

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



Lívia Gabriella Ferreira Vieira

**Estado nutricional, autoavaliação de saúde, habilidades culinárias e uso do restaurante universitário entre estudantes do curso de nutrição de duas universidades mineiras: um estudo piloto**

**OURO PRETO**  
**2025**

Lívia Gabriella Ferreira Vieira

**Estado nutricional, autoavaliação de saúde, habilidades culinárias e uso do restaurante universitário entre estudantes do curso de nutrição de duas universidades mineiras: um estudo piloto**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito para a formação superior em Nutrição.

Orientadora: Natália Cristina de Faria  
Coorientadora: Nathália Sernizon Guimarães

**OURO PRETO**

**2025**



## FOLHA DE APROVAÇÃO

Lívia Gabriella Ferreira Vieira

**Estado nutricional, autoavaliação de saúde, habilidades culinárias e uso do restaurante universitário entre estudantes do curso de nutrição de duas universidades mineiras: um estudo piloto**

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovada em 05 de setembro de 2025.

### Membros da banca

Professora Doutora Natália Cristina de Faria - Orientadora (Universidade Federal de Ouro Preto)  
Professora Doutora Nathália Sernizon Guimarães - Coorientadora (Universidade Federal de Minas Gerais)  
Professora Doutora Juliana de Paula Matos Souza - Examinadora (Universidade Federal de Ouro Preto)  
Doutoranda e Mestre Fernanda Cristina Sguizzato Ribeiro - Examinadora (Universidade Federal de Minas Gerais)

Natália Cristina de Faria, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 06/01/2026.



Documento assinado eletronicamente por **Natalia Cristina de Faria, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 07/01/2026, às 17:45, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.ufop.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **1039183** e o código CRC **E0EF7F01**.

*A Deus*

Aos meus pais, que, durante toda a minha vida,  
foram meus maiores incentivadores.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, minha fortaleza e meu consolo durante toda a graduação, especialmente na construção deste Trabalho de Conclusão de Curso. Sou imensamente grata por reconhecer o cuidado d'Ele em cada um dos meus passos.

Estendo minha gratidão à minha família, ciente de que a oportunidade de estudar é um privilégio que me foi concedido por aqueles que vieram antes de mim e que espero ser capaz de transmitir às próximas gerações. Em especial, agradeço à minha mãe, que renunciou a tantos sonhos para que eu pudesse realizar os meus, e à minha tia Renata, que sempre me inspirou e me impulsionou a ser uma mulher protagonista da própria vida.

Agradeço à Universidade Federal de Ouro Preto pela oportunidade de aprender com mulheres que admiro profundamente e que me mostraram a potência transformadora da educação; com ênfase na minha orientadora Natália, fundamental para a conclusão deste estudo.

Sou grata também aos meus colegas de classe, com quem compartilhei essa caminhada, e, de modo especial, às amigas que se tornaram minha segunda família, pela lealdade e pelo amor constante ao longo dos anos de graduação.

Agradeço aos participantes da pesquisa, que disponibilizaram tempo e dedicação para responder o questionário, e também a banca avaliadora, pela disponibilidade e pelas futuras contribuições que certamente irão engrandecer meu trabalho.

Por fim, agradeço a mim mesma, pela dedicação, resiliência e fidelidade aos meus propósitos. Reconheço que cada esforço valeu a pena.

## RESUMO

**Introdução:** A alimentação adequada é um dos determinantes centrais da saúde, especialmente no contexto universitário. Os Restaurantes Universitários (RUs) configuram-se como importante política de assistência estudantil, ao oferecer refeições nutricionalmente equilibradas e acessíveis, contribuindo para a permanência e a segurança alimentar. **Objetivo:** Analisar a associação entre o uso do RU e o estado nutricional, a autoavaliação de saúde e as habilidades culinárias de estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) e da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, realizado com 174 estudantes universitários do curso de nutrição (somatório entre as universidades). Os dados foram coletados por meio de questionário estruturados, abordando informações sociodemográficas, autoavaliação de saúde e habilidades culinárias, além de medidas antropométricas autorreferidas para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Para análise, foram utilizadas frequências absolutas e relativas, além de testes estatísticos de Qui Quadrado e Teste Exato de Fisher para verificação da associação das variáveis, com nível de significância adotado de 5%. **Resultados:** Os estudantes participantes do estudo foram, em sua maioria, mulheres (83,9%), solteiros (92,5%), cristãos (73,0%) e residentes com a família (65,5%). A maioria se autodeclarou branca (56,9%), com ocupação apenas aos estudos. (66,7%), sem receber auxílio estudantil (74,7%), cursando do 5º ao 9º período (64,4%). Com relação ao uso do RU, 69,5% relataram fazer uso frequente do RU. Estudantes que apresentaram estado nutricional adequado foram 60,9% e 95,4 % declararam um bom estado de saúde segundo a auto-avaliação de saúde. A presença de habilidades culinárias, nos cinco domínios, foi observada em, aproximadamente 43 % dos estudantes. Observou-se associação significativa entre o uso do RU e o estado nutricional,  $p=0,034$ , todavia, em relação à autoavaliação de saúde e às habilidades culinárias, não foi encontrado associação significativa ( $p>0,050$ ). **Conclusão:** O uso regular do RU apresentou impacto positivo no estado nutricional dos estudantes, reforçando sua relevância na promoção da segurança alimentar e nutricional.

**Palavras-chave:** restaurante universitário; estado nutricional; autoavaliação de saúde; habilidades culinárias; estudantes universitários.

## ABSTRACT

**Introduction:** Adequate nutrition is one of the central determinants of health, especially in the university context. University Restaurants (URs) represent an important student assistance policy by offering nutritionally balanced and affordable meals, thereby contributing to student retention and food security. **Objective:** To analyze the association between the use of URs and nutritional status, self-rated health, and culinary skills of students from the Federal University of Ouro Preto (UFOP) and the Federal University of Minas Gerais (UFMG). **Methodology:** This is a cross-sectional, quantitative study conducted with 174 undergraduate nutrition students (combined total from both universities). Data were collected through structured questionnaires addressing sociodemographic information, self-rated health, and culinary skills, in addition to self-reported anthropometric measures for the calculation of Body Mass Index (BMI). Data analysis included absolute and relative frequencies, as well as Chi-square and Fisher's Exact tests to assess associations between variables, with the significance level set at 5%. **Results:** The majority of participants were women (83.9%), single (92.5%), Christian (73.0%), and lived with their families (65.5%). Most self-identified as white (56.9%), reported studying as their sole occupation (66.7%), did not receive student aid (74.7%), and were enrolled between the 5th and 9th semesters (64.4%). Regarding the use of URs, 69.5% reported frequent use. Students with adequate nutritional status accounted for 60.9%, and 95.4% reported good health according to self-assessment. The presence of culinary skills across the five domains was observed in approximately 43% of students. A significant association was found between UR use and nutritional status ( $p=0.034$ ); however, no significant associations were found with self-rated health or culinary skills ( $p>0.050$ ). **Conclusion:** Regular use of URs had a positive impact on students' nutritional status, reinforcing their relevance in promoting food and nutrition security.

**Keywords:** university restaurant; nutritional status; self-rated health; culinary skills; university students.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1 Segurança alimentar e nutricional e restaurante universitário.....	9
2.2 Juventude universitária e seus determinantes de saúde - auto-avaliação de saúde.....	12
2.3 Estado nutricional e implicações para saúde.....	13
2.4. Habilidades Culinárias .....	14
3. OBJETIVOS.....	15
3.1 Objetivo Geral.....	15
3.2 Objetivos Específicos.....	15
4. MÉTODOS .....	16
4. 1 Desenho do estudo e participantes .....	16
4.2 Coleta de dados .....	16
4.2.1 Características socioeconômicas e demográficas avaliadas.....	17
4.2.2 Acesso nos restaurantes universitários.....	17
4.2.3 Auto-avaliação de saúde .....	17
4.2.4 Estado Nutricional .....	18
4.2.5 Habilidades Culinárias.....	18
4.3 Análise estatística.....	19
5. RESULTADOS .....	20
5.1 Caracterização dos estudantes da UFOP e UFMG participantes do estudo .....	20
5.2. Resultado das variáveis .....	22
5.2.1 Estado nutricional e uso regular do restaurante universitário .....	23
5.2.2 Auto avaliação de saúde e uso regular do restaurante universitário .....	23
5.2.3 Habilidades culinárias e uso regular do restaurante universitário .....	24
6. DISCUSSÃO .....	28
7. CONCLUSÃO.....	30
8. REFERÊNCIAS .....	31
ANEXO A- TCLE para participação da pesquisa .....	37
ANEXO B - Questionário base para o formulário digital .....	41

## 1. INTRODUÇÃO

O ambiente universitário representa um período de profundas transformações na vida dos estudantes, marcado por alterações no estilo de vida, comportamentos alimentares e estado de saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência corresponde à segunda década da vida, compreendendo indivíduos de 10 a 19 anos, enquanto a juventude se estende dos 15 aos 24 anos (BRASIL, 2007). Já no Brasil, a Política Nacional de Juventude (PNJ), de 2013, define como jovens os indivíduos entre 15 e 29 anos, subdividindo esse grupo em: jovens-adolescentes (15 a 17 anos), jovens-jovens (18 a 24 anos) e jovens-adultos (25 a 29 anos). Essa fase é caracterizada por intensas mudanças psicossociais que impactam diretamente as funções cognitivas, comportamentais e a autonomia do indivíduo — incluindo sua relação com a alimentação (VALE, 2020)

Nesse contexto, a universidade assume um papel central na formação pessoal e profissional do indivíduo, sendo também o espaço em que muitos jovens fazem, pela primeira vez, escolhas alimentares independentes (ROSSETTI, 2015). No ambiente universitário existem os Restaurantes Universitários (RUs), que atuam como equipamento de políticas públicas que visa assegurar o direito à alimentação adequada e saudável para estudantes, professores e demais servidores públicos. No Brasil, é garantido por meio da legislação o direito à alimentação, conforme consta no artigo 6º da Constituição Federal de 1988 (BRASIL, 1988). Assim, ao oferecer refeições nutricionalmente equilibradas, em qualidade e quantidade, por valores acessíveis ou de forma gratuita, os RUs contribuem para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) entre os estudantes universitários (FRÓES, 2010; BARRETO et al., 2011).

O conceito de SAN envolve o acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer outras necessidades essenciais (BRASIL, 2010). A insegurança alimentar pode impactar o estado nutricional, assim como o estado de saúde da população (CONSEA, 2004). Assim, a presença de um RU na instituição representa, dessa forma, uma estratégia concreta para garantir esse direito, principalmente aos estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica (BEZERRA et al., 2016).

Além do aspecto nutricional, a vivência universitária também pode afetar o estado de saúde percebido pelos estudantes. A autoavaliação de saúde é uma medida subjetiva, mas validada, que expressa como o próprio indivíduo percebe sua condição geral de saúde, podendo

ser influenciada por fatores físicos, emocionais e sociais (BARROS; CESAR, 2000). Essa percepção sobre o seu estado de saúde pode fornecer um panorama sobre o bem-estar físico, psicológico, social e ambiental dos universitários (MOUSSA-CHAMARI et al., 2024).

Outro aspecto relevante na saúde da população é o estado nutricional, avaliado por medidas antropométricas para posterior cálculo de índices, como o Índice de Massa Corporal (IMC) (ANJOS, 2015). Por meio do cálculo do IMC é possível avaliar o estado nutricional e possíveis riscos associados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), que podem ser atribuídos à má alimentação e ao sedentarismo, entre outros fatores (WHO, 2000). Um fator que pode impactar a alimentação dos estudantes e, assim, a sua saúde, são as suas habilidades culinárias (ÖZKAN; KOCYİĞİT; KABACIK, 2025). As habilidades culinárias são compreendidas como a confiança, a atitude e a aplicação do conhecimento individual na execução de tarefas culinárias.

Tendo por base o direito à alimentação adequada e saudável, garantida na legislação brasileira, sua relevância psicossocial para os jovens e a lacuna na literatura científica quanto ao impacto do uso do RU na saúde dos estudantes, reafirma-se a importância do presente estudo. Assim, o objetivo desse estudo foi avaliar a relação entre o uso regular do RU e os seguintes fatores: estado nutricional, autoavaliação de saúde e habilidades culinárias entre estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) e da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Segurança alimentar e nutricional e restaurante universitário**

Tendo por base a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN – Lei nº 11.346/2006), a segurança alimentar e nutricional é definida como o direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente sem que isso comprometa o atendimento a outras necessidades básicas. De forma conjunta, esse direito deve respeitar a diversidade cultural da população e ser sustentável do ponto de vista social, econômico e cultural (BRASIL, 2006). Nesse sentido, estudantes podem apresentar dificuldades em conciliar tarefas diante das mudanças ocorridas nesse período da vida, como a saída do ambiente familiar (BENVINDO; PINTO; BANDONI, 2017). Assim, RUs podem

manter, ou, até mesmo, otimizar a alimentação de estudantes universitários, incluindo, por exemplo o consumo de frutas e hortaliças que são ofertados com variedade (LEIBOVICH, 2015).

O RU, previsto nas ações do Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), exerce papel crucial na promoção da permanência estudantil, apresentando impacto econômico e social significativo. Maciel (2023), em sua dissertação, mostrou que o RU proporciona refeições acessíveis, contribuindo para a segurança alimentar e bem-estar dos estudantes. Esse impacto reflete tanto na promoção da saúde, por meio das refeições nutricionalmente adequadas, tanto no aspecto financeiro, já que os RUs oferecem refeições a preços reduzidos (SILVA et al., 2020). Além disso, os RUs contribuem para a organização da rotina dos estudantes, otimizando o tempo destinado à alimentação, especialmente considerando a variabilidade dos horários das atividades acadêmicas (HARTER et al., 2013). Em relação a caracterização do RU da UFOP, sua criação se fez através do Plano de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (Reuni) que, segundo o Ministério da Educação (BRASIL, 2007), tinha por objetivo ampliar o acesso e a permanência na educação superior. Além disso, tinha-se, na época, a meta de dobrar o número de estudantes nos cursos de graduação em dez anos, a partir de 2008, e permitir o ingresso de 680 mil alunos a mais nos cursos de graduação.

Na UFOP existem quatro unidades de RU, que oferecem refeições balanceadas como parte da política de permanência estudantil (PRACE/UFOP, 2025). Atualmente, os RUs da UFOP servem, em média, 5.500 refeições por dia, distribuídas entre almoço e jantar, de segunda a sexta-feira, nos campus de Ouro Preto, Mariana e João Monlevade. Todas as unidades do RU operam por meio de gestão terceirizada, o que pode permitir maior eficiência na produção e distribuição das refeições (PRACE/UFOP, 2025).

Para garantir o funcionamento adequado dos serviços no RU da UFOP, a universidade conta com uma equipe composta por 13 servidores do quadro efetivo e 61 funcionários terceirizados, devidamente distribuídos entre os três campus. Essa estrutura contribui para assegurar a qualidade, o equilíbrio nutricional e a segurança alimentar das refeições servidas, além de viabilizar a continuidade das atividades de ensino, pesquisa e extensão relacionadas à alimentação e nutrição (UFOP, 2025).

Em relação aos valores das refeições nos RUs da UFOP, observa-se uma variação

conforme o perfil do usuário e o campus frequentado. Desta forma, tanto para estudantes de graduação e pós-graduação regularmente matriculados, como os seus filhos menores, o valor da refeição é de R\$7,06. Já servidores técnico-administrativos, docentes e trabalhadores terceirizados pagam R\$ 14,12 nos RUs localizados nos campi Morro do Cruzeiro, Instituto de Ciências Sociais Aplicadas (ICSA) e Instituto de Ciências Humanas e Sociais (ICHS) e R\$ 14,90 no RU do Instituto de Ciências Exatas Aplicadas (ICEA) — valor também aplicado aos filhos menores desses servidores. Visitantes em caráter acadêmico ou cultural seguem os mesmos valores dos servidores. É importante destacar que estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica, assistidos pelo Programa de Bolsa-Alimentação, têm direito à gratuidade nas refeições, conforme estabelece o artigo 8º, §1º, da Resolução CUNI nº 1380/2015 (UFOP, 2023).

De modo análogo, ao analisar a trajetória histórica da criação do RU UFMG, na época ainda Universidade de Minas Gerais (UMG) e ainda com ensino sendo pago, dificultando o acesso a educação superior, a iniciativa se fez através da Fundação Universitária Mendes Pimentel (Fump). Essa fundação se caracteriza como uma instituição pública de direito privado, cuja gestão é administrada por três conselhos, Diretor, Curador e Fiscal. A Fump tem como público-alvo estudantes da UFMG em situação de vulnerabilidade econômica, risco social e cultural, e atua na universidade como meio de executar a Política de Assistência e Permanência Estudantil auxiliando na prevenção da evasão acadêmica e redução dos índices de retenção (FUMP, 2025).

Atualmente a UFMG dispõe de cinco RUs, sendo dois localizados no campus Pampulha (Setoriais I e II), e um em cada um dos campus Saúde, Faculdade de Direito e Montes Claros. Somados, os RUs da UFMG servem diariamente 13 mil refeições, distribuídas entre café da manhã, almoço e jantar. Os preços das refeições são subsidiados e variam conforme o vínculo e a classificação socioeconômica do estudante, dividida em categorias, definida pela Fump. Estudantes posicionados pela FUMP no nível I têm acesso gratuito às refeições. Aqueles nos níveis II e III pagam R\$ 1,00, enquanto os do nível IV-A pagam R\$ 2,00 e os do nível IV-B pagam R\$ 2,90. Estudantes regularmente matriculados na UFMG que não são posicionados pela FUMP pagam R\$ 5,60. Servidores técnico-administrativos em educação e prestadores de serviços terceirizados vinculados aos contratos gerenciados pela Pró-Reitoria de Administração (PRA) pagam R\$ 8,50. Servidores docentes e usuários especiais têm refeições ao valor de R\$ 13,00, e visitantes pagam R\$ 17,50 por refeição (UFMG, 2025). Tanto na UFOP, como na UFMG, a identificação para pagamento é feita por meio da carteira estudantil que contém um

código interno capaz de determinar automaticamente o valor da refeição (UFMG, 2024).

## **2.2 Juventude universitária e seus determinantes de saúde - auto-avaliação de saúde**

São vários os fatores determinantes de saúde que influenciam na autoavaliação de saúde. Em relação aos determinantes de saúde, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2008), os determinantes sociais da saúde são definidos como fatores sociais, econômicos e ambientais que influenciam diretamente o estado de saúde da população. Entre universitários, aspectos como condições socioeconômicas, acesso a serviços de saúde, alimentação e moradia podem afetar significativamente sua qualidade de vida (SANTOS et al., 2019; SOUZA; COSTA, 2021).

A título de ilustração, o estudo de Sousa et al. (2013), aplicado em uma instituição pública do Nordeste, identificou como fatores associados à saúde, o baixo nível de atividade física, hábitos alimentares inadequados, uso de álcool e tabagismo. No contexto universitário, esses jovens enfrentam diversos desafios relacionados à autonomia, à pressão acadêmica e à adaptação a um novo estilo de vida (MONTEIRO E SOARES, 2017). Reafirma-se, dessa forma, que a universidade representa um espaço crucial para a promoção da saúde e da equidade social, por meio de ações institucionais que favoreçam o bem-estar físico, mental e social dos estudantes (BRANDÃO et al., 2020).

A autoavaliação de saúde é um indicador subjetivo que tem se mostrado eficaz na previsão de desfechos em saúde, como mortalidade, desenvolvimento de doenças crônicas e saúde mental (BARROS et al., 2008). Em jovens universitários, esse indicador está diretamente relacionado a aspectos emocionais, ao estado nutricional e à percepção sobre o suporte institucional recebido (SILVA; LIMA, 2019). Coutinho e colaboradores (2019) também apontaram que condições socioeconômicas precárias e insegurança alimentar estão associadas a piores resultados de autoavaliações de saúde.

A alimentação adequada deve ser compreendida não apenas sob o ponto de vista nutricional, mas também considerando seus significados sociais e culturais, como orienta o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e reforçam Nunes, Medeiros e Lima (2013). No contexto universitário, a escolha alimentar torna-se uma prática autônoma pela primeira vez para muitos jovens, sendo influenciada por fatores como renda, tempo e a

possibilidade de acesso ao ambiente alimentar de qualidade (ROSSETTI, 2015). Logo, consequentemente, escolhas alimentares maléficas ao indivíduo resultam em um estado nutricional desfavorável (SANTOS; FREITAS; FERREIRA, 2022).

### **2.3 Estado nutricional e implicações para saúde**

O estado nutricional constitui um dos principais indicadores de saúde pública, pois reflete diretamente as condições alimentares, sanitárias e socioeconômicas da população (CASTRO et al., 2020). Sua avaliação é realizada, sobretudo, por meio de medidas antropométricas, como peso, altura e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) que é obtido a partir da divisão do peso corporal, em quilogramas, pelo quadrado da altura, em metros (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2000).

Esses parâmetros permitem identificar situações de desnutrição, sobrepeso ou obesidade (FRIEDMAN et al., 2017), sendo a classificação proposta pela Organização Mundial da Saúde, valores de IMC inferiores a 18,5 kg/m<sup>2</sup> indicam baixo peso; entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup> correspondem ao peso adequado; de 25 a 29,9 kg/m<sup>2</sup> caracterizam o sobrepeso; e valores iguais ou superiores a 30 kg/m<sup>2</sup> indicam obesidade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2000).

À partir dessas classificações de estado nutricional, segundo a classificação do IMC, pode-se estimar riscos adicionais à saúde associados a tais condições (ANJOS, 2015). Trata-se de um método de baixo custo que funciona como importante indicador de saúde, visto que indivíduos fora dos parâmetros considerados adequados apresentam maior probabilidade de desenvolver doenças (MOTA et al., 2011).

No contexto dos estudantes universitários, o desequilíbrio nutricional pode ser intensificado pela rotina acadêmica, que frequentemente dificulta a adoção e manutenção de hábitos saudáveis (MARTINS et al., 2021). Entre esses fatores, destaca-se a insegurança alimentar, que afeta diretamente tanto o estado nutricional quanto a qualidade da dieta, sendo comum entre universitários em situação de vulnerabilidade socioeconômica (MENEZES et al., 2019).

Além disso, o estado nutricional inadequado está relacionado a um maior risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes tipo 2 e dislipidemias (FERREIRA; RIBEIRO, 2016). Nesse sentido, programas de assistência

estudantil, como os RUs desempenham papel fundamental na promoção da saúde e na melhoria do estado nutricional de jovens universitários (CARVALHO; OLIVEIRA, 2018).

## **2.4. Habilidades Culinárias**

São vários os fatores capazes de influenciar as escolhas alimentares no indivíduo, entre essas, tempo, publicidade, custo, oferta, informação e habilidades culinárias podem ser citadas tendo por base o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Segundo McGowan et al. (2017), as habilidades culinárias domésticas abrangem tanto aspectos técnicos quanto comportamentais relacionados ao preparo de alimentos, desta forma, englobam o planejamento do cardápio, a seleção, combinação, corte e cocção dos alimentos, a capacidade de executar tarefas simultâneas durante o preparo das refeições, além da confiança para realizar práticas culinárias.

É observado não somente no Brasil, como em muitos outros países, o enfraquecimento no processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações, gerando por consequência jovens cada vez menos confiante e autônomos para preparar seus alimentos (BRASIL, 2014). Em contrapartida, é possível observar que a perda destas habilidades expõe os jovens a uma situação de vulnerabilidade para os alimentos ultraprocessados, uma vez que estes tendem a serem mais práticos e prontos para o consumo (BRASIL, 2022).

Autores indicam que níveis mais elevados de habilidades culinárias, incluindo atitudes positivas, confiança no preparo dos alimentos e maior frequência na preparação de refeições em casa, podem favorecer hábitos alimentares mais saudáveis, especialmente por promover o aumento do consumo de legumes, verduras e frutas (ROSA *et al.*, 2022).

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Avaliar a relação entre o uso regular do RU e os seguintes fatores: estado nutricional, autoavaliação de saúde e habilidades entre estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) e da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Avaliar se há associação entre o uso do restaurante universitário e o estado nutricional de estudantes de nutrição da UFOP e UFMG.
- Investigar se há associação entre o uso do restaurante universitário e percepção de saúde avaliada por meio autoavaliação de saúde dos estudantes de nutrição da UFOP e UFMG.
- Verificar se possuir habilidades culinárias está associado ao uso do RU entre estudantes da UFOP e UFMG.

## **4. MÉTODOS**

### **4. 1 Desenho do estudo e participantes**

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, desenvolvido entre estudantes da UFOP (localizada na região central do estado de Minas Gerais, no interior) e UFMG (capital de Minas Gerais). As universidades foram escolhidas por conveniência, embora tenha sido considerado a inclusão de municípios de interior e capital do estado. A coleta de dados ocorreu durante o mês de julho de 2025, por meio de questionário estruturado, e foi o piloto de um estudo maior. Assim, esse questionário será aplicado em diferentes universidades do país. Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa UFMG, sob número 78528424.2.0000.5149. Foram elegíveis ao estudo todos os estudantes do curso de nutrição da UFOP e UFMG. A coleta de dados foi realizada por meio da busca ativa pelos participantes, pelo método bola de neve, uma técnica de pesquisa não probabilística. Inicialmente, os participantes foram convidados a participar da pesquisa, por meio do email institucional, das redes sociais: *WhatsApp*, por meio de grupos e pelo Programa de Educação Tutorial (PET) no *Instagram* e, também, por meio de cartaz afixado na escola de nutrição (ENUT).

Durante a divulgação da pesquisa houve a apresentação dos objetivos do estudo, esclarecimento sobre o intuito das perguntas a serem respondidas, o tempo gasto para responder ao questionário, em média 15 minutos, a questão sobre a confidencialidade das informações, além da participação de forma voluntária. Todos os participantes que aceitaram participar do estudo assinaram virtualmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A).

### **4.2 Coleta de dados**

A coleta de dados foi feita a partir de um questionário estruturado elaborado com base nas pesquisas nacionais: Censo Demográfico (IBGE, 2010), Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD, 2015) e a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2013) além de estudo com questões validadas, como para habilidades culinárias “Instrumento para mensurar habilidades culinárias domésticas na atenção primária” (TEIXEIRA et al., 2022). As questões utilizadas nesse estudo estão no Anexo B.

Os domínios temáticos para coleta de variáveis foram divididos em: condições socioeconômicas e demográficas, padrões acadêmicos e acesso nos restaurantes universitários, auto-avaliação de saúde, avaliação de habilidades culinárias, peso e estatura autorreferidos.

#### **4.2.1 Características socioeconômicas e demográficas avaliadas**

As condições socioeconômicas e demográficas investigadas foram sexo, idade, cor de pele, estado civil, ocupação e período do curso. A variável gênero foi agrupada em “masculino”, “feminino”, “não binário” ou “prefiro não responder”. A variável cor de pele foi agrupada em “branca” e “preta” “parda”, “amarela”, “indígena”. O estado civil foi classificado em “solteiros”, “casados ou união estável” “divorciados” e “viúvos”. A ocupação foi agrupada em “só estudante”, “estudante e trabalhador” e “estudante com bolsa”. O período do curso foi agrupado em “início” e “final”, sendo início considerado do primeiro ao quarto período, e final do quinto ao nono período. Foi avaliado, também, a religião auto referida dos estudantes, e entre essas foram agrupadas em religiões cristãs, espiritualistas, ateus, agnósticos e os que relataram não possuir religião definida. A moradia foi agrupada em “Com família”, “Divide casa”, que inclui aqueles que residem em moradias republicanas, ou que compartilham moradia com o cônjuge e/ou amigos, “Sozinho” e “Moradia estudantil”.

#### **4.2.2 Acesso nos restaurantes universitários**

O acesso aos RUs foi avaliado por meio da identificação de usuários e não usuários com base na frequência semanal de uso entre os estudantes que utilizavam o serviço durante o almoço. Desta forma, estudantes que relataram utilizar o restaurante universitário 0 ou uma vez por semana foram classificados como não usuários e aqueles que utilizavam duas ou mais vezes semanalmente foram classificados como usuários.

A avaliação desses fatores teve como objetivo analisar se o período letivo que o estudante está inserido influenciam nos padrões alimentares, bem como no acesso e na frequência de uso do RU. Além disso, buscou-se verificar se a frequência regular ao restaurante reflete positivamente na percepção de saúde - medida por meio da autoavaliação - no estado nutricional dos estudantes, e se a presença de habilidades culinárias possui relação ao uso/desuso do RU.

#### **4.2.3 Auto-avaliação de saúde**

A autoavaliação de saúde foi obtida por meio da pergunta: “Como você classificaria sua

saúde: excelente, muito boa, boa, ruim ou muito ruim?”. As respostas foram agrupadas em duas categorias: melhor percepção de saúde (excelente, muito boa e boa) e pior percepção de saúde (ruim ou muito ruim). A autoavaliação de saúde, foi utilizada conforme a metodologia da Pesquisa Nacional de Saúde (IBGE, 2020), consiste em um método eficaz e complementar para avaliar a presença da insegurança alimentar, evidenciando o impacto dessa condição na percepção do indivíduo sobre sua saúde, tanto em aspectos físicos quanto emocionais.

#### **4.2.4 Estado Nutricional**

As variáveis relacionadas ao estado nutricional foram obtidas de forma autorreferida, por meio do questionamento de qual é a estatura e o peso corporal do participante. Posteriormente, foi feito o cálculo do IMC, conforme metodologia proposta pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 1997).

A escolha do Índice de Massa Corporal (IMC) como método de avaliação teve como objetivo a identificação do estado nutricional dos participantes, com ênfase nos desfechos mais relevantes para este estudo. Dessa forma, os estudantes foram categorizados com IMC adequado ou inadequado. A classificação foi considerada adequada quando os indivíduos apresentavam IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>. Foram classificados como inadequado quando o IMC dos indivíduos apresentaram baixo peso (IMC ≤ 18,5 kg/m<sup>2</sup>), sobrepeso (IMC entre 25,0 e 29,9 kg/m<sup>2</sup>) ou obesidade (IMC ≥ 30,0 kg/m<sup>2</sup>). Os pontos adotados seguiram os critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000), que categoriza o estado nutricional com base nos valores de IMC. Embora existam métodos mais específicos para essa mensuração, optou-se pelo uso do IMC por sua simplicidade, baixo custo e ampla aplicação em inquéritos populacionais, como por exemplo o Vigitel, sendo um indicador validado para triagem do estado nutricional em diferentes contextos (WHO, 2000; TEIXEIRA et al., 2021).

#### **4.2.5 Habilidades Culinárias**

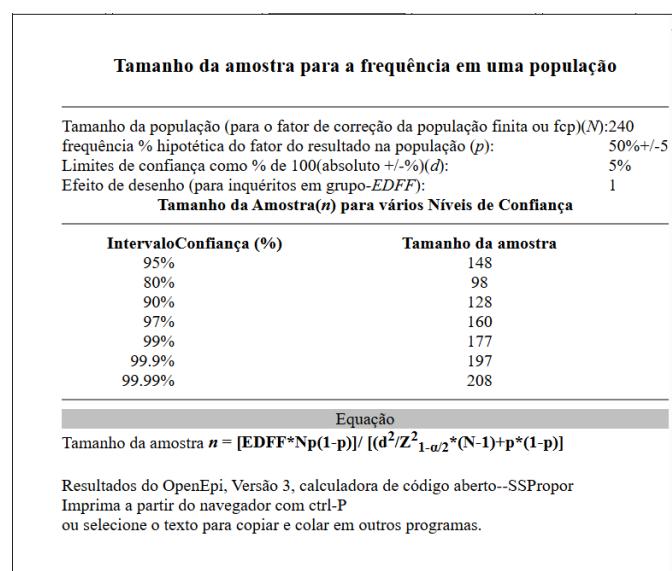
Para a avaliação das habilidades culinárias foi utilizado o questionário de Teixeira et al. (2022), que o desenvolveu a Escala de Habilidades Culinárias Domésticas, desenvolvida através de 44 perguntas, divididas em 5 domínios sendo eles: planejamento de compras e do

preparo de refeições, criatividade culinária, habilidades de preparo e multitarefas, percepção sensorial e confiança, respectivamente. O questionário foi utilizado de maneira adaptada, uma vez que respondia como alternativas “sim” ou “não” aos questionamentos relacionados aos domínios. A classificação do resultado com percentual superior a 75% de respostas positivas representou, desta forma, que o indivíduo domina aquele conjunto de habilidades.

#### 4.3 Análise estatística

O cálculo amostral foi realizado utilizando-se o *software OpenEpi*(*OpenEpi* Menu), com os parâmetros definidos previamente de acordo com os objetivos do estudo. Assim, considerando-se um nível de significância de 5%, poder do teste de 80%, baseado no estudo de Angoti et al. (2022), considerando-se 10% de possíveis perdas, estimou-se um número mínimo de 100 participantes (FIG. 1).

Figura 1- Cálculo amostral desenvolvido para o estudo.



Fonte: elaboração própria (2025).

A idade dos participantes foi apresentada em média e desvio padrão. Demais características dos participantes foram apresentadas por meio de frequência absoluta e relativa. Foi feito o teste Qui quadrado ou Teste Exato de Fisher para verificar a associação entre as variáveis: estado nutricional, avaliação de saúde e habilidades culinárias, conforme a utilização regular RU. O *software* utilizado foi o SPSS, versão 25, com nível de significância adotado 5%.

## 5. RESULTADOS

### 5.1 Caracterização dos estudantes da UFOP e UFMG participantes do estudo

Participaram do estudo 174 estudantes, sendo 78 da UFOP e 96 da UFMG, com idade média de 22 anos ( $\pm 4,8$ ). As características dos participantes do estudo estão descritas na TAB.1. Em relação ao sexo, observou-se predominância feminina em ambas as instituições, com 65 (83,3%) estudantes mulheres na UFOP e 81 (84,4%) na UFMG, totalizando 146 (83,9%). Os homens foram minoria, correspondendo a 13 (16,7%) na UFOP e 15 (15,6%) na UFMG, o que somou 28 (16,1%) dos participantes do estudo no geral (TAB. 1).

No que se refere ao tipo de moradia, a maioria dos estudantes residia com a família, sendo 38 (48,7%) na UFOP e 76 (79,2%) na UFMG, totalizando 114 (65,5%). Dividir casa com colegas apareceu como a segunda condição mais relatada, especialmente entre os alunos da UFOP (n=29; 37,2%), em comparação aos da UFMG (n=15; 15,6%), somando 44 (25,3%) no conjunto das instituições. Já morar sozinho foi a realidade de 10 (12,8%) estudantes na UFOP e 4 (4,2%) na UFMG (14; 8,0%). A presença de estudantes que residem na moradia estudantil foi pouco expressiva, representando apenas 1 (1,3%) estudante em cada universidade, o que corresponde a 2 (1,1%) do total (TAB. 1).

Em relação à cor da pele, verificou-se que 48 (61,5%) estudantes da UFOP e 51 (53,1%) da UFMG se autodeclararam brancos, totalizando 99 (56,9%). Estudantes pardos corresponderam a 17 (21,8%) na UFOP e 30 (31,3%) na UFMG (47; 27,0%). Já os estudantes pretos representaram 13 (16,7%) na UFOP e 14 (14,6%) na UFMG, alcançando 27 (15,5%). Em relação aos estudantes que se auto declararam amarelo, houve apenas 1 (1,0%) estudante da UFMG, e não houve registros de estudantes indígenas (0%) (TAB.1).

Quanto à ocupação, grande parte dos participantes declarou-se exclusivamente estudante, totalizando 46 (59,0%) na UFOP e 69 (71,9%) na UFMG (115; 66,1%). Já aqueles que conciliavam estudo e trabalho foram 8 (10,3%) na UFOP e 21 (21,9%) na UFMG (n=29; 16,7%). Estudantes que recebiam bolsas de projetos financiados pela universidade corresponderam a 24 (30,8%) na UFOP e 6 (6,3%) na UFMG (30; 17,2%) (TAB.1).

No que tange ao auxílio estudantil, observou-se contraste entre as instituições: 32 (41,0%) dos alunos da UFOP afirmaram receber o benefício, contra apenas 12 (12,5%) da UFMG, totalizando 44 (25,3%) da amostra. A maioria, entretanto, relatou não ser contemplada

(n=46; 59,0%) na UFOP e 84 (87,5%) na UFMG), alcançando 130 (74,7%) do total (TAB.1).

Em relação ao estado civil, a condição de solteiro foi predominante, com 70 (89,7%) estudantes da UFOP e 91 (94,8%) da UFMG, totalizando 161 (92,5%). Já os casados ou em união estável foram minoria, sendo 7 (9,0%) na UFOP e 5 (5,2%) na UFMG, representando 6,9% dos participantes do estudo (n=12). Apenas um estudante da UFOP declarou-se divorciado (1,3%), não havendo registros dessa condição na UFMG (TAB.1).

No que diz respeito ao período do curso, os resultados mostraram predominância de estudantes em fases mais avançadas da graduação, correspondendo a 60 (76,9%) na UFOP e 52 (54,2%) na UFMG, totalizando 112 (64,4%). Já os estudantes em períodos iniciais foram 18 (23,1%) na UFOP e 44 (45,8%) na UFMG (n=62; 35,6%) (TAB. 1).

Por fim, em relação à religião, a maioria dos estudantes declarou-se cristã, representando 58 (74,4%) da UFOP e 69 (71,9%) da UFMG, o que corresponde a 127 (73,0%) dos participantes. Outras crenças ou ausência de religião foram menos prevalentes, sendo 10 (12,8%) e 13 (13,5%) declararam-se agnósticos na UFOP e UFMG respectivamente (n= 23; 13,2% no total). Os estudantes que se declararam ateus foram 4 (5,1%) na UFOP e 6 (6,3%) na UFMG (n=10; 5,7%); e os espiritualistas foram 2 (2,6%) e 5 (5,2%), na UFOP e UFMG respectivamente, totalizando 7(4,0%). Além disso, 4 (5,1%) estudantes da UFOP e 3 (3,1%) da UFMG afirmaram não ter religião (n=7; 4,0%) (TAB.1).

Tabela 1- Descrição dos estudantes do curso de nutrição participantes estudo, distribuídos entre a Universidade Federal de Ouro Preto e a Universidade Federal de Minas Gerais n=174.

Variáveis	UFOP n (%)	UFMG n (%)	UFOP + UFMG n (%)
<b>Sexo</b>			
Masculino	13 (16,7)	15 (15,6)	28 (16,1)
Feminino	65 (83,3)	81 (84,4)	146 (83,9)
<b>Tipo de moradia</b>			
Com família	38 (48,7)	76 (79,2)	114 (65,5)
Divido casa	29 (37,2)	15 (15,6)	44(25,3)
Sozinho	10 (12,8)	4 (4,2)	14 (8,0)
Moradia	1 (1,3)	1 (1,0)	2 (1,1)

estudantil			
<b>Raça (cor da pele)</b>			
Branca	48 (61,5)	51(53,1)	99 (56,9)
Preta	13 (16,7)	14 (14,6)	27 (15,5)
Parda	17 (21,8)	30 (31,3)	47 (27,0)
Amarela	0 (0,0)	1 (1,0)	1 (0,6)
Indígena	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
<b>Ocupação</b>			
Estudante	46 (59,0)	69 (71,9)	115 (66,1)
Estudante e trabalhador	8 (10,3)	21 (21,9)	29 (16,7)
Estudante e bolsista de projeto financiado pela universidade	24 (30,8)	6 (6,3)	30 (17,2)
<b>Recebe auxílio estudantil</b>			
Sim	32 (41,0)	12 (12,5)	44 (25,3)
Não	46 (59,0)	84 (87,5)	130 (74,7)
<b>Estado civil</b>			
Solteiro	70 (89,7)	91 (94,8)	161 (92,5)
Casado ou	7 (9,0)	5 (5,2)	12 (6,9)
União Estável			
Divorciado	1 (1,3)	0 (0,0)	1 (0,6)
<b>Período do Curso</b>			
1º ao 4º período	18 (23,1)	44 (45,8)	62 (35,6)
5º ao 9º período	60 (76,9)	52 (54,2)	112 (64,4)
<b>Religião</b>			
Agnóstico	10 (12,8)	13 (13,5)	23 (13,2)
Ateu	4 (5,1)	6 (6,3)	10 (5,7)
Critianismo	58 (74,4)	69 (71,9)	127 (73,0)
Espiritualismo	2 (2,6)	5 (5,2)	7 (4,0)
Não tem	4 (5,1)	3 (3,1)	7 (4,0)
religião			

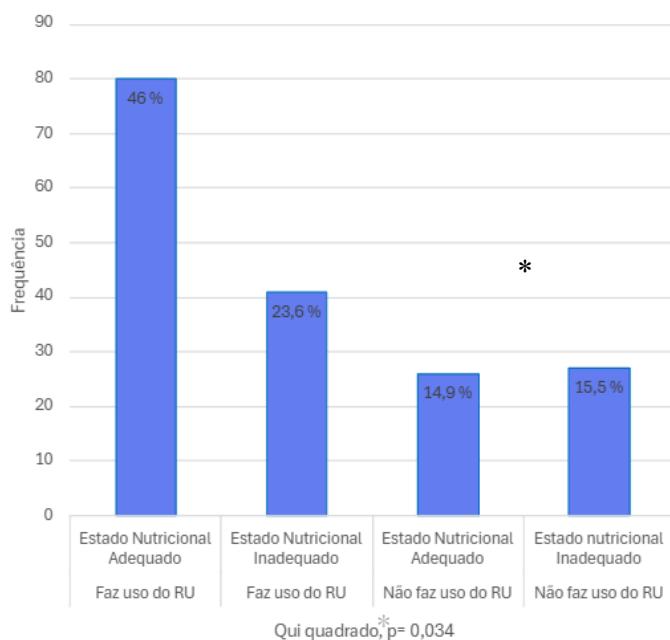
Fonte: elaboração própria (2025). UFOP: Universidade Federal de Ouro Preto; UFMG: Universidade Federal de Minas Gerais.

## 5.2. Uso regular do restaurante universitário, estado nutricional, autoavaliação de saúde e habilidades culinárias dos estudantes.

### 5.2.1 Estado nutricional e uso regular do restaurante universitário

Conforme o Gráfico (GRAF).1, entre os estudantes que utilizam o RU, 46% (n=80) apresentaram estado nutricional adequado e 41 (23,6%) estado nutricional inadequado. Entre aqueles que não utilizam o RU, 26 (14,9%) apresentaram estado nutricional adequado e 27 (15,5%) inadequado. Observou-se que os estudantes usuários do Restaurante Universitário apresentaram proporção significativamente maior de estado nutricional adequado em relação aos não usuários ( $p = 0,034$ ).

Gráfico 1- Análise da associação entre o uso regular do restaurante universitário e o estado nutricional dos participantes.

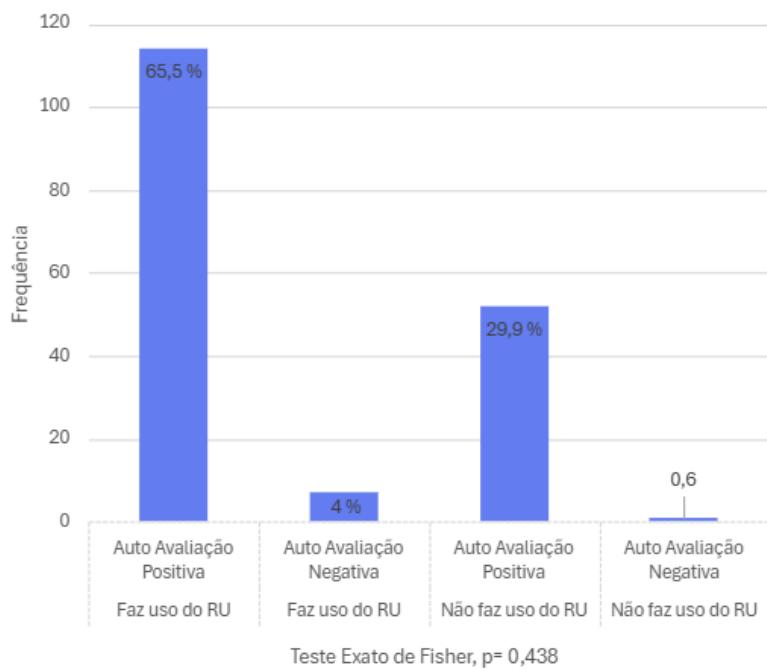


Fonte: elaboração própria (2025). n= 174.

### 5.2.2 Auto avaliação de saúde e uso regular do restaurante universitário

Em relação à autoavaliação de saúde, entre os usuários do RU, 114 (65,5%) estudantes classificaram sua saúde como positiva e 7 (4,0%) como negativa. Entre os não usuários, 52 (29,9%) estudantes avaliaram sua saúde de forma positiva e 1 (0,6%) de forma negativa (GRAF.2). Verificou-se que não houve associação significativa entre o uso do RU e a percepção de saúde dos estudantes ( $p=0,438$ ).

Gráfico 2- Análise da associação entre o uso regular do restaurante universitário e autoavaliação de saúde dos participantes.

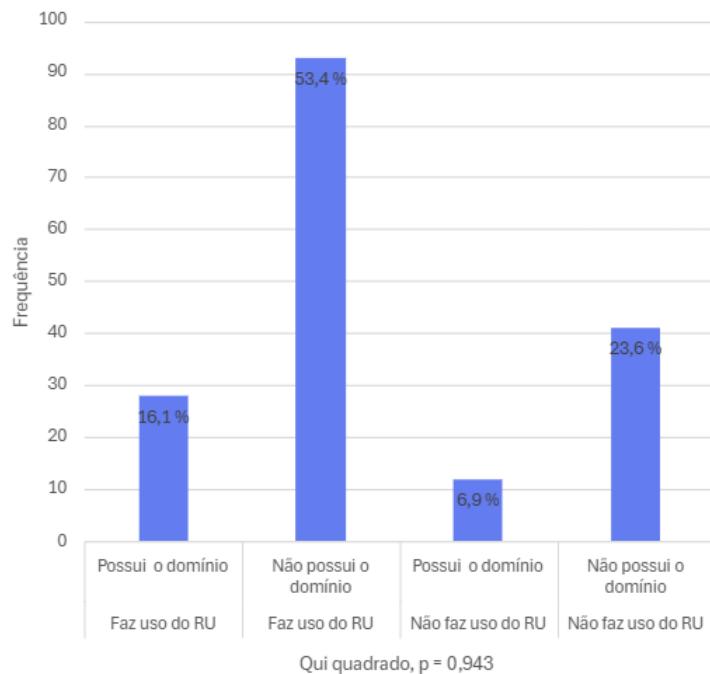


Fonte: elaboração própria (2025).

### 5.2.3 Habilidades culinárias e uso regular do restaurante universitário

Em relação as habilidades culinárias, que são segmentadas em 5 domínios, observou-se no domínio 1 (planejamento de compras e do preparo de refeições), 28 (16,1%) estudantes usuários do RU possuíam o domínio, enquanto 93 (53,4%) não possuíam. Entre os não usuários, 12 (6,9%) estudantes possuíam o domínio, enquanto 41 (23,6%) não possuíam (GRAF.3). Não houve associação significativa entre a presença de habilidades culinárias referentes ao domínio 1 e uso do RU ( $p=0,943$ ).

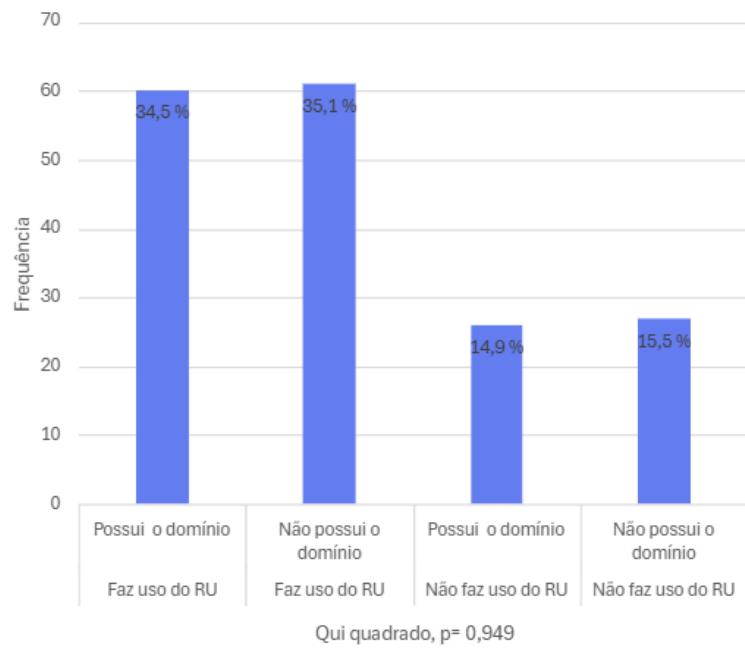
Gráfico 3 – Análise da associação entre o uso regular do restaurante universitário e o domínio da habilidade culinária 1, referente ao planejamento de compras e do preparo de refeições.



Fonte: elaboração própria (2025).

No domínio 2 (criatividade culinária), 60 (34,5%) estudantes usuários do RU possuíam o domínio e 61 (35,1%) não possuíam. Entre os não usuários, 26 (14,9%) possuíam o domínio e 27 (15,5%) não possuíam (GRAF.4). Não houve associação significativa entre a presença de criatividade culinária (domínio 2 das habilidades culinárias) habilidades culinárias o uso do RU ( $p=0,949$ ).

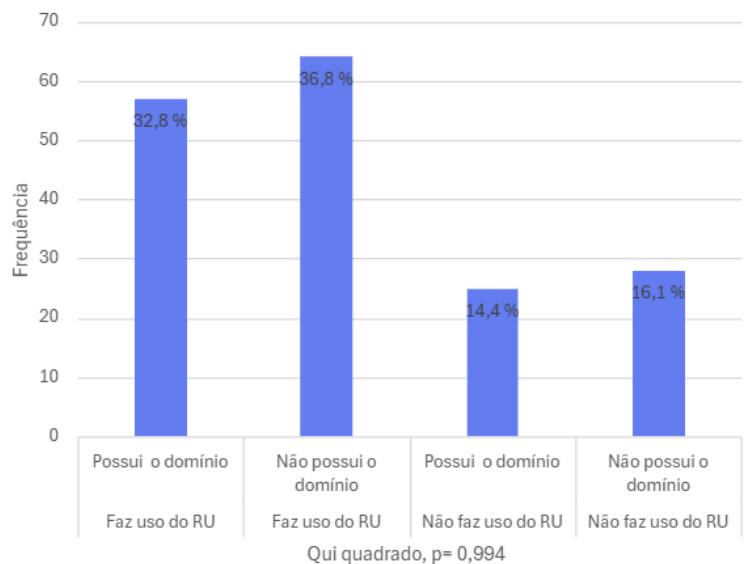
Gráfico 4- Análise da associação entre o uso regular do restaurante universitário e o domínio da Habilidade Culinária 2, refente a criatividade culinária.



Fonte: elaboração própria (2025).

No domínio 3 das habilidades culinárias, referente às habilidades de preparo e multitarefas, 57 (32,8%) estudantes usuários do RU possuíam o domínio, enquanto 64 (36,8%) não possuíam. Entre os não usuários, 25 (14,4%) possuíam o domínio e 28 (16,1) não possuíam(GRAF.5). Não houve associação significativa entre a presença de habilidades culinárias referentes ao domínio 3 e uso do RU ( $p=0,994$ ).

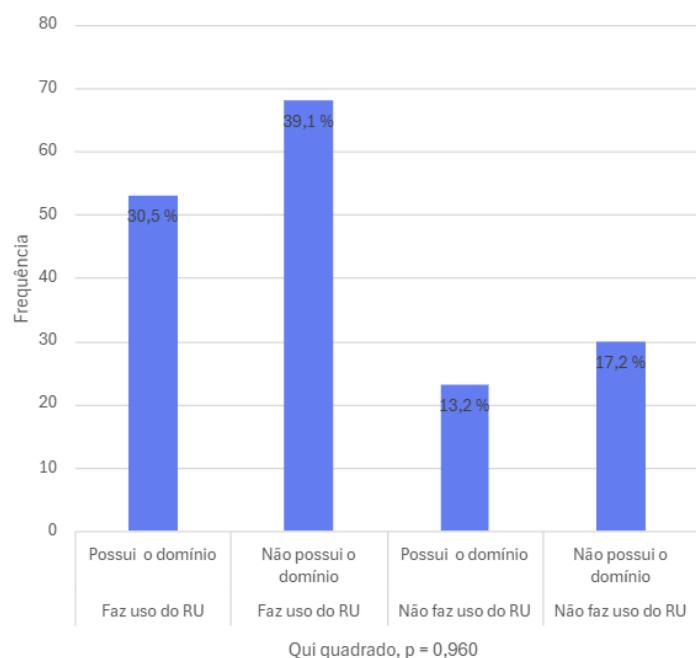
Gráfico 5- Análise da associação entre o uso regular do restaurante universitário e o domínio da Habilidade Culinária 3, referente a habilidades de preparo e multitarefas.



Fonte: elaboração própria (2025).

No domínio 4 das habilidades culinárias (Percepção sensorial), 53 (30,5%) estudantes usuários do RU possuíam o domínio e 68 (39,1%) não possuíam. Entre os não usuários, 23 (13,2%) possuíam o domínio e 30 (17,2%) não possuíam (GRAF.6). Não houve associação significativa entre a presença de habilidades culinárias referentes ao domínio 4 e uso do RU ( $p=0,960$ ).

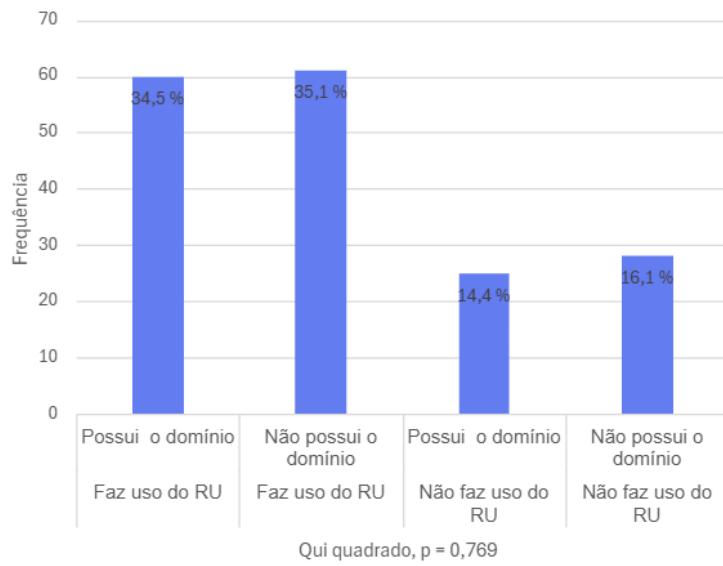
Gráfico 6 – Análise da associação entre o uso regular do restaurante universitário e o domínio da Habilidade Culinária 4, referente a percepção sensorial.



Fonte: elaboração própria (2025).

Por fim, no domínio 5 (Confiança), 60 (34,5%) estudantes usuários do RU possuíam o domínio, enquanto 61 (35,1%) não possuíam. Entre os não usuários, 25 (14,4%) possuíam o domínio e 28 (16,1%) não possuíam (GRAF.7). Não houve associação significativa entre a presença de habilidades culinárias referentes ao domínio 5 e uso do RU ( $p=0,769$ ).

Gráfico 7- Análise da associação entre o uso regular do restaurante universitário e o domínio da Habilidade Culinária 5 referente a confiança.



Fonte: elaboração própria (2025).

## 6. DISCUSSÃO

Neste estudo, foi observado que os participantes que fazem uso regular do RU apresentam estado nutricional adequado em maior proporção comparado aqueles que não fazem uso do RU. Os resultados encontrados neste estudo corroboram com Oliveira et al (2023) onde também observaram melhor estado nutricional dos estudantes que fazem uso do RU comparado aqueles que não utilizam. Severo de Sousa e Soares (2024) afirmam que os restaurantes universitários desempenham papel essencial nas políticas de permanência estudantil no ensino superior, configurando-se como instrumentos importantes na promoção da equidade e da segurança alimentar entre estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

Ao observar a associação positiva deste estudo entre o uso regular do RU e o estado nutricional dos estudantes, reforça-se a hipótese do RU como estratégia válida para a garantia da segurança nutricional e alimentar. O fornecimento de refeições nutricionalmente equilibradas e acessíveis no RU demonstra efetividade na promoção de uma alimentação mais adequada entre estudantes de baixa renda, conforme verificado pelo estudo de Souza et al (2021). Os autores avaliaram o consumo alimentar no ambiente do restaurante e sua relação com o estado nutricional dos estudantes. O estudo mostrou que, embora a maioria estivesse em eutrofia, aqueles com maior frequência ao RU apresentaram ingestão mais elevada de energia, fibras, cálcio e ferro (SOUZA et al., 2021). Pérez et al. (2022) identificaram aumento no consumo regular de feijão, frutas e hortaliças e redução do consumo de alimentos fritos após a

implementação de um RU, demonstrando o potencial desse ambiente como promotor de práticas alimentares saudáveis. Berbigier e Magalhães (2021) verificou, através de uma pesquisa transversal com estudantes de uma universidade pública do sul do país, que o uso do RU está relacionado a padrões alimentares específicos entre universitários, tal como o maior acesso a alimentos in natura e minimamente processados, o que pode impactar diretamente no estado nutricional do indivíduo. Todos os achados citados confirmam o potencial benéfico que a implementação e o uso do RU pode ter sobre o estado nutricional de estudantes.

Apesar disso, não foi observada associação entre o uso do RU e a autoavaliação de saúde. Em contrapartida ao achado deste estudo, é observado em um estudo de Oliveira et al. (2023) realizado com estudantes com excesso de peso, que a presença desta inadequação quanto ao peso, estava associada ao não uso do RU e da autoavaliação de saúde como “regular”, “ruim” e “muito ruim”. Entretanto, a não associação entre autoavaliação de saúde e alimentação adequada também foi observada no estudo transversal de abbarzadeh-Ganjeh, Djafarian e Shab-Bidar (2024), em que foi exposto que, índice de alimentação saudável (HEI) não foi associado a auto avaliação de saúde.

Santos et al. (2025) expõe que “as habilidades culinárias aparecem como ferramenta estratégica dentro das ações de educação alimentar e nutricional”, enfatizando que o desenvolvimento da habilidade age de maneira consoante a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e deve ser abordado como um auxiliador nas ações de segurança alimentar e nutricional. O estudo de Rocha (2022) com estudantes universitários expõe que, habilidades culinárias estão relacionadas a melhores escolhas alimentares, o que influencia diretamente no estado nutricional. Desta forma, os achados deste estudo sugerem que, embora o RU desempenhe um papel essencial ao garantir alimentação equilibrada e acessível dos jovens, neste estudo não foi possível associar possuir habilidades culinárias e fazer uso do RU. Assim a hipótese sobre o estudante frequentar o RU e ausência de habilidades culinárias não se comprova nesse estudo.

Por fim, cabe destacar que a ausência de associações estatisticamente significativas não significa que o RU não exerça impacto na vida dos estudantes. É provável que sua contribuição se manifeste de forma mais ampla, assegurando acesso à alimentação regular, diminuindo a insegurança alimentar e oferecendo suporte à permanência estudantil. Contudo, esses efeitos podem não se refletir diretamente em indicadores como autoavaliação de saúde ou habilidades culinárias, conforme evidenciado neste estudo.

## Limitações

Esse estudo apresenta como limitações o delineamento transversal. Por meio desse tipo de delineamento não é possível estabelecer relações de causalidade, no entanto, ainda assim foi possível identificar associação entre o estado nutricional e o uso do RU. Foram incluídos no estudo apenas estudantes do curso de nutrição de ambas as universidades, o que pode ser interpretado como viés para avaliar aspectos de saúde, entretanto, foi realizado o cálculo amostral, sendo representativa a amostra entre os estudantes desse curso. Outra limitação presente nesse estudo foi a adaptação utilizada no questionário sobre habilidades culinárias, pois o uso de respostas dicotômicas (sim/não) podem ter restringido a sensibilidade do estudo, entretanto o intuito foi reduzir o tempo de aplicação para facilitar a participação do estudante nesse estudo.

Como implicações técnicas afere-se que a UFOP tem um dos Restaurantes Universitários com valor da refeição significativamente elevado (R\$ 7,06), sendo o 2º maior entre federais de Minas Gerais. Esse alto custo pode implicar em barreiras financeiras para estudantes que não usufruem do RU, afetando o acesso a uma alimentação adequada. Além disso, a falta de oferta de café da manhã e no caso das duas universidades avaliadas a ausência de refeições nos finais de semana restringe ainda mais o benefício para aqueles que dependem do RU como parte da segurança alimentar.

## Pontos fortes

Esse estudo aborda um assunto de interesse para a saúde pública ao descrever os usuários de RU, mostrando a relevância dessa política pública. Outro aspecto positivo do estudo é a inclusão de estudantes do interior e da capital do estado, visto que o estilo de vida pode ser diferente entre os locais. Por fim, por se tratar de um estudo piloto, este estudo é uma base para os estudos posteriores que irão analisar o perfil dos estudantes com acesso a RU.

## 7. CONCLUSÃO

Conclui-se que o uso regular do RU pode impactar positivamente o estado nutricional de estudantes. Esse achado evidencia a importância do RU como uma ferramenta de promoção da segurança alimentar e nutricional para os jovens das universidades federais independente de sua localização, seja localizada em uma capital, como a UFMG, ou uma cidade do interior, como no caso da UFOP.

Os achados deste estudo demonstram que ainda há a necessidade de ampliação acerta do tema, e investigação dos aspectos que envolvam o uso do RU aos demais fatores envolvidos na vida acadêmica de estudantes. Ademais, estudos longitudinais serão relevantes para a compreensão do real impacto do uso regular dos RUs sobre a saúde de estudantes.

## 8. REFERÊNCIAS

ABRAMO, H. W. **Juventude e vulnerabilidade social.** Revista Brasileira de Educação, n. 29, p. 25-36, 2005.

ANJOS, L. A. **Avaliação do estado nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população brasileira.** Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 137-148, 2015.

BARRETO, A. B. et al. **Restaurante universitário como estratégia de promoção da segurança alimentar e nutricional: percepção dos usuários.** Revista de Nutrição, v. 24, n. 6, p. 837-846, 2011.

BARROS, M. B. A. et al. **Autoavaliação da saúde e fatores associados: uma revisão.** Revista de Saúde Pública, v. 42, n. 3, p. 717-725, 2008.

BARROS, M. B. A.; CESAR, C. L. G. **Percepção de estado de saúde e comportamento de risco em adultos.** Revista de Saúde Pública, v. 34, n. 3, p. 242-248, 2000.

BEZERRA, I. N. et al. **Restaurante universitário e promoção da alimentação saudável: revisão da literatura.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 21, n. 2, p. 469-478, 2016.

BRANDÃO, N. F. et al. **Ações de promoção da saúde na universidade: desafios e potencialidades.** Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 44, n. 124, p. 485-498, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202012401>. Acesso em: 19 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Por que as habilidades culinárias são importantes para a alimentação adequada e saudável?** Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/por-que-as-habilidades-culinarias-sao-importantes-para-a-alimentacao-adequada-e-saudavel>. Acesso em: 12 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde e juventude: políticas públicas para jovens no Brasil.** Brasília: MS, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed., 1. reimp. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il., ISBN 978-85-334-2176-9. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf/view](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view). Acesso em: 11 ago. 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: a construção de um sistema nacional de segurança alimentar e nutricional.** Brasília: MDS, 2010.

BRASIL. Secretaria Nacional de Juventude. **Política Nacional de Juventude.** Brasília: SNJ,

2005.

BRITO, R. C. da S.; OLIVEIRA, A. G. R. da C. **Validação de medidas autorreferidas para estado nutricional: estudo a partir da PNS 2019.** Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 58, e28, 2024.

CARUSO TANGERINO, Giuliana; TEIXEIRA QUINAUD, Ricardo; SILVA CANELLA, Daniela; RIBEIRO, Maria Eduarda; PÉRICO PEREZ, Patrícia Maria; MAZZONETTO, Ana Cláudia. **Avaliação das habilidades culinárias de estudantes ingressantes em uma universidade pública.** DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, Rio de Janeiro, v. 20, p. e83833, 2025. DOI: 10.12957/demetra.2025.83833. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/83833>. Acesso em: 12 ago. 2025.

CICONELLI, R. M. et al. **Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36).** Revista Brasileira de Reumatologia, v. 39, n. 3, p. 143-150, 1999.

CICONELLI, R. M.; FERREIRA, S. G.; SANTOS, W. **Adaptation and validation of the Brazilian Portuguese version of the SF-36 Health Survey questionnaire.** Revista Brasileira de Reumatologia, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 143-150, 1999.

CICONELLI, Rozana Mesquita. **Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida “Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36)”.** 1997. 148 f. Tese (Doutorado em Medicina) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 1997.

COUTINHO, J. G. et al. **Insegurança alimentar, estado nutricional e autoavaliação de saúde em estudantes universitários.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 12, p. 4483-4492, 2019.

FRÓES, R. G. **Restaurante universitário como espaço de promoção da alimentação saudável: um estudo em universidades públicas brasileiras.** 2010. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2010.

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA MENDES PIMENTEL. **História da Fump.** Disponível em: <https://fump.ufmg.br/historia-da-fump/>. Acesso em: 11 ago. 2025.

MOUSSA-CHAMARI, I.; FAROOQ, A.; ROMDHANI, M.; et al. **The relationship between quality of life, sleep quality, mental health, and physical activity in an international sample of college students: a structural equation modeling approach.** Frontiers in Public Health, v. 12, 10 jul. 2024. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2024.1397924>. Acesso em: 26 jul. 2025.

OLIVEIRA, T. G. de et al. **Negative Self-Rated Health and Non-Utilisation of University Restaurants Are Associated with Overweight and Obesity among College Students in Brazil.** Medicina (Kaunas), 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2673-4168/4/3/17>. Acesso em: 13 jul. 2025.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health.** Geneva: WHO, 2008.

PRACE/UFOP. Restaurante Universitário. Disponível em: <https://www.prace.ufop.br/restaurante-universitario>. Acesso em: 14 jul. 2025.

RIBEIRO, R. DE S. C.; CORREA, T. DE A.; PEREIRA, S.; FERREIRA, D. M.; SOARES, D. DA S. B.; DIAS, P. C.; HENRIQUES, P.; BARBOSA, R. M. S. **Nível de habilidades**

**culinárias e práticas alimentares de estudantes adultos do Rio de Janeiro. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 17, n. 110, p. 536-546, 22 dez. 2023.**

Rosa, Eduarda de Carvalho e Silva da; Zanini, Roberta de Vargas; Ferreira, Larissa Robalo; Silveira, Joice Trindade; Almeida, Lana Carneiro. **Is the lack of culinary skills an obstacle for teenagers to eat healthy?** Mundo da Saúde, São Paulo, v. 46, p. 401–411, 2022. DOI: 10.15343/0104-7809.202246401411. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1424/1219>. Acesso em: 12 ago. 2025.

**ROSSETTI, F. X. Ingestão dietética e fatores associados ao consumo alimentar de universitários brasileiros: uma revisão.** Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v. 22, n. 2, 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8642509>. Acesso em: 12 jul. 2025.

ROCHA, Jéssica Adla Dantas. **Habilidades culinárias em estudantes universitários.** 2022. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) — Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/48613>. Acesso em: 29 ago. 2025.

SOUZA, C. A.; COSTA, A. M. **Determinantes sociais da saúde de universitários: uma análise da vulnerabilidade estudantil.** Revista Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 26, n. 4, p. 1369-1378, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.37562020>. Acesso em: 22 jul. 2025.

SANTOS, J. R. et al. **Condições socioeconômicas e qualidade de vida de estudantes universitários.** Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, v. 19, n. 3, p. 651-659, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-93042019000300013>. Acesso em: 21 jul. 2025.

SANTOS, Bruna Jenifer; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira; FERREIRA, José Carlos de Sales. **Impactos da alimentação inadequada e a relação com a síndrome metabólica.** Revista FT: Revista Científica de Alto Impacto, Ciências Biológicas; Ciências da Saúde, v. 26, ed. 116, 04 nov. 2022. DOI: 10.5281/zenodo.7289750

SEVERO DE SOUSA, L. P.; SOARES, M. E. **POLÍTICAS DE PERMANÊNCIA ESTUDANTIL NO ENSINO SUPERIOR: A IMPORTÂNCIA DO PROGRAMA RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO.** SciELO Preprints, 2024. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.10208. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/10208>. Acesso em: 14 jul. 2025.

SILVA, M. P. et al. **Insegurança alimentar e saúde mental de universitários em tempos de crise.** Revista Saúde em Foco, v. 13, n. 2, p. 45-59, 2021. Disponível em: <https://revistasaudemfoco.com/2021/13/2>. Acesso em: 24 jul. 2025.

SILVA, R. S.; LIMA, M. G. **Autoavaliação de saúde em universitários e seus fatores associados.** Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 345-354, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.7322/jhgd.v29.9473>. Acesso em: 24 jul. 2025.

**UFOP – UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO. UFOP informa novos valores das refeições do RU.** Pró-Reitoria de Assistência Estudantil. Ouro Preto, 27 abr. 2023.

Disponível em: <https://ufop.br/noticias/assistencia-estudantil/ufop-informa-novos-valores-das-refeicoes-do-ru>. Acesso em: 29 jul. 2025.

UFOP. Restaurante Universitário. **Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis – PRACE**. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto, [2025]. Disponível em: <https://www.prace.ufop.br/restaurante-universitario>. Acesso em: 14 jul. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Alimentação no campus**. Guia Viver UFMG, 2024. Disponível em: <https://www.ufmg.br/viverufmg/vida-academica/alimentacao-no-campus/>. Acesso em: 11 ago. 2025.

VALE, Diogo. **Pense - comportamentos, fatores psicossociais e sustentabilidade da alimentação de adolescentes brasileiros: da vigilância ao cuidado**. 2020. 278f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation**. Geneva: WHO, 2000. (WHO Technical Report Series; n. 894), i–xii, 1–253 p.

WHOQOL GROUP. **Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment**. Psychological Medicine, v. 28, n. 3, p. 551-558, 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Body mass index – BMI**. Geneva: WHO, [s.d.]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 18 ago. 2025.

OLIVEIRA, T. G. de et al. **Negative Self-Rated Health and Non-Utilisation of University Restaurants Are Associated with Overweight and Obesity among College Students in Brazil**. Medicina (Kaunas), v. 59, n. 3, p. 17, 2023. DOI: 10.3390/medicina59030117. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2673-4168/4/3/17>. Acesso em: 18 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

MOTA, J. F. et al. **Indicadores antropométricos como marcadores de risco para anormalidades metabólicas**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 39-47, 2011.

NUNES, Maristela Monteiro; MEDEIROS, Rúbia Cristina de; LIMA, Leonardo Guimarães de. **A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações**. Mundo da Saúde, São Paulo, v. 37, n. 2, p. 120-127, 2013. DOI: 10.15343/0104-7809.2013372201207.

SOUZA, L. B. C. de; GONÇALVES, H. V. B.; PEREIRA, R. A.; SICHIERI, R.; MURTA, M. G.; VEIGA, G. V. da. **Characterization, nutrient intake, and nutritional status of low-income students attending a Brazilian university restaurant**. Ecology of Food and Nutrition, v. 60, n. 2, p. 138–152, 2021. DOI: 10.1080/03670244.2020.1868549. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33406677/>. Acesso em: 18 ago. 2025.

OLIVEIRA, N. R. C.; PADOVANI, R. C. **Saúde do estudante universitário: uma questão para reflexão**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 995–996, mar. 2014. DOI: 10.1590/1413-81232014193.11042012.

BENVINDO, Joyce Larissa da Silva; PINTO, Ana Maria de Souza; BANDONI, Daniel Henrique. **Qualidade nutricional de cardápios planejados para restaurantes universitários de universidades federais do Brasil.** Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 447–464, 22 mai. 2017. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/25890>. Acesso em: 28 ago. 2025.

ÖZKAN, Nilüfer; KOCYİĞİT, Emine; KABACIK, Mehmet. **Does cooking and food skills of gastronomy and culinary arts department students correlate with diet quality and eating habits?** International Journal of Gastronomy and Food Science, v. 39, 2025. DOI: 10.1016/j.ijgfs.2025.101138. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/389483794 Does\\_cooking\\_and\\_food\\_skills\\_of\\_gas\\_tronomy\\_and\\_culinary\\_arts\\_department\\_students\\_correlate\\_with\\_diet\\_quality\\_and\\_eating\\_habits](https://www.researchgate.net/publication/389483794_Does_cooking_and_food_skills_of_gas_tronomy_and_culinary_arts_department_students_correlate_with_diet_quality_and_eating_habits) . Acesso em: 28 ago. 2025.

LEIBOVICH, Ygraine Hartmann. **Avaliação do consumo alimentar de estudantes frequentadores do Restaurante Universitário da Universidade de Brasília.** 2015. 80 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) — Universidade de Brasília, Faculdade de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Nutrição Humana, Brasília, 2015. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/18665>. Acesso em: 28 ago. 2025.

BERBIGIER, Marina Carvalho; MAGALHÃES, Cleidilene. **Estado nutricional e hábito alimentar de estudantes universitários em instituição pública do Brasil.** Saúde e Pesquisa, v. 14, n. 1, p. 51–64, jan.-mar. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1254286> . Acesso em: 28 ago. 2025.

TEIXEIRA, Aline Rissatto; CAMANHO, Júlia Souza Pinto; MIGUEL, Flávia da Silva; MEGA, Helena Carvalho; SLATER, Betzabeth. **Instrumento para mensuração das habilidades culinárias domésticas na atenção primária à saúde.** Revista de Saúde Pública, v. 56, p. 78, 2022. DOI: [10.11606/s1518-8787.2022056003473](https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056003473). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/RzqBYC89f3wCsZDKjw8y3yS/?lang=pt> . Acesso em: 28 ago. 2025.

BENVIDO, Joyce Larissa da Silva; PINTO, Ana Maria de Souza; BANDONI, Daniel Henrique. **Qualidade nutricional de cardápios planejados para restaurantes universitários de universidades federais do Brasil. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 12, n. 2, p. 447–464, 2017. DOI: [10.12957/demetra.2017.25890](https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/25890/20651).** Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/25890/20651> . Acesso em: 28 ago. 2025.

SOUSA, Thiago Ferreira de; JOSÉ, Helma Pio Mororó; SOUSA, Aline Rodrigues Barbosa. **Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, n. 12, p. 3563–3575, dez. 2013. DOI: [10.1590/S1413-81232013001200013](https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200013). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/cy93Q63wnjw6F7Zpd7hhJvr/?lang=pt> . Acesso em: 28 ago. 2025.

JABBARZADEH-GANJEH, Bahareh; DJAFARIAN, Kurosh; SHAB-BIDAR, Sakineh. **Association of healthy eating index and self-rated health in adults living in Tehran: a cross-sectional study.** BMC Public Health, v. 24, p. 1106, 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-18568-w. Disponível em: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11034123/?utm\\_source=](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11034123/?utm_source=) . Acesso em: 28 ago. 2025.

PEREZ, Patrícia Maria Périco; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de; CANELLA, Daniela Silva;

FRANCO, Amanda da Silva. **Efeito da implementação do Restaurante Universitário na alimentação de estudantes de uma universidade pública brasileira.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 6, p. 2151–2162, jun. 2019. DOI: [10.1590/1413-81232018246.11562017](https://doi.org/10.1590/1413-81232018246.11562017). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/d3Q9KmHJZbLnSKp3kwNwMmr/?lang=pt> . Acesso em: 28 ago. 2025.

OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de; PADOVANI, Ricardo Da Costa. **Saúde do estudante universitário: uma questão para reflexão.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 19, n. 3, p. 995–996, 2014. DOI: [10.1590/1413-81232014193.11042012](https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.11042012). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bGxY9xJ8T5rhF48dBrkhWQh/?lang=pt> . Acesso em: 28 ago. 2025.

MACIEL, Alex Bruno Queiroz. **Análise da política de assistência estudantil dos restaurantes universitários da Universidade Federal do Ceará: o programa de restaurante universitário.** 2023. 64 f. Dissertação (Mestrado em Economia do Setor Público) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/76284> . Acesso em: 28 ago. 2025.

HARTMANN, Ygraine; AKUTSU, Rita de Cássia C de A; ZANDONADI, Renata Puppin; RAPOSO, António; BOTELHO, Raquel B A. **Caracterização, ingestão de nutrientes e estado nutricional de estudantes de baixa renda atendidos em restaurante universitário brasileiro.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 1, p. 315, jan. 2021. DOI: 10.3390/ijerph18010315. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33406677/> . Acesso em: 28 ago. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Alimentação no campus.** Disponível em: <https://www.ufmg.br/viverufmg/vida-academica/alimentacao-no-campus/> . Acesso em: 28 ago. 2025.

SILVA, L. R.; SILVA, M. A. S.; SILVA, A. G. S.; SILVA, R. M. S.; SILVA, M. A. S. **Trajetória de mudanças das práticas alimentares de estudantes de uma universidade pública.** Ciência & Saúde Coletiva, [S.I.], v. 25, n. 8, p. 3141-3152, ago. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Dx8mzjbbK4nbkWBCxpmYXrm/> . Acesso em: 28 ago. 2025.

## **ANEXO A- TCLE para participação da pesquisa**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISA CIENTÍFICA – TCLE**

Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, visa assegurar seus direitos e deveres como participante da pesquisa. Você receberá uma cópia deste documento e deverá guardá-lo com você.

Por favor, antes de decidir participar da pesquisa, leia este Termo com calma e atenção, use o tempo que precisar. Se você tiver dúvidas, pode perguntar a qualquer momento. Se preferir, consulte seus familiares, amigos ou outras pessoas antes de decidir participar da pesquisa. Após a leitura desse documento, assinale ao final, declarando que leu as informações deste Termo e que ficaram claros os procedimentos a serem realizados e objetivos da pesquisa, riscos, benefícios e a garantia de esclarecimentos permanentes.

Primeiro, nós queremos que você saiba que sua participação nesta pesquisa é opcional. Você pode decidir não participar da pesquisa ou, caso decida participar, você pode sair dela a qualquer momento, sem penalização ou prejuízo para você. Você pode fazer perguntas a qualquer momento.

Preencha este documento com seus dados, assine e entregue ao pesquisador responsável, assim estará concordando em participar da pesquisa.

#### **Por que estamos fazendo esta pesquisa?**

O presente projeto objetiva avaliar o perfil social e demográfico, de qualidade de vida, do estado nutricional antropométrico, da segurança alimentar e nutricional e as práticas alimentares, os hábitos de vida e sintomas de ansiedade, depressão e estresse dos estudantes universitários.

#### **Como será sua participação nesta pesquisa?**

Primeiramente, você será convidado a responder um questionário online. A entrevista será individual e realizada de modo online.

#### **A sua participação é voluntária.**

A sua participação é voluntária e a recusa em autorizar a sua participação não lhe acarretará qualquer prejuízo. Você poderá retirar seu consentimento a qualquer momento

sem qualquer problema. Em caso de você decidir interromper sua participação na pesquisa, a equipe de pesquisadores deve ser comunicada e a coleta de dados relativos à pesquisa será imediatamente interrompida. Se você desistir de participar, seus dados não serão utilizados. No entanto, se qualquer pesquisa já tiver sido feita ou publicada, utilizando sua amostra de sangue ou suas informações, os dados não poderão ser excluídos destas análises. Além disso, se você optar por participar agora e depois deixar o estudo, isso não vai afetar o acesso às refeições. Você não terá nenhum gasto com a participação no projeto.

**Existe algum desconforto ou risco para você por participar desta pesquisa?**

Responder ao questionário não está associado a riscos de saúde diretos. A participação nesta pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou desistir após ter iniciado a pesquisa.

As perguntas do questionário foram planejadas de modo a cumprir o objetivo do estudo sem que promova desconforto ou sentimentos desagradáveis do participante no momento do preenchimento. Entretanto, caso você sinta qualquer desconforto ou se sinta cansado para resolução completa do questionário, você pode optar pela suspensão imediata da pesquisa.

Os pesquisadores responsáveis pela pesquisa se comprometem a resguardar a confidencialidade, sigilo, privacidade, proteção de imagem e a não estigmatização dos participantes, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas, inclusive em termos de autoestima, de prestígio econômico ou financeiro. Nenhum participante será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo, cumprindo as normas da resolução do Conselho Nacional de Saúde no que se refere “à garantia de sigilo que assegura a privacidade dos sujeitos quanto aos dados confiáveis envolvidos na pesquisa” e todas as normas e diretrizes reguladoras descritas nesta resolução.”. Este projeto foi previamente aprovado pelo COEP UFMG, sob número 78528424.2.0000.5149.

**Existe algum benefício para você participar desta pesquisa?**

Este estudo não apresenta benefícios diretos aos participantes. Entretanto, a partir desta pesquisa será possível traçar perfil sociodemográfico, de estado nutricional, autoavaliação da saúde, qualidade de vida, práticas alimentares e segurança alimentar e

nutricional dos estudantes universitários.

**Existe algum custo financeiro para você participar desta pesquisa?**

Não haverá nenhum custo para você, você não vai pagar nada da pesquisa. Você também não receberá nenhum pagamento, em dinheiro ou em outra forma, por participar desta pesquisa. Sua participação é voluntária.

**O que acontece se eu tiver algum dano por causa desta pesquisa?**

Se você sofrer algum dano decorrente desta pesquisa, você tem direito à assistência integral e gratuita sem qualquer restrição ou condicionante, assim como o direito a indenização.

PARA ESCLARECER DÚVIDAS SOBRE OS SEUS DIREITOS COMO PARTICIPANTE DA PESQUISA você deve entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais. O Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) é um colegiado composto por pessoas voluntárias, com o objetivo de defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. O COEP é diretamente vinculado à Universidade Federal de Minas Gerais. Você também pode fazer denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo. Para denúncias e/ou reclamações referentes aos aspectos éticos da pesquisa poderá consultar o comitê de Ética em Pesquisa:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (COEP):

Endereço: Avenida Presidente Antônio Carlos, 6627, Pampulha - Belo Horizonte - MG - CEP 31270-901 Unidade Administrativa II - 2º Andar - Sala: 2005; Telefone: (031) 3409-4592; E-mail: [coep@prpq.ufmg.br](mailto:coep@prpq.ufmg.br); Horário de funcionamento: 09:00 às 11:00 / 14:00 às 16:00

Quem você poderá contatar se tiver perguntas?

Caso tenha alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, outras informações, sugestões ou comentários, envie um e-mail para: [nasernizon@gmail.com](mailto:nasernizon@gmail.com)

Você também pode entrar em contato com os pesquisadores por e-mail, telefone ou WhatsApp:

Nathalia Sernizon Guimarães  
E-mail: [nasernizon@gmail.com](mailto:nasernizon@gmail.com)  
(31)99777-2844

Endereço: UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, ESCOLA DE ENFERMAGEM, Departamento de Nutrição, Av. Prof. Alfredo Balena, 190 - Bairro Santa Efigênia, CEP 30.130-100 - Belo Horizonte - MG - Brasil.

### **RESPONSABILIDADE DO PESQUISADOR**

Os pesquisadores responsáveis por esta pesquisa asseguram ter cumprido as exigências da resolução 466/2012 CNS/MS e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguram, também, ter provido meios de esclarecimento e fornecido acesso uma via deste documento ao participante. Informam que o estudo foi aprovado pelo COEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometem-se a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

### **Declaração de Consentimento**

Declaro que fui informado sobre os métodos e meios de coleta de dados a ser utilizado, os problemas e riscos que podem vir a ocorrer em consequência da pesquisa. Dou meu consentimento de livre e espontânea vontade para que eu participe deste projeto de pesquisa.

**Nome do participante:** \_\_\_\_\_

**Assinatura do participante:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_\_

**ANEXO B - Questionário base para o formulário digital**  
**Questionário**

**Nome:**

---

**Características socioeconômicas**

1.1. Qual é o seu gênero?

- (  ) Feminino  
(  ) Masculino  
(  ) Não binário  
(  ) Prefiro não responder

1.2. Qual a sua idade? \_\_\_\_\_ anos

1.3. Qual a sua renda familiar aproximada em R\$? \_\_\_\_\_

1.4. Quantas pessoas vivem na sua casa? \_\_\_\_\_

1.5 Moradia

- (  ) Com família  
(  ) Em república  
(  ) Sozinho  
(  ) Outros. Cite: \_\_\_\_\_

1.4 Religião

- (  ) Católico  
(  ) Evangélico  
(  ) Espírita. Linha: \_\_\_\_\_  
(  ) Protestante  
(  ) Testemunha de Jeová  
(  ) Agnóstico  
(  ) Ateu  
(  ) Outra. Cite: \_\_\_\_\_

Raça (cor de pele)

(  ) Branca (  ) Preta (  ) Amarela (  ) Parda (  ) Indígena

Ocupação

(  ) Estudante (  ) Estudante e trabalho (  ) Estudante e bolsa de projeto financiado

pela universidade

Recebe auxílio financeiro da universidade

( ) Sim ( ) Não

Se sim quanto?

Estado civil?

( ) casado ou união estável ( ) solteiro ( ) viúvo ( ) divorciado

### **Padrões acadêmicos e acesso nos restaurantes universitários**

Instituição de Ensino Superior (IES): \_\_\_\_\_

Cidade da Instituição de Ensino Superior: \_\_\_\_\_

Curso de Graduação: \_\_\_\_\_

Área do curso de graduação:

( ) Exatas ( ) Ciências Biológicas ( ) Humanas ( ) Outra. Qual?

\_\_\_\_\_

Turno de realização do curso:

( ) matutino ( ) vespertino ( ) integral ( ) noturno

Período do curso acadêmico:

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10

Você usa o restaurante universitário? ( ) sim ( ) não

Se não utiliza, explique o motivo (não possui Restaurante Universitário no campus, leva marmita, etc):

Qual a frequência do uso durante a semana de segunda a sexta para almoço?

Qual a frequência do uso durante a semana de segunda a sexta para jantar?

Qual a frequência do uso durante o final de semana para almoço?

Qual a frequência do uso durante o final de semana para jantar?

### **Qualidade de vida**

Você considera sua saúde como:

- excelente
- muito boa
- boa
- ruim
- muito ruim

### **Estado Nutricional**

Qual o seu peso atual? \_\_\_\_\_ kg

Qual a sua altura? \_\_\_\_\_ m

### **Habilidades culinários**

1. Planejamento de compras e do preparo de refeições

1. Pesquisar a safra dos alimentos ao comprar frutas, verduras e legumes

Sim  Não

2. Fazer uma lista de compras antes de ir ao supermercado

Sim  Não

3. Pesquisar preços de alimentos antes de comprá-los

Sim  Não

4. Comprar alimentos em feiras livres

Sim  Não

5. Organizar-se para preparar as refeições que consumirá ao longo da semana

Sim  Não

6. Congelar refeições preparadas em porções para reduzir o tempo na cozinha

Sim  Não

2. Criatividade culinária

7. Cozinhar diferentes preparações a partir dos mesmos ingredientes

( ) Sim ( ) Não

8. Criar diferentes molhos para salada

( ) Sim ( ) Não

9. Aproveitar sobras de refeições para cozinhar uma nova preparação

( ) Sim ( ) Não

10. Aproveitar partes não convencionais de alimentos (exemplos: folhas, cascas, talos, sementes) para preparar receitas

( ) Sim ( ) Não

3. Habilidades de preparo e multitarefas

11. Branquear floretes de brócolis, aplicando choque térmico pelo tempo adequado

( ) Sim ( ) Não

12. Fazer remolho rápido do feijão em água quente, descartando a água após 1 hora

( ) Sim ( ) Não

13. Cortar satisfatoriamente uma cebola em cubos pequenos

( ) Sim ( ) Não

14. Preparar caldo de legumes a partir de ingredientes frescos

( ) Sim ( ) Não

15. Verificar quando um bolo atingiu seu completo cozimento utilizando um palito

( ) Sim ( ) Não

16. Espessar preparações com amido sem formar grumos

( ) Sim ( ) Não

17. Medir a quantidade correta de água para preparar um arroz soltinho

( ) Sim ( ) Não

18. Fazer o dessalgue rápido de carne seca em água fervente

( ) Sim ( ) Não

19. Destrinchar um frango sozinho

( ) Sim ( ) Não

20. Corrigir a acidez de molhos a partir de ingredientes in natura, como cenoura

( ) Sim ( ) Não

21. Preparar molho de tomate caseiro

( ) Sim ( ) Não

22. Amaciar carnes rígidas como músculo utilizando a técnica de ensopar

( ) Sim ( ) Não

23. Preparar uma feijoada caseira desde o início

( ) Sim ( ) Não

24. Fritar batatas satisfatoriamente, sem que fiquem oleosas

( ) Sim ( ) Não

25. Cozinhar enquanto faz outras tarefas domésticas (ex.: lavar roupa, limpar a casa)

( ) Sim ( ) Não

26. Resolver uma pendência por telefone enquanto cozinha macarrão

( ) Sim ( ) Não

27. Preparar uma refeição principal (almoço/jantar) em menos de 30 minutos

( ) Sim ( ) Não

4. Percepções sensoriais

28. Substituir ervas frescas por ervas secas em preparações culinárias utilizando apenas suas percepções sensoriais

( ) Sim ( ) Não

29. Dosar a quantidade de temperos culinários ao experimentar alimentos durante o preparo

( ) Sim ( ) Não

30. Combinar alimentos com base em experiências culinárias prévias

( ) Sim ( ) Não

31. Julgar que uma refeição à base de macarrão ao sugo, suco de melancia e gelatina de morango oferece inadequado apelo visual

( ) Sim ( ) Não

32. Diferenciar molhos preparados com caldo de legumes industrializados daqueles preparados com ingredientes naturais utilizando apenas o paladar

( ) Sim ( ) Não

33. Identificar o ponto da carne grelhada (malpassado, ao ponto, bem passado) utilizando apenas suas percepções de textura (ex.: ao pressioná-la com uma espátula)

( ) Sim ( ) Não

34. Reconhecer que a farinha utilizada no preparo de um molho branco está devidamente cozida, utilizando apenas o olfato (identificar aroma amendoado)

( ) Sim ( ) Não

5. Confiança

35. Usar a panela de pressão sozinho

( ) Sim ( ) Não

36. Preparar um caramelo para pudim

( ) Sim ( ) Não

37. Seguir uma receita do começo ao fim

( ) Sim ( ) Não

38. Preparar um pão caseiro sozinho

( ) Sim ( ) Não

39. Atingir o ponto desejado de uma carne enquanto grelha

( ) Sim ( ) Não

40. Assar uma ave inteira

( ) Sim ( ) Não

41. Ajustar a quantidade de ingredientes de uma receita para um número maior de pessoas

( ) Sim ( ) Não

42. Converter medidas universais (grama, quilo, litro) em medidas caseiras (colher, copo, xícara)

( ) Sim ( ) Não

43. Preparar um bolo simples sem receita

( ) Sim ( ) Não

44. Lidar com situações inesperadas quando está cozinhando (ex.: transformar chantilly que passou do ponto em manteiga)

( ) Sim ( ) Não