



UFOP

Universidade Federal
de Ouro Preto

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
ESCOLA DE NUTRIÇÃO**



LYGIA BARBOSA RANGEL

**PERFIL ALIMENTAR DE ACADÊMICOS NAS FASES INICIAIS DO CURSO DE
NUTRIÇÃO**

OURO PRETO

2019

LYGIA BARBOSA RANGEL

**PERFIL ALIMENTAR DE ACADÊMICOS NAS FASES INICIAIS DO
CURSO DE NUTRIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Colegiado do Curso de
Nutrição da Escola de Nutrição da
Universidade Federal de Ouro Preto,
como requisito parcial para obtenção do
título de bacharel em Nutricionista.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Silvana Mara Luz
Turbino Ribeiro

Coorientadora: Prof.^a Dr.^a Raquel de Deus
Mendonça

OURO PRETO

2019

R196p

Rangel, Lygia.

Perfil alimentar de acadêmicos nas fases iniciais do curso de Nutrição
[manuscrito] / Lygia Rangel. - 2019.

65f.: il.: color; grafs; tabs.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Silvana Ribeiro.

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Raquel Mendonça.

Monografia (Graduação). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de
Nutrição. Departamento de Nutrição Clínica e Social.

1. Estudantes. 2. Hábitos Alimentares. 3. Alimentação Saudável. 4.
Nutrição. I. Ribeiro, Silvana. II. Mendonça, Raquel. III. Universidade Federal de
Ouro Preto. IV. Título.

CDU: 612.39

Catálogo: ficha.sisbin@ufop.edu.br



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP
Escola de Nutrição - ENUT



Ata da Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

"Perfil alimentar de acadêmicos nas fases iniciais do Curso de Nutrição".

Aos dezesseis dias do mês de julho de 2019, no Auditório da Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto, reuniu-se a Banca Examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso da estudante **Lygia Barbosa Rangel**, orientada pela Prof^a. Silvana Mara Luz Turbino Ribeiro. A defesa iniciou-se pela apresentação oral feita pela estudante, seguida da arguição pelos membros da banca. Ao final, os membros da banca examinadora reuniram-se e decidiram por Aprovar a estudante.

Membros da Banca Examinadora:

Prof^a. Silvana Mara Luz Turbino Ribeiro
Presidente (DENCS/ENUT/UFOP)

Prof^a. Júlia Cristina Cardoso Carraro
Examinadora (DENCS/ENUT/UFOP)

Prof^a. Adriana Cândida da Silva
Examinadora (DENCS/ENUT/UFOP)



DEDICATÓRIA

Primeiramente, dedico este trabalho à Deus, que me proporcionou forças e me guiou durante toda essa caminhada.

AGRADECIMENTOS

Sou imensamente grata à Deus por me iluminar a cada passo, Aquele que me concede confiança e que permite que tudo ocorra em seu devido tempo. Obrigada, Senhor, por me abençoar e presentear a minha vida com pessoas tão especiais.

Agradeço aos meus pais, Maria Luiza e Rodolfo, por não medirem esforços para me ver feliz e para que eu alcance meus objetivos. Minha mãe, exemplo de mulher lutadora, que me aconselha, me fortalece e me incentiva em tudo o que eu faço. Obrigada por sempre acreditar em mim até quando duvidei de mim mesma. Você é perfeita para mim. Meu pai, exemplo de determinação, que está sempre disposto a me ajudar e que me ensinou a nunca desistir. Amo muito vocês!

Aos meus irmãos pelo companheirismo e amizade, estando sempre dispostos a me ajudar. Ao meu namorado, Gustavo, pela paciência, amor e compreensão, que me acalma em meio a tanta tensão e torce pelo meu bem e minhas conquistas.

Agradeço à Nutrição, que me concedeu amizades lindas e que compartilharam comigo risadas e desesperos, em especial, Luana, que está comigo desde o começo do curso, Bruna e Lohanne, que cruzaram meu caminho no 4º período. Sem vocês, tudo seria mais difícil.

Aos professores que me concederam ensinamentos e conhecimentos de qualidade, especialmente, às minhas orientadoras admiráveis: Silvana, que acreditou na minha capacidade, me acolheu e me proporcionou essa experiência; e Raquel, por ter me auxiliado e incentivado, sempre disposta a ajudar. Vocês são incríveis.

Às minhas amigas Alice, Luisa, Natalia e Polyana que entendem e me apoiam, em todos os momentos, mesmo quando muitas vezes não pude estar presente.

A todos que de alguma maneira fizeram parte da minha caminhada, o meu imenso agradecimento!

RESUMO

Os alunos que ingressam no curso de Nutrição muitas vezes possuem conceitos errôneos sobre os hábitos alimentares por influência de fontes midiáticas sem embasamento teórico consolidado, podendo levá-los ao consumo alimentar inadequado, além de condutas equivocadas futuramente. Deste modo, esta pesquisa teve como objetivo avaliar o perfil alimentar dos graduandos nas fases iniciais do curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto – MG. Trata-se de um estudo descritivo quali-quantitativo, que contou com a participação de alunos maiores de 18 anos de idade, dos três períodos iniciais do curso de Nutrição. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário de frequência alimentar e questões relacionadas aos hábitos alimentares. Participaram 45 discentes com idade entre 18 a 37 anos, predominantemente mulheres (n=41). A maioria dos estudantes relatou prática de atividade física e etilismo, e apenas 2 alunos declararam tabagismo. O interesse pela área ou pela grade curricular foi o principal determinante da escolha do curso (55,56%), houve prática de dietas da moda (31,11%) e a maior parte dos estudantes realizava as refeições no domicílio e restaurante universitário (40,00%). O conceito de alimentação saudável foi associado ao equilíbrio no consumo pela maioria dos alunos. Os alimentos in natura ou minimamente processados apresentaram-se como a base da alimentação dos acadêmicos, indo ao encontro com o que é preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. No entanto, o consumo diário e semanal de alimentos ultraprocessados também esteve presente. E por fim, 11,11% dos indivíduos relataram o uso de suplementos alimentares. Para tanto, conhecer o perfil alimentar de acadêmicos nas fases iniciais do curso de Nutrição, auxiliará na identificação dos conceitos adquiridos pelos alunos sobre alimentação saudável, antes do ciclo profissionalizante, possibilitando que as informações errôneas possam ser elucidadas, bem como a realização de ações para promover a alimentação adequada e saudável.

Palavras-chave: Estudantes, Hábitos alimentares, Alimentação Saudável, Nutrição

ABSTRACT

Students who enter the Nutrition course often have misconceptions about eating habits due to the influence of media sources without a consolidated theoretical basis, which can lead them to inadequate food consumption and misconduct in the future. Thus, this research had the purpose to evaluate the dietary profile of students on the beginning periods of the Nutrition course at Ouro Preto's Federal University – MG. This is about a descriptive, qualitative and quantitative study that counted on the participation of 45 students over 18 years old of the three initial periods of the Nutrition course. For the data collection, a food frequency questionnaire was used with questions about eating behavior. 45 students between 18 and 37 years old, mostly women (n=41) participated the study. Most students reported physical activity and alcoholism, and only 2 students reported smoking habit. Interest in the area or curriculum was the main determinant of the course choice (55.56%), there were fad diets (31.11%) and most students had meals at home and university restaurant (40.00%). The concept of healthy eating was associated with balance in consumption by most students. In natura or minimally processed foods were the food base of the students, corroborating what is recommended by the Food Guide for the Brazilian Population. However, daily and weekly consumption of ultra-processed foods was also present. Finally, 11.11% of individuals reported the use of dietary supplements. Knowing better the dietary profile of academics on the beginning periods of the Nutrition course will help in the identification of the concepts acquired by the students about healthy eating, before the vocational cycle, enabling erroneous information to be elucidated, as well as actions to promote adequate and healthy eating.

Key-words: Students, Eating Patterns, Healthy Eating, Nutrition

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1. Principais discursos sobre os fatores determinantes para a escolha do curso de Nutrição com as respectivas ideias centrais.....	30
Quadro 2. Principais discursos sobre o conceito de alimentação/dieta saudável com as respectivas ideias centrais.....	34
Figura 1. Porcentagem de estudantes dos períodos iniciais do curso de Nutrição que já realizaram dieta da moda, Ouro Preto, 2019.....	31
Figura 2. Fonte de indicação de dieta realizada por estudantes dos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019 (n=22).....	32
Figura 3. Locais de realização da maioria das refeições pelos estudantes dos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.....	33
Figura 4. Tipos de ingredientes culinários processados utilizados diariamente por graduandos dos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.....	39

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Características dos alunos dos períodos iniciais do curso de Nutrição em Ouro Preto, 2019.....	28
Tabela 2. Tipos de dieta da moda já realizados pelos estudantes dos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.....	32
Tabela 3. Frequência do consumo de alimentos in natura/minimamente processados por estudantes nos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.....	36
Tabela 4. Frequência do consumo de alimentos processados por estudantes nos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.....	37
Tabela 5. Frequência do consumo de alimentos ultraprocessados por estudantes nos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.....	38

LISTA DE ABREVIações E SIGLAS

DCNT – Doenças crônicas não transmissíveis

VIGITEL – Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

POF – Pesquisa de Orçamentos Familiares

PENSE – Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar

QFA – Questionário de Frequência Alimentar

DSC – Discurso do Sujeito Coletivo

RS – Representação Social

EC – Expressões-Chave

IC – Ideias Centrais

TCLE – Termo de consentimento livre e esclarecido

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	13
2	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	16
	2.1 Transição nutricional no Brasil	16
	2.2 Comportamento alimentar e alimentação saudável	18
	2.3 Hábitos alimentares de universitários brasileiros	20
	2.4. Propagação de informações equivocadas e embasamento teórico consolidado.....	21
3	OBJETIVOS.....	24
	3.1. Objetivo geral	24
	3.2. Objetivos específicos	24
4	METODOLOGIA	25
5	RESULTADOS	28
6	DISCUSSÃO.....	40
7	CONCLUSÃO	48
	REFERÊNCIAS.....	49
	APÊNDICES.....	57
	ANEXOS	64

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos 50 anos, o Brasil vem sofrendo alterações nos âmbitos econômicos, políticos e sociais em concordância com o contexto histórico e cultural. As mudanças demográficas, o processo saúde-doença e a transição nutricional refletem no padrão de vida dos indivíduos (BATISTA FILHO et al., 2003). As doenças eram predominantemente agudas e, atualmente, as doenças crônicas prevalecem, sendo elas a principal causa de morte da população (BRASIL, 2014).

A prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão e câncer, estão diretamente relacionadas às condições de nutrição e estilo de vida. Dessa maneira, há um crescimento da demanda de nutricionistas para garantir a segurança alimentar e nutricional e a alimentação adequada e saudável visto as modificações do cenário epidemiológico e nutricional, na qual a desnutrição – que apresenta declínio de suas prevalências e situadas em determinados grupos populacionais – e o excesso de peso e suas comorbidades compreendem partes de um mesmo problema (HADDAD et al., 2006; RECINE et al., 2012).

O cenário epidemiológico atual, a alta demanda do trabalho interprofissional e multidisciplinar nos serviços de saúde, a escassez de nutricionistas em diversas regiões do Brasil, o crescimento e aperfeiçoamento da produção alimentar, são alguns dos fatores que evidenciam a necessidade de profissionais na área da Nutrição (HADDAD et al., 2006). Perante esse quadro epidemiológico, atitudes de prevenção e de tratamento das DCNT, da desnutrição e das deficiências nutricionais específicas, associadas à alimentação e nutrição, são prioridade (BRASIL, 2017).

A dimensão educativa dos nutricionistas é de grande importância e constitui um desafio, visto que os conteúdos da mídia são grandes influenciadores e muitas vezes contraditórios ao recomendado pela ciência da nutrição (SERRA et al., 2003). Os meios de comunicação exercem papel relevante na circulação e transmissão de informações sobre nutrição e

saúde. Através de propagandas e notícias estimulam a prática alimentar para emagrecimento e o consumo de fast food, gerando diversas expectativas e dúvidas nos indivíduos (SANTOS et al., 2002; SERRA et al., 2003).

As recomendações nutricionais que não são pautadas no embasamento teórico consolidado podem acarretar prejuízo no estado nutricional dos indivíduos ou promover aumento do risco para doenças crônicas, entre elas a obesidade. Dentre essas recomendações não consolidadas, encontram-se as chamadas “dietas da moda”, as quais geralmente consideram somente o consumo de nutrientes e calorias, sem abranger individualidades e o contexto em que cada indivíduo está inserido (BRASIL, 2016).

Para que o nutricionista contribua no processo de mudança do comportamento alimentar é essencial que sua competência profissional seja incorporada a conhecimentos aperfeiçoados em conjunto com atitudes e habilidades multidisciplinares e intersetoriais por tratar de um processo complexo (MAGALHÃES, 2012).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a alimentação adequada e saudável envolve fatores biológicos, econômicos, políticos, culturais, ambientais e sociais que interferem de modo positivo ou negativo, nas escolhas individuais, logo, no padrão alimentar da população. Preferir alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias, e evitar os ultraprocessados é enfatizado como o princípio fundamental para adquirir a alimentação saudável (BRASIL, 2014).

No entanto, pouco se sabe sobre a motivação de estudantes que buscam o curso de Nutrição e se estes também são influenciados por recomendações midiáticas. Na análise efetuada por De Negri et al. (2011), os aspectos que mais influenciaram a preferência dos graduandos nas fases iniciais do curso de Nutrição foram: ser uma profissão da área da saúde, exercer o trabalho em benefício das pessoas, o desejo de conhecer melhor o valor nutricional dos alimentos, reportagens sobre assuntos relacionados a Nutrição e falas de nutricionistas.

O graduando em Nutrição apresenta sua percepção e conceitos relacionados à alimentação, ainda incipientes, que serão aprimorados e ampliados durante o curso de graduação por meio do conhecimento técnico-científico (MAGALHÃES et al., 2017), deste modo, podem também ser susceptíveis à influência midiática e à pressão para se encaixar em padrões corporais.

No estudo realizado por Varela et al. (2017), dentre 129 estudantes universitários participantes, 24,8%, em sua maioria mulher e de curso da área de saúde, afirmaram ter seguido alguma dieta de emagrecimento: “dieta da proteína”, seguido pela “dieta da sopa” e “dieta detox”.

A inadequação do consumo alimentar de estudantes da área da saúde, em especial a Nutrição, requer atenção, uma vez que serão futuros profissionais transmissores de conhecimento sobre hábitos de vida saudáveis (MONTEIRO et al., 2009).

Nesse sentido, o atual estudo tem como objetivo avaliar o perfil alimentar dos graduandos nas fases iniciais do curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto – MG.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Transição nutricional no Brasil

Na transição nutricional ocorrem alterações nos padrões nutricionais da população, estabelecidas por mudanças estruturais da alimentação e da composição corporal. Essas estão vinculadas às transformações complexas nos padrões demográfico, socioeconômico, ambiental, agrícola e de saúde, incluindo aspectos como urbanização, desenvolvimento econômico, distribuição de renda, avanço tecnológico e modificações na cultura (POPKIN, 2002).

O Brasil passou por relevantes alterações sociais e econômicas, as quais sucederam em mudanças no consumo alimentar, saúde e nutrição da população (JAIME; SANTOS, 2014). Desde a segunda metade do século XX, a população brasileira vivenciou diversas transformações demográficas como a ocupação do espaço físico (indivíduos que residiam majoritariamente no meio rural passaram a ocupar expressivamente o meio urbano) e a diminuição da taxa de paridade e mortalidade infantil (BATISTA FILHO et al., 2007).

Em adição, houve modificação do quadro das políticas socioeconômicas, que gerou aumento da renda pelo combate à pobreza, juntamente a elevação do acesso aos serviços de saúde e educação. Estas alterações intervíram no modo de vida dos brasileiros, nas patologias presentes, e impactaram na saúde da população (RASELLA et al., 2013; VICTORA et al., 2011).

O declínio da presença da desnutrição acompanhou o aumento da prevalência do excesso de peso, constituindo-se uma característica marcante do processo de transição nutricional no Brasil (BATISTA FILHO et al., 2003). O levantamento realizado pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2017 demonstrou que, no Brasil, mais da metade da população das capitais (54%) apresenta excesso de peso e que aproximadamente 1 em cada 5 brasileiros é obeso (BRASIL, 2018).

Nos últimos anos houveram mudanças significativas no padrão alimentar brasileiro com crescente produção e consumo de alimentos industrializados e redução do consumo de alimentos característicos como arroz e feijão, associados ao consumo inadequado de frutas e hortaliças. Em conjunto ao sedentarismo esse padrão alimentar eleva o risco de déficits de nutrientes importantes e desenvolvimento de DCNT e da obesidade (BRASIL, 2011; WHO, 2003).

Em decorrência do processo de urbanização, a produção e a oferta de alimentos processados encontram-se elevadas, favorecendo alterações nos hábitos alimentares pela alta disponibilidade destes produtos para o mercado consumidor. Além disso, tem-se a desvalorização de trabalhadores de campo, com a redução do espaço em supermercados para os alimentos in natura, devido às questões de conservação e praticidade (SOUZA et al., 2017). A substituição de alimentos in natura e minimamente processados e ingredientes culinários por produtos ultraprocessados prontos para consumo transforma a cultura alimentar e os padrões alimentares, ainda que alguns hábitos da culinária tradicional se façam presentes (MARTINS et al., 2013; MONTEIRO et al., 2013; SOUZA et al., 2013).

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008-2009, dentre os produtos processados e prontos para consumo foram destacados: pão, biscoitos recheados, sanduíches, salgados, pizzas, e refrigerantes, sucos e cerveja, caracterizando uma dieta com alto teor energético (BRASIL, 2011). Estes produtos se correlacionam à ingestão exacerbada de gorduras saturadas, açúcares e sódio, bem como ao consumo reduzido do feijão com arroz, frutas e hortaliças, que levam à ingestão insatisfatória de fibras (BRASIL, 2011; LINDEMANN et al., 2016).

Destaca-se que diversas formas de processamento de alimentos são benéficas. Entretanto, o ultraprocessamento, método que se tornou dominante a partir da alta velocidade de crescimento nas vendas, tanto em países de alta renda quanto em países de renda média, como o Brasil, cria alimentos que possuem alta densidade energética, com elevada quantidade

de gordura, açúcares livres, sódio, sendo essas características obesogênicas (MONTEIRO et al., 2013).

A partir do estilo de vida da população urbana, novas demandas são geradas de acordo com a disponibilidade tempo, renda, locais para se alimentar e para realizar as compras, entre outras condições. A indústria alimentícia e o comércio criam alternativas adaptadas às mesmas, oferecendo constantemente produtos que apresentam maior praticidade, acessibilidade, palatabilidade, durabilidade e atratividade e, conseqüentemente, promovem mudanças no consumo e no comportamento alimentar dos indivíduos (BIELEMANN et al., 2015; DIEZ GARCIA, 2003).

2.2 Comportamento alimentar e alimentação saudável

O conceito de comportamento alimentar se traduz em práticas alimentares relacionadas ao que se come, quanto, como, quando, onde e com quem se come, em associação aos aspectos socioculturais e psicológicos, isto é, às características subjetivas individuais e coletivas correlacionadas ao ato da comensalidade e ao alimento (DIEZ GARCIA, 1997). O indivíduo pode levar em conta fatores que interferem em sua decisão alimentar, como: as questões sensoriais e econômicas; o custo e o benefício; a saúde e a nutrição, o sentido da prevenção e/ou tratamento de patologias, o controle de peso e satisfação corporal; as relações sociais; e a qualidade do produto (JOMORI et al., 2008).

Uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira deveria ter como pressupostos recuperar os hábitos alimentares tradicionais da culinária local (SICHERI et al., 2000). É um direito humano que abrange acesso permanente e regular, devendo ser uma prática que respeite as questões biológicas e sociais do indivíduo, como também as necessidades nutricionais individuais, cultura, acessibilidade (fisicamente e financeiramente), e que atenda os princípios da diversidade, equilíbrio, moderação e prazer, sendo fundamentada em práticas produtivas, apropriadas e sustentáveis (BRASIL, 2014). O acesso aos alimentos é estabelecido, principalmente, pelas políticas sociais, econômicas, agrícolas

e agrárias, de modo que as práticas alimentares constituem determinantes culturais e psicossociais (DIEZ GARCIA, 2003).

O Guia Alimentar para a População Brasileira publicado em 2014, traz os “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”, os quais preconizam o consumo dos alimentos in natura ou minimamente processados como base da alimentação, orienta limitar o consumo de produtos processados e evitar o de ultraprocessados e a utilização de redes de fast food. Também recomenda o uso moderado de óleos, gorduras, sal e açúcar nas preparações culinárias e regularidade das refeições em ambientes adequados, de modo a promover refeições nutricionalmente equilibradas e a saúde dos indivíduos. O Guia é uma ferramenta de apoio e incentivo às práticas alimentares saudáveis em contexto individual e coletivo, que contribui para manejo de políticas, programas e ações que buscam promover a saúde e segurança alimentar e nutricional da população (BRASIL, 2014).

Uma vez que o impacto da industrialização dos produtos alimentícios, sobretudo os ultraprocessados, sobre a qualidade nutricional da dieta e a saúde da população não tem sido suficientemente analisado, gerou-se a classificação da NOVA, que reúne os alimentos conforme a extensão e a finalidade do processamento a que são sujeitos (MONTEIRO et al., 2016).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE) de 2015, a alimentação inadequada desses indivíduos está relacionada ao baixo consumo de feijão, legumes, verduras e frutas frescas e ao consumo excessivo de salgados fritos, guloseimas, refrigerantes, alimentos ultraprocessados e de redes de fast food (BRASIL, 2016).

É relevante o conhecimento do padrão alimentar de uma população em decorrência da existência da associação entre dieta e risco de morbimortalidade (SAMPAIO; FIGUEIREDO, 2005). A alimentação inadequada, bem como o tabagismo, o consumo excessivo de álcool e o sedentarismo podem ser considerados como fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT, e a adequação da alimentação pode ser um fator

de proteção para agravos crônicos como hipertensão, câncer e diabetes (MALTA et al., 2013), podendo ser também utilizada como um tratamento não farmacológico de muitas dessas enfermidades.

Deste modo, a alimentação adequada e saudável é uma condição básica para a promoção da saúde, sustentabilidade e prevenção de doenças, além de ser necessária para proporcionar o bem-estar aos indivíduos (JAIME et al., 2015; LINDEMANN et al., 2016).

2.3 Hábitos alimentares de universitários brasileiros

Os estudantes universitários, principalmente os que deixaram de residir na casa dos pais e que cuidam de sua própria alimentação, podem dar menos importância à alimentação adequada e saudável em decorrência da preocupação quanto ao desempenho acadêmico, atividades culturais e relações sociais (ALVES; BOOG, 2007). A soma desses fatores influencia fortemente o comportamento dos universitários, acarretando outros maus hábitos de vida, como inatividade física, tabagismo e etilismo (BASTOS et al., 2014; VIEIRA et al., 2002). Entretanto, são escassos os estudos que abordam o perfil alimentar dos alunos do curso de Nutrição no início do curso.

Muitos estudantes apresentam obstáculos ao ingressar no ensino superior, que por sua vez se relacionam às diferentes responsabilidades que incluem moradia, finanças e alimentação. O conjunto desses afazeres juntamente aos fatores psicossociais, estilo de vida e o ambiente acadêmico, que geram falta de tempo disponível, podem resultar em irregularidade dos horários das refeições, no aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e nutricionalmente inadequados, bem como na elevação da frequência do consumo de lanches rápidos e práticos (PETRIBÚ et al., 2009; VIEIRA et al., 2002).

De acordo com um estudo transversal realizado por Oliveira et al. (2017) em uma universidade pública de Sergipe que incluiu todos os períodos do curso de Nutrição, a maior parte dos estudantes relatou consumo diário de frutas, verduras, legumes e do prato típico do Brasil

(arroz, feijão e salada). Em relação aos alimentos que se enquadravam no grupo dos não saudáveis, os doces fizeram parte do consumo semanal de 53% dos acadêmicos e o fast food de 14%. O consumo de sucos e café foi tido como diário por 61% e 62% dos estudantes, respectivamente (OLIVEIRA et al, 2017).

Em relação ao uso de suplementos alimentares, o seu consumo no Brasil se torna cada vez mais crescente (CRIVELIN, et al., 2018). Um estudo de carácter descritivo e com delineamento transversal realizado por Schuler e Rocha (2018), verificou associação entre a alta frequência da utilização de suplementos alimentares por acadêmicos de uma universidade e a prática de exercícios físicos, de tal forma que os principais objetivos observados foram a hipertrofia, o emagrecimento e a manutenção da saúde (SCHULER; ROCHA, 2018).

2.4. Propagação de informações equivocadas e embasamento teórico consolidado

O cenário nutricional no Brasil e no mundo, bem como a organização da atenção à saúde, buscam, em particular, o profissional nutricionista para auxiliar no enfrentamento dos desafios derivados desse cenário. O nutricionista ao desenvolver conhecimentos, competências e habilidades, deve estimular as práticas alimentares saudáveis como estratégia para a promoção da saúde da população (RECINE et al., 2012; SANTOS, 2005).

Todas as faixas etárias da população brasileira são acometidas diariamente por inúmeras técnicas utilizadas pelas indústrias alimentícias na divulgação e venda de seus produtos. Dentre os mecanismos mais usados para convencimento e atração dos consumidores, estão: as propagandas de televisão, os anúncios em revistas, as matérias na internet e redes sociais, as ofertas de brindes, os descontos e as embalagens chamativas (BRASIL, 2014).

Diante de sua praticidade e baixo custo, a internet pode ser considerada um veiculador de intervenções nutricionais frente a ausência da necessidade de locomoção e maior disponibilidade de tempo por parte do

internauta. No entanto, a complexidade da alimentação demanda demasiado senso crítico sobre os conteúdos alimentares veiculados, os quais encontram-se desordenados nos meios de comunicação, dificultando a seleção de informações confiáveis e não confiáveis (RANGEL-S et al., 2012).

A quantidade de informações e recomendações sobre a alimentação é progressivamente expressiva na mídia, embora seja questionável a maioria dos informes propagados. Observa-se uma tendência em enfatizar alimentos específicos, sem levar em consideração a importância de variar e combinar os alimentos. Desta maneira, há crescente influência do modismo e desvalorização dos alimentos e das práticas alimentares tradicionais, levando muitos indivíduos ao falso conceito de alimentação adequada e saudável, o confundindo com dietas para emagrecer, desencadeando comportamentos alimentares inadequados em busca do corpo ideal imposto pelas propagandas (ALVARENGA et al., 2010; BRASIL, 2014; SCRINIS, 2013).

Embora o conhecimento sobre os alimentos exerça uma influência na escolha alimentar, este não é o fator determinante para tais escolhas, visto que a adesão às recomendações nutricionais apresenta obstáculos mesmo após as orientações de profissionais de saúde. A mudança eficaz dos hábitos alimentares é um processo complexo e de longo prazo (LINDEMANN et al., 2016).

Os meios de comunicação cercados pelo excesso de informações equivocadas, com ausência de embasamento científico, facilmente acessadas e difundidas, geram forte influência sobre o comportamento dos indivíduos, colocando em risco sua saúde. Deste modo, maneiras inadequadas de se alimentar pelo excesso ou escassez de determinados grupos de alimentos são seguidas. Esse processo pode resultar em importantes deficiências nutricionais, acarretando diversas doenças à população (BASTOS et al, 2016).

Sites e blogs tornaram-se veículos de busca de dietas não-convencionais que são voltadas para a perda de peso e visam a exclusão de

alimentos rotulados como "vilões". Estas dietas muitas vezes promovem efeitos desfavoráveis nutricionalmente, emocionalmente, e na perda de peso. Entre essas dietas, a dieta de jejum intermitente, dieta isenta de glúten e dieta *low carb* são algumas das mais comuns (BRAGA et al., 2019).

Alunos que ingressam no curso de Nutrição muitas vezes trazem consigo conceitos sobre hábitos alimentares adquiridos de fontes com embasamento teórico não consolidado e equivocados e são pressionados por uma ideia de padrão corporal condizente com a profissão. Desse modo, estes são susceptíveis a influências midiáticas e estratégias declaradas milagrosas que promovam perda de peso.

Portanto, identificar o perfil alimentar dos graduandos nas fases iniciais do curso de Nutrição torna-se importante para reforçar ações de conscientização sobre a relevância do embasamento técnico-científico na promoção da alimentação adequada e saudável e na transmissão de informações, auxiliando no processo de formação dos mesmos.

3 OBJETIVOS

3.1. Objetivo geral

Avaliar o perfil alimentar dos graduandos nas fases iniciais do curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto – MG.

3.2. Objetivos específicos

- Descrever o motivo da escolha pelo curso de Nutrição pelos estudantes;
- Identificar os conceitos que os estudantes possuem sobre alimentação saudável, nos períodos iniciais do curso de Nutrição;
- Avaliar os hábitos alimentares e estilo de vida dos estudantes nas fases iniciais do curso.

4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo transversal de caráter quali-quantitativo, que contou com a participação de 45 alunos, de ambos os sexos, maiores de 18 anos de idade, matriculados no primeiro, segundo e terceiro períodos do curso de Nutrição, da Universidade Federal de Ouro Preto – MG.

Foram utilizados como critérios de exclusão: não estar regularmente matriculado nos três períodos iniciais do curso de Nutrição da UFOP, recusar-se a participar do estudo e alunos de outro curso.

Para a coleta dos dados foram utilizados dois métodos de abordagem: presencial e virtual. Primeiramente, foi adaptado e utilizado um questionário de frequência alimentar (QFA) semi-quantitativo elaborado e validado por Ribeiro et al. (2006). Foram também abordadas questões relacionadas à escolha pelo curso de Nutrição, tipos de dietas realizadas, conceitos sobre alimentação/dieta saudável, fontes de indicação de dietas, prática de atividade física, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, assim como idade e sexo dos estudantes (Apêndice I).

Na coleta de presencial dos dados, o questionário foi apresentado aos graduandos pela pesquisadora no início e/ou final das aulas, após a autorização do professor, de modo que, previamente à sua entrega, os alunos receberam orientações para o seu preenchimento e o esclarecimento de dúvidas relacionadas às questões. Os questionários foram levados pelos acadêmicos para serem respondidos em casa e o recolhimento foi realizado na semana seguinte à entrega.

Na coleta virtual, o questionário foi também disponibilizado pelo “Google Forms”, a partir de seu direcionamento aos e-mails institucionais dos indivíduos dos períodos do curso em análise a fim de adquirir um maior número amostral. A coleta de dados foi realizada em um período total de quatro semanas no mês de abril de 2019.

Para a avaliação do perfil alimentar, os dados coletados através do QFA foram classificados de acordo com as categorias da NOVA do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), sendo elas alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos processados e ultraprocessados (MONTEIRO et al., 2016).

Para a tabulação dos dados quantitativos, foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2013 e os resultados foram expressos em percentuais através de gráficos e tabelas. Para análise das respostas discursivas sobre os motivos determinantes da escolha do curso de Nutrição e sobre o conceito de alimentação/dieta saudável, foi utilizado o método do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) apresentado por Lefèvre e Lefèvre (2010), como uma forma de resgate da Representação Social (RS), em que procura reconstituir tais representações mantendo sua dimensão individual articulada com a sua perspectiva coletiva.

Foram avaliados: Expressões-Chave (EC), que são os trechos que descrevem o conteúdo, sendo matéria-prima para a formação do DSC; Ideias Centrais (IC), que traduzem o necessário do conteúdo discursivo por meio da identificação das ideias principais de cada relato; DSC, que é a reunião das EC presentes nos relatos, apresentando ideais centrais de sentido similar ou complementar, esta figura, por sua vez, gera maior clareza da forma de pensar; ancoragem, definida como pressupostos ou conceitos e que pode se expressar por marcas linguísticas claras ou estar implícito em práticas cotidianas.

Deste modo, os relatos individuais com sentidos semelhantes foram agrupados em categorias semânticas gerais, em grupos relacionados às respectivas ideias centrais.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto, com o protocolo CAAE: 03205918.6.0000.5150 (Anexo I). No que se refere aos aspectos éticos, os avaliados foram informados quanto ao objetivo da pesquisa e sua importância e, para garantir a privacidade da amostra, o questionário não

exigiu identificação. Os voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (Apêndice II) seguindo a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

5 RESULTADOS

Participaram desta pesquisa 45 graduandos com idade entre 18 a 37 anos, dos períodos iniciais do curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto, Minas Gerais. Os participantes apresentaram idade média de 21,1 anos e dentre os períodos analisados, 31,11% dos participantes eram dos primeiro e segundo períodos e 37,78% do terceiro período, sendo 91,11% da amostra mulheres. Quanto aos hábitos de vida, 55,56% dos graduandos analisados praticavam atividade física, sendo que a maioria relatou praticá-la 3 ou mais vezes na semana. O etilismo foi referido por 71,11% dos estudantes e 4,44% relataram tabagismo (tabela 1).

Tabela 1. Características dos estudantes nos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	41	91,11
Masculino	4	8,89
Períodos		
1º	14	31,11
2º	14	31,11
3º	17	37,78
Prática de atividade física		
Sim	25	55,56
Não	20	44,44
Consumo de álcool		
Sim	32	71,11
Não	13	28,89
Tabagismo		
Sim	2	4,44
Não	43	95,56

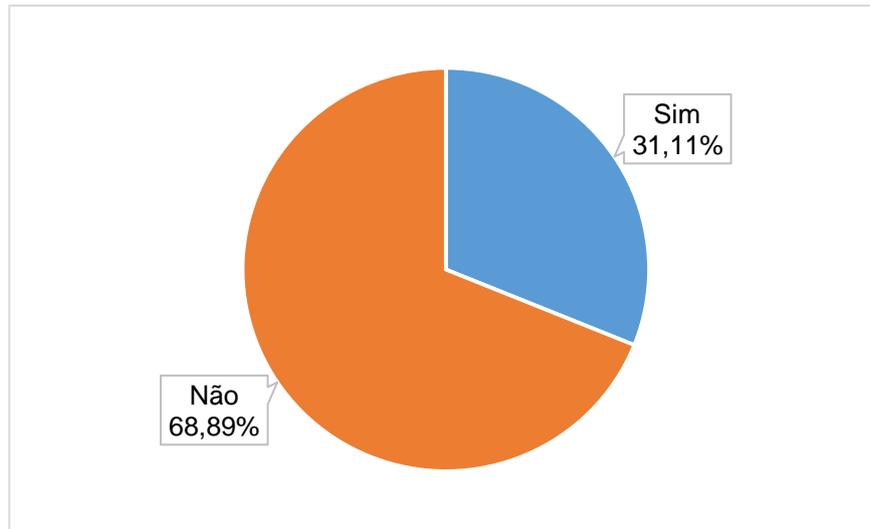
Ao avaliar a escolha pelo curso de nutrição observou-se que a opção de ser a primeira escolha foi relatada por 35,56% dos participantes. Dentre as razões de escolha (quadro 1), o interesse pela área ou pela grade curricular foi mencionado por 55,56%; a não obtenção da pontuação necessária para a inserção no curso desejado da área da saúde foi relatado por 15,56%, a preocupação com a saúde individual e/ou da população por 15,56%; o mercado de trabalho foi referido por 6,67%; 2,22% justificaram a escolha do curso em decorrência de seu estilo de vida. 4,44% dos participantes preferiram não responder.

Quadro 1. Principais discursos sobre os fatores determinantes para a escolha do curso de Nutrição com as respectivas ideias centrais.

IDEIA CENTRAL	DISCURSOS DO SUJEITO COLETIVO	N	%
Interesse pela área da saúde ou grade curricular do curso	“Afinidade com a área da saúde”	25	55,56
	“Identificação”		
	“Porque a grade do curso e a atuação profissional me interessam”		
Preocupação com a saúde individual e/ou da população	“Buscar a prevenção de doenças através da alimentação saudável”	7	15,56
	“Sempre quis ajudar as pessoas com a nutrição, podendo dar novas chances a quem precisa. Alimentar a autoestima das pessoas”		
	“Desde cedo precisei de acompanhamento nutricional, por conta de um distúrbio hormonal. Foi então, que surgiu desejo de vontade pela profissão”		
Não obteve média para a inserção em outro curso da área de saúde	“Para transferir para Medicina”	7	15,56
	“Era minha segunda opção”		
	“Dentre as opções de curso que me foram apresentadas, a Nutrição me despertou mais interesse”		
Mercado de trabalho	“Mercado de trabalho”	3	6,67
	“Trabalho na área”		
	“Por haver uma ampla variedade de se atuar no mercado de trabalho”		
Estilo de vida	“Vegetarianismo”	1	2,22

Aos participantes serem questionados sobre a realização de dietas da moda, verificou-se que 31,11% já haviam realizado (figura 1) e nenhum relatou praticá-las atualmente.

Figura 1. Porcentagem de estudantes dos períodos iniciais do curso de Nutrição que já realizaram dieta da moda, Ouro Preto, 2019.



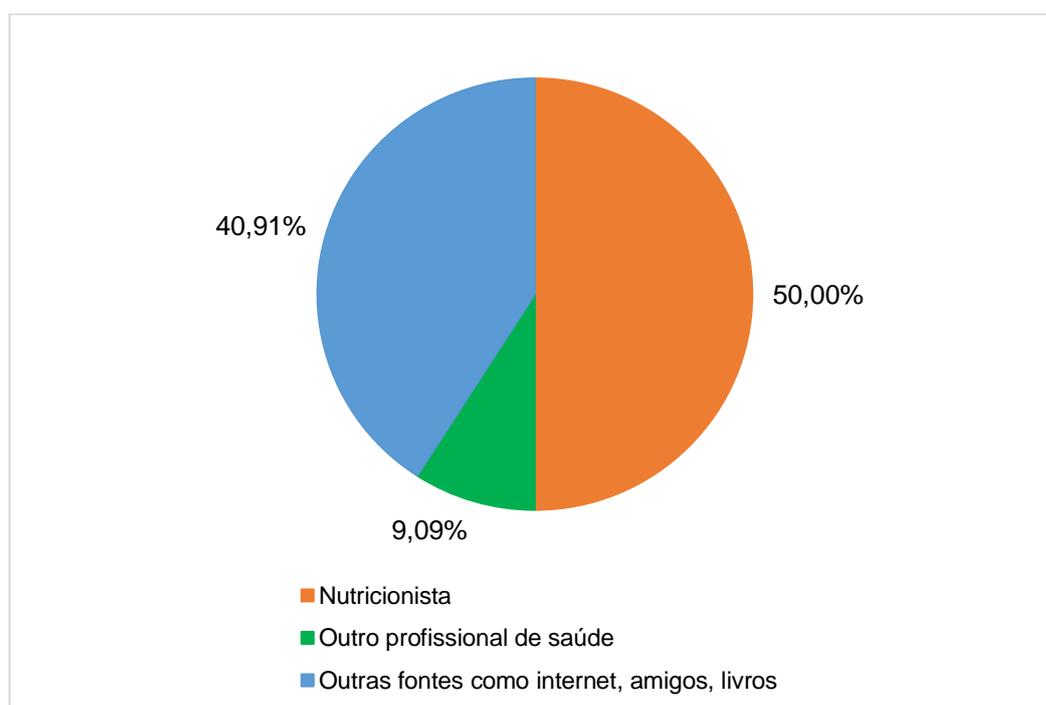
Dentre os 14 alunos que afirmaram ter praticado dieta (s) da moda, a dieta “*low carb*” foi o destaque, seguida pela dieta “*detox*” e “jejum intermitente”. As demais dietas “água com limão”, “dieta da proteína”, “*whole 30*” e “dieta japonesa” foram relatadas por 7,14% dos participantes, respectivamente (tabela 2). Ressalta-se que 35,71% desses 14 indivíduos consideraram a dieta adequada.

Tabela 2. Tipos de dieta da moda já realizados pelos estudantes dos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.

Tipos de dieta da moda	Total (n = 14)
Low carb	5 (35,71%)
Dieta detox	3 (21,43%)
Jejum intermitente	2 (14,29%)
Água com limão	1 (7,14%)
Dieta da proteína	1 (7,14%)
Whole 30	1 (7,14%)
Dieta japonesa	1 (7,14%)

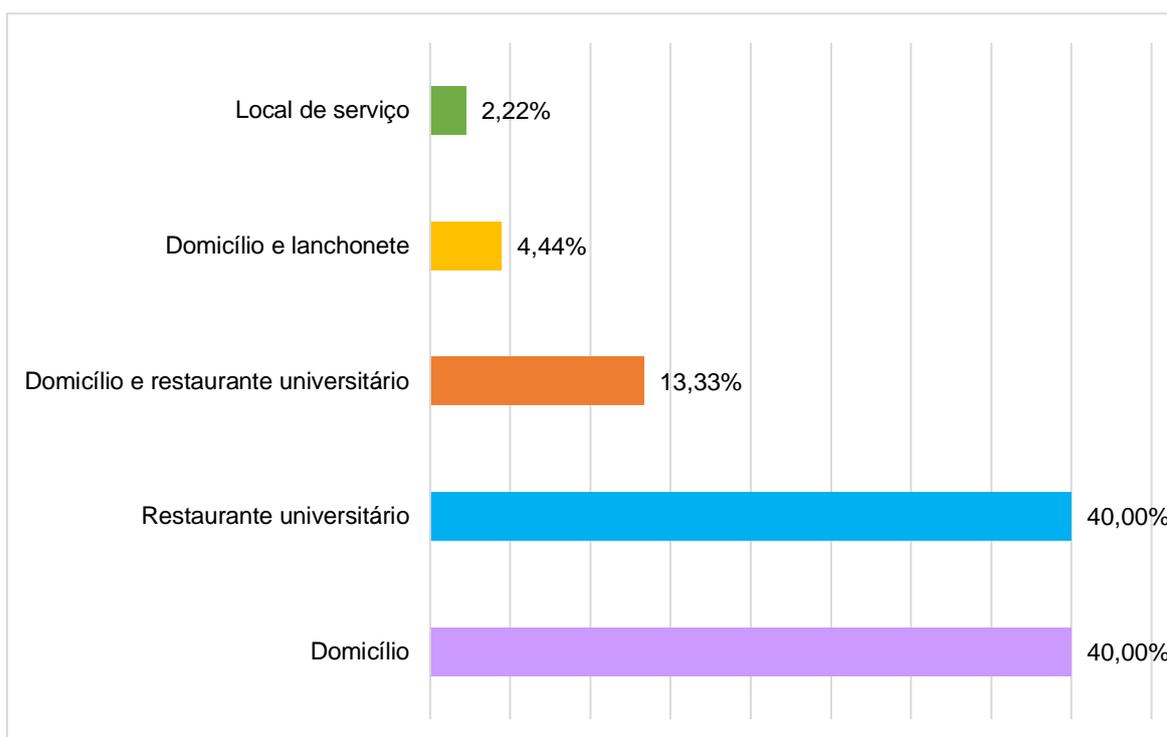
Dos 22 acadêmicos que relataram seguir algum tipo de dieta, da moda ou convencional, 50% alegaram ter sido acompanhado por um nutricionista, 40,91% tiveram outras fontes de indicação, como internet, amigos e livros de dietas e 9,09% relataram indicação por outro profissional de saúde (figura 2).

Figura 2. Fonte de indicação de dieta realizada por estudantes dos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019 (n=22).



Ao investigar o local de realização da maioria das refeições (figura 3), constatou-se que 40,00% dos estudantes as realizam no domicílio, 40,00% no restaurante universitário e 13,33% alternam entre domicílio e restaurante universitário. Ainda, um percentual de 4,44% dos acadêmicos alternava suas refeições entre domicílio e lanchonete e 2,22% as realizavam no local de serviço.

Figura 3. Locais de realização da maioria das refeições pelos estudantes dos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.



Os conceitos de alimentação/dieta saudável dos acadêmicos estão representados a partir de alguns discursos e suas respectivas ideias centrais no quadro 2, sendo que 13,33% preferiram não responder. Observou-se que 24,44% associou dieta saudável ao equilíbrio no consumo e 22,22% aos conceitos como bem-estar, educação alimentar, mudança no estilo de vida e melhor adaptação.

O equilíbrio do consumo associado aos alimentos saudáveis foi referido por 15,56% dos alunos. A definição de dieta saudável como aquela que contém alimentos saudáveis foi declarada por 13,33%. Houve associação de dieta saudável com “alimentação orientada por um

nutricionista” (6,67%), “aporte adequado de um nutriente” (2,22%) e “alimentação em horários determinados” (2,22%) (quadro 2).

Quadro 2. Principais discursos sobre o conceito de alimentação/dieta saudável com as respectivas ideias centrais

IDEIA CENTRAL	DISCURSOS DO SUJEITO COLETIVO	N	%
Equilíbrio no consumo	“Uma dieta que você coma de tudo um pouco sem restrições ou exageros”	11	24,44
	“Comer os alimentos de forma balanceada ao longo do dia, consumindo todos os macronutrientes de forma correta”		
	“Uma dieta equilibrada e feita de acordo com as necessidades de cada indivíduo”		
Conceitos como bem-estar, educação alimentar, mudança no estilo de vida, melhor adaptação	“Estilo de vida que proporciona bem-estar ao indivíduo”	10	22,22
	“Uma dieta que respeite o padrão de vida do indivíduo, sendo rica em nutrientes e auxiliando na sua saúde”		
	“Uma dieta que seja possível manter, tanto na questão financeira, quanto na questão prática, e que proporcione uma verdadeira reeducação alimentar”		
Equilíbrio associado a alimentos saudáveis	“Ingerir alimentos nutritivos, naturais e na proporção correta”	7	15,56
	“Uma dieta equilibrada optando sempre por alimentos naturais”		
	“Uma dieta rica em vitaminas, com ingestão de verduras, legumes, frutas, proteínas; balanceada; menos industrializados e gorduras; mas sem ser muito restrita”		

Quadro 2. Principais discursos sobre o conceito de alimentação/dieta saudável com as respectivas ideias centrais (continua).

IDEIA CENTRAL	DISCURSOS DO SUJEITO COLETIVO	N	%
Que contém alimentos saudáveis	“Uma alimentação seguida por alimentos naturais”		
	“Dieta com mais alimentos naturais, menos industrializados, com fonte de proteína, carboidrato, gordura boa, vitamina, fibra e água”	6	13,33
	“Que compõe todos os nutrientes básicos para o desenvolvimento do organismo”		
Alimentação orientada por um nutricionista	“Uma dieta desenvolvida por um profissional de acordo com minhas necessidades”		
	“Uma dieta com o acompanhamento de nutricionista”	3	6,67
	“Uma dieta saudável é aquela feita com a ajuda de um profissional nutricionista, feita para seu corpo, seu metabolismo, prevendo seus interesses, melhorando a qualidade da alimentação”		
Alimentação em horários determinados	“Comer de 3 em 3 horas, alimentos diversos”	1	2,22
Aporte adequado de um nutriente	“Uma dieta que tenha todas as necessidades proteicas que a pessoa precisa”	1	2,22

Dentre os alimentos *in natura* ou minimamente processados que predominaram no consumo diário, encontram-se leites (55,56%), carnes e vísceras (64,44%), arroz (86,67%), feijão (84,44%), verduras e legumes (93,33%), frutas (68,89%) e café (57,78%). O consumo de ovos e os sucos de fruta naturais foram citados duas a quatro vezes por semana, por 33,33% e 31,11% dos participantes do estudo, respectivamente. A frequência do

consumo de macarrão foi citada uma vez por semana por 46,67% dos entrevistados (tabela 3).

Tabela 3. *Frequência do consumo de alimentos in natura/minimamente processados por estudantes nos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.*

Alimentos in natura ou minimamente processados	Frequência alimentar				
	Diariamente	2 a 4x/sem.	1x/sem.	1 a 3x/mês	R/N
Leites	55,56% (n=25)	13,33% (n=6)	13,33% (n=6)	0	17,78% (n=8)
Carnes, vísceras	64,44% (n=29)	13,33% (n=6)	4,44% (n=2)	2,22% (n=1)	15,56% (n=7)
Ovos	26,67% (n=12)	33,33% (n=15)	13,33% (n=6)	4,44% (n=2)	22,22% (n=10)
Arroz	86,67% (n=39)	4,44% (n=2)	0	0	8,89% (n=4)
Feijão	84,44% (n=38)	8,89% (n=4)	6,67% (n=3)	0	0
Macarrão	8,89% (n=4)	24,44% (n=11)	46,67% (n=21)	6,67% (n=3)	13,33% (n=6)
Verduras, legumes	93,33% (n=42)	2,22% (n=1)	0	0	4,44% (n=2)
Frutas	68,89% (n=31)	22,22% (n=10)	2,22% (n=1)	0	6,67% (n=3)
Sucos de fruta naturais	20,00% (n=9)	31,11% (n=14)	28,89% (n=13)	2,22% (n=1)	17,78% (n=8)
Café	57,78% (n=26)	4,44% (n=2)	4,44% (n=2)	0	33,33% (n=15)

*R/N: raro ou nunca.

Dentre os alimentos processados (tabela 4), destacou-se o consumo diário de pão francês por 37,78%, visto que os outros alimentos tiveram menor consumo. Os queijos foram citados na frequência de duas a quatro vezes por semana por 37,78% dos entrevistados e os enlatados uma vez por

semana por 46,67%. Os peixes enlatados e carne conservada no sal raramente ou nunca são consumidos.

Em relação às bebidas alcólicas, 28,89% relataram que raramente ou nunca as consomem, e entre os indivíduos que apresentaram hábito de consumir, destacaram-se as frequências uma vez por semana e uma a três vezes ao mês em 26,67% da amostra, respectivamente (tabela 4).

Tabela 4. Frequência do consumo de alimentos processados por estudantes nos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.

Alimentos processados	Frequência alimentar				
	Diariamente	2 a 4x/sem.	1x/sem.	1 a 3x/mês	R/N
Queijos	28,89% (n=13)	37,78% (n=17)	11,11% (n=5)	6,67% (n=3)	15,56% (n=7)
Peixes enlatados	0	2,22% (n=1)	17,78% (n=8)	4,44% (n=2)	75,56% (n=34)
Carne conservada no sal	0	0	6,67% (n=3)	4,44% (n=2)	88,89% (n=40)
Enlatados – milho, ervilha, palmito, azeitona	11,11% (n=5)	13,33% (n=6)	46,67% (n=21)	4,44% (n=2)	24,44% (n=11)
Pão francês	37,78% (n=17)	22,22% (n=10)	11,11% (n=5)	4,44% (n=2)	24,44% (n=11)
Bebidas alcólicas (cerveja, vinho)	6,67% (n=3)	11,11% (n=5)	26,67% (n=12)	26,67% (n=12)	28,89% (n=13)

*R/N: raro ou nunca.

No âmbito dos alimentos ultraprocessados, foi evidenciado consumo diário de iogurtes e requeijão (33,33%), bolos e biscoitos (31,11%) e doces e guloseimas (42,22%). Os alimentos raramente ou nunca consumidos foram: embutidos (60,00%), molho para salada (77,78%) e margarina (62,22%). Ainda, 48,89% dos graduandos relataram raramente ou nunca consumir pão de forma integral e 28,89% relataram consumo diário. A maionese apresentou consumo de uma vez por semana por 24,44% e 48,89% consomem raramente ou nunca (tabela 5).

O consumo de batata-frita, sanduíches, pizza, esfirra e salgadinhos foi mais relatado uma vez por semana por 40,00% dos estudantes. O consumo de sucos artificiais e refrigerantes foi destacado pela frequência de duas a quatro vezes por semana por 26,67%. Os mesmos são raramente ou nunca consumidos por 28,89% dos participantes do estudo (tabela 5).

Tabela 5. Frequência do consumo de alimentos ultraprocessados por estudantes nos períodos iniciais do curso de Nutrição, Ouro Preto, 2019.

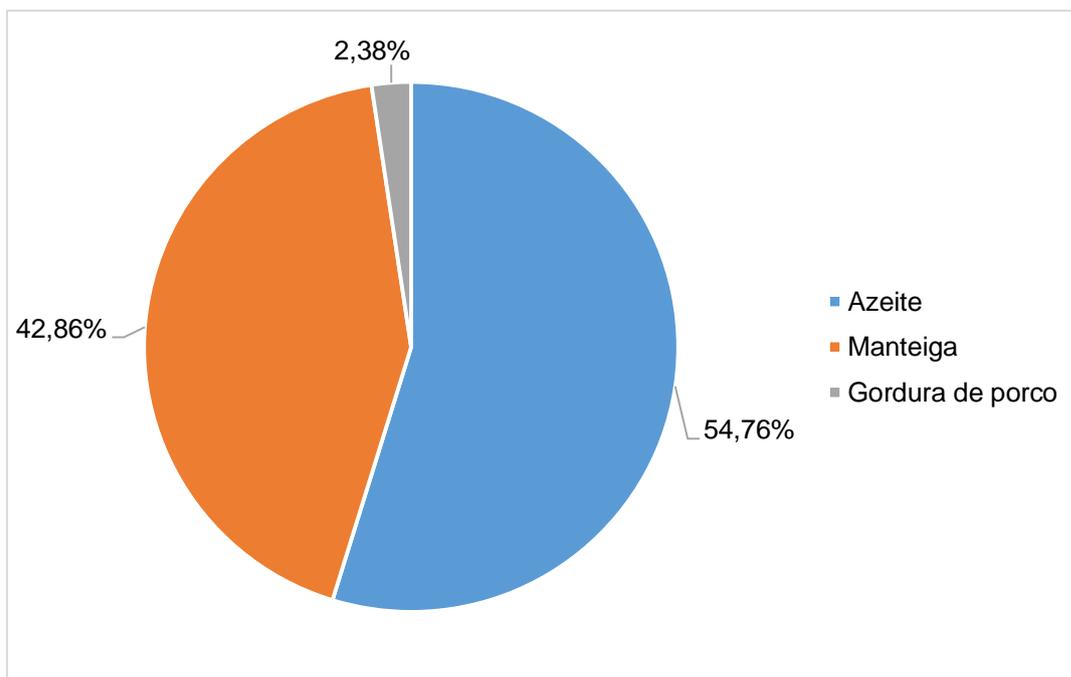
Alimentos ultraprocessados	Frequência alimentar				
	Diariamente	2 a 4x/sem	1x/sem	1 a 3x/mês	R/N
Embutidos	8,89% (n=4)	4,44% (n=2)	20,00% (n=9)	6,67% (n=3)	60,00% (n=27)
logurtes, requeijão	33,33% (n=15)	31,11% (n=14)	17,78% (n=8)	0	17,78% (n=8)
Molho para salada	4,44% (n=2)	13,33% (n=6)	4,44% (n=2)	0	77,78% (n=35)
Margarina	13,33% (n=6)	20,00% (n=9)	4,44% (n=2)	0	62,22% (n=28)
Maionese	8,89% (n=4)	11,11% (n=5)	24,44% (n=11)	6,67% (n=3)	48,89% (n=22)
Batata-frita, sanduíches, pizza, esfirra, salgadinhos	6,67% (n=3)	15,55% (n=7)	40,00% (n=18)	17,78% (n=8)	20,00% (n=9)
Pão de forma integral	28,89% (n=13)	13,33% (n=6)	4,44% (n=2)	4,44% (n=2)	48,89% (n=22)
Biscoitos, bolos	31,11% (n=14)	28,89% (n=13)	6,67% (n=3)	6,67% (n=3)	26,67% (n=12)
Doces, guloseimas	42,22% (n=19)	33,33% (n=15)	11,11% (n=5)	2,22% (n=1)	11,11% (n=5)
Sucos artificiais e refrigerantes	24,44% (n=11)	26,67% (n=12)	15,55% (n=7)	4,44% (n=2)	28,89% (n=13)

*R/N: raro ou nunca.

Para o consumo de adoçantes, os alunos que referiram frequência diária foram de 11,11%, sendo que 84,44% relataram raramente/nunca utilizar este produto.

Em relação aos ingredientes culinários observou-se que o azeite foi consumido diariamente por 54,76%, seguido pela manteiga por 42,86% e gordura de porco por 2,38% (figura 4).

Figura 4. Tipos de ingredientes culinários processados utilizados diariamente por graduandos dos períodos iniciais do curso de Nutrição.



Ainda sobre o consumo alimentar, o uso de suplementos alimentares foi afirmado por 11,11% dos alunos, dos quais foram citados: creatina, proteína vegetal, micronutrientes (magnésio dimolato, iodo e vitamina D), glutamina e *whey protein*, o qual fez parte do consumo de 2 acadêmicos.

6 DISCUSSÃO

Os graduandos dos 1º, 2º e 3º períodos do curso de Nutrição, da Universidade Federal de Ouro Preto – MG, em sua maioria pertence ao sexo feminino e possuíam idade média de 21,1 anos.

A maioria dos estudantes deste estudo relatou prática de atividade física e etilismo, e apenas dois indivíduos relataram hábito tabagista. Em um estudo feito por De Sá et al. (2018), mais da metade dos 50 entrevistados do curso de Nutrição realizava atividade física (56%) com frequência de três a cinco vezes por semana e consumia bebidas alcólicas, sendo que não houve a identificação de tabagistas, resultados que corroboram com o atual estudo, com exceção do etilismo que apresentou maior prevalência neste (71,11%).

As barreiras pessoais como a falta de dinheiro e de companhia, além da falta de motivação para a prática de atividade física são alguns dos aspectos que resultam no sedentarismo entre os acadêmicos. Dentre as causas que podem correlacionar com a ingestão de bebidas alcólicas entre os universitários estão: a pressão das atividades acadêmicas, o desejo e necessidades de fazer parte de um grupo e o preço acessível da bebida alcólica (FARIA et al., 2014).

No que se diz respeito aos motivos que determinaram a escolha do curso de Nutrição, Cervato-Mancuso e Silva (2012) e Pinheiro et al. (2012) constataram que o interesse pessoal e a afinidade pela matéria foram os principais fatores que influenciaram a escolha pelo curso de Nutrição reforçando os dados encontrados neste trabalho, no qual a principal razão para escolha foi representado pelo interesse pela área da saúde ou pela grade curricular. Na pesquisa de Ojeda et al. (2009), a escolha profissional pela Nutrição foi referida como segunda opção por não conseguirem ingressar no curso que desejavam, corroborando com os achados deste estudo.

No presente estudo houve ausência de relatos de práticas atuais de dietas da moda, em contrapartida uma pesquisa realizada por Caram e

Lazarine (2013) sobre as atitudes alimentares entre universitários evidenciou que 38,9% dos que cursavam Nutrição apresentavam o costume de realizar dieta. No entanto, além do achado ser superior ao atual estudo, o mesmo não determina se as dietas usualmente realizadas foram as convencionais ou não convencionais.

As dietas da moda foram realizadas por aproximadamente um terço dos alunos, com destaque para as dietas “*low carb*”, “dieta *detox*” e “jejum intermitente”, corroborando com o estudo de Rodrigues e Bueno (2018) realizado com estudantes do curso de Nutrição de uma instituição privada, que mostrou semelhança na proporção de alunos que realizaram dietas não convencionais, em que 35,6% relataram o uso de “*shakes*”, “dieta da sopa” e “dieta *detox*”. A “dieta *detox*” tem-se mostrado uma das mais comuns entre estudantes da área da saúde, corroborando com os resultados obtidos neste estudo (RODRIGUES; BUENO, 2018; VARELA et al., 2015).

A prática de dietas da moda, principalmente pelo público feminino, muitas vezes é resultado de insatisfação da imagem corporal. Apesar de popularidade, as evidências de seus malefícios e ineficácia para perda de peso saudável aumentam progressivamente. A realização de dietas inadequadas pode resultar em distúrbios emocionais e cognitivos, transtornos alimentares, bem como prejuízos no funcionamento de órgãos, sistemas ou processo metabólico do organismo, e sintomas como fraqueza, irritabilidade, fadiga, tontura, entre outros (BETONI et al., 2010; ERSKINE; WHITEFORD, 2018; FARIAS et al., 2014).

Quanto à indicação de dietas da moda e convencionais, Rodrigues e Bueno (2018) relataram que apenas 27,8% das 31 alunas tiveram acompanhamento por nutricionista, achado que se opõe ao que foi encontrado no atual estudo, cujo acompanhamento nutricional compreendeu a metade dos alunos que realizaram dieta. Estudo realizado por Santos e Barros Filho (2002), por outro lado, demonstrou que as principais fontes sobre nutrição e saúde foram revistas, médicos e programas de televisão.

Observou-se que houve grande participação de refeições em moradia, bem como no restaurante universitário. Poucos participantes do estudo referiram a realização da maioria das refeições alternando em lanchonetes e domicílio, e por último no local de serviço. Segundo Alves e Boog (2007), tais achados são favoráveis quanto à alimentação nutricionalmente balanceada, uma vez que os restaurantes universitários podem garantir cardápios adequados. Estes autores, evidenciaram que grande parte dos estudantes de uma universidade pública realizam suas refeições no restaurante e domicílio universitários.

Em contrapartida, Duarte et al. (2013) verificaram que dos 35 alunos de Nutrição avaliados em uma instituição privada, 82,9% afirmaram se alimentar fora de casa e os estabelecimentos mais frequentados para o mesmo foram os restaurantes com comida a quilo e as panificadoras, seguidos dos bares e/ou lanchonetes e restaurantes tipo fast food (11,9%). A demanda por alimentos fora do domicílio é provocada pela atividade acadêmica, em que universitários relatam falta de disponibilidade de tempo para voltar para casa e preparar ou até realizar refeição, tendo a alimentação fora do domicílio como escolha (DUARTE et al., 2013). Tais achados poderiam ser justificados pela maior renda dos estudantes e a ausência do restaurante universitário por tratar-se de uma instituição privada.

Os conceitos de alimentação/dieta saudável dos acadêmicos demonstraram predominância quanto ao equilíbrio no consumo, seguido pelos conceitos como bem-estar, educação alimentar, mudança no estilo de vida e melhor adaptação. Essa associação de alimentação saudável ao fenômeno biopsicossociocultural foi também referida por grande parte dos estudantes de graduação em Nutrição de instituições públicas (KORITAR, 2018).

Neste contexto, o Guia Alimentar para a População Brasileira é uma ferramenta de apoio e incentivo às práticas alimentares saudáveis em aspecto individual e coletivo, que contribui para manejo de políticas, programas e ações que buscam promover a saúde e segurança alimentar e nutricional da população (BRASIL, 2014).

Os alimentos in natura e minimamente processados constituem o primeiro grupo de classificação da NOVA do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 (MONTEIRO et al., 2016). Alimentos in natura são aqueles provenientes diretamente de plantas ou de animais, sem sofrer qualquer modificação após serem retirados da natureza. Já os alimentos minimamente processados compreendem os alimentos in natura que passaram por processos como limpeza, remoção de partes indesejáveis ou não comestíveis, desidratação, cocção (somente com água), refrigeração entre outros semelhantes que não adicionam ingredientes culinários, como sal, açúcar e óleos ao alimento original (BRASIL, 2014). Os resultados deste estudo demonstraram que a alimentação dos acadêmicos apresentou como base os alimentos in natura ou minimamente processados. Vale ressaltar que o consumo alimentar apresentado pode ser sido reflexo da elevada parcela de estudantes que realizam a maioria das refeições no restaurante universitário, onde constitui um meio de proporcionar cardápios nutricionalmente apropriados.

O elevado consumo diário de arroz e feijão destaca a importância dessa combinação na culinária brasileira, uma vez que é um prato típico da cultura nacional e um dos marcadores da alimentação saudável (BRASIL, 2014). Além disso, a prevalência do consumo diário de verduras, legumes e frutas entre os universitários deste estudo apresentou dados próximos aos resultados de Oliveira et al. (2017), no qual foi relatado pelos estudantes de Nutrição o consumo diário de frutas por 71%, legumes e verduras por 66%, e o prato típico brasileiro (arroz, feijão e salada) por 95%. O consumo diário de frutas do estudo em questão foi superior ao estudo Almeida et al. (2017), em que estas eram consumidas diariamente por apenas 45% de um grupo de universitários.

O consumo diário de leites (55,56%) do presente estudo foi maior em relação às outras frequências, porém, foi inferior ao achado de Aquino et al. (2015), o qual 64% dos estudantes de Nutrição referiram seu consumo diário. Já a frequência diária do consumo de café (57,78%) foi semelhante à

encontrada por Oliveira et al. (2017), em que compreendeu 62% dos estudantes de Nutrição.

Os alimentos processados são aqueles industrializados com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* ou minimamente processados para fins de conservação e melhora da palatabilidade, ou seja, são produtos derivados diretamente de alimentos, identificados como versões dos alimentos originais (BRASIL, 2014). Ressalta-se que dependendo de sua preparação e da forma de como são consumidos, podem ser parte de uma alimentação saudável (OPAS, 2018).

Dentre os alimentos processados, destacou-se o consumo diário de pão francês, e de duas a quatro vezes por semana de queijos. A prevalência do pão francês (39%) na alimentação diária de universitários na pesquisa realizada por Almeida et al. (2017) corroborou com o achado do presente estudo (37,78%).

Em relação ao consumo de bebidas alcólicas, a predominância do hábito etilista é reforçada. Este dado está em concordância com o achado de Franca e Colares (2008) em universitários no início das graduações, com elevado percentual de consumo de álcool.

Ademais, o grupo dos alimentos ultraprocessados é definido por produtos industrializados prontos para consumo feitos inteiramente, ou predominantemente, de substâncias retiradas de alimentos (por exemplo, açúcar), derivados de constituintes de alimentos (por exemplo, gorduras hidrogenadas) ou sintetizadas artificialmente com base em compostos orgânicos (corantes, aromatizantes e outros aditivos) (BRASIL, 2014).

Neste contexto, observou-se que os alimentos mais consumidos diariamente foram: iogurtes e requeijão, bolos e biscoitos, e doces e guloseimas. Embora o consumo de sucos artificiais e refrigerantes e *fast food* (como pizza e lanches) não tenha sido majoritariamente diário, houve alta frequência em relação ao consumo semanal. No estudo transversal realizado por Oliveira et al. (2017), que incluiu diferentes períodos do curso

de Nutrição, os doces fizeram parte do consumo semanal de 53% dos acadêmicos e o *fast food* de 14%, prevalências inferiores às encontradas no atual trabalho.

Almeida et al. (2017) apontaram que 20% dos acadêmicos alegaram o consumo semanal de *fast food*, sendo que a proporção no estudo em questão apresentou o dobro (40%) no consumo semanal desses alimentos.

Domingues et al. (2019) verificaram em estudantes de Nutrição que o maior consumo de doces em geral se deu por uma a três vezes por semana; enquanto que no presente estudo a ingestão desses alimentos diariamente foi predominante.

O consumo de alimentos ultraprocessados está diretamente relacionado à densidade energética da dieta e ao seu conteúdo de gorduras saturadas, gorduras *trans* e açúcar livre, e está inversamente associado ao conteúdo de fibras e proteínas, demonstrando assim o efeito desses alimentos na elevação do risco do desenvolvimento de DCNT (LOUZADA et al., 2015).

O grupo de ingredientes culinários processados inclui substâncias extraídas diretamente de alimentos in natura ou minimamente processados e são consumidas como itens de preparações culinárias. O processamento, nesta situação, tem o objetivo de criar produtos que são usados para cozinhar e temperar alimentos, bem como preparações culinárias em geral (MONTEIRO et al., 2016). O consumo diário de ingredientes culinários também foi verificado por Almeida et al. (2017), em que a manteiga apresentou maior prevalência (46%), seguido pelo azeite (43%) e banha (14%), dados que se assemelham ao atual estudo no que tange o menor consumo da gordura de porco.

Por fim, na pesquisa realizada por De Sá et al. (2018), em que foi descrito o consumo de suplementos alimentares apontou-se que 50% dos indivíduos faziam o uso de suplemento, sendo vitaminas e minerais por 28% e os ricos em proteínas por 22%. Apesar da utilização dos suplementos alimentares ter sido afirmada por 11,11% dos participantes no presente

estudo, os ricos em proteínas também fizeram parte dos mais referidos, sendo semelhante ao estudo supracitado. De Lima e Poll (2013) descreveram que 27,2% dos universitários faziam o uso de suplemento alimentar, não corroborando com o atual estudo, uma vez que a amostra tenha sido composta por outros cursos da área da saúde, além da Nutrição.

A utilização de suplementos alimentares pode ser influenciada pela procura de outros recursos para a alimentação devido à carga horária da vida acadêmica, além de fatores como a reposição de nutrientes e o desejo de ganho de massa muscular e força (ALMEIDA et al., 2013; DE SÁ et al., 2018).

A alimentação saudável provém, além dos tipos de alimentos que são consumidos, da forma de preparo e dos tempos de preparação e alimentação. Nesse sentido, o universitário muitas vezes não apresenta suporte familiar para a obtenção e preparo dos alimentos (BUSATO et al, 2015). O ambiente acadêmico pode acarretar dificuldades no desempenho de uma alimentação adequada e saudável, sobretudo, devido à sobreposição de tarefas, mudanças no comportamento, falta de conciliação das atividades pelo planejamento incorreto do tempo, entre outros aspectos psicossociais. Estas circunstâncias geram tendência ao consumo de pratos rápidos, realização de refeições sem horários determinados, inadequação nutricional e omissão de refeições (DUARTE et al., 2013).

Dentre os pontos fortes do presente estudo, destacam-se: o caráter discursivo para a identificação do motivo da escolha pelo curso de Nutrição e conceito de dieta/alimentação saudável, sendo possível analisar as respostas sem induzi-las; avaliar a posição do estudante sobre a dieta da moda realizada; e o emprego do sistema de classificação de alimentos mais atual, o qual reúne cada item de consumo em concordância com o seu processamento industrial.

Este estudo apresentou limitações, tais como a falta de adesão pelos graduandos dos períodos iniciais do curso de Nutrição, tendo o medo de exposição como possível viés, além da extensão do questionário que pode

ocasionar monotonia. Vale ressaltar que não foi possível recolher os dados referentes às porções consumidas dos alimentos, uma vez que muitos alunos não descreveram corretamente ou não responderam. Ademais, a dificuldade de classificar alguns alimentos devido as suas diversas formas de produção podem ocasionar em agrupamento incorreto do processamento desses alimentos. As inadequações de classificação são mais prováveis no caso de alimentos como iogurtes, pães e queijos.

7 CONCLUSÃO

No âmbito do estilo de vida e dos hábitos alimentares dos acadêmicos nas fases iniciais do curso de Nutrição, notou-se que a maioria não apresentou hábito tabagista, sedentarismo, uso de suplementos alimentares e prática de dietas da moda.

O predomínio do padrão alimentar do público estudado foi de consumo de alimentos do grupo in natura ou minimamente processados. Todavia, os marcadores negativos da alimentação saudável – os alimentos ultraprocessados – fizeram-se bastante presente no consumo diário e semanal. Além disso, o consumo regular de bebidas alcólicas, fator que interfere negativamente na saúde, foi referido pela maior parte dos indivíduos.

Ademais, o interesse pela área da saúde ou grade curricular do curso foi tido como o principal motivo de escolha do curso de Nutrição citado, de modo que a maior parte dos estudantes não apresentaram a Nutrição como primeira opção de curso.

Quanto ao conceito de dieta/alimentação saudável, o equilíbrio no consumo dos alimentos obteve destaque, sendo possível notar a generalização das concepções relatadas, que ainda serão aprimoradas e aprofundadas durante o curso.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. B. P.; AMORIM, A.L.B.; PINTO, M.A.S.; BANDONI, D.H. Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários. *Nutrire*. São Paulo. Vol. 38. p. 411, 2013.

ALMEIDA, L. et al. Alimentação como fator de risco para câncer de intestino em universitários. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 30, n. 1, 2017.

ALVARENGA, M. S. et al. Influência da mídia em universitárias brasileiras de diferentes regiões. *J Bras Psiquiatr*. v. 59, n. 2, p. 44-51, 2010.

ALVES, C.; VILLAS BOAS LIMA, R. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. *Jornal de pediatria*, v. 85, n. 4, 2009.

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

AQUINO, J. K.; PEREIRA, P.; REIS, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de Nutrição das faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. *Revista Multitexto*, [S.I.], v. 3, n. 1, p. 82-88, jun. 2015.

BASTOS, T. P. F.; SOUZA J. V.; OLIVEIRA M. F. A. "Análise do Perfil Alimentar e do Índice de Sedentarismo e Sobrepeso em Estudantes Universitários dos Cursos de Saúde." *Revista Práxis* 6, no. 12 (2014).

BASTOS, J.; RIBEIRO, S.; LISBOA, A. Milagrosas ou Perigosas? Os Riscos Causados pela Desinformação sobre Dietas. 2016.

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cadernos de saúde pública*, v. 19, p. S181-S191, 2003.

BATISTA FILHO, M.; ASSIS, A. M.; KAC, G. Transição nutricional: conceito e características. In: KAC, G., SICHIERI R.; GIGANTE, D. (Org.). *Epidemiologia Nutricional*. Rio de Janeiro: Fiocruz; Atheneu, 2007.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*. 9(3):430-40, 2010.

BIELEMANN, R.; MOTTA, J.; MINTEN, G.; HORTA, B.; GIGANTE, D. Consumption of ultra-processed foods and their impact on the diet of young adults. *Revista de Saúde Pública*, v. 49, p. 1-10, 1 jan. 2015.

BRAGA, D. C. A.; COLETRO, H. N.; FREITAS, M. T. de. Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs. *Revista de Nutrição, Campinas*, v. 32, p. 1-8, fev. 2019.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro, 2011.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 2014.

BRASIL. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. 2016.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

Brasil. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigitel Brasil 2017: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério de Saúde, 2018.

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

CERVATO-MANCUSO, A. M.; SILVA, M. E. Percepção e Expectativas dos Alunos Ingressantes no Curso de Nutrição. Revista de Cultura e Extensão USP, v. 8, p. 79-95, 1 out. 2012.

CRIVELIN, V. X. et al. Suplementos alimentares: perfil do consumidor e composição química. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 12, n. 69, p. 30-36, 2018.

DE LIMA, A. P.; POLL, F. A. Consumo de suplementos alimentares por universitários da área da saúde. Cinergis. 28;14(1). Nov., 2013.

DE SÁ V. M. et al. Estado nutricional e uso de suplementos alimentares por acadêmicos de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.12(74):724-32, 2018.

DIEZ GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Revista de Nutrição, 2003.

DIEZ GARCIA, R. W. Representações sócias da alimentação e saúde e suas repercussões do comportamento alimentar. Cienc. Saúde Col. v. 7, n. 2, p. 51-68, 1997.

DOMINGUES, G. S., CONTER, L. F.; ANDERSSON, G. B.; PRETTO, A. D. Perfil e práticas alimentares de acadêmicos do curso de Nutrição. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 13(77):46-53, Fev., 2019.

DUARTE, F. M.; ALMEIDA, S. D.; MARTINS, K. A. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. O mundo da Saúde. v. 37, n. 3, p. 288-98, 2013.

ERSKINE, H. E; WHITEFORD, H. A. Epidemiology of binge eating disorder. Curr Opin Psychiatr. 31:462-70, 2018.

FARIA, Y. O.; GANDOLFI, L.; MOURA, L. B. A. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. *Acta paul. enferm.*, São Paulo, v. 27, n. 6, p. 591-595, dez. 2014.

FARIAS, S. J. S. S.; FORTES, R. C.; FAZZIO, D. M. G. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. *Nutrire*. 39(2):196-202, 2014.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTHAN, E. R. S.; MARCELINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no nordeste, Brasil. *Revista Alimentação e Nutrição*, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

FRANCA, C.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Rev Saúde Pública*. V. 42, n. 3, p. 420-7, 2008.

HADDAD, A. E. et al. A trajetória dos cursos de graduação na saúde: 1991-2004. In: *A trajetória dos cursos de graduação na saúde: 1991-2004*. 2006.

JAIME, P. C.; STOPA, S. R.; OLIVEIRA, T. P.; VIEIRA, M. L.; SZWARCOWALD, C. L.; MALTA, D. C. "Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013." *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. V. 24, p. 267-276, 2015.

JAIME, P. C.; SANTOS, L. M. P. "Transição nutricional e a organização do cuidado em alimentação e nutrição na Atenção Básica em saúde." *Divulg. saúde debate*. p. 72-85, 2014.

JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P.; CALVO, M. C. Determinantes de escolha alimentar. *Revista de Nutrição*. 2008.

KORITAR, P. Alimentação saudável na perspectiva dos estudantes de Nutrição do estado de São Paulo. 2018. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, University of São Paulo, São Paulo, 2018.

LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C. Pesquisa de Representação Social – Um enfoque qualitativo. Brasília: Líber Livro. Editora; 2010.

LINDEMANN, I. L.; OLIVEIRA, R. R; MENDOZA-SASSI, R. A. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, p. 599-610, 2016.

LOUZADA, M. L. C et al. Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. *Rev Saúde Pública*. 49:45, 2015.

MAGALHÃES, P. Uma abordagem psicossocial do estado nutricional e do comportamento alimentar de estudantes de nutrição* A psychosocial approach on the nutritional status and dietary behavior among students of. *Future*, v. 37, n. 2, p. 118-132, 2012.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira. (1987- 2009). *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013.

MALTA, D. C.; ISER, B. P. M.; CLARO, R. M.; MOURA, L. D.; BERNAL, R. T. I.; NASCIMENTO, A. D. F.; SILVA JR, J. B. D.; MONTEIRO, C. A. Prevalência de fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em adultos: estudo transversal, Brasil, 2011. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 22(3), pp.423-434, 2013.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, [S.I.], v. 14, Suppl. 2, p. 21-28, nov. 2013.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LEVY, R. B. et al. NOVA. A estrela brilha. [Classificação dos alimentos. *Saúde Pública*.] *World Nutrition*, v. 7, n. 1-3, p. 28-40, Jan. - Mar., 2016.

MONTEIRO, M. R. P. *et al.* Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. *Rev APS*, v. 12, n. 3, p. 271-277, jul./set. 2009.

NEGRI, S. T.; RAMOS, M.; HAGEN, M. E. K. Influências na escolha por curso de nutrição em calouros de Porto Alegre (RS). Cadernos de Educação, n. 39, 2011.

OJEDA, S. B.; CREUTZBERG, M.; FEOLI, A. M. P.; MELO, D. S.; CORBELLINI, V. L. Acadêmicos de enfermagem, nutrição e fisioterapia: a escolha profissional. Revista Latino-Americana de Enfermagem 17, no. 3 2009.

OLIVEIRA, J. D. S. et al. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. Revista da Associação Brasileira de Nutrição, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 37-42, jul./dez. 2017.

OPAS. Alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina: tendências, efeitos na obesidade e implicações para políticas públicas. Brasília, DF. 2018.

PETRIBÚ, M. D.; CABRAL, P. C.; ARRUDA, I. K. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. Revista de Nutrição. 2009.

PINHEIRO, A. R. O. et al. Percepção de professores e estudante em relação ao perfil de formação de nutricionista em saúde pública. Rev. Nutr., Campinas, v. 25, n. 5, p. 632-643, Oct. 2012.

POPKIN, B. M. An overview on the nutrition transition and its health implications: the Bellagio meeting. Public Health Nutr. v. 5, n. 1, p. 93-103, 2002.

PORTRONIERI, F. R. D. S.; ELIAS, R. S.; FONSECA, A. B. C. A importância das disciplinas sociais a formação em nutrição na percepção dos alunos. Anais do 7º Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências; 2009 nov. Brasil. Florianópolis: UFSC; 2009

RANGEL-S, M. L.; LAMEGO, G.; GOMES, A. L. C. Alimentação saudável: acesso à informação via mapas de navegação na internet. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 919-939, Ago. 2012.

RASELLA, D. et al. Effect of a conditional cash transfer programme on childhood mortality: a nationwide analysis of Brazilian municipalities. *Lancet*, London, v. 382, p. 57-64. 2013.

RECINE, E. et al. A formação em saúde pública nos cursos de graduação de nutrição no Brasil. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 25, n. 1, p. 21-33, jan./fev. 2012.

RIBEIRO, A. C. et al. Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para população adulta. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 19, n. 5, out. 2006.

RODRIGUES, S. B.; BUENO, M. B. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. *Sinais*. V.9, n. 67, p. 6-45, 2015.

SAMPAIO, L. R.; FIGUEIREDO, V. C. Correlação entre o índice de massa corporal e os indicadores antropométricos de distribuição de gordura corporal em adultos e idosos. *Rev. Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 1, p. 53-61, 2005.

SANTOS L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Revista de Nutrição*, v.18, n. 5, p. 681-692, 2005.

SANTOS, K. M. O.; BARROS FILHO, A. A. Fontes de informação sobre nutrição e saúde utilizadas por estudantes de uma universidade privada de São Paulo. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 15, n. 2, p. 201-210. Ago. 2002.

SCHULER, A. C.; ROCHA, R. E. Fatores associados à utilização de suplementos alimentares por universitários. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. v. 12, n. 73, p. 590-7, 2018.

SCRINIS, G. Nutritionism: The Science and Politics of Dietary Advice. New York: Columbia University Press, 2013.

SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. *Ciência & saúde coletiva*, v. 8, p. 691-701, 2003.

SICHERI, R.; COITINHO, D. C.; MONTEIRO, J. B; COUTINHO, W. F. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 44(3), pp.227-232, Jun. 2000.

SOUZA, A. M. et al. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. *Revista de Saúde Pública, São Paulo*, v. 47, suplemento 1, p. 190S-9S, 2013.

SOUZA, N. P. et al. A (des) nutrição e o novo padrão epidemiológico em um contexto de desenvolvimento e desigualdades. *Ciência & saúde coletiva*, v. 22, p. 2257-2266, 2017.

VARELA, V. F. et al. Avaliação de dietas não-convencionais e do uso destas por estudantes de uma faculdade particular de Viçosa-MG. *ANAIS SIMPAC*, v. 7, n. 1, 2017.

VICTORA, C. G. et al. Health conditions and health-policy innovations in Brazil: the way forward. *Lancet Brazil Series Working Group. Lancet, London*, v. 377, n. 9782, p. 2042-53. 2011.

VIEIRA, V. C.; PRIORE, S. E.; RIBEIRO, S. M.; FRANCESCHINI, S. D.; ALMEIDA, L. P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nutrição*. 2002.

World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of the joint WHO/FAO expert consultation Geneva; 2003.

APÊNDICES

APÊNDICE 1 – Questionário para os graduandos dos períodos iniciais do curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto – MG

QUESTIONÁRIO

Idade: _____ Sexo: () Feminino () Masculino

Naturalidade: _____

Período: () 1º período () 2º período () 3º período

1) O curso de Nutrição sempre foi sua primeira opção?

() Não () Sim () Prefiro não responder

2) Por qual (is) motivo (s) escolheu o curso de Nutrição? _____

() Prefiro não responder

3) Você já seguiu alguma dieta da moda?

() Não () Sim

Se sim, qual foi? _____

() Prefiro não responder

4) Atualmente você segue alguma dieta da moda?

() Não () Sim

Se sim, qual dieta? _____

() Prefiro não responder

5) Caso você tenha seguido ou segue alguma dieta, qual foi a fonte de indicação?

() Nutricionista () Outro profissional da saúde () Internet (sites, blogs...)

() Artigo científico () Amigos () Revista () Livro de dietas

Outro: _____

() Prefiro não responder

Você considera essa (s) dieta (s) adequada (s) para você?

() Não () Sim

6) O que você considera ser uma dieta saudável?

() Prefiro não responder

7) Você consome bebidas alcoólicas?

() Não () Sim () Prefiro não responder

8) Você pratica atividade física?

() Não () Sim () Prefiro não responder

9) Se sim, quantas vezes por semana? _____

10) Você utiliza suplementos alimentares?

() Não () Sim

Se sim, qual suplemento? _____

() Prefiro não responder

11) Você possui o hábito de fumar?

() Não () Sim () Prefiro não responder

12) Onde você realiza a maioria das refeições?

() Em casa () Restaurante universitário () Lanchonete

Outro: _____

() Prefiro não responder

O questionário seguinte relaciona-se ao seu hábito alimentar no período de 6 meses. Responda qual é a sua porção individual usual ou descreva em medidas caseiras (exemplo: colher de chá, colher de sopa, copo tipo americano, xícara de chá, unidade...). Para cada quadro assinale, por favor, a frequência que melhor descreva o número de vezes que você costuma comer cada item por unidade de tempo (por dia, por semana, por mês, raramente ou nunca).

O último quadro (qtd. g/ml) não deverá ser preenchido por vocês.

Os alimentos que incluem exemplos são sugestões.

Os quadros que contém verdura crua, refogada ou cozida; legume cru ou cozido e frutas, apresentam itens em branco para serem preenchidos de acordo com os alimentos mais consumidos por vocês.

Não deixar itens em branco.

Produtos	Porção (nº/ descrição)	1x/dia	≥ 2 x/dia	5 a 6x/sem	2 a 4x/sem	1x/ sem	1 a 3x/mês	R/N	Qtd. g/ ml
LEITE E DERIVADOS									
Leite desnatado/ semi-desnatado									
Leite integral									

logurte									
Queijo branco (minas/ frescal									
Queijo amarelo (prato/ mussarela)									
Requeijão									
CARNES E OVOS									
Ovo frito									
Ovo cozido									
Carne de boi									
Carne de porco									
Frango									
Peixe fresco									
Peixe enlatado (sardinha, atum)									
Embutidos (salsicha, linguiça, salame, presunto, mortadela)									
Carne conservada no sal (bacalhau, carne seca/sol, pertences de feijoad)									

Visceras (fígado, rim, coração)									
ÓLEOS									
Azeite									
Molho para salada									
Gordura de porco									
Manteiga									
Margarina									
Maionese									
PETISCOS E ENLATADOS									
Petiscos (batata-frita, sanduíches, pizza, esfirra, salgadinhos, chips, amendoim)									
Enlatados (milho, ervilha, palmito, azeitona)									
CEREAIS/ LEGUMINOSAS									
Arroz integral									
Arroz branco									
Pão de forma integral									
Pão francês									
Biscoito salgado									

Biscoito doce									
Bolos									
Macarrão									
Feijão									

HORTALIÇAS E FRUTAS

Verdura crua: - -									
Verdura refogada/ cozida: - -									
Legume cru: - -									
Legume cozido: - -									
Tubérculos (mandioca, batata, inhame)									
Frutas: - - -									

SOBREMESAS E DOCES

Sorvete/ Picolé									
Tortas									
Geleia									
Doces/balas									
Chocolates/									

Achocolatado/ Bombom									
BEBIDAS									
Café com açúcar									
Café sem açúcar									
Suco natural com açúcar									
Suco natural sem açúcar									
Suco artificial com açúcar									
Suco artificial sem açúcar									
Refrigerante normal									
Bebidas alcoólicas (cerveja, vodka, vinho)									
PRODUTOS DIET E LIGHT									
Adoçante									
Margarina									
Requeijão/ iogurte									
Refrigerante									

Adaptado de Ribeiro et al. (2006)

*R/N: raro ou nunca.

APÊNDICE 2 – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezados (a),

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada “Perfil Alimentar de Acadêmicos nas Fases Iniciais do Curso de Nutrição”, a ser desenvolvida pela aluna Lygia Barbosa Rangel, graduanda em nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto, em prol do seu trabalho de Conclusão de Curso, sob orientação da professora Silvana Mara Luz Turbino Ribeiro.

O objetivo dessa pesquisa é verificar o perfil alimentar dos graduandos nos períodos iniciais do curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto – MG.

Para tanto, solicitamos que responda, caso esteja de acordo, a um questionário que contém perguntas simples sobre os assuntos a serem abordados, sendo a maioria delas diretas.

Para garantir a privacidade da amostra, o questionário não exigirá identificação. As informações fornecidas serão confidenciais e guardadas sob a responsabilidade da aluna Lygia Barbosa Rangel por um período de cinco anos na Escola de Nutrição da UFOP - ENUT, e depois serão incineradas.

O desenvolvimento dessa pesquisa contribuirá para a melhoria da compreensão sobre a avaliação do perfil alimentar de acadêmicos nas fases iniciais do curso de nutrição.

Você deve saber que é livre para decidir participar ou não do estudo, que poderá se retirar do mesmo a qualquer momento sem que isso lhe cause qualquer prejuízo, e que as informações que fornecer serão utilizadas unicamente para a realização desse estudo. Diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa, o participante terá direito à indenização, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Os resultados desse estudo serão divulgados para os participantes e para todos os interessados via e-mail.

Se você tiver alguma dúvida, poderá entrar em contato com os responsáveis pela pesquisa, citados abaixo, juntamente com seus endereços e telefones. Caso tenha alguma dúvida a respeito dos procedimentos éticos desse estudo, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFOP, no endereço ou pelo telefone citado abaixo.

Comitê de Ética em Pesquisa /Endereço: Morro do Cruzeiro – Centro de Convergência /Bairro: Campus Universitário / CEP: 35.400-000 /UF: MG / Município: Ouro Preto /Telefone: (31) 3559-1368

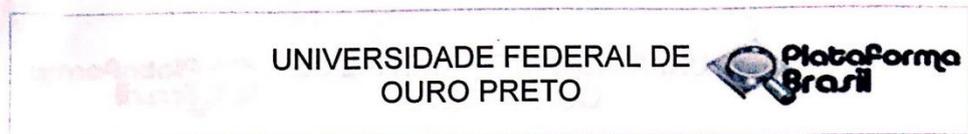
Aluna: Lygia Barbosa Rangel (98859-2800)

Orientadora: Silvana Mara Luz Turbino Ribeiro – silvanamara.turbino@gmail.com (99602-4649)

Ouro Preto, _____ de _____ de 2019.

ANEXOS

ANEXO 1 – Parecer consubstanciado do CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: PERFIL ALIMENTAR DE ACADÊMICOS NAS FASES INICIAIS DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Pesquisador: SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 03205918.6.0000.5150

Instituição Proponente: Universidade Federal de Ouro Preto

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.068.361

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um estudo descritivo que será realizado na Universidade Federal de Ouro Preto, onde será investigado o perfil alimentar de acadêmicos (n=80) do primeiro, segundo e terceiro períodos do curso de Nutrição, visto que estes alunos ainda não cursaram as disciplinas do ciclo profissionalizante.

Objetivo da Pesquisa:

A pesquisa tem como objetivo identificar o perfil alimentar dos graduandos nos períodos iniciais do curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto – MG. Além disso, identificar conceitos que os alunos possuem sobre alimentação adequada; identificar o motivo da escolha pelo curso de Nutrição e analisar os hábitos alimentares dos alunos.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Relação riscos-benefícios adequada.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Protocolo de pesquisa adequado.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Termos de apresentação obrigatória adequados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Pendências sanadas.

Endereço: Morro do Cruzeiro-Centro de Convergência
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 35.400-000
UF: MG **Município:** OURO PRETO
Telefone: (31)3559-1368 **Fax:** (31)3559-1370 **E-mail:** cep.propp@ufop.edu.br

Continuação do Parecer: 3.068.361

Considerações Finais a critério do CEP:

O Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFOP, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 466/12 e/ou Res. CNS 510/16, manifesta-se pela APROVAÇÃO deste protocolo de pesquisa. Ressalta-se ao pesquisador responsável pelo projeto o compromisso de envio ao CEP/UFOP, um ano após o início do projeto, do relatório final ou parcial de sua pesquisa, encaminhado por meio da Plataforma Brasil, informando, em qualquer tempo, o andamento da mesma, comunicando também eventos adversos e eventuais modificações no protocolo.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1255249.pdf	07/12/2018 15:45:49		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	07/12/2018 15:42:33	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito
Outros	CARTA_AO_CEP.pdf	07/12/2018 15:42:05	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito
Orçamento	ANEXO V.pdf	07/12/2018 15:40:37	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito
Outros	ANEXO IV.pdf	07/12/2018 15:38:53	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_ALTERADO.pdf	07/12/2018 15:36:03	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito
Folha de Rosto	ANEXO.pdf	14/11/2018 12:56:04	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.pdf	14/11/2018 08:40:26	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	ANEXO III.pdf	14/11/2018 08:31:20	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito
Outros	ANEXO II.pdf	14/11/2018 08:30:22	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito
Outros	ANEXO I.pdf	14/11/2018 08:26:22	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	12/11/2018 21:34:15	SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO	Aceito

Endereço: Morro do Cruzeiro-Centro de Convergência
 Bairro: Campus Universitário CEP: 35.400-000
 UF: MG Município: OURO PRETO
 Telefone: (31)3559-1368 Fax: (31)3559-1370 E-mail: cep.propp@ufop.edu.br

Continuação do Parecer: 3.068.361

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

OURO PRETO, 10 de Dezembro de 2018

Assinado por:

EVANDRO MARQUES DE MENEZES MACHADO
(Coordenador(a))

Endereço: Morro do Cruzeiro-Centro de Convergência
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 35.400-000
UF: MG **Município:** OURO PRETO
Telefone: (31)3559-1368 **Fax:** (31)3559-1370 **E-mail:** cep.propp@ufop.edu.br