uma ótima política pública para assistência desta população.

Além do grupo dos energéticos, outros grupos foram avaliados, como o grupo dos alimentos construtores, onde a frequência alimentar dos mesmos está disponibilizada na tabela 2.

Tabela 2 – Frequência Alimentar: Alimentos Construtores.

DIARIAMENTE	SEMANALMENTE
Carne (86%)	Ovos (48%)
Feijão (78%)	Queijo (42%)
Leite (54%)	RARAMENTE
Ovos (20%)	logurte (36%)
Queijo (14%)	
logurte (14%)	

Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

Esse resultado está satisfatório para carnes, ovos e feijão, sendo que a recomendação diária feita pelo Ministério da Saúde é uma porção de feijão ou leguminosas e uma porção de carne ou ovo; quanto ao leite, queijo e iogurte pode-se afirmar muito satisfatório o consumo apenas para 4% dos entrevistados, pois foram os que responderam que consomem os três alimentos pelo menos uma vez ao dia, o que supre a necessidade diária sendo ela de 3 porções diárias de leite e derivados. 12% dos universitários afirmaram ingerir ao menos 2 porções de leite e derivados diariamente, sendo que 6% responderam consumir leite e iogurte pelo menos uma vez ao dia, 4% queijo e iogurte e 2% queijo e leite diariamente. Não é possível afirmar que o consumo está insatisfatório, pois foi relatado o consumo diário sem a quantidade de vezes ingeridas (BRASIL, 2008).

No estudo de Silva *et al* (2014) 81,8% dos estudantes afirmaram consumir pelo menos uma vez ao dia alimento do grupo lácteo, como: leite, queijo, iogurte e derivados, o que também não é possível dizer se o consumo está ou não adequado pois não foram relatadas as quantidades diárias consumidas.

Quanto ao grupo do feijão e leguminosas, 68,1% dos entrevistados do mesmo estudo de Silva *et al* (2014) relatam comer diariamente feijão e/ou leguminosas, um resultado inferior ao encontrado neste estudo, pois 78% dos universitários relataram comer feijão pelo menos uma vez ao dia.

Já no estudo de Mendes *et al* (2016) grande parte dos estudantes (74,2%) consumia quatro vezes ou mais por semana leguminosas, resultado inferior ao deste estudo onde o consumo é diário para 78% dos alunos. Com relação à ingestão de carnes e ovos o resultado também apontou para adequação do consumo no estudo acima citado, pois a maioria dos estudantes (78,06%) ingeria quantidades desse grupo de alimentos de acordo com os padrões de recomendação.

Feitosa *et al* (2010) em um trabalho realizado com estudantes de uma universidade, encontraram resultados semelhantes ao deste estudo, relatando que o consumo de carnes e ovos foi adequado de acordo com as recomendações diárias.

A frequência alimentar para o grupo dos alimentos reguladores está disponível na tabela 3.

Tabela 3 – Frequência Alimentar: Alimentos Reguladores.

DIARIAMENTE
Verduras (74%)
Legumes (62%)
Frutas (52%)
Suco Natural (14%)
SEMANALMENTE
Suco Natural (44%)

Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

Esse resultado está satisfatório, porém não é possível afirmar que está dentro das recomendações pois não foi relatado a quantidade que os mesmos são ingeridos por dia, sendo a recomendação diária de 3 porções de frutas e 3 porções de legumes e verduras segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2008).

Philippi (2015) diz que as frutas, legumes e verduras são do hábito alimentar e de fácil acesso para a população brasileira, por este motivo foi estabelecida a recomendação diária em três porções para o grupo das frutas e também em três para o grupo dos legumes e verduras, confirmando a recomendação do Ministério da Saúde citado acima.

Em relação ao consumo de frutas, no estudo de Mendes *et al* (2016) 72,9% dos estudantes apresentaram inadequada ingestão deste grupo de alimentos. Já o consumo de verduras e legumes 87,1% deles estiveram dentro do padrão das recomendações diárias para esse grupo de alimentos, um resultado diferente do apresentado neste estudo, onde não pode afirmar se está ou não dentro das recomendações devido a falta de quantidades ingeridas diariamente.

A ingestão dos alimentos pertencentes ao grupo das hortaliças e vegetais foi relatada com frequência de 1 a 2 vezes diariamente por 50% dos jovens; 40,9% consomem apenas semanalmente, entre 2 e 5 vezes, e 9,1% dos alunos ingerem vegetais somente mensalmente. Um estudo de Silva *et al* (2014), apresentou uma diferença nos resultados, primeiramente por ser relatado separado a ingestão de verduras e legumes e também quanto a frequência que eles consomem esses tipos de alimentos, sendo: 62% para legumes e 74% para verduras o consumo diário, 22% para legumes e 14% para verduras semanalmente, 2% para legumes e verduras mensalmente e também houveram respostas para as opções raramente e

nunca, sendo: 8% para legumes e verduras na opção raramente e 6% marcaram que nunca comem legumes e 2% afirmaram nunca consumir verduras.

Com relação ao grupo das frutas, no mesmo estudo de Silva *et al* (2014) 63,3% dos estudantes relataram consumir entre 2 e 5 vezes durante a semana, e apenas 31,8% deles ingerem alimentos deste grupo diariamente, resultado diferente ao deste estudo também, sendo este inferior, visto que no presente estudo 52% afirmaram consumir frutas diariamente e 32% semanalmente.

Foi analisado também o grupo dos alimentos energéticos disponíveis na tabela 4.

Tabela 4 – Frequência Alimentar: Alimentos Energéticos.

DIARIAMENTE	SEMANALMENTE
Arroz (94%)	Massas (52%)
Massas (20%)	RARAMENTE
Alimentos Integrais (10%)	Alimentos Integrais (44%)

Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2008) recomenda 6 porções de cereais, pães, massas, tubérculos e raízes diariamente e para dar preferência aos grãos integrais. Neste estudo é satisfatório a quantidade de alunos que consomem arroz diariamente, pois é a maioria (94%). Já quanto as massas, 10% afirmaram consumir diariamente. Não foi avaliado o consumo de raízes, tubérculos e pães separadamente neste estudo, e nem quantas porções desses alimentos são consumidas, portanto não é possível afirmar se o consumo dos universitários para o grupo dos alimentos energético está ou não dentro das recomendações diárias.

O consumo de alimentos integrais está insatisfatório pois apenas 10% dos alunos afirmaram consumir diariamente esses alimentos, 26% semanalmente, 8% mensalmente, 44% deles declararam consumir alimentos integrais raramente, sendo essa a maior frequência assinalada pelos universitários e 12% afirmaram nunca consumir este tipo de alimento.

De acordo com Moreira *et al* (2013) uma alimentação com predomínio de alimentos ricos em cereais integrais, frutas e vegetais é de extrema importancia, visto que este tipo de alimentação está associada à diminuição de exposição ao risco para doenças crônicas.

No estudo de Silva *et al* (2014) o consumo de alimentos energéticos apresentou frequência diária por 90,9% dos estudantes, variando de 5 a 7 vezes ao dia, seguido de uma menor ingestão semanal (9,0%), resultado diferente do encontrado neste estudo, onde também houve um alto consumo diário, até maior do que o do estudo citado, mas não sendo possível afirmar a quantidade desta ingestão.

Para uma melhor observação da frequência alimentar completa dos alunos foi criada a tabela 5, contendo os alimentos de todos os grupos alimentares, cada um deles na frequência alimentar mais marcada pelos alunos.

Tabela 5 – Frequência Alimentar Geral.

DIARIAMENTE	SEMANALMENTE	MENSALMENTE
Achocolatado (38%) Suco Industrializado (38%)	Bolacha com Recheio (40%) Bolacha sem Recheio (40%)	Bolo (32%) Pizza/Panqueca (44%)
Carne (86%) Feijão (78%) Leite (54%) Verdura (74%) Legume (62%) Frutas (52%) Arroz (94%)	Embutidos (46%) Fritura (48%) Refrigerante (40%) Salgado Assado (40%) Sanduíche (40%) Chocolate/Brigadeiro (52%) Ovos (48%) Queijo (42%) Suco Natural (44%)	RARAMENTE Bala (34%) Salgado Frito (38%) Salgadinho Industrializado (38%) Sorvete (44%) Iogurte (36%) Alimentos Integrais (44%)
		NUNCA Adoçante (50%)

Fonte: MACHADO; MARIN, 2017.

Através da análise de todas as tabelas (1, 2, 3, 4, 5) pode-se ver que o hábito alimentar dos estudantes da UTFPR do campus de Apucarana-Pr não é ruim, a maioria dos grupos alimentares encontram-se em consumo satisfatório com relação as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2008).

6 CONCLUSÃO

O presente estudo apresentou uma visão diferente da esperada quanto aos hábitos alimentares dos universitários. A qualidade da alimentação dos mesmos foi surpreendente, pois a maioria deles consomem legumes, verduras, frutas, arroz, feijão e carnes diariamente, alimentos que em muitos estudos mostram ser deixados de lado pelos jovens e trocados por alimentos industrializados os quais não apresentaram um alto índice de consumo diário. O RU é uma importante ferramenta para que este resultado tenha sido possível, pois houve um alto índice de alunos que o frequentam, onde é disponibilizada uma alimentação de qualidade e com baixo preço, ajudando os universitários a se alimentarem bem e de forma saudável.

Outro ponto que chamou bastante atenção foi a questão das mulheres fumarem mais, ingerirem mais bebidas alcoólicas, cuidarem menos da alimentação e terem menor hábito de realizarem atividade físicas em relação aos homens, o que em tempos passados seria inverso esse resultado.

Com este estudo foi possível informar aos universitários estratégias para que se tenha uma alimentação saudável com baixo risco de desenvolvimento de DCNT através da entrega do folder (APÊNDICE B) aos universitários que participaram da pesquisa após a realização da mesma.

Foi possível concluir através deste que os hábitos alimentares dos estudantes da UTFPR do campus de Apucarana-Pr são melhores do que o esperado com relação aos hábitos alimentares de vários outros estudos sobre hábitos alimentares de universitários/jovens, principalmente pelo fato dos mesmos morarem longe dos pais e serem responsáveis por suas próprias refeições e livres para fazerem suas escolhas.

REFERÊNCIAS

- ACHUTTI A.; AZAMBUJA, M. I. R. Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil: repercussões do modelo de atenção a saúde sobre a seguridade social. **Cienc & Saude Coletiva**. v. 9, n. 4 , p. 833-40. 2004.
- ALVES, H. J.; BOOG, M. A. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.
- ALMEIDA, S. S.; COSTA, T. M. B.; MATOS, M. C.; NASCIMENTO, P. C. B. D. Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes. **Psicol. teor. prat.** vol. 12, n. 3. São Paulo, mar. 2010.
- ANDRADE-WARTHA, E. R.S.; DANTAS, C.A.O.; FEITOSA, E. P. S.; MARCELLINI, P.S.; MENDES-NETTO, R.S. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.
- ANJOS, L. A. dos; MENDONÇA, C. P. Dietary and physical activity factors as determinants of the increase in overweight/obesity in Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, n. 3, p. 698-709, 2004.
- ANSALONI, J. A.; CÉSAR, T. B.; DEHN, A. A.; FAUSTO, M. A.; JÚNIOR, J. G.; SILVA, M. E. Determinação do perfil dos usuários e da composição química e nutricional da alimentação oferecida no restaurante universitário da Universidade Estadual Paulista, Araraquara, Brasil. **Revista de Nutrição**, p. 171-176, 2001.
- ANSILIERO, G. **O movimento Slow Food: a relação entre o homem, alimento e meio ambiente**. 2006. 54 f. Monografia (Especialização em Gastronomia e Segurança Alimentar) - Universidade de Brasília, Brasília, 2006.
- APONTE, E. A.; GUINDO, P. N.; LÓPEZ, M. J. O.; MARTÍNEZ, F.M.; MARTÍNEZ, M. C. L.; SERRANA, H. L. G. Evaluación nutricional de una población universitaria. **Rev. Nutr. Hosp.**, v. 21, n. 2, p. 179-183, 2006.
- AQUINO, R. de C. de; PHILIPPI, S. T. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, v. 36, n. 6, p. 655-660, 2002.
- ARRUDA, I. K. G.; CABRAL, P. C.; PETRIBÚ, M. M. V. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Rev. Nutr.** vol. 22, n. 6, Campinas, Nov -Dec. 2009.
- BARALDI; L. G.; CANELLA, D. S.; CANNON, G.; CLARO, R. M.; LEVY, R. B.; LOUZADA, M. L. da C.; MARTINS, A. P. B.; MONTEIRO, C. A.; MOUBARAC, J. C. . Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. **Revista de saúde publica**, v. 49. São Paulo, 2015.
- BEZERRA, M. N. **Aceitação do sal de ervas em dieta hipossódica**. 2009.

BORGES, C. M.; FILHO, D. O. L. de. **Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo**. Cep, v. 79023, p. 041, 2004.

BRASIL, Diário Oficial da União. **Decreto nº - 8.948, de 29 de Dezembro de 2016**. Seção 1, p. 12. 2016. Disponível em: <<http://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?jornal=1&pagina=12&data=30/12/2016>> Acesso em: 30 de agosto de 2017.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Brasília: IBGE, 2006. **Censo Demográfico 2000**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>> Instituto Nacional do Câncer (INCA); Ministério da Saúde. Acesso em: 03 ago. 2017.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável / Ministério da Saúde Brasília**, Secretaria de Atenção à Saúde, departamento de atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção à Saúde, departamento de atenção básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BUSATO, M. A.; PEDROLO, C.; GALLINA, L. S.; ROSA, L. da. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 36, n. 2, p. 75-84, 2016.

CARNEIRO, H. **Comida e Sociedade: uma história da alimentação**. Rio de Janeiro: Campus, 2003. 185 pág.

CALVO, M. C. M.; et al. Os restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. **Rev. nutr**, p. 641-649, 2011.

CASTRO, I. R. R. de; MONTEIRO, C. A. Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos. **Ciência e Cultura**, v. 61, n. 4, p. 56-59, 2009.

CHIATTONE, P. V.; WALLY, A. P.; FERRARI, C. S.; VICTORIA, M. do C.; ZAMBIAZI, R. C. **Avaliação da qualidade dos restaurantes universitários da Universidade Federal de Pelotas**. In: XVIII Congresso Brasileiro de Ciências e Tecnologia de Alimentos. Porto Alegre: SBCTA, 2003.

COLARES, V.; FRANCA, C. da; GONZALEZ, E. Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros Health-related behavior in a sample of Brazilian college students: gender differences. **Cad. Saúde Pública**, v. 25, n. 3, p. 521-528, 2009.

CRUZ, J.; GUIOMAR, S.; PERDIGÃO, A.; REMÍGIO, J.; SILVEIRA, D.; ROMBO, M. Estudo dos hábitos alimentares e do estado nutricional de adolescentes escolarizados do concelho de Lisboa (Ensino Oficial). **Revista Portuguesa de Nutrição**, v. 10, p. 5-58, 2000.

CUPPARI, L. **Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar da EPM-UNIFESP: Nutrição Clínica no Adulto**. 3. ed. Baueri: Manole, 2014.

DEON, R. G.; ROSA, R. D. da; ZANARDO, V. P. S.; CLOSS, V. E.; SCHWANKE, C. H. A. Consumo de alimentos dos grupos que compõem a pirâmide alimentar americana por idosos brasileiros: uma revisão. **Ciência & Saúde**, v. 8, n. 1, p. 26-34, 2015.

DIAS, P. de S.; BRITO, J. A. S.; COSTA, A. P. Influência da condição socioeconômica no comportamento alimentar de universitários do sexo masculino/the influence of socio-economic condition on eating behavior among male academics. **Revista Eletrônica de Administração e Turismo-ReAT**, v. 8, n. 4, p. 927-944, 2016.

ESPERANÇA, L. M. B.; GALISA, M. S.; SÁ, N. G. de. **Nutrição: Conceito e Aplicações**. São Paulo: M. Books, 2008.

FARIA, J. R.; FERREIRA, M. G.; GARCIA, L. L.; TAVARES, B. B. O consumo de álcool e a qualidade de vida de universitários da área da saúde. **Arq Cienc Saúde**, v. 21, n. 2, p. 82-88, 2014.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; WARTHA, E. R. S. A.; MARCELLINI, O. S.; NETO, R. S. M. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alim Nutr**, v. 21, n. 2, p. 225-230, Araraquara, abr/jun. 2010.

FERREIRA, H. S.; FLORÊNCIO, T. M. T. M.; FRAGOSO, M. A. C.; MELO, F. P.; SILVA, T. G. Hipertensão, obesidade abdominal e baixa estatura: aspectos da transição nutricional em uma população favelada. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 209-218, mar./abr. 2005.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. **Rev. bras. epidemiol**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009.

GOULART, R. M. M.; LONGO-SILVA, G.; TADDEI, J. A. de A. C.; TOLONI, M. H. de A. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 61-70, jan./fev. 2011.

LEE, J. **Preventing chronic diseases: a vital investment**. Geneva: WHO. World Health Organization, 2005.

LEITE, I. C.; SCHRAMM, J. M.; OLIVEIRA, A. F. Transição epidemiológica e o estudo de carga de doenças no Brasil. **Cien Saúde Coletiva**, v. 9, p. 897-908, 2004.

LOPES, F.; CUNHA, S. M. D.; ZIBETTI, M.; BIZARRO, L. Padrão de consumo e expectativas em relação ao cigarro entre universitários. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 15, n. 2, p. 439-453, 2014.

- MACIEL, E. C.; MODENEZE, D. M.; VASCONSELOS, J. S.; VILARTA, R.; SONATI, J. G. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 25, n. 6, p. 707-718, nov./dez. 2012.
- MAIA, V. B. da S.; VERAS, A. B.; SOUZA FILHO, M. D. de. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **Arq Bras Cardiol**, v. 95, n. 2, p. 192-199, 2010.
- MARCONATO, M. S. F.; SILVA, G. M. M. da; FRASSON, T. Z. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de Nutrição de uma Universidade do interior Paulista. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 10, n. 58, p. 180-188, 2016.
- MARTINS, I. S.; MATTOS, L. L. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000.
- MENDES, M. L. M.; SILVA, F. R. da; MESSIA, C. M. B. de O.; CARVALHO, P. G. S. de; SILVA, T. F. A. da. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE. **Tempus Actas de Saúde Coletiva**, v. 10, n. 2, p. 205-217, 2016.
- MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; COSTA R. B. L. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta alimentar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 3, p.251- 58, 2000.
- MONTEIRO, C. A. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. **Public health nutrition**, v. 12, n. 5, p. 729-731, 2009.
- MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; SOUZA, A. L.; POPKIN, B. **Da desnutrição para a obesidade: a transição nutricional no Brasil**. In: Monteiro CA, ed. Velhos e Novos Males da Saúde no Brasil: a evoluçãodo país e suas doenças, 2 ed. São Paulo: Hucitec, Nupens/USP, 2000. p. 247–55.
- MONTEIRO, M. A. M.; SCHAEFER, M. A.; SOARES, A. D. N. Avaliação do binômio tempo e temperatura em preparações quentes de um Restaurante Universitário. **Hig Aliment**, v. 23, n. 174/175, p. 36-41, 2009.
- MORAES FILHO, A. V. de; PESQUERO, M. F.; MELO, W. A. de; SILVA, C. J. P. da; PARREIRA, I. A. R.; CASTRO, M. L. L. de; CARNEIRO, L. C. Levantamento do uso de bebidas alcoólicas e fatores associados pelos estudantes da Universidade Estadual de Goiás-unidade universitária de Morrinhos, GO. **Vita et Sanitas**, v. 6, n. 1, p. 135-145, 2017.
- 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. **Rev. APS**, v. 16, n. 3, p. 242-249, jul/set. 2013.
- OLINDA, Q. B.; VERDE, S. M. M. L. Educação nutricional: uma ferramenta para alimentação saudável. **Rev. bras. promoç. saúde (Impr.)**, 2010.

OLIVEIRA, C. dos S. de; ALVES, F. S. Educação nutricional em unidade de alimentação e nutrição, direcionada para consumo de pratos protéicos: um estudo de caso. **Alimentação Nutricional**, v. 19, n. 4, p. 435-440, 2008.

OLIVEIRA, G. A.; OLIVEIRA, S. H.; MORAIS, C. A.; LIMA, L. M. Hábitos alimentares e risco de doenças cardiovasculares em universitários. **Medicina (Ribeirão Preto. Online)**, v. 47, n. 4, p. 399-405, 2014.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 3. ed. Baurer: Manole, 2014.

PHILIPPI, J. M. de S. **O uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: o caso da UFSC**. 2004.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Editora Manole, 2015.

PRATES, R. E.; SILVA, A. C. P. Avaliação do conhecimento nutricional e de hábitos alimentares de pacientes com doenças crônicas não transmissíveis em hospital particular no sul do Brasil. **RASBRAN – Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, SP, Ano 5, n. 1, p. 21-27, Jan-Jun. 2013.

RÉVILLION, J. P. P; SOUZA, Â. R. L. de. Novas estratégias de posicionamento na fidelização do consumidor infantil de alimentos processados. **Ciência Rural**, v. 42, n. 3, 2012.

RIOS, P. A. A. Consumo e uso abusivo de bebidas alcoólicas em estudantes universitários do município de Jequié/BA. **Saúde. com**, v. 4, n. 2, 2016.

RISTOFF, D. I. Perfil socioeconômico do estudante de graduação: uma análise de dois ciclos completos do Enade (2004 a 2009). **Cadernos do GEA**, Rio de Janeiro: Flacso/Brasil, n.4, 2013.

RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 4, p. 672-678, 2008.

RODRIGUES, V. B. **Nutrição e Desenvolvimento Humano**. Pearson, 2015.

RODRIGUES, K.; REED, E. ESTUDO SOBRE O CONSUMO DE SÓDIO PELOS ALUNOS DO CURSO TÉCNICO EM ALIMENTOS DO IFG–CAMPUS INHUMAS. **Seminário de Iniciação Científica do IFG**, n. 1, 2011.

SANTOS, D. V. F.; LESME, S. M. M. **Prato Universitário: memória do produto**. 2013.

SANTOS, M. Prevalência e variáveis associadas ao hábito de fumar em estudantes universitários. **Revista Ciência et Praxis**, v. 2, n. 03, p. 69-76, 2017.

SCCHMIDT, F. **Ministério da Saúde lança Guia Alimentar para a População Brasileira.** Disponível em: <

<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agencia-saude/15411-ministerio-da-saude-lanca-guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira>> Acesso em:

19 abr. 2017.

SEPEDA, T. P. A.; MENDES, R. C.; LOUREIRO, L. M. Avaliação da perda hídrica e hábitos de hidratação de atletas universitários de futsal competitivo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 5, p. 350-354, 2016.

SILVA, S. F. da; PALHETA, R. C. S.; RIBEIRO, S.; CASTILHO, H. P. D. S. **Hábitos alimentares de universitários da Amazônia Brasileira.** 2014.

VARTANIAN, L.R.; HERMAN, P.; POLIVY, J. **Consumption stereotypes and impression management: How you are what you eat.** *Appetite*, 2006.

VASCONCELOS, N. B. **Programa Nacional de Assistência Estudantil: uma análise da evolução da assistência estudantil ao longo da história da educação superior no Brasil.** *Ensino em Re-Vista*, 2010.

YAHIA, N.; ACHKAR, A.; ABDALLAH, A.; RIZK, S. Eating habits and obesity among Lebanese university students. **Nutr J.**, v. 7, n. 32, p. 1-6, 2008.

ZANINI, M. A. **Redução do desperdício de alimentos: estudo em um restaurante universitário.** 2013.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Autorização Institucional

Apucarana, 24 de Abril de 2017.

À UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ, CÂMPUS APUCARANA – PR.

A/C Diretor Administrativo MARCELO FERREIRA DA SILVA.

Eu **MARCELLA CANESIN MOISÉS MACHADO**, acadêmica do Curso de **NUTRIÇÃO** da Faculdade de Apucarana (FAP), tendo como requisito, apresentar o Trabalho de Curso (TC) com o seguinte tema: **ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ EM APUCARANA - PR.**

Assim, venho por meio deste, solicitar a permissão para realizar esta pesquisa que tem por objetivo **ANALISAR OS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES QUE MORAM SOZINHOS.**

O estudo será realizado através da aplicação de entrevista/questionário, onde poderemos obter as informações que se fizerem necessárias.

A participação será voluntária e/ou poderá retirar seu consentimento a qualquer momento. Pela participação no estudo, a Instituição e o entrevistado não se responsabilizarão por quaisquer ônus, bem como não será ofertado qualquer bônus. Esclareço que os dados da pesquisa são para objetivo único de estudo.

Certo de poder contar com vossa colaboração, antecipo agradecimento.

Atenciosamente,

Tatiana Marin
Rua José Francisco Ferreira, 165, apto 305.
Jardim Vale do Sol – Apucarana PR
CEP: 86803-130 Celular: (43) 99108-8460

Marcella Canesin Moisés Machado
Rua Ouro Branco, 170, apto 23.
Centro – Apucarana PR.
CEP: 86808-160. Celular: (43) 99804-9719

Marcelo Ferreira da Silva
Diretor Administrativo UTFPR Apucarana-PR

APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Gostaríamos de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ EM APUCARANA - PR que faz parte do curso Bacharelado em NUTRIÇÃO e é orientada pela professora TATIANA MARIN da Faculdade de Apucarana (FAP). O objetivo da pesquisa é: Analisar os hábitos alimentares dos universitários que frequentam a Universidade Tecnológica Federal do Paraná de Apucarana. Para isto a sua participação é muito importante, e ela se daria da seguinte forma: Estudo transversal com delineamento qualitativo, realizado com universitários da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, localizada no município de Apucarana, Paraná. Serão selecionados alunos de 18 a 25 anos, que moram sozinhos devido às responsabilidades e tarefas a eles empregadas e por estarem longe dos pais. Para a presente pesquisa, será realizada uma reunião com a direção da universidade selecionada para esclarecer os pontos principais do estudo. Posteriormente, será distribuído aos alunos um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que deverá ser assinado e devolvido. Após esse processo será entregue para ser preenchido um questionário de frequência alimentar e será feita uma anamnese com os mesmos. Os participantes da pesquisa devem estar regularmente matriculados na universidade, ter entre 18 e 25 anos de idade, morarem sozinhos, estarem presente no dia da coleta dos dados, e aceitarem participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Não poderão participar da pesquisa os indivíduos que desistirem no meio da pesquisa ou não saberem responder alguma das questões. Informamos que poderão ocorrer possibilidade mínima de riscos a danos de dimensão física, moral, psíquica, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, em qualquer fase da pesquisa ou dela decorrente, caso o participante necessite, será permitido um descanso até que ele se sinta a vontade para retornar, sendo possível desistir em qualquer fase da pesquisa. A pesquisa será realizada em local reservado para que o pesquisado possa se sentir confortável caso queira fazer algum esclarecimento. Gostaríamos de esclarecer que sua participação é totalmente voluntária, podendo você: recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Informamos ainda que as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa, e serão tratadas

com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade. Os benefícios esperados são conhecer os hábitos alimentares dos universitários diagnosticando possíveis tendências para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) proveniente de uma má alimentação e propor ações de alimentação saudável através de um folder. Caso você tenha mais dúvidas ou necessite maiores esclarecimentos, pode nos contatar nos endereços abaixo ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da FAP, cujo endereço consta deste documento. Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas, devidamente preenchida e assinada entregue a você. Além da assinatura nos campos específicos pelo pesquisador e por você, solicitamos que sejam rubricadas todas as folhas deste documento. Isto deve ser feito por ambos (pelo pesquisador e por você, como sujeito ou responsável pelo sujeito de pesquisa) de tal forma a garantir o acesso ao documento completo.

Eu,.....

(nome por extenso do sujeito de pesquisa) declaro que fui devidamente esclarecido e concordo em participar VOLUNTARIAMENTE da pesquisa coordenada pela Professora TATIANA MARIN.

_____ Data:.....
Assinatura ou impressão datiloscópica

Eu, Professora TATIANA MARIN, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supra nominado.

_____ Data:.....
Assinatura do pesquisador responsável

Eu, MARCELLA CANESIN MOISÉS MACHADO, pesquisador colaborador, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supra nominado.

_____ Data:.....
Assinatura do pesquisador colaborador

Qualquer dúvida com relação à pesquisa poderá ser esclarecida com o pesquisador, conforme o endereço abaixo:

Nome: TATIANA MARIN
Endereço: Rua Professor Edvaldo Canesin Toschi nº 240
Telefone: (43) 3424-7113
E-mail: marintati@yahoo.com.br

Nome: MARCELLA CANESIN MOISÉS MACHADO
Endereço: Rua Ouro Branco, nº 170, apto 23
Telefone: (43) 99804-9719
E-mail: marcellacmachado@hotmail.com

Qualquer dúvida com relação aos aspectos éticos da pesquisa poderá ser esclarecida com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CETiFAP), no endereço abaixo:

CETi-FAP
Faculdade de Apucarana.
Rua Osvaldo de Oliveira, 600. Bloco II, sala 25 da FAP.
CEP 86811-500.
Apucarana-Pr. Tel: (43) 3033-8927
E-mail: ceti-fap@fap.com.br

APÊNDICE C – Modelo de Questionário

- **Idade:** _____

- **Sexo:** () Feminino () Masculino

- **Renda Familiar?** Salário Mínimo R\$937,00 () 1 salário mínimo () 2 a 3 salários mínimos () 4 a 5 salários mínimos () 6 a 7 salários mínimos () 8 a 9 salários mínimos () 10 ou mais salários mínimos.

- **Hábito de Fumar?** () Sim () Não

- **Hábito de ingerir bebida alcoólica?** () Sim () Não

Frequência: () 1 – 2 vezes / semana () 3 – 4 vezes / semana () 5 ou mais vezes / semana

- **Faz atividade física?** () Sim () Não Qual? _____

Frequência: () 1 – 2 vezes / semana () 3 – 4 vezes / semana () 5 ou mais vezes / semana

- **Faz uso de remédios?** () Sim () Não

Qual? _____

- **Faz uso de algum suplemento vitamínico ou mineral?** () Sim () Não

Qual? _____

Obs: _____

- **Número de refeições diárias:** () 1 () 2 () 3 () 4 ou mais

- Horário e local:

Café da manhã: _____, Colação _____,

Almoço: _____, Lanche da tarde: _____,

Jantar: _____, Ceia: _____.

Obs: _____

- **Aversões alimentares:** () Sim () Não

Qual: _____

- **Preferências alimentares:** () Sim () Não

Qual: _____

- **Tem o hábito de se alimentar em frente à TV ou computador?**

() Sim () Não

- **Tem hábito de cozinhar?** () Sim () Não

Frequência: () 1 – 2 vezes / semana () 3 – 4 vezes / semana () 5 ou mais vezes / semana

- **Consumo mensal de óleo:** _____

- **Tipo tempero:** () Alho () Cebola () Temperos Prontos () Outros temperos naturais

- **Utilizam os serviços do Restaurante Universitário?** () Sim () Não

Quantas vezes na semana? _____

- **Ingestão hídrica:** () 1 à 2 copos () 3 à 4 copos () 5 à 6 copos () 7 ou mais copos

Frequência Alimentar:

Arroz () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Feijão () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Carnes () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Ovos () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Embutidos (presunto, salame, salsicha) () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Legumes () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Verduras () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Frutas () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Refrigerantes () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Suco Natural () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca ()

Suco Industrializado () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Adoçantes () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Massas () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Frituras () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Integrais, aveia () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Leite () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Queijo () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

logurte () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Salgados Assados (*esfiha, bauruzinho, torta...*) () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Salgados fritos (*coxinha, rissoles, pastel...*) () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Pizza, Panqueca () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Chocolate, bombom, brigadeiro () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Sanduíche (*cachorro quente, hambúrguer*) () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Miojo () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Biscoito sem recheio (*doce, salgado*) () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Biscoito recheado (*amanteigado, waffer*) () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Bolo (*simples, recheado*) () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Achocolatado em pó () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Sorvete () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Bala, pirulitos () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

Salgadinhos Industrializados (*Cheetos, Ruffles...*) () x ao dia () x semana () x mês () raramente () nunca

APÊNDICE D – Modelo de Folder de Orientações

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

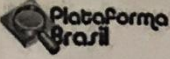
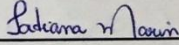
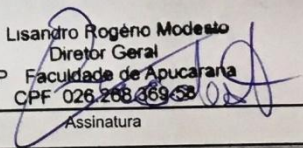


- Realizar de 5 a 6 refeições diárias para que seu metabolismo fique ativo e ajude no gasto de energia (kcal);
- Comer devagar, pois a trituração realizada pelos dentes faz com que a digestão seja mais rápida e saudável;
- Ingerir frutas, verduras e legumes com frequência. Esses alimentos são fontes essenciais para o bom funcionamento do organismo, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras o que ajuda na eliminação do sal, açúcar e gordura em excesso, prevenindo as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT);
- Diminuir o consumo de calorias vazias, como: balas, doces, salgadinhos, álcool, refrigerantes, entre outros, oferecem apenas calorias sem contribuição para o funcionamento do organismo e o excesso de açúcar pode desenvolver a diabetes;
- Evitar temperos industrializados, como: caldo Knorr®, Meu Arroz®, Sazón®, etc, pois eles possuem uma grande quantidade de sódio e faz com que aumente a pressão;
- Preferir carnes magras (patinho, coxão mole, coxão duro, etc), retirar as gorduras aparentes e preferir alimentos com menor teor de gordura, pois seu excesso pode levar ao colesterol alto;

- Consumir água diariamente. O ideal é que seja 30ml ou 0,03L de água por quilo (Kg) de peso ($0,03L \times \text{peso em Kg}$);
- Realizar atividade física sob orientação do profissional da área;

ANEXOS

ANEXO A – Folha de Rosto para Pesquisa Envolvendo Seres Humanos

 MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS			
1. Projeto de Pesquisa: Análise dos Hábitos Alimentares de Universitários da Universidade Tecnológica Federal do Paraná em Apucarana-Pr.			
2. Número de Participantes da Pesquisa: 50			
3. Área Temática:			
4. Área do Conhecimento: Grande Área 4. Ciências da Saúde			
PESQUISADOR RESPONSÁVEL			
5. Nome: Tatiana Marin			
6. CPF: 007.752.889-18	7. Endereço (Rua, n.º): PROFESSOR EDWALDO CANEZIN TOSCH VILA FELIZ APUCARANA PARANA 86808045		
8. Nacionalidade: BRASILEIRO	9. Telefone: (43) 3422-7113	10. Outro Telefone:	11. Email: marintati@yahoo.com.br
<p>Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Tenho ciência que essa folha será anexada ao projeto devidamente assinada por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.</p>			
Data: <u>27</u> / <u>04</u> / <u>2017</u>		 Assinatura	
INSTITUIÇÃO PROPONENTE			
12. Nome: Centro de Estudos Superiores de Apucarana / Faculdade de Apucarana - FAP		13. CNPJ: 73.243.164/0001-13	14. Unidade/Órgão:
15. Telefone: (43) 3033-8900	16. Outro Telefone:		
<p>Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.</p>			
Responsável: <u>Lisandro R. Modesto</u>	CPF: <u>026.268.369-58</u>		
Cargo/Função: <u>Diretor Geral</u>	Dr Lisandro Rogério Modesto Diretor Geral FAP Faculdade de Apucarana CPF 026.268.369-58  Assinatura		
Data: <u>28</u> / <u>04</u> / <u>17</u>			
PATROCINADOR PRINCIPAL			
Não se aplica.			

ANEXO B – Parecer Consubstanciado do CEP

CENTRO DE ESTUDOS
SUPERIORES DE APUCARANA
/ FACULDADE DE APUCARANA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Análise dos Hábitos Alimentares de Universitários da Universidade Tecnológica Federal do Paraná em Apucarana-Pr.

Pesquisador: Tatiana Marin

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 67852717.4.0000.5216

Instituição Proponente: Centro de Estudos Superiores de Apucarana / Faculdade de Apucarana -

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.153.725

Apresentação do Projeto:

O ato de se alimentar do universitário é um fato social vasto, que liga a necessidade e a falta de tempo. O consumo de alimentos industrializados aumentou e os fast-foods, refrigerantes, bolachas e salgadinhos são uns dos itens mais consumidos por muitos jovens. O trabalho terá como objetivo analisar os hábitos alimentares entre jovens de 18 a 25 anos que moram sozinhos e estudam na Universidade Tecnológica Federal do Paraná em Apucarana. Os dados serão coletados a partir de um questionário onde serão analisados os hábitos alimentares. Após a aplicação do questionário o universitário receberá informação sobre como a escolha da alimentação pode interferir no surgimento das doenças não transmissíveis. Espera-se que após a orientação o jovem conheça os riscos de um mau hábito alimentar e mude suas escolhas alimentares para melhor

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

- Analisar os hábitos alimentares dos universitários que frequentam a Universidade Tecnológica Federal do Paraná de Apucarana.

Objetivo Secundário:

- Conhecer o consumo alimentar dos universitários que moram sozinhos.- Averiguar a qualidade dos alimentos escolhidos pelos estudantes.-

Endereço: Rua Osvaldo de Oliveira, nº 600

Bairro: Jardim Flamingos

CEP: 86.811-500

UF: PR

Município: APUCARANA

Telefone: (43)3033-8900

Fax: (43)3033-8900

E-mail: apmfog@gmail.com

**CENTRO DE ESTUDOS
SUPERIORES DE APUCARANA
/ FACULDADE DE APUCARANA**



Continuação do Parecer: 2.153.725

Informar sobre como a escolha da alimentação pode interferir no surgimento das doenças não transmissíveis.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

O trabalho apresenta possibilidade mínima de riscos a danos de dimensão física, moral, psíquica, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, em qualquer fase da pesquisa ou dela decorrente, caso o participante necessite, será permitido um descanso até que ele se sinta a vontade para retornar, sendo possível desistir em qualquer fase da pesquisa. A pesquisa será realizada em local reservado para que o pesquisado

possa se sentir confortável caso queira fazer algum esclarecimento.

Benefícios:

Conhecer os hábitos alimentares dos universitários diagnosticando possíveis tendências para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) proveniente de uma má alimentação e propor ações de alimentação saudável através de um folder.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Metodologia Proposta:

Estudo transversal com delineamento qualitativo, realizado com universitários da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, localizada no município de Apucarana, Paraná. Serão selecionados alunos de 18 a 25 anos, que moram sozinhos devido às responsabilidades e tarefas a eles empregadas e por estarem longe dos pais. Para a presente pesquisa, será realizada uma reunião com a direção da universidade selecionada para esclarecer os pontos principais do estudo. Posteriormente, será distribuído aos alunos um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que deverá ser assinado e devolvido. Após esse processo será entregue para ser preenchido um questionário de frequência alimentar e será feito uma anamnese com os mesmos.

Critério de Inclusão:

Os participantes da pesquisa devem estar regularmente matriculados na universidade, ter entre 18 e 25 anos de idade, morarem sozinhos, estarem presente no dia da coleta dos dados, e aceitarem participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Critério de Exclusão:

Não poderão participar da pesquisa os indivíduos que desistirem no meio da pesquisa ou não saberem responder alguma das questões

Endereço: Rua Osvaldo de Oliveira, nº 600
Bairro: Jardim Flamingos **CEP:** 86.811-500
UF: PR **Município:** APUCARANA
Telefone: (43)3033-8900 **Fax:** (43)3033-8900 **E-mail:** apmfog@gmail.com

**CENTRO DE ESTUDOS
SUPERIORES DE APUCARANA
/ FACULDADE DE APUCARANA**



Continuação do Parecer: 2.153.725

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos estão preenchidos e assinados de acordo com a Resolução do CNS 466/12

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O presente trabalho está aprovado e de acordo com a Resolução do CNS 466/12

Considerações Finais a critério do CEP:

Considerando o que dispõe a Res. 466/2012-CNS, este Comitê de Ética aprova o trabalho intitulado "Análise dos Hábitos Alimentares de Universitários da Universidade Tecnológica Federal do Paraná em Apucarana-Pr", estando esse adequado para sua execução.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_910016.pdf	12/06/2017 18:28:00		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEcorreto.docx	12/06/2017 18:27:34	Tatiana Marin	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetocompleto.docx	05/06/2017 16:27:21	Tatiana Marin	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	autorizcaoinstitutional.pdf	30/04/2017 19:01:22	Tatiana Marin	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	30/04/2017 18:52:30	Tatiana Marin	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

APUCARANA, 03 de Julho de 2017

Assinado por:

**Ana Paula do Amaral Mônico Foganholi
(Coordenador)**

Endereço: Rua Osvaldo de Oliveira, nº 600
Bairro: Jardim Flamingos **CEP:** 86.811-500
UF: PR **Município:** APUCARANA
Telefone: (43)3033-8900 **Fax:** (43)3033-8900 **E-mail:** apmfog@gmail.com