



## **Avaliação do consumo alimentar de estudantes de nutrição do turno noturno de uma instituição privada de Viçosa – MG**

**Taynara Freire da Silva Gonçalves Martinho**

**Flavia Xavier Valente**

### **RESUMO**

Os estudantes de nutrição do turno noturno possuem múltiplas tarefas durante a graduação. Além dos horários dentro da faculdade, estudam em casa e a maioria trabalha para pagar os estudos. Apesar dos conhecimentos sobre a importância da alimentação saudável, essa rotina pode influenciar nas escolhas alimentares. Assim, este estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de estudantes de nutrição de uma instituição privada de Viçosa-MG. Trata-se de um estudo observacional, transversal, que foi realizado com estudantes de nutrição do turno noturno de uma instituição privada. Foi aplicado um questionário com questões sociodemográficas, um questionário de frequência alimentar (QFA) e um sobre o consumo de alimentos ultraprocessados (UP). Diferente do que foi hipotetizado ao início deste trabalho, os estudantes consumiam poucos alimentos UP, porém também apresentaram baixa frequência no consumo de frutas, verduras e legumes. Apesar do baixo consumo de alimentos ultraprocessados, a alimentação dos estudantes de nutrição necessita de adequações.

**Palavras-chave:** Consumo alimentar, Estudantes de nutrição, Ultraprocessados.

### **1 INTRODUÇÃO**

A alimentação é uma necessidade básica e se fundamenta na escolha e no consumo de alimentos, que está ligada com costumes estabelecidos tradicionalmente (AQUINO; PEREIRA; REIS, 2015). A alimentação também é influenciada por fatores ambientais, psicológicos, culturais, sociais, nutricionais e também pelas características dos alimentos, como gosto, cor, forma, aroma e textura (TORAL et al., 2006).

Nos últimos anos, têm-se observado o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, por estarem se tornando cada vez mais acessíveis, e por serem práticos, atrativos e palatáveis (BIELEMANN et al., 2015). O alto consumo desses alimentos é um fator de risco para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (MARTINS; FARIA, 2018).

Durante o processo de graduação, os estudantes de nutrição são capacitados para atuar na promoção, manutenção, recuperação e ou prevenção de doenças através da alimentação e nutrição (PINHEIRO et al., 2012). Desse modo, ao longo do curso, os estudantes podem ter o comportamento alimentar influenciado pelos conhecimentos adquiridos (MUNHOZ, 2017). Porém, nessa fase, estão mais preocupados com o desempenho acadêmico e em manter boas relações sociais, o que pode acarretar em falta de importância com uma alimentação saudável (FEITOSA, 2010). Além disso, com o ingresso na universidade, muitos estudantes precisam deixar a casa dos pais e podem sentir dificuldade em produzir as próprias refeições, optando por alimentos mais práticos e de rápido preparo (MONTEIRO et al., 2009).



Um estudo mostrou que a maioria dos estudantes de nutrição possuem ingestão alimentar inadequada, consumindo com maior frequência alimentos do grupo dos açúcares, gorduras e alimentos ultraprocessados e em baixa frequência frutas, legumes e verduras (AQUINO; PEREIRA; REIS, 2015). Por outro lado, Silva et al. (2021) mostrou maior preocupação dos estudantes de nutrição em relação a alimentação saudável, com maior consumo de verduras e cereais. Estudos sobre o comportamento alimentar de estudantes de nutrição ainda são limitados, portanto, não se tem estabelecido se a graduação tem uma influência positiva ou negativa no comportamento alimentar dos estudantes (CARNEIRO et al, 2016). Desta forma, o objetivo deste trabalho foi avaliar o consumo alimentar de estudantes de nutrição do turno noturno de uma instituição privada de Viçosa-MG.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho foi realizado por meio de um estudo observacional, de corte transversal que foi realizado no Centro Universitário de Viçosa – Univiçosa, em Viçosa – MG – Brasil, com os estudantes matriculados no curso de nutrição do turno noturno.

Foram incluídos na pesquisa estudantes de nutrição do turno noturno, de ambos os gêneros, na faixa etária de 18 a 60 anos, que estavam matriculados na instituição mês de fevereiro de 2023.

Foram excluídos do estudo estudantes que estiveram ausentes nos dias da coleta de dados, bem como aqueles com patologias que poderiam interferir no consumo alimentar, como doença celíaca, diabetes mellitus tipo I e II, intolerância à lactose e doença renal crônica. Também foram excluídos os estudantes que responderam os questionários de forma errada ou incompleta.

Foi aplicado um questionário contendo questões demográficas e hábitos alimentares (período do curso, se apresenta bolsa, renda mensal familiar, número de refeições por dia e quantas são fora de casa) (APÊNDICE A); outro sobre o consumo de alimentos ultraprocessados (SATTAMINI, 2019) (ANEXO A); e um questionário de frequência alimentar (QFA) autoaplicável, separado pelos grupos alimentares (MANNATO, 2013) (ANEXO B).

A renda familiar foi considerada de acordo com a faixa de salário mínimo, classificada em renda familiar de até 1 salário mínimo, entre 1 e 4 salários mínimos e mais que 4 salários mínimos.

Para avaliação do consumo de alimentos ultraprocessados (UP) foi considerado como alto consumo daqueles indivíduos que consumiram quantidade maior ou igual à 5 alimentos UP no dia.

Para a avaliação da frequência do consumo alimentar, foi considerado como alta frequência de consumo quando o estudante relatava consumir o alimento pelo menos uma vez por dia; frequência moderada, quando o consumo ocorria de 1 a 6 vezes por semana; baixo, quando o consumo ocorria de 1 a 3 vezes por mês e nunca quando os estudantes quase nunca ou nunca consumiam o alimento (OLIVEIRA; SOUZA, 2016).



Os dados quantitativos foram expressos como média  $\pm$  desvio padrão e os qualitativos, como frequência relativa (%) e frequência absoluta (n).

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa com Seres Humanos Sylvio Miguel (parecer 5.818.754) (ANEXO D), sendo os dados coletados após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos estudantes envolvidos no estudo.

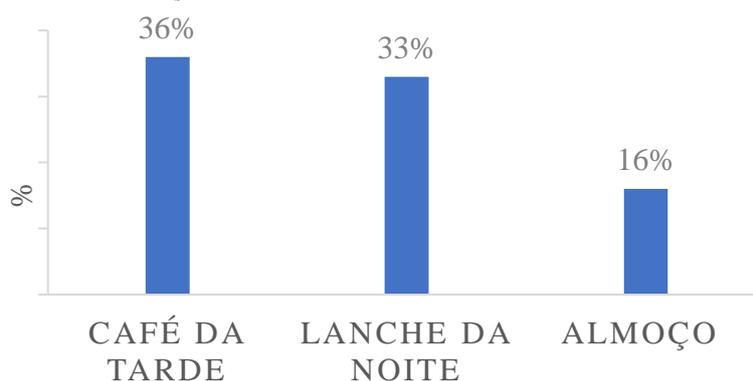
### 3 RESULTADOS

Participaram do estudo 36 estudantes de nutrição do turno noturno, com idade média de  $22 \pm 4,6$  anos, sendo que 86% (n=31) eram do sexo feminino. Do total de participantes, 50% (n=18) residiam em Viçosa e 44% (n=16) cursavam o terceiro, 30% (n=11) o quinto, 5% (n=2) o sexto e 19% (n=7) o sétimo período do curso.

A avaliação das características socioeconômica dos estudantes mostrou que 61% (n=22) trabalhavam durante o dia e 38% (n=14) não apresentava vínculo trabalhista. De acordo com a renda familiar mensal, 44% (n=16) relataram receber até um salário mínimo, 47% (n=17) de 1 a 4 salários mínimo, e 8% (n=3) acima de 4 salários mínimos. Dos participantes, 66% (n=24) eram bolsistas ou apresentava algum tipo de desconto na mensalidade e 33% (n=12) pagavam valor integral na mensalidade.

Em relação aos hábitos alimentares, os estudantes relataram realizar uma média de  $4 \pm 0,89$  refeições ao dia. A maior parte dos participantes, (66%; n=24) relatou fazer pelo menos uma refeição fora de casa, do qual o café da tarde foi a refeição mais realizada fora de casa (Figura 1).

Figura 1 – Percentual de estudantes de nutrição do turno noturno de uma instituição privada que relataram fazer o café da tarde, lanche da noite e ou almoço fora de casa. Viçosa – MG, 2023.



A média do consumo de alimentos UP pelos estudantes de foi de  $2,9 \pm 1,56$  alimentos por dia, sendo que apenas 11% (n=4) dos estudantes apresentaram ter um consumo alto destes produtos.

A avaliação dos alimentos mais frequentemente consumidos pelos estudantes de nutrição demonstrou que o arroz e feijão foram os alimentos consumidos com mais alta frequência. De forma



surpreendente, do grupo das verduras e legumes, somente o alho e a cebola são consumidos com alta frequência, sendo que os outros alimentos deste grupo são consumidos com frequência entre moderada e baixo (Tabela 1).

Vale destacar que um número elevado de estudantes relatou nunca consumir alimentos do grupo das castanhas e nozes, peixes, suco artificial e outros alimentos do grupo dos feijões além do feijão (Tabela 1).

Tabela 1 – Classificação da frequência do consumo de alimentos por estudantes do curso de Nutrição, do turno noturno de uma instituição privada de Viçosa – MG, 2023.

Grupo	Alimento	Frequência			
		Alta*	Moderada*	Baixo*	Nunca*
Cereais	Arroz	86%(n=31)	11% (n=4)	2% (n=1)	0
	Aveia/ Granola	27%(n=10)	22% (n= 8)	8% (n=3)	41%(n=15)
	Farofa/ Cuscuz	2% (n=1)	8% (n=3)	30%(n=11)	58%(n=21)
	Farinha	5% (n=2)	5% (n=2)	25% (n= 9)	63%(n=23)
	Pão light	30%(n=11)	22% (n=8)	2% (n=1)	44%(n=16)
	Pão francês/ pão de forma	36%(n=13)	41% (n=15)	11% (n=4)	11% (n=4)
	Pão doce/ pão caseiro	5% (n=2)	11% (n=4)	16% (n=6)	66%(n=24)
	Pão integral	22% (n=8)	8% (n=3)	16% (n=6)	52%(n=19)
	Pão de queijo	0	19% (n=7)	61%(n=22)	19% (n=7)
	Bolo simples	2% (n=1)	30% (n=11)	33%(n=12)	33%(n=12)
	Biscoito salgado	8% (n=3)	27% (n=10)	16% (n=6)	47%(n=17)
	Biscoito doce	0	22% (n=8)	33%(n=12)	44%(n=16)
	Angu/Polenta	2% (n=1)	22% (n=8)	19% (n=7)	55%(n=20)
	Milho verde	2% (n=1)	22% (n=8)	52%(n=19)	22% (n=8)
Feijões	Feijão	69%(n=25)	25% (n=9)	2% (n=1)	2% (n=1)
	Lentilha/ grão de Bico/ Ervilha	0	0	8% (n=3)	91% (n=33)
Raízes e Tubérculos	Batata inglesa	2% (n=1)	69% (n=25)	19% (n=7)	8% (n=3)
	Mandioca/inhame/ Banana da terra/ Batata doce	2% (n=1)	47% (n=17)	27%(n=10)	22% (n=8)
Frutas	Laranja	5% (n=2)	44% (n=16)	30%(n=11)	19% (n=7)
	Banana	30%(n=11)	50% (n=18)	11% (n=4)	8% (n=3)
	Mamão	5% (n=2)	33% (n=12)	22% (n=8)	38%(n=14)
	Maça/Pêra	5% (n=2)	41% (n=15)	33%(n=12)	19% (n=7)
	Melancia	2% (n=1)	5% (n=2)	50%(n=18)	41%(n=15)
	Melão	0	0	19% (n=7)	80%(n=29)
	Abacaxi	8% (n=3)	5% (n=2)	52%(n=19)	33%(n=12)
	Manga	5% (n=2)	13% (n=5)	38%(n=14)	41%(n=15)
	Uva	11% (n=4)	19% (n=7)	47%(n=17)	22% (n=8)
Verduras e Legumes	Alface	16% (n=6)	69% (n=25)	8% (n=3)	5% (n=2)
	Couve/espinafre	2% (n=5)	63% (n=23)	13% (n=5)	16%(n=26)
	Repolho	5% (n=2)	16% (n=6)	36%(n=13)	41%(n=15)
	Chicória/agrião	0	22% (n=8)	16% (n=6)	61%(n=22)
	Tomate	19% (n=7)	72% (n=26)	5% (n=2)	2% (n=1)
	Abóbora	8% (n=3)	44% (n=16)	25% (n=9)	22% (n=8)
	Abobrinha/chuchu/ berinjela	0	30% (n=11)	38%(n=14)	30%(n=11)
	Vagem	0	13% (n=5)	11% (n=4)	75%(n=27)
	Quiabo	2% (n=1)	13% (n=7)	41%(n=15)	36%(n=13)
	Cebola	61%(n=22)	25% (n=9)	0	13% (n=5)
	Alho	66%(n=24)	30% (n=11)	0	2% (n=1)
	Cenoura	16% (n=6)	55% (n=20)	22% (n=8)	5% (n=2)
	Beterraba	5% (n=2)	33% (n=12)	25% (n=9)	36%2(n=13)



	Couve-flor	2% (n=1)	13% (n=5)	22% (n=8)	61% (n=22)
	Brócolis	5% (n=2)	22% (n=8)	19% (n=7)	52% (n=19)
Castanhas e Nozes	Nozes/ Castanhas/ Amêndoa/ Amendoim/	2% (n=1)	11% (n=4)	11% (n=4)	75% (n=27)
Leite e Queijos	Leite	25% (n=9)	47% (n=17)	8% (n=3)	19% (n=7)
	Iogurte	11% (n=4)	41% (n=15)	22% (n=8)	25% (n=9)
	Queijos brancos	5% (n=2)	55% (n=20)	19% (n=7)	19% (n=7)
	Queijos amarelos	11% (n=4)	50% (n=18)	25% (n=9)	13% (n=5)
Carnes e Ovos	Ovo	33%(n=12)	47% (n=17)	5% (n=2)	13% (n=5)
	Margarina	11% (n=4)	22% (n=8)	5% (n=2)	61% (n=22)
	Bucho	0	0	2% (n=1)	97% (n=35)
	Carne de boi	16% (n=6)	50% (n=18)	13% (n=5)	19% (n=7)
	Carne de porco	19% (n=7)	55% (n=20)	16% (n=6)	8% (n=3)
	Peito de frango	19% (n=7)	69% (n=25)	5% (n=2)	5% (n=2)
	Frango cozido	11% (n=4)	44% (n=16)	19% (n=7)	25% (n=9)
	Peixe	2% (n=1)	8% (n=3)	19% (n=7)	69% (n=25)
Embutidos	Presunto/ Mortadela	5% (n=2)	22% (n=8)	25% (n=9)	47% (n=17)
	Linguiça/ Salsicha	5% (n=2)	22% (n=8)	13% (n=5)	58% (n=21)
Massas e outras preparações	Pizza	2% (n=1)	16% (n=6)	47%(n=17)	33% (n=12)
	Macarrão	2% (n=1)	38% (n=14)	38%(n=14)	19% (n=7)
	Salgados assados	2% (n=1)	13% (n=5)	44%(n=16)	38% (n=14)
	Estrogonofe	0	8% (n=3)	69%(n=25)	22% (n=8)
	Sopa de legumes	0	13% (n=5)	33%(n=12)	52% (n=19)
Doces	Sorvete	0	8% (n=3)	58%(n=21)	33% (n=12)
	Chocolate/ Brigadeiro/ Doce de leite/ Doce de festa	5% (n=2)	50% (n=18)	25% (n=9)	19% (n=7)
	Pudim/ Mousse	0	2% (n=1)	47%(n=17)	50% (n=18)
Bebidas	Refrigerante	2% (n=1)	41% (n=15)	13% (n=5)	41% (n=15)
	Café	44%(n=16)	22% (n=8)	2% (n=1)	30% (n=11)
	Suco Natural	13% (n=5)	66% (n=24)	19% (n=7)	0
	Suco industrializado	2% (n=1)	16% (n=6)	19% (n=7)	61% (n=22)
	Suco artificial	0	11% (n=4)	11% (n=4)	77% (n=28)
	Cerveja	0	44% (n=16)	13% (n=5)	41% (n=15)
	Vinho	0	8% (n=3)	22% (n=8)	69% (n=25)
	Bebidas alcoólicas destiladas	0	8% (n=3)	25% (n=9)	66% (n=24)

Alta: quando o alimento é consumido pelo menos uma vez por dia; Moderada: alimento consumido de 1 a 6 vezes por semana; Baixo: alimento consumido de 1 a 3 vezes por mês; Nunca: quando o alimento nunca é consumido.

#### 4 DISCUSSÃO

O presente trabalho hipotetizou que os estudantes de nutrição do curso noturno apresentariam baixa frequência no consumo de alimentos do grupo das frutas, legumes e verduras e maior frequência no consumo de produtos UP. Nesse período estão mais preocupados com o desempenho acadêmico e em manter boas relações sociais, o que pode acarretar em falta de importância com uma alimentação saudável (FEITOSA, 2010). Além disso, com o ingresso na universidade, muitos estudantes precisam deixar a casa dos pais e podem sentir dificuldade em produzir as próprias refeições, optando por alimentos ultraprocessados, que são mais práticos e de rápido preparo (MONTEIRO et al., 2009).



Dos estudantes matriculados no curso de nutrição, o gênero feminino parece ser o mais prevalente, conforme observado neste trabalho e no estudo de Leite (2011), que também observou maior prevalência de mulheres nos cursos da área da saúde. Esses autores justificam este dado pelo fato de as mulheres apresentarem maior cuidado com relação a saúde, quando comparado com os homens.

Além disso, a maioria dos estudantes apresentam vínculo trabalhista, corroborando com o estudo de Cardoso e Sampaio (1994) que mostrou que 54,6% (n=1.216) dos estudantes das instituições privadas possuíam algum trabalho, principalmente para custear seu aprendizado e por esse motivo acabam optando pelo turno noturno para realizar a graduação (TOMBOLATO, 2005). Dessa forma, com a dupla jornada, os estudantes acabam apresentando uma alimentação inadequada, com pouca variedade (FILHO; 2007)

Oliveira et al. (2017) observaram que a maioria dos estudantes de nutrição realizavam de quatro a seis refeições por dia, sendo essas realizadas principalmente em casa. No presente estudo os estudantes realizavam em média 4 refeições, porém a maior parte dos alunos faziam pelo menos uma delas fora de casa, o que normalmente ocorre devido à dificuldade de conciliar a rotina de trabalho com a acadêmica. Em virtude da falta de tempo influenciada pelo trabalho e estudos, os estudantes acabam procurando alimentos mais práticos quando precisam realizar refeições fora de casa, esses que normalmente são mais calóricos, ricos em açúcares e gorduras (FEITOSA, 2010)

Através do estudo de Macedo et al. (2020) ficou evidente que é muito alta a frequência de consumo dos alimentos ultraprocessados por estudantes de nutrição, sendo leite, salsicha, mortadela, linguiça, pizza, maionese, batata frita, chicletes e pirulitos os mais consumidos. Contrariamente, nesse estudo os estudantes de nutrição apresentaram baixa frequência do consumo de alimentos ultraprocessados. Pode estar relacionado ao fato de que muitos estudantes apresentam baixa frequência do consumo de embutidos, doces e bebidas industrializadas, além dos conhecimentos obtidos sobre os malefícios do consumo desses produtos em alta frequência ao longo do curso (ROSSETTI, 2018).

Por meio do estudo de Oliveira et al. (2017) observou-se que a maior parte dos estudantes de nutrição apresentavam um consumo diário de frutas, verduras, legumes, arroz e feijão. Por outro lado, o presente trabalho encontrou alta frequência de consumo apenas para o arroz e feijão e baixa frequência no consumo de frutas, verduras e legumes. A concordância dos estudos em relação ao arroz e feijão se dá pelo fato de serem alimentos típicos da alimentação brasileira (LUCCA; OLIVEIRA, 2015). Em relação as frutas, verduras e legumes, se tem bem claro que são fontes de vitaminas, minerais e fibras, apresentando efeitos protetores contra algumas doenças e a baixa frequência de consumo contribui com o aumento da prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (SILVA; MENDONÇA; LOPES, 2022).

Assim como no estudo de Berbigier e Magalhães, (2020) e no presente estudo, os estudantes apresentaram baixa frequência de consumo de peixes, castanhas e nozes. Normalmente, esses alimentos possuem custo mais alto, o que pode resultar a baixa frequência no consumo (OLIVEIRA, 2015). Porém,



esses são alimentos ricos em nutrientes o que torna importante o consumo adequado. As castanhas e nozes apresentam quantidades consideráveis de lipídios, proteínas, ácidos graxos insaturados (mono e poli-insaturados), o que torna um alimento naturalmente funcional, promovendo saúde (COSTA; JORGE, 2011). Já os peixes, são alimentos ricos em ácidos graxos poli-insaturados, e seu consumo adequado é de grande importância na prevenção de doenças cardiovasculares e regular atividade de mecanismos envolvidos com o metabolismo dos lipídios plasmáticos (OLIVEIRA, 2013; MODESTO, 2002).

## **5 CONCLUSÃO**

Os estudantes de nutrição do turno noturno apresentaram uma baixa frequência no consumo de alimentos ultraprocessados, porém, também apresentaram baixa frequência no consumo de frutas, verduras, legumes, castanhas e nozes. Apesar do baixo consumo de alimentos ultraprocessados a alimentação dos estudantes de nutrição necessita de adequações.



## REFERÊNCIAS

AQUINO, J. K; PEREIRA, P.; REIS, V. M.C.P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição da faculdade de Montes Claros – Minas Gerais. Revista Multitexto, v. 15, n. 01, p 82-88, 2015. Disponível em: < <http://www.ead.unimontes.br/multitexto/index.php/rmcead/article/view/111/49> > Acesso: 03/10/2022.

BARBIGIER, M. C; MAGALHÃES, C. R. Estado nutricional e hábito alimentar de estudantes universitários em instituição pública do Brasil. Revista Saúde e Pesquisa, v. 14, n. 1, p. 51-64, 2021. Disponível em: < <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/8767/6539> > Acesso: 05/05/2023.

BIELEMAN, R, M; MOTTA, J, V, S; MINTEN, G, C; HORTA, B, L; GIGANTE, D, P. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. Revista Saúde Pública, v. 49, p. 1-10, 2015. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005572> > Acesso: 04/05/2023.

CARDOSO, R. C. L; SAMPAIO, H. Estudantes universitários e o trabalho. Revista Brasileira de Ciências Sociais, v. 26, n. 9, p. 30-50, 1994. Disponível em: < [http://anpocs.com/images/stories/RBCS/26/rbcs26\\_03.pdf](http://anpocs.com/images/stories/RBCS/26/rbcs26_03.pdf) > Acesso: 05/05/2023.

CARNEIRO, M. N. L; LIMA, P. S; MARINHO, L. M; SOUZA, M. A. M. S. Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares. Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica, p. 84-88, 2016. Disponível em: <http://www.sbcm.org.br/revistas/RBCM/RBCM-2016-02.pdf#page=17> > Acesso: 07/10/2022.

COSTA, T; JORGE, N. Compostos bioativos benéficos presentes em castanhas e nozes. UNOPAR Cient. Ciênc. Biol. Saúde, v. 13, n. 3, p. 195-203, 2011. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/122387/ISSN1517-2570-2011-13-03-195-203.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso: 04/05/2023.

FEITOSA, E. P. S; DANTAS, C. A. O; WARTHA, E. R. S. A; MARCELLINI, P. S; NETTO, R. S. M. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. Alimento e Nutrição Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/52539/mod\\_resource/content/1/H%C3%A1bitos%20alimentares%20de%20universit%C3%A1rios.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/52539/mod_resource/content/1/H%C3%A1bitos%20alimentares%20de%20universit%C3%A1rios.pdf) > Acesso: 06/10/2022.

FILHO, A. T. Educação superior no período noturno: impacto do entorno educacional no cotidiano do estudante. 2007. Tese Doutorado – Universidade Estadual Paulista. 2007. Disponível em: [https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/104842/terribilifilho\\_a\\_dr\\_mar.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/104842/terribilifilho_a_dr_mar.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Acesso: 05/05/2023.

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. Revista Espaço para a Saúde, Londrina, v. 13, n. 1, p. 82-90, 2011. Disponível em: <https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosaude/article/view/453/pdf> Acesso: 29/04/2023.

LUCCA, V. K; OLIVEIRA, N. R. F. Consumo da combinação arroz-feijão por escolares. Revista Contexto Saúde, v. 15, n. 28, p. 76-83, 2015. Disponível em: < <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/3232> > Acesso: 05/05/2023.



MACEDO, N. S. R; SOARES, I. C. M; JESUS, S. C; PEREIRA, E. J; FREITAS, R. F. Consumo de alimentos ultraprocessados e estado nutricional de acadêmicos do curso de nutrição. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 14 n. 87, p. 699-706, 2020. Disponível em <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1357/1005> Acesso: 04/05/2023.

MANNATO, Livia Welter. Questionário de frequência alimentar Elsa-Brasil: Proposta de redução e validação da versão reduzida. 2013. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva). Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo, Minas Gerais, 2013. Disponível em: < <https://repositorio.ufes.br/bitstream/10/5682/1/Livia%20Welter%20Mannato.pdf> > Acesso: 25/10/2022.

MARTINS, P. F. A; FARIA, L. R.C. Alimentos Ultraprocessados: uma questão de saúde pública. Revista Comunicação em Ciências da Saúde, p 14-17, 2018. Disponível em: <https://revistaccs.escs.edu.br/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/161/243>> Acesso: 04/10/2023.

MODESTO, E. C; SANTOS, G. T; VILELA, D; GONÇALVEZ, G. D; MATSUSHITA, M. Efeitos nutricionais e metabólicos de dietas ricas em ácidos graxos poliinsaturados para os ruminantes e os benefícios para o homem. Arquivos de Ciências Veterinárias e Zoologia da Unipar, v. 5, n. 1, p. 119-134, 2002. Disponível em: < <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/veterinaria/article/view/756/662>> Acesso: 05/05/2023.

MONTEIRO, M. R. P; ANDRADE, M. L. O; ZANIRATI, V. F; SILVA, R.R. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e de enfermagem de uma universidade pública brasileira. Revista de Atenção Primária a Saúde, v. 12, n. 3, p. 271-277, 2009. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/52546/mod\\_resource/content/1/Monteiro%20-%20Habitoe%20alimentar%20est%20Nutri%20%20Enf.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/52546/mod_resource/content/1/Monteiro%20-%20Habitoe%20alimentar%20est%20Nutri%20%20Enf.pdf)> Acesso: 25/03/2023

MUNHOZ, M. P; OLIVEIRA, J; ANJOS, J. C; GONÇALVES, R. D; LOPES, J. F; CELEMI, L. G. Perfil nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. Revista Saúde Unioledo, v. 01, n. 02, p. 68-85, 2017. Disponível em: < <http://ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/2564/180> > Acesso: 12/10/2022.

OLIVEIRA, A. C. S; SOUZA, L. M. B. Avaliação da Frequência do Consumo de Alimentos Ultraprocessados de Crianças Menores de 10 Anos. South American Development Society Journal, v. 2, n. 6, p. 141-154, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/artigo%201.pdf> > Acesso: 26/03/2023.

OLIVEIRA, Julicristie Machado. O peixe e a saúde: das recomendações para o consumo às possibilidades ambientais de atendê-lo. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas p. 141-146, 2013. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634592/2513> Acesso: 04/05/2023.

OLIVEIRA, J. S; SANTOS, D. O; RODRIGUES, S. J. M; OLIVEIRA, C. C; SOUZA, A. L. C. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. Revista da Associação Brasileira de Nutrição, São Paulo, n. 2, p. 37-42, 2017. Disponível em: <https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/view/465/185> Acesso: 04/05/2023.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo et al. Percepção de professores e estudantes em relação ao perfil de formação do nutricionista em saúde pública. Revista de Nutrição, p. 631-643, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/fr8DjZHJM9HQ3ZhBdMhS9Jc/?format=pdf&lang=pt> > Acesso: 12/10/2022.



ROSSETTI, F. X; SILVA, M. V. Práticas e percepções de universitários sobre alimentação: estudo qualitativo utilizando grupos focais. *Revista Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v. 25, n. 3, p. 81-93, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8652959/18739>> Acesso: 05/05/2023.

SATTAMINI, I. F et al; Nova score for the consumption of ultra-processed foods: description and performance evaluation in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/184335> Acesso em: 20/02/2023.

SILVA, S. L. R; MENDONÇA, R. D; LOPES, A. C. S. Fatores associados ao consumo inadequado de frutas e hortaliças entre usuários da atenção primária à saúde no Brasil. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 17, p. 63393, 2022. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/63393/43593>> Acesso: 04/05/2023.

TOMBOLATO, M. C. R; Qualidade de vida e sintomas psicopatológicos do estudante universitário trabalhador. 2005. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Campinas, São Paulo, 2005. Disponível em: <[http://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/bitstream/handle/123456789/15957/ccv\\_ppgpsico\\_me\\_Maria\\_CRT.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/bitstream/handle/123456789/15957/ccv_ppgpsico_me_Maria_CRT.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> Acesso: 05/05/2023.

TORAL, N; SLATER, B; CINTRA, I. P; FISBERG, M. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. *Revista de Nutrição*, v. 19, p. 331 – 340, 2006. Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000300004>> Acesso: 04/05/2023.



## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO



**Nº QUESTIONÁRIO:** \_\_\_\_\_

**DATA:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**SEXO:** ( ) Feminino ( ) Masculino

**IDADE:** \_\_\_\_\_

**CIDADE:** \_\_\_\_\_

**PERÍODO DO CURSO:** \_\_\_\_\_

**TRABALHA?** ( ) Sim ( ) Não

**RENDA MENSAL FAMILIAR:**

- ( ) Até um salário mínimo (R\$1.212,00)  
( ) De um a quatro salários mínimos (R\$1.212,00 à R\$4.848)  
( ) Acima de quatro salários mínimos (acima de R\$4.848)

**É BOLSISTA?** ( ) Sim ( ) Não

**NÚMERO DE REFEIÇÕES POR DIA?** \_\_\_\_\_

**FAZ REFEIÇÕES FORA DE CASA?** ( ) Sim ( ) Não

Se sim, quais? \_\_\_\_\_

















## ANEXO C – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA SYLVIO MIGUEL

SYLVIO MIGUEL / UNIVICOSA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE VIÇOSA - MG

**Pesquisador:** Flávia Xavier Valente

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 65449422.4.0000.8090

**Instituição Proponente:** UNIVICOSA - UNIAO DE ENSINO SUPERIOR DE VICOSA LTDA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.818.754

#### Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos Apresentação do projeto, Objetivo da Pesquisa e Avaliação dos Riscos e Benefícios foram retiradas do arquivo de informações Básicas da Pesquisa (PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_n° 2053829.pdf de 24/11/2022) e/ou do Projeto Detalhado (Projeto\_Taynara.pdf de 24/11/2022):

Resumo:

Os estudantes de nutrição do turno noturno possuem múltiplas tarefas durante a graduação. Além de assistirem às aulas, dedicam-se aos trabalhos e estudos extraclasses e muitos ainda trabalham para ter fonte de renda. Apesar dos conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável, essa rotina pode influenciar nas escolhas alimentares. Neste cenário, o presente trabalho tem como objetivo avaliar o consumo alimentar de estudantes de nutrição de uma instituição privada de Viçosa-MG. Os estudantes irão preencher dois questionários de frequência alimentar (FQA) e um questionário com informações sociodemográficas. Os dados serão coletados dentro da faculdade no intervalo entre as aulas.

Hipótese:

A hipótese desse estudo é de que os alunos apresentem baixa frequência no consumo dos grupos das frutas, legumes e verduras, e maior frequência no consumo do grupo dos açúcares e gorduras e grande consumo dos produtos ultraprocessados.

Metodologia Proposta:

**Endereço:** Avenida Maria de Paula Santana nº 3815

**Bairro:** Silvestre

**CEP:** 36.570-000

**UF:** MG

**Município:** VICOSA

**Telefone:** (31)3899-8033

**E-mail:** cep@univicosa.com.br



SYLVIO MIGUEL / UNIVIÇOSA



Continuação do Parecer: 5.818.754

Será solicitado aos professores do curso de nutrição 10 minutos ao final da aula para explicar sobre a pesquisa e convidar os estudantes a participarem do estudo. Durante o convite será comunicado sobre os critérios de exclusão e os discentes que apresentarem patologias que interfiram no consumo alimentar não irão preencher os questionários. Aqueles que aceitarem o convite para participar deverão permanecer na sala durante o intervalo das aulas para responder aos questionários. Antes de iniciar a coleta de dados, os alunos que ficarem na sala serão esclarecidos sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios do estudo. Após assinatura e entrega da 2ª via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), será explicado e entregue aos participantes um questionário de frequência alimentar (QFA) autoaplicável, separado pelos grupos alimentares (MANNATO, 2013) (ANEXO A), outro sobre consumo de alimentos ultraprocessados (SATTAMINI, 2019) (ANEXO B) e um questionário contendo questões sobre informações sociodemográfica (sexo, idade, período do curso, nível socioeconômico e hábitos alimentares) (APÊNDICE C), que também será autoaplicável. Através dos questionários alimentares será avaliada a frequência do consumo dos grupos alimentares e dos alimentos ultraprocessados pelos estudantes de nutrição.

**Critério de Inclusão:**

Serão incluídos nesse estudo estudantes de nutrição de ambos os gêneros, na faixa etária de 18 a 60 anos que estiverem matriculados no turno noturno do curso no período da coleta de dados.

**Critério de Exclusão:**

Serão excluídos aqueles que apresentarem patologias que interfiram no consumo alimentar, como: doença celíaca, diabetes mellitus tipo I e II, intolerância à lactose e doença renal crônica.

**Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:**

Este trabalho tem como objetivo avaliar o consumo alimentar de estudantes do turno noturno do curso de nutrição de uma instituição privada de Viçosa – MG.

**Objetivo Secundário:**

- Realizar investigação socioeconômica dos estudantes de nutrição;
- Realizar avaliação do número de refeições realizada pelos estudantes ao longo do dia;
- Realizar avaliação dos grupos alimentares consumidos pelos estudantes de nutrição;
- Realizar avaliação do consumo de alimentos ultraprocessados pelos estudantes de nutrição.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

Os estudantes podem apresentar cansaço, estresse, constrangimento ou medo de não saber

**Endereço:** Avenida Maria de Paula Santana nº 3815

**Bairro:** Silvestre

**CEP:** 36.570-000

**UF:** MG

**Município:** VICOSA

**Telefone:** (31) 3899-8033

**E-mail:** cep@univicosa.com.br



SYLVIO MIGUEL / UNIVIÇOSA



Continuação do Parecer: 5.818.754

responder aos questionários. Existe ainda o risco de quebra de sigilo das informações. Para reduzir os riscos, os questionários não serão nomeados, mas sim numerados para os participantes terem mais conforto e confiança ao responderem. Além disso, as informações serão acessadas somente pelas pesquisadoras, não sendo nenhuma informação exposta a terceiros de forma individual. Caso se sintam desconfortáveis, estressados e cansados, poderão deixar de responder qualquer pergunta ou interromper a pesquisa a qualquer momento, sem prejuízos.

**Benefícios:**

Os estudantes receberão os resultados da avaliação do consumo alimentar realizado e, ao final da pesquisa, será elaborado e entregue uma cartilha sobre a importância da alimentação saudável durante o período de graduação.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Estudo nacional, unicêntrico, transversal, observacional. De caráter acadêmico realizado para obtenção do título de Bacharel em Nutrição. Patrocinador: Próprio. País de Origem: Brasil. Número de participantes incluídos no Brasil: 44. Previsão de início e encerramento do estudo: início em fevereiro/2023 e término em maio/2023.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Vide campo Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações.

**Recomendações:**

Vide campo Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não foram observados óbices éticos.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Orientações para todos os protocolos de pesquisa aprovados:

- Solicita-se aos pesquisadores que sejam detalhadas, na metodologia do trabalho, quais medidas da pesquisa ao tratamento de dados pessoais e dados pessoais sensíveis, observando o disposto na Lei n 13.709/2018 (LGPD, Art. 4, II.b), ainda, a forma de armazenamento e descarte, segundo RESOLUÇÃO CNS N 466 de 2012, art.11).
- O pesquisador responsável deverá encaminhar um relatório no prazo final da pesquisa, tendo

**Endereço:** Avenida Maria de Paula Santana nº 3815  
**Bairro:** Silvestre **CEP:** 36.570-000  
**UF:** MG **Município:** VICOSA  
**Telefone:** (31)3899-8033 **E-mail:** cep@univicoso.com.br



SYLVIO MIGUEL / UNIVIÇOSA



Continuação do Parecer: 5.818.754

sido este executado ou não, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo relatório para que seja devidamente apreciado no CEP, conforme Norma Operacional CNS n.º 001/13, item XI.2.d.

- A pesquisa deverá ser desenvolvida conforme delineada no protocolo aprovado. Caso haja necessidade de alterações, o pesquisador principal deverá enviar uma EMENDA ao CEP, apontando quais partes do protocolo foram modificadas, bem como a justificativa para tal conforme Resolução CNS n.º 466/2012, Item III.2.u. O novo protocolo só poderá ser executado após aprovação das mudanças pelo CEP.

- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (Res. CNS n.º 466/12 – Item V.5).

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2053829.pdf	24/11/2022 10:17:57		Aceito
Outros	QFA2_Taynara.pdf	24/11/2022 10:17:36	Flávia Xavier Valente	Aceito
Outros	QFA1_Taynara.pdf	24/11/2022 10:16:44	Flávia Xavier Valente	Aceito
Outros	questionario1_Taynara.pdf	24/11/2022 10:16:22	Flávia Xavier Valente	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Taynara.pdf	24/11/2022 10:16:02	Flávia Xavier Valente	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Autorizacao_Taynara.pdf	24/11/2022 10:15:52	Flávia Xavier Valente	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Taynara.pdf	24/11/2022 10:15:04	Flávia Xavier Valente	Aceito
Folha de Rosto	fr_thaynara.pdf	24/11/2022 10:08:14	Flávia Xavier Valente	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Avenida Maria de Paula Santana nº 3815

**Bairro:** Silvestre

**CEP:** 36.570-000

**UF:** MG

**Município:** VICOSA

**Telefone:** (31)3899-8033

**E-mail:** cep@univicoso.com.br



SYLVIO MIGUEL / UNIVIÇOSA



Continuação do Parecer: 5.818.754

VICOSA, 15 de Dezembro de 2022

---

Assinado por:  
ELIANGELA SARAIVA OLIVEIRA PINTO  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Avenida Maria de Paula Santana nº 3815  
**Bairro:** Silvestre **CEP:** 36.570-000  
**UF:** MG **Município:** VICOSA  
**Telefone:** (31)3899-8033 **E-mail:** cep@univicoso.com.br