

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
FERNANDA MAGNAGNO

PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS DE UM CENTRO
UNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE CASCAVEL-PR

CASCAVEL
2018

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ

FERNANDA MAGNAGNO

**PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS DE UM CENTRO
UNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE CASCAVEL - PR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito para obtenção do título de
Bacharel em Nutrição.

Professor Orientador: Ms. JACIARA REIS
NOGUEIRA GARCIA.

CASCAVEL

2018

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
FERNANDA MAGNAGNO

PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS DE UM CENTRO
UNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE CASCAVEL-PR

Trabalho apresentado no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob a orientação da Professora Jaciara Reis Nogueira Garcia.

BANCA EXAMINADORA

Ms. Jaciara Reis Nogueira Garcia
Mestre em Desenvolvimento Rural Sustentável - Unioeste

Esp. Adriana Hernandes Martins
Especialista em Gestão da Qualidade e Segurança dos Alimentos

Ms. Caroline Lima Zanatta Maciel
Mestre em Ambiente e Desenvolvimento - UNIVATES

Cascavel, Agosto de 2018

PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE CASCAVEL - PR

¹ MAGNAGNO, Fernanda

² GARCIA, Jaciara Reis Nogueira

RESUMO: Introdução: Os universitários estão buscando cada vez mais pela praticidade na hora de realizar suas refeições, levando a um frequente consumo de alimentos industrializados e *fast foods*. **Objetivo:** Este estudo objetivou-se em caracterizar os padrões de consumo alimentar dos acadêmicos de um Centro Universitário da Cidade de Cascavel – Paraná, e quais os fatores associados ao seu comportamento alimentar, que serão frutos disseminadores de comportamentos mais saudáveis. **Metodologia:** Trata-se de um estudo, do tipo exploratório e de natureza quantitativa e qualitativa, realizado com a participação voluntária de 158 alunos, de ambos gêneros com idades entre 18 a 59 anos, matriculados regularmente em um Centro Universitário da Cidade de Cascavel - Pr. Para a verificação do consumo alimentar e determinantes sociais de saúde, foram aplicados um questionário juntamente com o Questionário de Frequência Alimentar Qualitativo (QFA). **Resultados:** Verificou-se que 73,4% dos alunos estavam na faixa etária de 18 a 29 anos. Os pesquisados relataram que 55,7% realizam atividade física. Com relação ao local das refeições 73,4% realizam suas refeições fora de casa. Verificou-se que 29,1% dos estudantes pesquisados têm o hábito de substituir as refeições principais por lanches, e o jantar foi a refeição mais substituída entre os alunos representando 84,8%. Quanto ao número de refeições consumidas diariamente, observou-se que a maioria 55,7% realizava de quatro a cinco refeições diárias, como é preconizado pela OMS. Quanto ao consumo de frutas, legumes, verduras e leguminosas ambas tiveram baixo índice de rejeição. Buscou-se também conhecer a frequência de consumo de refrigerantes e/ou suco artificial, e encontrou-se que 33,54%, dos participantes consumiam de uma a duas vezes por semana. Em relação ao consumo de doces o chiclete apresentou maior índice de consumo em todos os dias 21,51% e a bolacha recheada apresentou maior índice de rejeição 74,05%. **Considerações Finais:** Apesar do consumo diário de vegetais superior ao constatado em outros estudos, percebeu-se que há a necessidade de maiores ações de educação alimentar e nutricional para adequar esse o consumo conforme preconizado pela Organização Mundial da Saúde - OMS, não para uma parcela e sim para todos os indivíduos. Com isso, é importante ressaltar que o nutricionista deve fortalecer a orientação de que as escolhas alimentares devem ter como base sempre os alimentos *in natura* ou minimamente processados e reduzir ou excluir os produtos ultraprocessados. Essas ações são fundamentais para a promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos que a cada dia são crescentes na população.

Palavras chave: Frequência alimentar, Dietas da Moda, Qualidade da alimentação.

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz.

² Nutricionista. Mestre e Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz - FAG.

1. INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar está ligado a diversos fatores, entre eles podem-se citar os determinantes ambientais, familiares, emocionais, psicológicos, culturais, antropológicos e socioeconômicos. Todos esses fatores interferem diretamente na ingestão de uma alimentação adequada e de qualidade (FISBERG, MARCHIONI, & COLUCCI, 2009).

A alimentação adequada e saudável é imprescindível em todas as etapas do ciclo da vida, inclusive para os jovens que devem ser incentivados ao consumo de uma alimentação equilibrada, adequada em quantidade e qualidade para suprir todas as necessidades nutricionais de macro e micronutrientes (BRASIL, 2014).

E igualmente importante, é a percepção de que uma alimentação saudável aliada à prática regular de atividade física é imprescindível para a prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT (MARCONDELLI, DA COSTA, & SCHMITZ, 2008).

Assim, o estímulo ao consumo de frutas, verduras e legumes como fontes de macro e micronutrientes, fazem-se necessários para a obtenção um estilo de vida saudável (CAMPOS, BASTOS, GAUCHE, BOING & ASSIS, 2010).

Porém, para os jovens que ingressam na universidade, as modificações ocorridas na rotina diária, às novas responsabilidades e demandas sociais podem resultar em efeitos emocionais associados ao estresse e a depressão, bem como gerar efeitos negativos no comportamento alimentar. Nessa etapa da vida, precisam muitas vezes também responsabilizar-se por escolher, comprar, e preparar o próprio alimento, e escolhas erradas podem resultar no consumo de uma alimentação inadequada (CARVALHO & ROCHA, 2011).

“Percebe-se que ao ingressar na universidade, alguns jovens tendem a mudar de cidade passando a morar com colegas e amigos ou até mesmo sozinho (desacompanhado ou longe da família), o que poderão acarretar em modificações nesta fase da vida, e são marcadas por influências sociais, econômicas e psicológicas, que por muitas vezes podem alterar o estilo de vida, e os padrões alimentares de muitos acadêmicos. Os hábitos alimentares inadequados dos estudantes, como lanches de preparação rápida, com excesso de calorias ou calorias vazias, estão ligados às situações de estresse físico e mental vivenciados” (KRETSCHMER et al, 2015).

Nesse contexto, observa-se que o excesso de tarefas com a necessidade de estudar e trabalhar, pode levá-los à busca pela praticidade, fator que predispõe ao frequente consumo de alimentos industrializados e de *fast foods* Feitosa et al, (2010). Com isso, as refeições geralmente passam a ser compostas por um excesso de alimentos de alto valor calórico, e por um volume reduzido de alimentos ricos em nutrientes essenciais para o organismo, como frutas, verduras e legumes (SOUZA; BASTOS; OLIVEIRA, 2014).

Percebe-se também que além de uma alimentação inadequada, o sedentarismo que pode levar a distúrbios metabólicos e afetar drasticamente na qualidade de vida e sobrevida da população estão cada vez mais frequentes (PAIXÃO; DIAS; PRADO, 2010), (DUNCAN *et al.*, 2012).

Diante do exposto, este estudo objetivou-se em caracterizar o perfil de consumo alimentar dos acadêmicos de um Centro Universitário da Cidade de Cascavel – Paraná, e quais os fatores associados ao seu comportamento alimentar, que podem desempenhar efeitos negativos na saúde e na qualidade de vida dessa população.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, do tipo exploratório e de natureza quantitativa e qualitativa. (A pesquisa tipo exploratória tem a finalidade de esclarecer e explicar um problema Silveira & Córdova, (2009)). Realizado com a participação voluntária de 158 alunos, de ambos os gêneros com idades entre 18 a 59 anos, matriculados regularmente em um Centro Universitário da Cidade de Cascavel - PR no período de março a junho de 2018.

O município de Cascavel, localizada na região Oeste do estado, tem uma população de 286.205 mil habitantes (IBGE, 2010). Destaca-se como POLÓ universitário, com mais de 21 mil estudantes de ensino superior em sete instituições de ensino Cascavel, (2018). Assim como local da pesquisa, selecionou-se dentre essas uma instituição privada de ensino superior, com 26 cursos presenciais.

A coleta de dados foi efetuada na última semana de abril de 2018, através da aplicação de dois instrumentos de pesquisa: um questionário elaborado com 9 questões, sendo 7 fechadas e duas abertas e do Questionário de Frequência Alimentar Qualitativo (QFA). O questionário foi utilizado para caracterização de aspectos gerais e de hábitos de alimentação, enquanto o QFA foi utilizado com objetivo de levantar o consumo alimentar. Ressalta-se que a utilização do Questionário de Frequência Alimentar (QFA), como método para a avaliação do consumo alimentar habitual, é um instrumento que se constituiu de uma lista de alimentos mais frequentemente consumidos ou que constituem um padrão alimentar de determinada população, é registrada a frequência habitual de consumo em um período predeterminado, que poderá incluir especificações de uma porção média consumida, (Reis, 2015). Para tanto, no QFA, foram observados o consumo dos alimentos divididos em grupos conforme especificação do Guia Alimentar da População Brasileira de 2014, assim especificados: alimentos *In natura*, Minimamente processados, processados e ultraprocessados.

O critério de inclusão dos participantes da pesquisa deu-se através do aceite na participação. Os estudantes foram abordados aleatoriamente e convidados a participar da pesquisa de forma

voluntária. Todos foram antecipadamente esclarecidos sobre os objetivos do estudo e receberam uma Carta de Informação com a descrição da pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi devidamente assinado por todos os participantes.

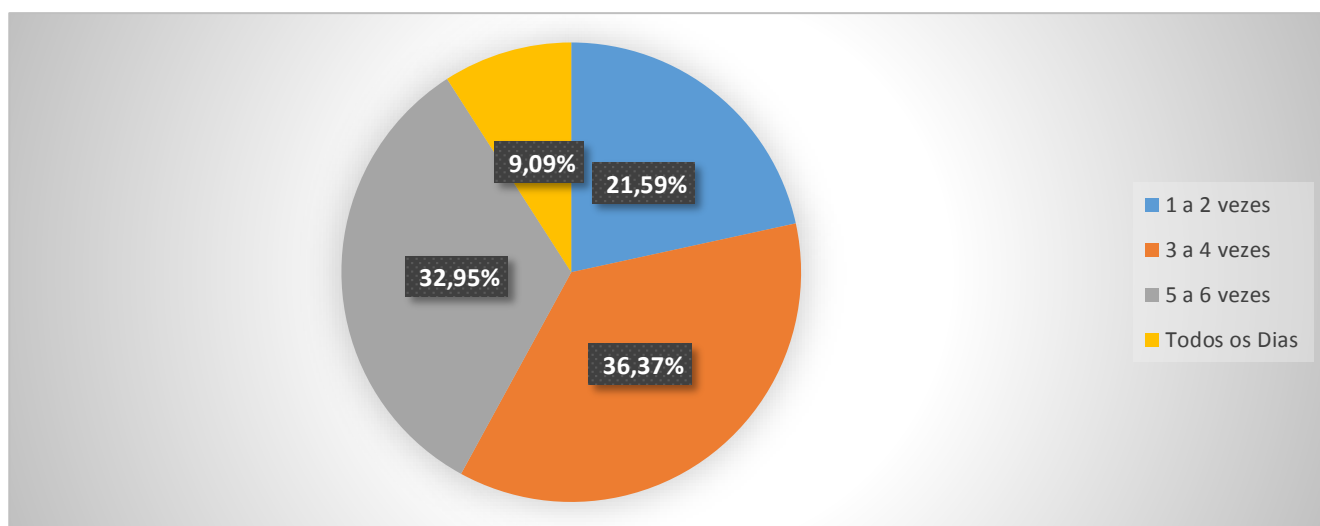
Posteriormente, os dados coletados foram analisados e tabulados estatisticamente através de planilhas eletrônicas no Excel.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa com seres humanos, pelo parecer número CAAE: 83183317.1.0000.5219.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

Na amostra, composta por 68,98% estudantes universitários do gênero feminino e 31,02% do sexo masculino, foram verificadas como características gerais, a faixa etária, prática e frequência de atividade física. Quanto à faixa etária, compreendida entre 18 e 59 anos, verificou-se que 77,84% estava na faixa de 18 a 29 anos. Em relação à prática de atividade física, 55,7% referiram praticar. Conforme demonstrado no gráfico 1, observou-se que 21,59% dos estudantes realizava atividade física de 1 a 2 vezes por semana e 9,09% realizava todos os dias.

Gráfico 1 – Frequência semanal de realização de Exercícios Físicos



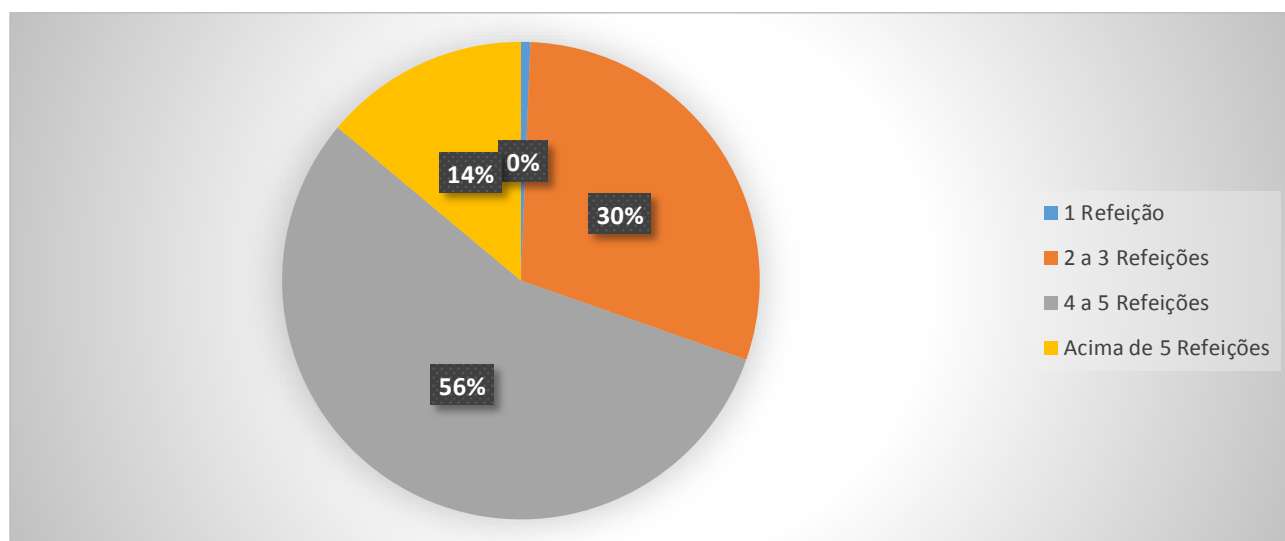
Fonte: Dados Coletados Pelo Autor, 2018.

Quanto aos 44,70%, considerados sedentários, o resultado concorda com estudo semelhante realizado por Santos *et al* (2014), que avaliou a qualidade de vida e a alimentação de 120 estudantes da região central de São Paulo. Nesse estudo, constatou-se que 50,83% dos alunos tinham um estilo de vida sedentário. Já em um estudo realizado por Marcondelli *et al*, (2008), que avaliou o nível de atividade física e hábitos alimentares de 281 universitários da Universidade de Brasília, a prevalência de sedentarismo foi ainda mais alta, correspondente a 65,5% entre os estudantes.

Quanto ao comportamento alimentar, durante a pesquisa, os estudantes foram indagados sobre o local de realização das refeições, se eram realizadas em casa ou fora de casa. Apresentou-se como resultado que 73,4% realizam suas refeições fora de casa, superior ao encontrado na Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) de 2008-2009, que verificou que no Brasil a participação urbana da alimentação fora do domicílio nos gastos com alimentação é de 33,1%. É importante ressaltar, que é o Guia Alimentar da População Brasileira (2014), enfatiza que quando houver necessidade de realizar refeições fora de casa, é preferível lugares em que as refeições são feitas na hora, dando preferência aos alimentos minimamente processados e *in natura*, evitando frituras, escolhendo sempre locais limpos, tranquilos e confortáveis.

Em continuidade, buscou-se saber sobre a substituição de refeições principais por lanches. Verificou-se que 29,1% dos estudantes pesquisados têm o hábito desta substituição. Esse resultado é inferior ao encontrado por Teixeira *et al* (2012), em um estudo realizado pela Universidade de São Paulo, com a participação de 106 alunos, que constatou elevada frequência de substituição das refeições principais por lanches rápidos por 85,4% dos participantes. Dentre as causas para essa substituição, estava a falta de tempo, a praticidade da refeição, custo, a influência da mídia, a mudança do estilo de vida e influência de amigos. Sabe-se que na maioria das vezes essa substituição é feita por comidas rápidas e segundo orientações do Guia Alimentar da População Brasileira, o consumo desses alimentos é feito em locais inapropriados e as pessoas são levadas a comer muito rapidamente e em quantidade excessiva. Perguntou-se sobre qual a refeição mais substituída por lanches, e o jantar é a refeição principal com maior percentual de troca, representando 84,8%, enquanto 6,6% substituem o almoço e 8,6% substituem ambas as refeições.

Gráfico 2- Número de refeições realizadas diariamente.



Fonte: Dados Coletados Pelo Autor, 2018.

Quanto ao número de refeições consumidas diariamente, observou-se que a maioria 55,7% realizava de quatro a cinco refeições diárias, 29,75% realizam de duas a três refeições e 13,92% realizavam acima de cinco refeições, enquanto apenas 0,63% realizava uma única refeição diária, conforme apresentado no Gráfico 2. O encontrado no estudo está de acordo com a Organização Mundial de Saúde, que preconiza realizar no mínimo 5 refeições diárias.

Também foram realizados levantamentos sobre o consumo de frutas, legumes e verduras. Em relação ao grupo de frutas, 32,91% relataram consumir frutas todos os dias, 36,07%, consomem 3 a 4 vezes na semana, 29,10% de 1 a 2 vezes por semana, e apenas 1,92% nunca consomem frutas durante a semana, na qual pode-se verificar na Tabela 1. Resultados concordantes aos encontrados no estudo de Leite *et al* (2011), que avaliou a qualidade de vida e condições de saúde de 175 acadêmicos de nutrição de uma cidade de Santa Catarina, revelando que a maioria dos estudantes 51,4% consumia frutas regularmente menos de cinco dias da semana e 48,6% consomem 5 dias ou mais na semana.

As hortaliças e legumes apresentaram baixo índice de rejeição, pois apenas 3,16% afirmaram não consumir hortaliças e 6,96% legumes, valor de grande significância, pois, esses alimentos são fontes de um grande número de nutrientes, incluindo, vitaminas minerais e fibras, trazendo a promoção e manutenção da saúde, sendo essencial para uma melhor qualidade de vida (BRASIL, 2016).

A Tabela 1 ilustra a porcentagem do consumo semanal de um grupo de alimentos.

Grupo de Alimentos	1 a 2 Vezes	3 a 4 Vezes	Todos os Dias	Não Consomem
Frutas	29,12%	36,07%	32,91%	1,90%
Verduras	22,15%	25,31%	49,37%	3,17%
Legumes	39,87%	30,37%	22,79%	6,97%
Leguminosas	24,05%	29,11%	40,50%	6,38%

Fonte: Dados Coletados Pelo Autor, 2018

Quanto ao consumo de leguminosas, verificou-se que 53,16% consomem leguminosas menos que cinco dias durante a semana, 40,50% consomem todos os dias, 6,38% nunca consomem leguminosas durante a semana. O Guia Alimentar da População Brasileira (2014) preconiza o consumo leguminosas no mínimo 5 vezes na semana, pois este alimento apresenta alto teor de fibras e a quantidade moderada de calorias por grama, possuindo alto poder de saciedade, que evita que se coma mais do que o necessário, além disso são fontes de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio. O resultado encontrado não concorda com o estudo de Leite *et al* (2011) que avaliou as condições de saúde e qualidade de vida de 175 universitários de uma

universidade de Santa Catarina e apresentou que 87,5% dos entrevistados consumiam as leguminosas menos de cinco dias da semana.

Buscou-se também conhecer a frequência de consumo de refrigerantes e/ou suco artificial, e encontrou-se que 33,54%, dos participantes consumiam de uma a duas vezes por semana. Esses produtos apresentam em sua composição, elevadas densidades energéticas por causa do elevado teor de açúcar, o que acarreta em uma maior probabilidade de desenvolver obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (LIMA & MENDES, 2013).

Na tabela 2, apresentou-se o resultado obtido sobre o consumo de doces como balas, gomas, chicletes e chocolates, entre outros. Observou-se que ao se relacionar o consumo com a frequência diária desses produtos, o chiclete apresentou maior índice de consumo em todos os dias 21,51% e a bolacha recheada apresentou maior índice de rejeição 74,05%. Sabe-se que esses produtos alimentícios são pobres em nutrientes e segundo Claro et al., (2015), que pesquisou consumo de alimentos não saudáveis relacionados a Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, esses alimentos ricos em açúcares livres estão fortemente relacionados com as Doenças Crônicas Não Transmissíveis e ganho de peso da população em geral que consomem esses tipos de produtos.

Tabela 2- Consumo de Produtos Alimentícios alto teor de açúcar simples

Grupo de Alimentos	1 a 2 Vezes	3 a 4 Vezes	Todos os Dias	Não Consomem
Balas	37,98%	13,30%	8,22%	40,50%
Gomas	23,41%	3,79%	1,9%	70,9%
Chicletes	34,18%	18,36%	21,51%	25,95%
Chocolates	58,22%	13,93%	2,54%	25,31%
Bolachas Recheadas	20,25%	3,8%	1,9%	74,05%
Sorvetes	51,26%	1,9%	0%	46,84%

Fonte: Dados Coletados Pelo Autor, 2018

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação adequada é importante para a manutenção do organismo, prevenindo doenças e conseqüentemente para uma vida mais saudável. Por isso é importante conhecer o padrão de consumo alimentar dos indivíduos para que as práticas dos profissionais da saúde considerem uma boa alimentação como base a melhoria da qualidade de vida. Por tanto, observou-se através dos resultados que, os estudantes participantes da pesquisa apresentam alguns fatores positivos no comportamento alimentar. Entre esses, destacam-se frequência alimentar adequada, um outro fator de destaque é que apesar da busca pela praticidade, com realização das refeições fora do ambiente

domiciliar, grande parte dos universitários preferem não trocar almoço e/ou jantar por lanches, e sim por refeições completas, beneficiando-se desta escolha.

Porém, apesar do consumo diário de vegetais superior ao constatado em outros estudos, percebeu-se que há a necessidade de maiores ações de educação alimentar e nutricional para adequar esse o consumo conforme preconizado pela OMS, não para uma parcela e sim para todos os indivíduos. Com isso, é importante ressaltar que o nutricionista deve fortalecer a orientação de que as escolhas alimentares devem ter como base sempre os alimentos *in natura* ou minimamente processados e reduzir ou excluir os produtos ultraprocessados. Essas ações são fundamentais para a promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos que a cada dia são crescentes na população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2014). ***Guia Alimentar para a População Brasileira***.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2016). ***Na cozinha com as frutas, legumes e verduras***.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE (2016). ***Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição Material de Apoio para***.
- CAMPOS, V. C., BASTOS, J. L., GAUCHE, H., BOING, A. F., & ASSIS, M. A. A. de. (2010). **Fatores associados ao consumo adequado de frutas, legumes e verduras em adultos de Florianópolis**. Rev. Bras. Epidemiologia, 13(2), 352–362.
- CARVALHO, E. O., ROCHA, E. F. DA., ***Consumo alimentar de população adulta residente em área rural da cidade de Ibatiba (ES, Brasil) (2011)***. Cienc. saúde coletiva, 16(1), 179-185
- CLARO, R. M., SANTOS, M. A. S., OLIVEIRA, T. P., PEREIRA, C. A., SZWARCOWALD, C. L., & MALTA, D. C. (2015). **Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde**. Epidemiologia e Serviços de Saúde, 24(2), 257–265.
- DUNCAN, B. B., CHOR, D., AQUINO, E. M. L., BENSENOR, I. M., MILL, J. G., SCHMIDT, M. I., BARRETO, S. M. (2012). **Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil: Prioridade para enfrentamento e investigação**. Revista de Saúde Pública, 46(SUPPL.1), 126–134.
- FEITOSA, E. P. S., DANTAS, C. A. O., ANDRADE-WARTHA, E. R. S., MARCELLINI, P. S., & MENDES-NETTO, R. S. (2010). **Hábitos Alimentares De Estudantes De Uma Universidade Pública No Nordeste, Brasil**. Alimentação Nutrição, 21, 225–230.
- FISBERG, R. M., MARCHIONI, D. M. L., & COLUCCI, A. C. A. (2009). **Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica**. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, 53, 617–624.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, & COORDENAÇÃO DE TRABALHO E RENDIMENTO. (2011). *Pesquisa de Orçamentos Familiares: 2008-2009. Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Biblioteca do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão.*

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, & COORDENAÇÃO DE TRABALHO E RENDIMENTO. (2011). *Pesquisa de Orçamentos Familiares: 2008-2009. Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Biblioteca do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão.*

KRETSCHMER, A. C., RODRIGUES, G. O., RISTOW, A. S. P, COELHO. N., *Estado nutricional e hábitos alimentares de acadêmicos de uma universidade do norte do Rio Grande do Sul (2015).*

LEITE, A. C. B., GRILLO, L. P., CALEFFI, F., MARIATH, A. B., STUKER, H., *Qualidade de Vida e Condições de Saúde de Acadêmicos de Nutrição (2011).* Revista de Saúde Pública do Paraná

LIMA, C. M., & MENDES, D. R. G. (2013). *Efeitos Nocivos Causados por Bebidas Industrializadas*

MARCONDELLI, P., DA COSTA, T. H. M., & SCHMITZ, B. D. A S. (2008). *Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3o ao 5o semestres da área da saúde.* Revista de Nutrição, 21(1), 39–47.

MUNICÍPIO DE CASCAVEL - *Portal Da Transparência, 2018.* Disponível em: <https://cascavel.atende.net/?pg=transparencia#!/>

PAIXÃO, L. A., DIAS, R. M. R., & PRADO, W. L. (2010). *Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife / PE.* Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 15(3), 145–150., 145–150.

PENAFORTE, F. R., MATTA, N. C., & JAPUR, C. C. (2016). *Associação Entre Estresse E Comportamento Alimentar Em Estudantes Universitários.* DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, 11(1), 225–238.

REIS, N. T., LIMA., L. C. *Nutrição Clínica Bases Para Prescrição* - Rio de Janeiro- 2015.

SANTOS, A. K., GONÇALVES, V., REIS, C. C., CHAUD, D. M. A. MORIMOTO, J. M. *Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis (2014).* Rev. Simbio-Logias.

SILVEIRA, D. T., & CÓRDOVA, F. P. (2009). *A pesquisa científica. Métodos de pesquisa.*

SOUZA, J. V. DE, BASTOS, T. P. F., & OLIVEIRA, M. DE F. A. DE. (2014). *Perfil dos Alunos Universitários dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia em Relação à Alimentação e a Atividade Física.* Revista Práxis, 6(11), 103–113.

TEIXEIRA, A. S., PHILIPPI, S. T., LEAL, G. V. DA S., ARAKI, E. L., CHERMONT, C. DE. P., GUERREIRO, E. R. E. R. *Substituição de refeições por lanches em adolescentes (2012)*. Rev Paul Pediatr 2012;30(3):330-7.

APÊNCIDE A

TERMO DE CONCENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Você está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa intitulada: “PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE CASCAVEL-PR”, em virtude de estar inserido na faculdade e sala onde está sendo aplicado a pesquisa, coordenada pelo (a) Professor (a) Jaciara Reis Nogueira Garcia e contará ainda com a colaboradora Fernanda Magnagnagno.

A sua participação não é obrigatória sendo que, a qualquer momento da pesquisa, você poderá desistir e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo para sua relação com o pesquisador e com o Centro Universitário FAG.

Os objetivos desta pesquisa são: Caracterizar os padrões alimentares da população; Avaliar o consumo de produtos alimentícios industrializados; Avaliar o consumo de frutas, verduras, legumes; Analisar a relação do consumo alimentar com os determinantes sociais da saúde do grupo populacional. Caso você decida aceitar o convite, será submetido (a) ao(s) seguinte(s) procedimentos: Responder ao questionário aplicado.

O tempo previsto para a sua participação é de aproximadamente 15 minutos.

Os riscos relacionados com sua participação são no que diz respeito à reflexão sobre a sua imagem, uma vez que a aplicação de questionários sobre a alimentação, o indivíduo poderá sentir desconforto e serão minimizados com apoio psicológico em relação as perguntas.

Os benefícios relacionados com a sua participação poderão ser à Segurança Alimentar e Nutricional, pois é importante na estratégia que estimula a população, por meio de ações educativas e de comunicação, a adotar hábitos alimentares saudáveis, socializando conhecimento sobre a alimentação e a prevenção dos problemas nutricionais.

Os resultados desta pesquisa poderão ser apresentados em seminários, congressos e similares, entretanto, os dados/informações obtidos por meio da sua participação serão confidenciais e sigilosos, não possibilitando sua identificação. A sua participação bem como a de todas as partes envolvidas será voluntária, não havendo remuneração para tal.

Não haverá nenhum gasto financeiro para o voluntário. Não está previsto indenização por sua participação, mas em qualquer momento se você sofrer algum dano, comprovadamente decorrente desta pesquisa, terá direito à indenização.

Você receberá uma via deste termo onde constam o telefone e o endereço do pesquisador principal, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sobre sua participação agora ou em qualquer momento.

Pesquisador Responsável: Jaciara Reis Nogueira Garcia

Endereço: Rua sete de setembro 1618, Jardim La Salle Toledo -PR

Telefone: (45) 999923868

Assinatura_____

Declaro que entendi os objetivos, a forma de minha participação, riscos e benefícios da mesma e aceito o convite para participar. Autorizo a publicação dos resultados da pesquisa, a qual garante o anonimato e o sigilo referente à minha participação.

Nome do participante da pesquisa: _____

Assinatura do participante da pesquisa: _____

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que trabalham para garantir que seus direitos como participante de pesquisa sejam respeitados. Ele tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Se você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Assis Gurgacz (CEP-FAG).

Avenida das Torres 500 – Bloco 4 – Bairro FAG

Cascavel-Paraná CEP: 85806 -095

Tel.: (45) 3321-3791

Coordenadora: Profª. Thayse Dal Molin Alérico

Email: comitedeetica@fag.edu.br

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO ELABORADO PARA PESQUISA

NOME: _____ DATA: ____/____/____

IDADE: _____

- MORA COM: () PAIS () SOZINHO () AMIGOS () OUTROS.
- VOCÊ TRABALHA: () SIM () NÃO QUANTAS HORAS POR DIA: _____
- QUAL É A SUA RENDA: () ATÉ 1 SALÁRIO MÍNIMO () 2 A 4 SALÁRIOS MÍNIMOS () 5 A 6 SALÁRIOS MÍNIMOS () 7 A 9 SALÁRIOS MÍNIMOS () ACIMA DE 10 SALÁRIOS MÍNIMOS
- QUAIS REFEIÇÕES VOCÊ FAZ AO DIA: () CAFÉ DA MANHÃ () LANCHE () ALMOÇO () LANCHE () JANTAR () COLAÇÃO
- VOCÊ FAZ REFEIÇÕES FORA DE CASA: () SIM () NÃO
- SE A RESPOSTA FOR SIM QUAIS: () CAFÉ DA MANHÃ () ALMOÇO () LANCHE () JANTAR
- VOCÊ TROCA AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS POR LANCHES: () SIM () NÃO
- QUAIS: () ALMOÇO () JANTAR
- VOCÊ PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA: () SIM () NÃO QUANTAS VEZES POR SEMANA: _____

CEREAIS	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME
Arroz branco	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Arroz integral	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Batata frita	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Pães	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Macarrão	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Aveia	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Mandioca	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Polenta	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca

FRUTAS	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME
Laranja	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Maça	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Banana	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Mamão	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
OUTROS	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca

HORTALIÇAS	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME?
Alface	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Tomate	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
OUTROS	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca

LEGUMES	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME?
Abobrinha	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Cenoura	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Beterraba	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
OUTROS	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca

LEITE E DERIVADOS	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME?
Integral	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Desnatado	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Semi desnatado	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Iogurte natural	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Iogurte de frutas	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Queijo	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Requeijão	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Nata	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca

LEGUMINOSAS	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME?
Feijões	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Lentilhas	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Ervilhas	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Grão de bico	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca

CARNES	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME?
Bovina	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Frango	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Suíno	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Mortadela	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Salame	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Hambúrguer	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Salsicha	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Presunto	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Linguiça	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Peixe	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Ovos	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Bacon	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Almondegas	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Empanado	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca

MOLHOS E TEMPEROS	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME?
Sal	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Pimenta do reino	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Maionese	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Óleo	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Azeite	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Vinagre	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Sazon	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Caldo de galinha	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Extrato de tomate	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca

ÓLEOS E GORDURAS	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME?
Óleo de milho	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Azeite de oliva	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Óleo de coco	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Margarina	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Banha	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca
Óleo de canola	() 1 a 2 vezes () 3 a 4 vezes () Todos os Dias () Nunca

Óleo de soja	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Manteiga	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca

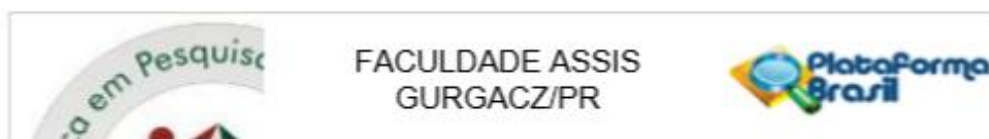
AÇUCARES	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME?			
Açúcar cristal	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Açúcar mascavo	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Mel	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Açúcar refinado	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Açúcar demerara	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca

INDUSTRIALIZADOS	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME?			
Salgadinho fritos	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Chips	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Sorvete	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Pizza	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Chocolates	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Gomas	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Balas	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Chicletes	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Bolachas recheadas	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca

BEBIDAS	QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ CONSOME?			
Água	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Cervejas	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Suco natural	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Suco de pacotinho	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Refrigerantes	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Chá	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Café	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Suco polpa	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca
Chocolate quente	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 4 vezes	☐ Todos os Dias	☐ Nunca

ANEXO 1

PARECER APROVADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: PADRÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS, ADULTOS E IDOSOS: CARACTERIZAÇÃO E ASSOCIAÇÃO COM DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE

Pesquisador: JACIARA REIS NOGUEIRA GARCIA

Versão: 1

CAAE: 83183317.1.0000.5219

Instituição Proponente: FACULDADE ASSIS GURGACZ

DADOS DO COMPROVANTE

Número do Comprovante: 010441/2018

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

Informamos que o projeto PADRÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS, ADULTOS E IDOSOS: CARACTERIZAÇÃO E ASSOCIAÇÃO COM DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE que tem como pesquisador responsável JACIARA REIS NOGUEIRA GARCIA, foi recebido para análise ética no CEP Faculdade Assis Gurgacz/PR em 15/02/2018 às 15:27.

Endereço: Avenida das Torres, 500
Bairro: FAG CEP: 85.806-095
UF: PR Município: CASCAVEL
Telefone: (45)3321-3791 Fax: (45)3321-3902 E-mail: comitedeetica@fag.edu.br

ANEXO 2

RELATÓRIO DOC x WEB

Relatório DOC x WEB: <https://www.docxweb.com>

Título: perfil do consumo alimentar de universitarios de u

Data: Jul 10, 2018 9:47:53 AM

WEB Dicas

Autenticidade em relação a INTERNET

Autenticidade Calculada: **90 %**

Autenticidade Total: 60 %

Ocorrência de Links

Ocorrência Link

7%	http://docplayer.com.br/32829843-qualidade-de-vida-e-alimentacao-de-estudantes-universitarios-que-moram-na-regiao-central-de-sao-paulo-sem-a-presenca-dos-pais-ou-responsaveis.html
6%	http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/relatorio_consulta_publica.pdf
5%	https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/download/20889/pdf
5%	http://www.ojs.ufpi.br/index.php/rics/article/download/6343/3722
3%	http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
3%	http://www.ojs.ufpi.br/index.php/rics/article/download/6341/3720
3%	http://www2.ifrn.edu.br/connepi/public_html/ciencias-da-saude.pdf
3%	http://www.abennacional.org.br/download/catalogo_2006.doc
3%	http://www.ggbs.gr.unicamp.br/pdf/a_ciencia_e_a_pesquisa_em_acao.pdf