

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

RAIANNE SOPHIA FARIAS SILVA

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DOS
ESTUDANTES DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO CENTRO
ACADÊMICO DE VITÓRIA**

Vitória de Santo Antão

2018

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

RAIANNE SOPHIA FARIAS SILVA

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DOS
ESTUDANTES DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO CENTRO
ACADÊMICO DE VITÓRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Doutoranda Maria Izabel Siqueira de Andrade e co orientação da Professora Dra. Wylla Tatiana Ferreira.

Vitória de Santo Antão

2018

Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB-4/2018

S586a Silva, Raianne Sophia Farias.
Avaliação do consumo alimentar e estado nutricional dos estudantes do curso de licenciatura em educação física do Centro Acadêmico de Vitória / Raianne Sophia Farias Silva. - Vitória de Santo Antão, 2018.
45 folhas.; tab.

Orientadora: Maria Izabel Siqueira de Andrade.
Coorientadora: Wylla Tatiana Ferreira.
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Nutrição, 2018.
Inclui referências, apêndices e anexos.

1. Consumo de Alimentos - Estudantes universitários. 2. Estado nutricional - Estudantes Universitários - Vitória de Santo Antão. I. Andrade, Maria Izabel Siqueira de (Orientadora). II. Ferreira, Wylla Tatiana (Coorientadora). III. Título.

613.2 CDD (23.ed)

BIBCAV/UFPE-121/2018

Folha de aprovação

Raianne Sophia Farias Silva

Título: Avaliação do consumo alimentar e estado nutricional dos estudantes do curso de licenciatura em educação física do centro acadêmico de Vitória.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição

Data: 20/07/2018

Nota: 9.65

Banca Examinadora:

Maria Izabel Siqueira de Andrade

Universidade Federal de Pernambuco – Orientadora

Tafnes Laís Pereira Santos de Oliveira

Mestranda em Nutrição, Atividade Física e Plasticidade Fenotípica - UFPE

Taís Helena Gouveia Rodrigues

Mestranda em Nutrição, Atividade Física e Plasticidade Fenotípica - UFPE

À minha mãe, Nelma Farias, por sua capacidade de acreditar e investir em mim, e minha avó Bilié (*in memoriam*).

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois sem a sua ajuda, a sua direção e o seu agir eu não teria conseguido chegar até aqui, foi Ele quem me sustentou e me deu forças para concluir esta etapa da minha vida. Por ter me dotado de saúde, sabedoria e disposição. Só Ele sabe o quão difícil foi esses 4 últimos anos pra mim.

À minha mãe, minha fonte de inspiração, que me apoia incondicionalmente e me incentiva nas horas difíceis, de desânimo e de cansaço. Não há palavras que possam expressar minha gratidão por tudo que fez e faz por mim.

Agradeço também a Prof. Dra. Wylla pela oportunidade e apoio na elaboração deste trabalho. Prof. Doutoranda Maria Izabel, por todo o suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções, paciência e incentivos.

Meus agradecimentos aos colegas de sala, que tornavam a rotina mais leve. Em especial a Evelin Caroline, Daniela Maria e Pollyanna Stéfany e a Amanda Suellen, presente que a UFPE me deu e tem um lugar reservado no meu coração.

A todos os estudantes de licenciatura que aceitaram participar da minha pesquisa, e a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.”

(José de Alencar)

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar o consumo de alimentos e o estado nutricional dos estudantes do curso de licenciatura em educação física do Centro Acadêmico de Vitória. Trata-se de um estudo transversal com universitários de ambos os sexos, entre 18 e 38 anos, matriculados no curso de licenciatura em educação física. O consumo alimentar foi avaliado através de um questionário de frequência alimentar e em seguida feito convertimento das categorias em frequência de consumo mensal. Os alimentos foram classificados a partir do seu grau de processamento, baseado no Guia Alimentar para população Brasileira (2014) em: *In natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Foram obtidos os escores de frequência de consumo para dois grupos de alimentos: Grupo 1 (G1): Alimentos *in natura*/minimamente processados e Grupo 2 (G2): processados/ultraprocessados. Para avaliar o estado nutricional foram aferidos o peso e a altura. A obtenção destes parâmetros permitiu o cálculo do índice de massa corporal (IMC), o qual foi classificado de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). A estimativa da composição corporal foi calculada através da equação de Durnin e Womersley (1974), que leva em consideração as medidas das pregas cutâneas bicipital, tricipital, supra ilíaca e subescapular. Para efeito de interpretação, o limite de erro tipo I foi de até 5% ($p < 0,05$). A amostra avaliada foi composta por 80 estudantes matriculados do primeiro ao oitavo período, sendo 50% do sexo masculino e 50% do sexo feminino, com média de idade de $21,3 \pm 2,25$ anos. A análise dos escores de consumo alimentar mostrou que, em relação ao consumo de alimentos *in natura*/minimamente processados e processados/ultraprocessados, não houve diferença estatística significativa. Encontrou-se um percentual de 10% ($n=8$) com baixo peso, 62,5% ($n=50$) eutróficos e 27,5% ($n=22$) com excesso de peso, apresentando média de percentual de gordura de $21,5 \pm 8,9$. Houve diferença estatisticamente significativa para o percentual de gordura entre os sexos, onde acadêmicos do sexo feminino apresentaram maiores valores médios do parâmetro ($p=0,000$). Contudo, torna-se importante a investigação do consumo alimentar para verificar a necessidade de implantação de políticas de saúde coletiva no campus que objetivem à mudança do comportamento de risco destes estudantes.

Palavras-chave: Estudante. Consumo alimentar. Obesidade. Licenciatura.

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the food intake and the nutritional status of the undergraduate students in physical education at the Vitória Academic Center. It is a cross-sectional study with university students of both sexes, between 18 and 38 years old, enrolled in the graduation course in physical education. Food consumption was assessed through a food frequency questionnaire and then converted into monthly consumption frequency categories. Food was classified according to its degree of processing, based on the Brazilian Food Guide for the Brazilian population (2014): In natura, minimally processed, processed and ultraprocessed. Consumption frequency scores were obtained for two food groups: Group 1 (G1): In natura / minimally processed foods and Group 2 (G2): processed / ultraprocessed. To assess the nutritional status, weight and height were measured. Obtaining these parameters allowed the calculation of body mass index (BMI), which was classified according to the World Health Organization (WHO). Body composition estimation was calculated using the equation of Durnin and Womersley (1974), which takes into account measurements of the bicipital, triceps, supra iliac and subscapular skinfolds. For interpretation purposes, the type I error limit was up to 5% ($p < 0.05$). The sample was composed of 80 students enrolled from the first to the eighth period, being 50% male and 50% female, with a mean age of 21.3 ± 2.25 years. The analysis of the food consumption scores showed that, in relation to the consumption of in natura / minimally processed and processed / ultraprocessed foods, there was no significant statistical difference. A percentage of 10% ($n = 8$) with low weight, 62.5% ($n = 50$) eutrophic and 27.5% ($n = 22$) were found to be overweight, with a mean percentage of fat of 21.5 ± 8.9 . There was a statistically significant difference for the percentage of fat between the sexes, where female students had higher mean values of the parameter ($p = 0.000$). However, it is important to investigate food consumption to verify the need to implement collective health policies on campus that aim to change the risk behavior of these students.

Keywords: Student. Food consumption. Obesity. Graduation.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 – Medianas dos escores de consumo de alimentos *in natura*/minimamente processados (Grupo 1) e processados/ultraprocessados (Grupo 2) por estudantes de licenciatura em Educação Física. Vitória de Santo Antão/PE, 2018 (página 24).

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Médias e desvio padrão do IMC e do percentual de gordura de acordo com o sexo e o período (página 23).

Tabela 2 – Medianas e intervalos interquartílicos dos grupos de alimentos de acordo com o sexo, período e IMC (página 25).

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAV	Centro acadêmico de Vitória
CCS	Centro de ciências da saúde
CEP	Comitê de ética e pesquisa
IMC	Índice de massa corporal
QFA	Questionário de frequência alimentar
TCLE	Termo de consentimento livre e esclarecido
UFPE	Universidade Federal de Pernambuco
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	15
2.1 Objetivo Geral	15
2.2 Objetivos Específicos	15
3 JUSTIFICATIVA	16
4 REVISÃO DA LITERATURA	17
5 MATERIAL E MÉTODOS	22
6 RESULTADOS	25
7 DISCUSSÃO	28
8 CONCLUSÕES	32
REFERÊNCIAS	33
APÊNDICE	36
ANEXO	44

1 INTRODUÇÃO

O estilo de vida individual e coletivo geralmente é baseado em padrões identificáveis de comportamento que são determinados tanto pela interação entre as características pessoais de um indivíduo, quanto por interações sociais e condições de vida socioeconômicas e ambientais (WHO, 1998).

Esses padrões de comportamento são continuamente interpretados e testados em diferentes situações sociais e, portanto, não são fixos, mas sujeitos a mudanças. Dessa forma, os hábitos de vida podem ter um efeito profundo na saúde de um indivíduo e na saúde de outros (WHO, 1998). Portanto, a prática regular de atividade física e os hábitos alimentares saudáveis são dois pilares do estilo de vida que exercem papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de enfermidades.

O ingresso no ensino superior é considerado um momento de transição na vida das pessoas, pois ocorrem mudanças no estilo de vida, resultantes do aumento de responsabilidades e de afazeres. Ademais, pesquisas reportaram que ao ingressar na universidade há um aumento do nível de estresse, alteração dos hábitos alimentares e redução da atividade física, o que reflete no incremento do sobrepeso neste segmento populacional (SILVA et al, 2011).

A inabilidade para realizar tais tarefas, juntamente com fatores psicossociais, estilo de vida e situações próprias do meio acadêmico, podem resultar em omissão de refeições, consumo de lanches rápidos e de alimentos nutricionalmente desequilibrados. Assim, os anos cursados na universidade compreendem um período crítico de educação para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, importantes para a saúde futura desses indivíduos (FOCHAT et al, 2016).

O hábito alimentar é uma região onde o indivíduo tece uma infinita rede de símbolos que reflete sua realidade, o cotidiano de seu corpo, sua comida. Nesses termos, compreender o significado dos hábitos alimentares é buscar o sentido da experiência alimentar do sujeito em seu cotidiano (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCURSO, 2011).

Numa abordagem ecológica da obesidade, o ambiente promotor da mesma pode, então, ser categorizado em macro e micro, sendo este último relacionado a tudo o que é externo e está próximo, ou seja, a casa e a comunidade na qual está

inserida. Já o macro ambiente, representa todo um contexto que envolve a população em geral, desde os sistemas educacionais e de saúde às políticas governamentais, passando pela indústria alimentar (COSTA; OLIVEIRA, 2016).

A fim de melhorar os padrões de alimentação e nutrição da população e contribuir para a promoção da saúde foi publicada, em 2014, uma atualização do Guia Alimentar para a População Brasileira, que incentiva de forma enfática a redução do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, reforçando ainda o estímulo à maior ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados.

Segundo o guia, alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e que não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Já os alimentos minimamente processados correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original (BRASIL, 2014).

Os alimentos processados, por sua vez, são produtos relativamente simples e antigos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento *in natura* ou minimamente processado (BRASIL, 2014).

Ainda nessa abordagem conceitual, alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento (BRASIL, 2014).

Considerando as implicações nutricionais de uma dieta inadequada os estudantes universitários, despertou-se para a necessidade de desenvolver um estudo nessa área, pouco explorada, cujo propósito é de verificar o consumo alimentar desse grupo, uma vez que a demarcação de um diagnóstico é de suma

importância para que, se necessário, ações educativas sejam estabelecidas a fim de minimizar futuros problemas de saúde nos sujeitos envolvidos.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar o consumo alimentar e estado nutricional dos estudantes universitários do curso de licenciatura em educação física do Centro Acadêmico de Vitória

2.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar amostra de acordo com o sexo, idade e período de curso;
- Avaliar o IMC e percentual de gordura dos estudantes analisados;
- Comparar o IMC e percentual de gordura de acordo com o sexo e o período de curso;
- Classificar os alimentos a partir do seu grau de processamento, baseado no Guia Alimentar para população Brasileira (2014) em: *In natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados;
- Associar o consumo de alimentos *in natura*/minimamente processados e processados/ultraprocessados com o período de curso, sexo e IMC.

3 JUSTIFICATIVA

A literatura dispõe de um bom número de estudos tratando do consumo alimentar de estudantes de bacharelado em educação física e nutrição, cursos intimamente ligados à imagem corporal. Entretanto, na licenciatura, que embora também esteja relacionada ao físico, muito envolve a pedagogia e o conteúdo teórico.

Dessa forma, em função da escassez de estudos concernentes à temática englobando o consumo alimentar dos estudantes de licenciatura em educação física, surge o interesse em aprofundar a busca e trabalhar em cima deste tópico.

Além disso, brota o empenho em fazer a pesquisa no campus acadêmico frequentado visando à valorização do local como um campo de estudo dos problemas próximos da nossa realidade, dos quais podemos estar inteiramente ligados quantos futuros profissionais nutricionistas.

A realização deste trabalho proporciona informações sobre o consumo alimentar de estudantes universitários e o diagnóstico nutricional desses indivíduos, permitindo um melhor planejamento das ações de saúde coletiva no campus universitário, que visem à modificação do comportamento e prevenção e controle dos agravos que possam causar riscos por parte dos acadêmicos.

4 REVISÃO DA LITERATURA

EVIDÊNCIAS CIÊNTFICAS OU CONSUMO ALIMENTAR NO MUNDO

A produção do conhecimento acerca do consumo alimentar de universitários aponta para os elevados índices de jovens e adolescentes em estado de sobrepeso ou obesos, sobretudo em países em estado de desenvolvimento¹. O estilo de vida desta população é marcado por hábitos alimentares não saudáveis e, a soma desses fatores, vem ocasionando o aumento de casos de doenças crônicas não transmissíveis.

A bibliografia sobre o consumo alimentar e estado nutricional de universitários vem apresentando um crescimento ao longo dos anos, em detrimento do número quase exclusivo de estudos direcionados às crianças e adolescentes em idade escolar.

Para a escolha desses trabalhos, priorizamos as produções presentes no banco de dissertações e teses em plataformas *online*, como o Scielo, o portal de periódicos Capes e, ainda, o Google Acadêmico, com o intuito de conhecer o que vem sendo discutido acerca da problemática assumida neste estudo, sem definição precisa de período, utilizando como palavras-chave: consumo alimentar; hábitos alimentares; educação física; e ensino superior. Essa busca foi necessária para que pudéssemos nos situar no campo, a respeito das produções existentes sobre o tema.

Desse modo, foram encontrados 10 trabalhos que se aproximam da problemática assumida no presente estudo, os quais estão descritos a seguir.

O trabalho de investigação de Martins (2009) buscou investigar os hábitos alimentares de 99 estudantes portugueses do curso de educação física, com o objetivo de comparar o seu consumo alimentar com as recomendações da Nova Roda dos Alimentos² portuguesa. Como resultado, concluíram que os estudantes universitários participantes do estudo não apresentavam um consumo satisfatório de

¹ Este fenômeno ocorre em virtude do processo de urbanização, aliado a práticas sedentárias e a ingestão de alimentos não saudáveis. Aad

² Ferramenta de educação alimentar adotada pelos portugueses desde o ano de 1977. Disponível em: <https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx>. Acesso em: 15/07/2018.

alimentos de alto valor nutricional, sendo, portanto, necessária uma intervenção a partir de estratégias que favoreçam uma alimentação saudável.

López et al (2005) realizaram uma avaliação nutricional através do recordatório de 24h e questionário de frequência alimentar com um grupo de 50 alunos da universidade de Granada, Espanha. Os resultados desta pesquisa apontaram para um desequilíbrio em relação à alimentação do grupo pesquisado, tendo em vista ter-se observado um déficit no consumo de micronutrientes importantes à saúde, em detrimento da ingestão exagerada de macronutrientes.

O estudo conduzido por Matos e Sousa-Albuquerque (2006) com 948 estudantes universitários portugueses, dos quais 76,37% foram mulheres, objetivou avaliar a influência da área de formação acadêmica em relação ao estilo de vida, estado de saúde e percepção geral de saúde desses indivíduos. A amostra de estudantes pesquisados foi dividida entre estudantes do curso de Enfermagem e estudantes de cursos não relacionados a área da saúde. Os resultados obtidos mostraram que os estudantes do curso de Enfermagem apresentaram valores mais positivos em relação às variáveis estudadas, sobretudo em relação ao estilo de vida, quando comparado ao grupo de estudantes de cursos não relacionados a área da saúde. Matos e Sousa-Albuquerque destacam ainda a importância de intervenções voltadas a práticas saudáveis para jovens que estão cursando o Ensino Superior.

Amaia et al (2007) avaliaram os hábitos alimentares de 130 estudantes da universidade do País Basco³ e observaram que 25% dos universitários apresentaram sobrepeso em virtude do alto consumo de macronutrientes e do desequilíbrio em seus hábitos alimentares. O referente estudo teve como proposta a intervenção do atual quadro nutricional dos estudantes universitários, a partir de um programa de educação nutricional.

A tese de doutorado de Sicart (2002), pela Universidad Autónoma de Barcelona, buscou discutir os hábitos alimentares de estudantes universitários e seus condicionantes. Para tanto, o estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, com foco nos fatores relacionados à saúde de jovens que frequentavam o ensino superior. Os resultados da pesquisa corroboram com os demais apresentados.

³ A única universidade pública da Comunidade Autónoma Basca (Espanha), distribuída em três campi: Bizkaia, Gipuzkoa e Araba. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Universidade_do_Pa%C3%ADs_Basco. Acesso em: 15/07/18.

Roldán et al (2004) realizaram uma avaliação do estado nutricional de um grupo de estudantes universitários, utilizando-se de parâmetros dietéticos e de composição corporal. Participaram do estudo, 49 participantes (35 mulheres e 14 homens) da Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid. Os autores concluíram que as mulheres apresentavam índices nutricionais parecidos com os níveis apresentados pelos homens, embora estes tenham apresentado níveis baixos de alguns micronutrientes, em detrimento do número observado nas mulheres.

García et al (2013) investigaram os hábitos alimentares e atitudes em relação à mudança de 1.429 trabalhadores e estudantes espanhóis com diferentes perfis acadêmicos e idades entre 37 e 23 anos, respectivamente. No que tange aos resultados, o grupo 2 (estudantes) apresentaram hábitos alimentares menos saudáveis em relação ao grupo 1 (trabalhadores), com o consumo excessivo de alimentos hipercalóricos. Os pesquisadores ainda concluíram que estudantes do curso de Ciências apresentaram melhores resultados que estudantes do curso de Letras. Em relação à possibilidade de mudança de hábitos alimentares, apenas 32% dos trabalhadores e 39% dos estudantes se mostraram dispostos a mudar seus hábitos alimentares e nutricionais.

Meseguer (2012) realizou um estudo transversal com 80 estudantes da Facultad de Enfermería de Albacete (Universidad de Castilla – La Mancha), com o objetivo de caracterizar os seus hábitos alimentares e avaliar a qualidade de sua dieta. Os resultados da pesquisa mostraram que 91% dos estudantes apresentavam uma dieta inadequada em relação a uma alimentação saudável, devido ao alto índice de ingestão de macronutrientes.

EVIDÊNCIAS CIÊNTFICAS OU CONSUMO ALIMENTAR NO BRASIL

Em relação aos estudos realizados no Brasil, encontramos um total de 4 pesquisas que se aproximaram do objeto de estudo da nossa investigação. A priori, podemos citar o trabalho de Vieira et al (2002), a partir do qual criou-se um perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de 185 jovens recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. Em resumo, o estudo concluiu que, dentre os jovens que apresentaram hábitos alimentares inadequados, a maioria não residia com os familiares e manifestaram um déficit na composição corporal, além de outros fatores prejudiciais à saúde, como o consumo de álcool e sedentarismo.

Monteiro et al (2009) delimitaram sua investigação a estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e enfermagem em uma universidade pública brasileira. Para tanto, os autores contaram com uma amostra de 47 acadêmicas que cursavam o primeiro ano dos seus respectivos cursos e traçaram o perfil de consumo e de hábitos alimentares. Do total de jovens pesquisadas, metade delas assumiu estarem seguindo ou terem seguido algum tipo de dieta a base de produtos diets, lights e/ou integrais. Não obstante, os autores ressaltam a necessidade de ações voltadas a uma educação nutricional saudável, devido ao alto consumo de pães, açúcar e álcool por parte das participantes do estudo.

Duarte et al (2013) realizaram um estudo transversal e descritivo com 101 universitários dos cursos de enfermagem, nutrição e fisioterapia de uma faculdade privada do Estado de Goiás. A pesquisa teve como objetivo a caracterização dos hábitos alimentares fora do domicílio de estudantes universitários da área de saúde. Na investigação, foi descoberto que a maioria (84,2%) dos universitários costumavam fazer suas refeições fora de casa, sendo que 70% já vieram a adoecer devido a esse hábito, além disso, 63,4% desses jovens apontaram que a aparência física conta bastante em relação à sua alimentação. Ainda, observou-se que os acadêmicos do curso de nutrição apresentaram uma alimentação fora do domicílio mais saudável em relação aos acadêmicos dos outros cursos pesquisados. Foi verificado que estes últimos consomem uma quantidade elevada de alimentos “não saudáveis”, como refrigerantes e doces.

Por último, Franca e Colares (2008) trazem um estudo comparativo de condutas de saúde entre acadêmicos no início e no final do curso. A investigação teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares e nutricionais de estudantes da área da saúde de diversas universidades públicas brasileiras. Como resultado, verificaram que as condutas alimentares dos jovens no início e ao final do curso permaneceram, praticamente, as mesmas.

De modo geral, os resultados dos estudos apresentados apontam os mesmos problemas: ausência de hábitos esportivos ou prática insuficiente; pouco consumo de frutas e legumes; excesso na ingestão de álcool, açúcares e gordura. Na totalidade dos casos, a junção desses elementos tem sido causadora do aumento do número de jovens com sobrepeso e obesidade. Com relação as pesquisas realizadas no Brasil, este panorama também se mantém, atingindo jovens até 30

anos de idade. Seguindo a regra, essa condição advém de hábitos alimentares inadequados e ausência de exercícios físicos desta população.

Nessa perspectiva, a presente investigação se aproxima dos pressupostos e objetivos dos estudos apresentados. Entretanto, como pode-se observar, a maioria dos resultados mostra a realidade de outros países. No Brasil, ainda é escassa a realização de pesquisas direcionadas ao consumo alimentar de estudantes universitários, sobretudo no Estado de Pernambuco. Assim, o presente estudo contribui para a construção de um novo panorama em relação a esta realidade.

5 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo é do tipo descritivo, com corte transversal, realizado no laboratório de fisiologia do esforço do Centro Acadêmico de Vitória (CAV), campus da Universidade Federal de Pernambuco, no município de Vitória de Santo Antão-PE, no período de 03 a 26 de Outubro de 2017.

GRUPO DE ESTUDO

Participaram do estudo indivíduos de ambos os sexos que estavam devidamente matriculados no curso de licenciatura em educação física, entre o primeiro e o oitavo período. O recrutamento foi feito diretamente pela pesquisadora responsável, por meio de convite verbal e *online*. Durante a entrevista foram obtidos dados gerais para caracterização da amostra (sexo, idade e período), além de dados dietéticos e antropométricos.

O estudo foi conduzido apenas após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (CEP/CCS/UFPE), de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde-Brasil, sob o parecer nº 315.048, de 04/10/2017 (ANEXO A). Os entrevistados receberam esclarecimentos prévios sobre todas as etapas da pesquisa, com garantia da proteção da confidencialidade das informações, e foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A).

ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR

O consumo alimentar foi avaliado através de um questionário de frequência alimentar (QFA) previamente validado (VILLAR, 2001) (APÊNDICE B), que continha 128 alimentos divididos em dez grupos: doces, salgadinhos e guloseimas; salgados e preparações; leites e produtos lácteos; óleos e gorduras; cereais, pães e tubérculos; verduras, legumes e leguminosas; frutas; carnes e ovos; bebidas e outros, sendo classificados de acordo com a frequência de consumo em: nunca, menos de 1x por mês, 1 a 3x por mês, 1x por semana, 2 a 4x por semana, 1x ao dia

e 2x ou mais ao dia. O questionário foi aplicado diretamente aos universitários pela pesquisadora responsável.

Para que a frequência de consumo fosse tratada como variável quantitativa, foi usado o modelo dos escores proposto por Fornés et al. (2002), com conversão das categorias em frequência de consumo mensal, e atribuiu-se um peso (S) a cada categoria de frequência. Foi definido como peso máximo $S_5=1$ para o consumo diário e os demais foram calculados com a equação: $S_n=(1/30)[a + b/2]$ (a e b sendo o número de dias da frequência). Dessa forma, foram obtidos os escores de frequência de consumo para dois grupos de alimentos: Grupo 1 (G1): Alimentos *in natura*/minimamente processados e Grupo 2 (G2): processados/ultraprocessados (BRASIL, 2014).

No grupo de alimentos *in natura*/minimamente processados foram incluídas frutas, verduras, oleaginosas, sementes, grãos, carnes em geral, raízes e tubérculos. O grupo de alimentos processados/ultraprocessados continha embutidos, empanados, doces, salgados, guloseimas, produtos lácteos, carnes curadas, pães, bebidas açucaradas e outros alimentos ricos em conservantes.

Após a aplicação do QFA, foram aferidos o peso e a altura, a partir de um estadiômetro de madeira e uma balança digital com capacidade de até 150 kg. A obtenção destes parâmetros permitiu o cálculo do índice de massa corporal (IMC), o qual foi classificado de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2000): aqueles estudantes com $IMC < 18,5 \text{ kg/m}^2$ foram diagnosticados com baixo peso; entre 18,5 e 24,9 kg/m^2 eutróficos; e $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$ foram classificados com sobrepeso e/ou obesidade. Para fins de análise, o IMC foi organizado de forma dicotômica em: sem excesso de peso, incluindo os indivíduos com baixo peso/eutrofia, e com excesso de peso, sendo os estudantes com sobrepeso/obesidade.

A estimativa da composição corporal foi calculada através da equação de Durnin e Womersley (1974), que leva em consideração as medidas das pregas cutâneas bicipital, tricipital, supra ilíaca e subescapular. As dobras foram mensuradas com auxílio de um adipômetro clínico de marca Cescorf®, do lado dominante do indivíduo, utilizando-se a média entre três medidas.

ANÁLISES ESTATÍSTICAS

A tabulação dos dados foi realizada no Microsoft Excel versão 2010. Para o processamento e análise dos dados foi utilizado programa SPSS versão 13.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). As variáveis foram descritas em médias e desvio padrão, quando apresentaram distribuição normal, e em medianas e intervalos interquartílicos, quando apresentaram distribuição não normal. Para comparação de médias utilizou-se o teste T de *Student*. Os escores de frequência de consumo alimentar por apresentarem mensuração em escala ordinal foram descritos em mediana e seus respectivos intervalos interquartílicos (IQ). A associação do consumo com as variáveis analisadas foi feita com o teste U de *Mann-Whitney*. Para efeito de interpretação, o limite de erro tipo I foi de até 5% ($p < 0,05$).

6 RESULTADOS

A amostra avaliada foi composta por 80 estudantes matriculados do primeiro ao oitavo período do curso de licenciatura em educação física, entre eles adolescentes e adultos. Destes, 50% foi do sexo masculino. A faixa etária foi de 18 a 38 anos, com média de idade de $21,3 \pm 2,25$ anos.

Quanto ao estado nutricional 10% (n=8) encontravam-se abaixo do peso, 62,5% (n=50) eutróficos e 27,5% (n=22) com excesso de peso. A média de percentual de gordura foi de $21,5 \pm 8,9\%$.

Houve diferença estatisticamente significativa para o percentual de gordura entre os sexos, nos quais acadêmicos do sexo feminino apresentaram maiores valores médios do parâmetro ($p=0,000$) (Tabela 1).

Com relação à comparação das médias do IMC e do percentual de gordura de acordo com o período de curso, houve diferença estatisticamente significativa para ambos os parâmetros, sendo verificados maiores valores médios das variáveis nos estudantes matriculados do quinto ao oitavo período (Tabela 1).

Tabela 1. Médias e desvio padrão do IMC e do percentual de gordura de acordo com o sexo e o período. Vitória de Santo Antão, 2018.

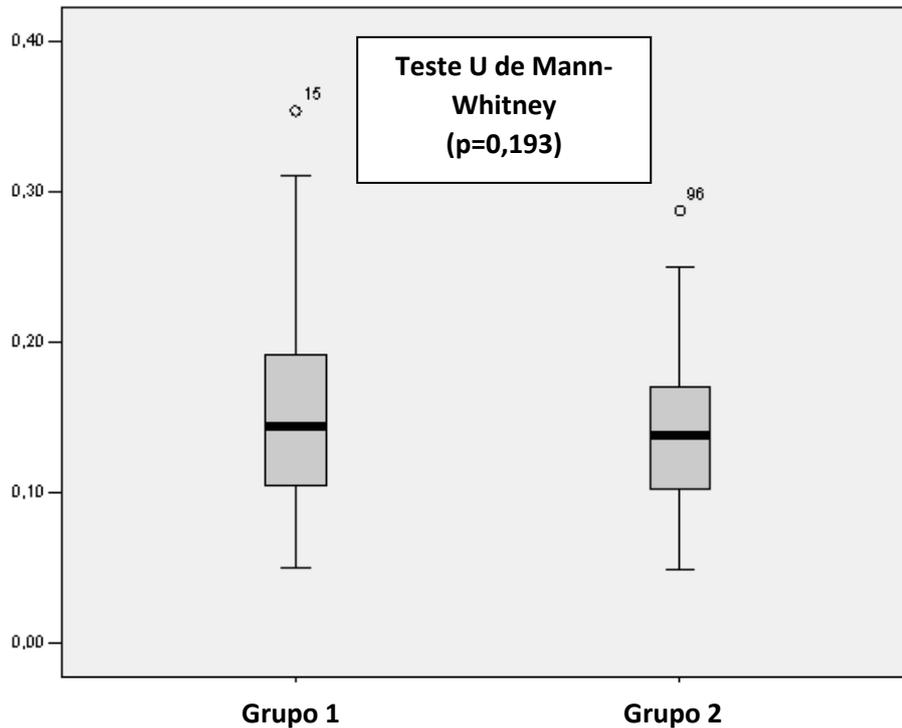
Variáveis	IMC (kg/m ²)	p-valor*	% de Gordura	p-valor*
SEXO				
Masculino	22,5±3,5	0,592	15,4±5,5	0,000
Feminino	22,3±3,8		27,6±7,5	
PERÍODO				
Primeiro-quarto	21,5±3,2	0,037	19,4±8,6	0,040
Quinto-oitavo	23,2±3,9		23,5±8,9	

IMC=Índice de massa corporal. * $p < 0,05$. Teste T de *Student*. Fonte: SILVA, R.S.F., 2018.

No que concerne ao consumo de alimentos *in natura*/minimamente processados e processados/ultraprocessados fez-se uma comparação do consumo, segundo o período, o sexo e o IMC.

Como mostra o gráfico 1 não houve diferença significativa entre o consumo de alimentos *in natura*/minimamente processados e processados/ultraprocessados pelos estudantes universitários.

Gráfico 1. Medianas dos escores de consumo de alimentos *in natura*/minimamente processados (Grupo 1) e processados/ultraprocessados (Grupo 2) por estudantes de licenciatura em Educação Física. Vitória de Santo Antão/PE, 2018.



Fonte: SILVA, R.S.F., 2018.

Posto que para efeito de interpretação o limite de erro foi de $p < 0,05$, não foi observado diferença significativa entre o consumo alimentar e as variáveis sexo, período de curso e IMC (tabela 2).

Tabela 2. Medianas e intervalos interquartílicos dos grupos de alimentos de acordo com o sexo, período de curso e IMC. Vitória de Santo Antão, 2018.

Variáveis	Grupos de alimentos			
	Grupo 1		Grupo 2	
	Mediana	IQ	Mediana	IQ
Sexo				
Masculino	0,1470	0,1040 - 0,1910	0,1390	0,1089 - 0,1733
Feminino	0,1440	0,1025 - 0,1912	0,1343	0,0897 - 0,1682
p-valor	0,977		0,665	
Período				
Primeiro – quarto	0,1350	0,1092 - 0,1880	0,1399	0,1062 - 0,1698
Quinto – oitavo	0,1523	0,0902 - 0,1922	0,1523	0,0964 - 0,1701
p-valor	0,810		0,476	
IMC				
Eutrófico	0,1459	0,1067 - 0,1909	0,1399	0,1007 - 0,1711
Sobrepeso/Obesidade	0,1402	0,0882 - 0,1935	0,1553	0,0990 - 0,1539
p-valor	0,674		0,511	

IQ=Intervalo interquartílico. Grupo 1 = Alimentos *in natura* e minimamente processados; Grupo 2 = Alimentos processados e ultraprocessados. Teste U de Mann-Whitney. Fonte: SILVA, R.S.F., 2018.

7 DISCUSSÃO

O consumo alimentar tem sido uma temática que vem alcançando incisiva relevância, principalmente no que tange o estudo dos seus efeitos nas populações e nos países. A alimentação dos seres humanos é também um indicador de qualidade de vida e diante disso, pode afetar as pessoas de distintas maneiras. Quando falamos de consumo alimentar precisamos nos orientar quanto a relevância dos componentes proteicos, vitamínicos, minerais e demais nutrientes necessários ao bom funcionamento do corpo.

Aqui compreendemos que o consumo alimentar é afetado pelos preços, quantidades, renda entre outros. Estima et al. (2009) nos alerta que o consumo alimentar é um processo complexo que envolvem questões socioculturais e psicológicas. Para as autoras, o ambiente traz influencia quanto as escolhas alimentares, bem como, a história individual, personalidade e condições econômica também são fatores que incidem sobre as decisões. Para além desses fatores, vale ressaltar a presença de ações automáticas, habituais e subconscientes.

Furst et al. *apud*. Estima et al. (2009) desenvolveram, por meio de sua pesquisa, um modelo do processo de escolha alimentar com um público de adultos do sexo masculino e feminino no momento em que faziam compras no supermercado. O intuito da pesquisa foi o de avaliar quais os fatores levariam esses adultos a escolher os produtos alimentares para consumi-los. Mediante os resultados, os fatores que emergiram foram denominados de curso de vida, influencias e sistema pessoal.

O curso de vida corresponde as experiências tradicionais advindas de seu desenvolvimento pessoal por meio da criação, pode corresponder às expectativas, padrões, esperanças e crenças que são desenvolvidos por meio de questões culturais associadas ao alimento, como por exemplo as refeições e rituais feitos em ocasiões importantes como a ceia natalina, o bolo de aniversário, o bolo de casamento e etc.

No que tange os fatores pessoais, Furst et al. *apud*. Estima et al. (2009) define que os mesmos tem por base as necessidades e preferencias, sendo estas o resultado de razões fisiológicas e psicológicas. Estas categorias de fatores apontadas por Furst et al. (2000) trazem significados contributos para compreendermos a complexa tomada de decisão, por meio dos gostos,

preferências, estilos individuais de alimentação, alimento centralizado em emoções (ansiedade, felicidade, raiva, tristeza e etc), características de gênero, bem como, saúde, preferencias sensoriais e fome.

Embora tenha sido observado que não houve diferença estatística significativa entre o consumo de alimentos do G1 e G2, Durante et al.(2017) afirmam que mudanças relevantes tem ocorrido na constituição dos hábitos alimentares da população mundial e conseqüentemente na qualidade da dieta dessa população. *Ibid* sinalizam que houve um aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e industrializados com grande densidade energética e predominância de açúcares refinados, sódio, gorduras trans e saturadas, pobres em fibras e grande diminuição do consumo de alimentos naturais como frutas, verduras, legumes e cereais.

Esse quadro apresentado por Durante et al. se confirma mediante a pesquisa de Claro et al. (2015) quando consta a afirmativa de que ainda no século XX, foram criadas condições específicas que favoreceram a ocorrência de desnutrição e doenças infecciosas logo substituídas por outro cenário de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

O adoecimento da população é desencadeado por consumos excessivos de alimentos propícios ao aumento de colesterol, glicose, distúrbios hormonais e etc. articulados também a uma insuficiência de atividades físicas. Com isso, é necessário uma “ adequação dos padrões mundiais de alimentação, com ênfase na redução do consumo de alimentos com alto teor de energia, baixo teor de nutrientes e alto teor de sódio, gorduras saturadas, gorduras *trans* e carboidratos refinados” (CLARO, et al. 2015, p. 258)

Mediante o que sinaliza nossa fundamentação teórica, buscamos articular os conhecimentos socialmente referenciados com relação ao objeto de nossa pesquisa, e a partir dessas questões sinalizar as contribuições de nosso texto para a reflexão geral acerca do consumo alimentar dos estudantes licenciandos em educação física. Frente a isso, consideramos em nossas análises que os resultados obtidos pode apresentar relação a uma gama de fatores de consumo alimentar, atrelados a experiência de vida individual, ao processo cultural de incorporação de hábitos, as escolhas pessoais e suas rotinas acadêmicas que diante do stress e da má administração do tempo, condições socioeconômicas influenciam incisivamente em suas escolhas.

No presente estudo verificou-se que não houve diferença estatística do IMC entre os sexos, em contrapartida, o sexo feminino apresentou maior percentual de gordura quando em confronto ao percentual do sexo masculino.

Coqueiro et al. (2008) teve como um de seus objetivos avaliar a insatisfação com a imagem corporal em universitários brasileiros e associar a indicadores de estado nutricional, como o IMC e percentual de gordura corporal. Neste estudo foi achado que entre homens e mulheres houve resultado ($p=0,592$) similar para o IMC, enquanto um maior número de mulheres apresentou sobrepeso pelo percentual de gordura ($p=0,000$).

Podemos, a partir disto, inferir que essa similaridade reflete que o IMC não é um dos parâmetros mais fidedignos e que se ele não for avaliado em associação com o percentual de gordura podemos dar diagnósticos nutricionais que não refletem o real estado nutricional do indivíduo.

Em relação ao emprego do IMC a fim de diagnóstico nutricional, Takesian et al. (2018) traz em seu trabalho que este apresenta limitações, posto que o IMC não retrata uma medida específica da gordura corporal, sendo inapto a distinguir massa magra massa de gorda, fortalecendo a proposição de que o IMC não é um critério incontestável de avaliação nutricional.

Relacionando este achado com o resultado obtido pelo percentual de gordura, podemos salientar ainda que tal resultado pode ter sido em detrimento de um maior percentual de massa magra nos alunos do sexo masculino.

Não foi encontrado na literatura estudos que sustentassem a teoria de que não houve diferença no IMC entre os homens e mulheres devido ao maior percentual de massa magra no sexo masculino.

Feita a comparação das variáveis IMC e percentual de gordura conforme o período de curso foi visto que houve uma diferença significativa para ambos os parâmetros, concluindo que quanto mais avançado o período, maiores eram as médias do IMC e percentual de gordura.

Nossos resultados corroboram Santos et al. (2014) que buscou analisar as diferenças e o estilo de vida entre os universitários ingressantes e os concluintes de uma instituição privada de ensino superior brasileira, através da avaliação do IMC, variáveis sociodemográficas e do estilo de vida, que foi mensurado através do Questionário Fantástico de Estilo de Vida. O desfecho da pesquisa mostrou que, assim como nosso resultado, os acadêmicos ingressantes exibiram IMC menor em

relação aos concluintes, concluindo que é necessário uma orientação dos universitários para um estilo de vida saudável. Os universitários integram um grupo que tem seus hábitos modificados de acordo com a rotina acadêmica e intensidade de estudos, o que facilita o consumo impróprio de alimentos, influenciando assim seu estado nutricional.

Em um estudo onde foi avaliado o consumo de alimentos de risco e proteção para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal, Azevedo et al. (2014) fala sobre os padrões alimentares, que têm sido alvo de estudos que ambicionam identificar o perfil de consumo alimentar das populações. Diz, ainda, que tendo em vista que os indivíduos não consomem os alimentos de forma isolada, mas como refeições, com diversos alimentos e inúmeras combinações de nutrientes, nesse caso são mais bem avaliados quando o estudo é realizado focando os padrões alimentares. Tal abordagem qualitativa apresenta vantagens em relação à análise quantitativa de alimentos ou nutrientes.

8 CONCLUSÕES

Os dados do presente estudo mostraram que não houve diferença estatística significativa entre o consumo de alimentos *in natura*/minimamente processados e alimentos processados/ultraprocessados, mas verificou-se diferença estatisticamente significativa no percentual de gordura corporal do sexo feminino em comparação ao sexo masculino. O estudo também revelou que quanto mais avançado o período do curso maiores eram as médias do IMC e do percentual de gordura dos alunos.

Torna-se importante a investigação do consumo alimentar para verificar a necessidade de implantação de políticas de saúde coletiva no campus que objetivem à mudança do comportamento de risco por parte destes acadêmicos. A universidade possui importante papel a cumprir, promovendo um ambiente saudável que forme indivíduos conscientes da importância da alimentação adequada e da prática regular de atividade física para melhora da qualidade de vida, visto que estes serão disseminadores dessas informações na sociedade.

REFERÊNCIAS

AMAIA, I.A. et al. Alimentación de Estudiantes universitários. Osasunaz, **Cuadernos de Ciencias de la Salud**, Donostia, n. 8, 2007.

ASSUMPCAO, D. et al . Diferenças entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 347-358, Fev. 2017.

AZEVEDO, E.C.C. et al . Consumo alimentar de risco e proteção para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal: um estudo com funcionários da área de saúde de uma universidade pública de Recife (PE), Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 1613-1622, Maio, 2014.

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.

CLARO, R. M. et al. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Epidemiol. Serv. Saúde**, 257 Brasília, v. 24, n. 2, p. 257-265, abr-jun 2015.

COQUEIRO et al. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Rev. psiquiatr.**, Porto Alegre, v. 30, n. 1, p. 31-38, Abr. 2008.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATO-MANCUSO, A. M. **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 411 p., 2011.

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

DURANTE, G.D et al. Diferenças no Consumo de alimentos entre homens e mulheres entrevistados pelo inquérito telefônico VIGITEL. **Revista Brasileira em Promoção a Saúde**, Fortaleza, v. 30, n. 3, p. 1-12, jul./set., 2017

ESTIMA, C.C.P.; PHILIPPI, S.T.; ALVARENGA, M.S. Fatores determinantes de consumo alimentar: por que os indivíduos comem o que comem? **Revista brasileira de nutrição clínica**, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 263-268, 2009.

FOCHAT, R.C. et al. Qualidade da dieta de estudantes de uma universidade pública Brasileira. **Rev. APS**. Juiz de Fora, v. 19, n. 1, p. 95 - 105, jan/mar 2016.

FORNÉS, N.S. et al.; Escores de consumo alimentar e níveis lipêmicos em população de São Paulo, Brasil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 12-18, fev. 2002.

FRANCA, C.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 3, p. 420-427, Junho 2008 .

GARCÍA, I.Z. et al. Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores universitarios españoles. **Nutr Hosp**. Madrid, v. 28, n. 5, p. 1673-1680, oct. 2013 .. Disponível em: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6553.pdf>. Acesso em: 15/07/2018.

LÓPEZ, M.J.O. et al. Evaluación nutricional de una población universitaria. **Nutr Hosp**. Madrid, v. 21, n. 2, p. 179-183, abr. 2006. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n2/original8.pdf>. Acesso em: 15/07/2018.

MARTINS, M.J.R.L. **Hábitos alimentares de estudantes universitários**. 2009. (Trabalho de Investigação) - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Porto, 2009.

MATOS, A.P.S.; SOUSA-ALBUQUERQUE, C.M.; Estilo de vida, percepção de saúde e estado de saúde em estudantes universitários portugueses: influência da área de formação. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, Granada, v. 6, n. 3, Set, 2006.

MESEGUER, M.J.G. et al. **Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria**. Madrid, v. 28, n. 2, p. 438-446, abr. 2013. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023. Acesso em: 15/07/2018.

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**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 271-277, jul./set. 2009.

ROLDÁN, C.M. et al. Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. **Nutr Hosp**. Madrid, v. 20, n. 3, p. 197-203, jun. 2005. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112005000400006. Acesso em: 15/07/2018.

SANTOS, J.J.A. et al. Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. **ABCS Health Science**, Santo André-SP, v. 39, n. 1, p.17-23, 2014.

SICART, M.R. **Estudio de los hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes**. 2002. Tese (Doutorado) - Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, 2002.

SILVA, D. A. S.; et al. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 11, p. 4473- 4479, 2011.

TAKESIAN, M. et al. Índice de massa corpórea do tronco: nova referência para avaliação da distribuição da massa corporal. **ABCD Arq Bras Cir Dig.**, São Paulo, v. 3,n.1,p.1362, 2018.

VIEIRA, V.C.R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 15, n. 3, pp.273-282, 2002. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732002000300003>. Acesso em: 15 jul. 2018.

VILLAR, B.S. **Desenvolvimento e validação de um questionário semi-quantitativo de frequência alimentar para adolescentes**. 2001. 152 p. Tese (Doutorado) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Health promotion glossary**. Geneva: WHO, 1998. Disponível em: <http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2018.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Termo de consentimento livre e esclarecido



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA – CAV

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(De acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde)

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada “**Avaliação do hábito alimentar de estudantes do curso de licenciatura em educação física do Centro Acadêmico de Vitória**”. O objetivo deste estudo é avaliar o hábito alimentar dos estudantes do curso de licenciatura em educação física do CAV. Caso você participe, será necessário responder perguntas para a pesquisa. Serão aplicados questionários para avaliação de sua qualidade de vida e também sobre fatores socioeconômicos, além de medição de altura, pesagem e pregas cutâneas. A atividade terá duração de, aproximadamente, 50 minutos. Não será feito procedimento nenhum que lhe traga qualquer desconforto ou risco à sua vida.

Se você tiver dúvidas a respeito dos procedimentos, elas serão imediatamente esclarecidas. Em caso de desistência da participação no estudo por qualquer motivo, você terá a liberdade de deixar a pesquisa sem qualquer prejuízo pessoal. Os dados do estudo serão de nossa total responsabilidade. Em nenhum momento vamos expor os dados com os nomes dos participantes; sua privacidade será preservada. Se você aceitar participar do estudo, deverá assinar as duas cópias deste consentimento, ficando uma em seu poder e a outra devendo ser devolvida ao pesquisador entrevistador.

Termo de consentimento livre, após esclarecimento

Eu, _____, conheço os objetivos da pesquisa acima. Recebi informação a respeito da entrevista e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão se assim desejar. Caso tenha novas perguntas sobre este estudo, entrar em contato com as pesquisadoras responsáveis: Raianne Sophia Farias Silva ou Wylla Tatiana Ferreira, através dos telefones (81) 9.9520-8307 e (81) 9.9637-3282 ou e-mail: raianne66@gmail.com e wylatfs@hotmail.com.

Vitória de Santo Antão, ____ de _____ de 2017.

Assinatura do Entrevistado: _____

Pesquisador Responsável: _____

APÊNDICE B – Questionário de Frequência Alimentar

QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

I. Doces, Salgadinhos e guloseimas

Alimento	Quantidade	Nunca	Menos de 1x mês	1 a 3x meses	1x por semana	2 a 4x semana	1x ao dia	2x ou mais dia
1. Batatinha tipo chips ou salgadinho								
2. Chocolate/ Brigadeiro								
3. Bolo comum/ Bolo recheado								
4. Sorvete/ Milkshake								
5. Pipoca								
6. Achocolatado em pó								
7. Balas ou chicletes								
8. Doces de frutas (goiabada, bananada, marmelada, geleia)								
9. Biscoito Recheado/ Waffer								
10. Biscoito sem recheio (doce ou salgado)								
11. Sobremesas (musse, pudim, tortas)								
12. Açúcar adicionado em sucos, café, leite etc.								

II. Salgados e Preparações

Alimento	Quantida	Nu	Men	1 a	1x	2 a 4x	1x	2x
----------	----------	----	-----	-----	----	--------	----	----

IV. Óleos e gorduras

Alimento	Quantidade	Nunca	Menos de 1x mês	1 a 3x mês	1x por semana	2 a 4x semana	1x ao dia	2x ou mais dia
33. Manteiga (origem animal)								
34. Margarina (origem vegetal)								
35. Óleo de soja, canola								
36. Azeite de Oliva								
37. Maionese								

V. Cereais, pães e tubérculos

Alimento	Quantidade	Nunca	Menos de 1x mês	1 a 3x meses	1x por semana	2 a 4x semana	1x ao dia	2x ou mais dia
38. Arroz cozido								
39. Macarrão/instantâneo/ao sugo/manteiga								
40. Massas (lasanha, inhoque)								
41. Bolacha salgada								
42. Pão francês/forma/integral/casero/pão de hot dog								
43. Cereal matinal/barra de cereal								
44. Batatas fritas de palito								
45. Batata inglesa (purê, sauté)								
46. Macaxeira cozida								
47. Inhame/santomé								
48. Batata doce								
49. Torrada								
50. Tapioca								
51. Cuscuz								
52. Banana comprida cozida								
53. Aveia em flocos								
54. Pamonha, canjica, pé de moleque, manguzá								

VI. Verduras, Legumes e leguminosas

113. Sardinha								
114. Bacalhau								

IX. Bebidas

Alimento	Quantidade	Nunca	Menos de 1x mês	1 a 3x mês	1x por semana	2 a 4x semana	1x ao dia	2x ou mais dia
115. Refrigerante								
116. Café								
117. Sucos artificiais								
118. Sucos naturais								
119. Água								
120. Chás								
121. Bebidas com álcool (cerveja, vinho batidas)								
122. Vitaminas de frutas.								

X. Outros

Alimento	Quantidade	Nunca	Menos de 1x mês	1 a 3x meses	1x por semana	2 a 4x semana	1x ao dia	2x ou mais dia
123. Adoçante								
124. Amedoim/Castanhas								
125. Vitaminas/suplementos/comprimidos/xaropes								
126. Molhos prontos								
127. Sal								
128. Temperos prontos (sazon, cominho, colorau)								
129. Temperos naturais (óregano, pimenta, coentro)								

XI. Não Mencionados

ANEXO

ANEXO A – Parecer do Comitê de ética

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO CENTRO DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE / UFPE-



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: PADRÃO ALIMENTAR, ESTILO DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES ESCOLARES

Pesquisador: Wylla Tatiana Ferreira e Silva

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 08371316.0.0000.8361

Instituição Proponente: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 315.048

Data da Relatoria: 04/10/2017

Apresentação do Projeto:

Segundo a Organização Mundial da Saúde, os limites etários que definem a fase da adolescência são 10 e 19 anos. A exposição a diversos fatores de risco comportamentais, como tabagismo, consumo de álcool, alimentação inadequada e sedentarismo, tem, com frequência, início na adolescência. Estes fatores estão associados ao desenvolvimento da maioria das doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, diabetes e câncer, que lideram as causas de óbito na vida adulta, no País e no mundo. Por toda essa problemática, a adolescência oferece oportunidade única para se buscar a realização de uma transição nutricional saudável entre a infância e a vida adulta.

Objetivo da Pesquisa:

Endereço: Av. da Engenharia s/n° - 1° andar, sala 4, Prédio do CCS
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600
UF: PE **Município:** RECIFE
Telefone: (81)2126-8588 **Fax:** (81)2126-8588 **E-mail:** cepccs@ufpe.br

Objetivo Primário:

Analisar o padrão alimentar e o estilo de vida entre os adolescentes em escolas no Município de Vitória de Santo Antão-PE e na Região Metropolitana do Recife. Além disso, promover ações de atividade física e educação alimentar e nutricional entre os adolescentes.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Foram citados e adequados.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa constitui-se de um estudo observacional, analítico, descritivo e de intervenção, sendo local, será desenvolvida em escolas no Município de Vitória de Santo Antão-PE e na Região Metropolitana do Recife , conforme carta de anuência concedida pelo responsável da instituição. População do Estudo Alunos matriculados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos foram apresentados.

Recomendações:

Sem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado sem recomendação.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

O Colegiado aprova o parecer do protocolo em questão e o pesquisador está autorizado para iniciar a coleta de dados.

Projeto foi avaliado e sua APROVAÇÃO definitiva será dada, após a entrega do relatório final, através da PLATAFORMA BRASIL ou por meio de ofício impresso emitido pelo Comitê de Ética em Pesquisa/UFPE

RECIFE, 04 de Outubro de 2017

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS		
Bairro: Cidade Universitária	CEP: 50.740-600	
UF: PE	Município: RECIFE	
Telefone: (81)2126-8588	Fax: (81)2126-8588	E-mail: cepccs@ufpe.br