

AVALIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES COM ÊNFASE EM FINAIS DE SEMANA

Sonia Silveira Ruiz¹
Luiza Zapotoczny Palmeiro²
Nathaly da Silva Mian³
Paula Martins da Silva⁴

Hábitos alimentares e suas influências

A alimentação saudável é fundamental para a obtenção de uma qualidade de vida maior, porém esta não é a grande preocupação da maioria das pessoas, que omitem as consequências de hábitos inadequados. Embora esta porcentagem seja notadamente crescente, especialmente de pessoas que buscam alimentos na sua condição natural, muitos fatores ainda restringem o acesso destes alimentos à grande massa da população, em nosso país, especialmente no que diz respeito aos seus custos que, em geral, ainda são mais dispendiosos.

A fim de proporcionar um maior conhecimento sobre os nutrientes, sua variedade e quantidades necessárias para uma boa nutrição, foram desenvolvidos diversos guias alimentares que contêm a pirâmide alimentar, criada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA, 1992), e adaptada para o Brasil, contendo oito grupos alimentares: açúcares, cereais, gorduras, frutas, carnes, leites, leguminosas e vegetais. Estes guias são extremamente importantes para a orientação da população, visto que, além de trazerem diversas informações, também apresentam a relação existente entre os alimentos, proporcionando uma boa saúde a todos (SILVA; AMBONI; YOUNES, 2014).

A construção dos hábitos alimentares está intimamente relacionada à cultura, aos recursos financeiros, à industrialização, ao convívio social, à disponibilidade de alimentos, à imagem corporal e, especialmente, às propagandas da mídia (SILVA; AMBONI; YOUNES, 2014; MONTEIRO et al., 2009; BLEIL, 1998). Assim, o consumo

1 Professora Doutora Titular da Universidade Paulista – Bauru – SP. E-mail: sruiz@fc.unesp.br.

2 Discente do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Paulista – Bauru – SP.

3 Discente do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Paulista – Bauru – SP.

4 Professora Doutora Titular da Universidade Paulista – Bauru – SP.

de produtos industrializados, ricos em glicídios, como os refrigerantes, cresce continuamente, enquanto que os naturais, tais como frutas, verduras, legumes, mostram um constante declínio. Vale ainda ressaltar que a qualidade das refeições é muito influenciada pelo local onde as mesmas são realizadas, pois grande parte delas é feita em *fast foods*, com um grande consumo de itens com altos teores de gordura (MONTEIRO et al., 2009). Dentro deste contexto, os jovens são os mais afetados pela crescente popularidade destes locais, uma vez que, devido ao convívio social mais intenso e às propagandas, tendem a modificar seus hábitos mais facilmente do que os adultos (SILVA; AMBONI; YOUNES, 2014). Estudo de Monteiro et al. avaliou o padrão alimentar nas áreas metropolitanas de Belém, Fortaleza, Recife, Salvador, Belo Horizonte, Rio de Janeiro, São Paulo, Curitiba, Porto Alegre, Brasília e no município de Goiânia. Em suas conclusões, os autores ressaltaram a intensificação do consumo relativo de carnes, leites e seus derivados e a redução no consumo de ovos. Leguminosas, raízes e tubérculos continuaram em trajetória descendente e a participação relativa de açúcar refinado e refrigerantes sofreu aumento, em todas as áreas; por outro lado, o consumo de óleos e gorduras manteve-se constante (MONTEIRO et al., 2009).

Vale acrescentar que a alimentação saudável mostra não estar relacionada apenas à cultura gerada pela globalização, mas também às culturas locais. Neste sentido, os alimentos produzidos para abastecimento de grandes áreas e populações podem envolver desmatamentos, uso de fertilizantes, agrotóxicos e um alto volume de água, bem como diversas técnicas de colheita. Neste caso, ao reduzirmos o consumo de produtos naturais, como frutas e legumes que dispensam processamento industrial, intensificamos a degradação ambiental, pois carboidratos, como o amido, serão processados juntamente com outras substâncias, para gerar os inúmeros itens disponíveis no mercado (laticínios e derivados, alimentos semiprontos...). Vale ressaltar que quanto maiores forem as etapas de produção, maior poderá ser a quantidade de sódio utilizada no processamento do alimento. Deduz-se que, aliado ao fato de praticarmos hábitos menos saudáveis, colaboramos para o uso desmedido de recursos naturais e alterações no ambiente.

O ingresso na universidade alia-se, em geral, a um descuido na alimentação, como resultado da ação de um ou mais fatores, como o ênfase no sucesso acadêmico, o estresse no cumprimento das atividades, a influência das relações sociais, o afastamento da família, a independência nas ações dos jovens. As mudanças no comportamento alimentar podem favorecer o desenvolvimento de algumas doenças, associadas ou não ao patrimônio genético do aluno, como a obesidade, uma neoplasia, cardiopatia e diabetes do tipo II (MONTEIRO et al., 2009). A mudança do hábito alimentar ocorre onde há diferentes rotinas, que implicam diretamente em mudanças naquele (BORGES; LIMA FILHO, 2012). Diversas pesquisas evidenciam que o início em uma universidade determina diferentes hábitos, com destaque para o alimentar que, normalmente, é composto pela substituição das refeições clássicas por lanches rápidos e *fast foods* no almoço e/ou no jantar, e para as altas taxas de ingestão de álcool, tabaco e outras drogas (MONTEIRO et al., 2009; BORGES; LIMA FILHO, 2012). Todavia, estes dados estão mais expressados em estudantes que permanecem longe da família durante o curso, já que a mesma

exerce um controle no tipo de alimentação (BORGES; LIMA FILHO, 2012). Contudo, é importante considerar que a quantidade ingerida de doces e comidas gordurosas é proporcional ao nível de estresse, ansiedade, cansaço físico e mental do estudante e a falta de tempo para o preparo do próprio alimento ou, ainda, para ir em locais que tenham opções balanceadas (MONTEIRO et al., 2009). Assim, a alimentação atual, definida pelo estilo de vida moderno, é marcada por esta visível escassez de tempo para o preparo e para o consumo de alimentos, e pelo surgimento de produtos alimentícios prontos para o consumo, com novas técnicas de conservação e trabalho, que agregam tempo e esforço físico (GARCIA, 2003).

Com isto, temos a redução no consumo dos alimentos mais tradicionais, como o arroz e o feijão (MONTEIRO et al., 2009). Entretanto, a diminuição da ingestão destes últimos também é visualizada nas famílias com maiores rendas, o que nos permite inferir que estas trocas estão mais relacionadas com a influência das propagandas nos meios de comunicação, ou seja, a globalização talvez seja a maior responsável pelas alterações do mercado consumidor atual (MONTEIRO et al., 2009; BORGES et al., 2012). Por outro lado, a globalização também tem influenciado os padrões de beleza, trazendo tipos corpóreos, principalmente femininos, que são considerados de extrema beleza. Este fato é considerado a causa do menor consumo de alimentos energéticos por partes das mulheres, a fim de conseguir o peso ideal, sem considerar a alimentação saudável (VIEIRA; SABADIN; OLIVEIRA, 2008).

O peso corporal de um indivíduo é resultante de diversos fatores, como herança genética, fatores socioeconômicos, culturais, o convívio com familiares e amigos. Mas, este parâmetro físico tem aumentado, excessivamente, em muitas populações, devido aos processos de industrialização e globalização, que nos trouxeram maior capacidade de comprar e redução no esforço físico, em oposição ao passado, quando a maioria da população, bastante concentrada em zona rural, utilizava de grandes esforços para obter o sustento básico (VIEIRA; SABADIN; OLIVEIRA, 2008).

Alguns nutrientes são gerados pelo nosso próprio organismo, mas outros necessitam de precursores presentes apenas em frutas, legumes e verduras, como as fibras alimentares, vitaminas, carotenoides (precursores da vitamina A), folatos ou vitamina B9, ácido ascórbico, etc. A obesidade, por exemplo, tem sido relacionada ao aumento no consumo de itens muito energéticos, e à redução no consumo de fibras, consideradas importantes na prevenção do aumento do peso, auxiliando na redução da absorção de gorduras, elevando o peristaltismo intestinal e aumentando a saciedade e o tempo do funcionamento intestinal. A osteoporose, também, é uma doença crônica não transmissível comum em idades mais avançadas, pela baixa ingestão de cálcio na infância e na adolescência, causando uma baixa densidade de massa óssea. As vitaminas A, D, E e K e os ácidos graxos essenciais também têm origem exógena, porém a quantidade adquirida precisa ser controlada (SILVA; AMBONI; YOUNES, 2014).

É necessária uma conscientização de toda a população, principalmente os adolescentes, sobre a importância dos hábitos alimentares saudáveis para uma boa qualidade de vida e prevenção de doenças, bem como para a redução da degradação do ambiente, lembrando que, atualmente, já vivenciamos uma crise quanto à escassez hídrica, mais acentuada em algumas regiões, e à aquisição de alimentos (MONTEIRO et al., 2009).

O objetivo principal desta pesquisa foi caracterizar os hábitos alimentares de uma população de estudantes universitários e alguns de seus familiares mais próximos, comparar o consumo alimentar dos mesmos com as recomendações e com a pirâmide alimentar.

Hábitos alimentares de graduandos de Ciências Biológicas e familiares

Realizou-se um estudo quantitativo descritivo, com estudantes regularmente matriculados no curso de graduação em Ciências Biológicas de uma instituição de ensino superior da região centro-oeste do Estado de São Paulo, durante os finais de semana da segunda quinzena do mês de outubro de 2016. Estes estudantes puderam convidar, para participarem da pesquisa, familiares residentes no mesmo domicílio que, em geral, compartilham os alimentos em refeições feitas em conjunto ou separadamente.

A participação no estudo foi voluntária e como critérios de inclusão foram considerados: (a) ser aluno regularmente matriculado e frequente no curso de graduação ou familiar próximo; (b) aceitar a participação na pesquisa, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; e (c) preencher o instrumento de avaliação dos hábitos alimentares utilizado na pesquisa.

A obtenção de dados sobre os hábitos alimentares dos participantes ocorreu através do preenchimento de planilhas, que incluíram relações de alimentos que podem estar presentes nas refeições diárias de um cidadão paulista. Assim, o instrumento metodológico foi constituído por seis planilhas, referentes ao café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, lanche da noite. Cada planilha apresentava duas colunas: produto (listagem dos produtos de consumo na refeição) e porção consumida. Cada participante recebeu seis vias de cada uma das planilhas, que foram preenchidas em dois finais de semana consecutivos em outubro, mais especificamente, sexta, sábado e domingo. Nestas planilhas, cada participante registrou o consumo de cada refeição em cada dia de coleta de dados.

Os alimentos mais comuns, em cada refeição, foram dispostos nas tabelas abaixo e, para os que estivessem ausentes, os participantes deveriam descrevê-los no campo “outros”.

Tabela 1. Itens correspondentes às refeições do café da manhã e do lanche da manhã.

Itens	Alimentos
1	Leite Desnatado ou Semidesnatado
2	Leite Integral
3	Frutas
4	iogurte
5	Queijo Branco (Minas/Frescal)
6	Queijo Amarelo (Prato/Muçarela)
7	Requeijão

8	Embutidos (Presunto, Peito de Peru, etc.)
9	Manteiga
10	Margarina
11	Pão Integral
12	Pão (Francês/Forma)
13	Bolos
14	Bolachas (Salgadas/Doces)
15	Sucos (Natural/Artificial)
16	Cereais
17	Adoçante
18	Açúcar
19	Achocolatado
20	Geleias
21	Café
22	Outros (ovos, tapioca, etc.)

Tabela 2. Itens correspondentes às refeições do almoço e do jantar.

Itens	Alimentos
1	Ovo Frito
2	Ovo Cozido
3	Carne de Boi (Frita/Cozida/Outros)
4	Carne de Porco (Frita/Cozida/Outros)
5	Frango (Frita/Cozida/Outros)
6	Peixe Fresco (Frita/Cozida/Outros)
7	Peixe Enlatado (Sardinha/Atum)
8	Embutidos (salsicha, linguiça, presunto, etc.)
9	Carne Conservada no Sal (Bacalhau, Carne Seca/Sol, itens de Feijoadá)
10	Vísceras (Fígado, Coração, Rim)
11	Azeite
12	Molho para Salada
13	Bacon e Toucinho
14	Maionese, Ketchup, Mostarda
15	Enlatados (Milho, Palmito, Azeitona)
16	Arroz Integral
17	Arroz Branco

18	Massas. Outros:
19	Feijão
20	Folhas Cruas
21	Folha Refogada/Cozida
22	Hortaliça Crua
23	Hortaliça Cozida
24	Tubérculos (Cará, Mandioca, Batata, etc.)
25	Legumes
26	Sucos (Natural/Artificial)
27	Açúcar
28	Adoçante
29	Refrigerantes
30	Sorvetes
31	Doces/Balas/Chocolates
32	Bolos
33	Frutas
34	Bebidas de Álcool (cerveja, vinho, etc.)
35	Outros (farofas, bolinhos, sopas, etc.)

Tabela 3. Itens correspondentes às refeições do lanche da tarde e do lanche da noite.

Itens	Alimentos
1	Leite Desnatado ou Semidesnatado
2	Leite Integral
3	Frutas
4	iogurte
5	Queijo Branco (Minas/Frescal)
6	Queijo Amarelo (Prato/Muçarela)
7	Requeijão
8	Embutidos (Presunto, Peito de Peru, etc.)
9	Manteiga
10	Margarina
11	Pão Integral
12	Pão (Francês/Forma)
13	Bolos
14	Bolachas (Salgadas/Doces)

15	Sucos (Natural/Artificial)
16	Cereais
17	Adoçante
18	Açúcar
19	Achocolatado
20	Geleias
21	Café
22	Snacks (Batata Frita, Salgadinhos, Sanduíches, etc.)
23	Tortas
24	Doces/Balas/Chocolates
25	Sorvetes
26	Refrigerantes
27	Outros: chás, mingau, torradas, etc.

A avaliação antropométrica incluiu os dados do peso (Kg) e da altura (m), declarados pelos inquiridos e o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) foi realizado, segundo recomendações da Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (MINISTÉRIO DA SAUDE, 2017).

Para a análise dos resultados obtidos em cada refeição, aplicamos o teste não-paramétrico G, recomendado para a análise entre duas amostras independentes, representando suas respectivas populações, onde os dados de uma não estão relacionados com os escores da outra.

Índice de massa corporal da população-alvo

O presente estudo foi realizado com um total de 32 pesquisados, com idades compreendidas entre 19 e 76 anos, porém a maioria deles (56,25%) situou-se na faixa etária entre 19 e 24 anos (Fig. 1).



Figura 1. Valores de frequências relativas de idades dos pesquisados.

Em relação aos dados de IMC, considerando-se a amostra total, os pesquisados do sexo masculino distribuíram-se, equitativamente, nas categorias obeso (33%), peso adequado (normal) (34%) e sobrepeso (33%). Já a maioria das mulheres tiveram o IMC considerado normal (61%), 22% foram identificadas com sobrepeso, 13% como muito magras e 4% como obesas. Entretanto, nos parâmetros indicados pelo Ministério da Saúde (2017), a avaliação do IMC de adultos refere-se às idades compreendidas entre 20 e 59 anos. Neste caso, os resultados referentes aos IMC dos adultos, na amostra total da pesquisa, foram: muito magro – 4%; peso adequado – 60%; sobrepeso – 24%; e obeso – 12%. Faz-se importante ressaltar, outro resultado: a amostra composta por pesquisados integrantes da faixa etária 30 – 70 anos, totalizando 11 pessoas, tiveram os valores de IMC nas seguintes frequências: peso adequado – 27,3%; sobrepeso – 54,5% e obeso – 18,2%.

Segundo pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 2013 (IBGE, 2014), o excesso de peso aumenta com a idade, acentuadamente para o sexo masculino, sendo que na faixa de 25 a 29 anos atinge 50,4%. Entretanto, no sexo feminino, na faixa etária entre 35 e 44 anos, a prevalência do excesso de peso (63,6%) supera a dos homens (62,3%), atingindo percentagens superiores a de 70,0%, na faixa de 55 a 64 anos. A partir dos 65 anos, observa-se redução no peso corporal, tanto no sexo masculino quanto no feminino, sendo mais acentuada nos homens, que, na faixa etária de 75 anos ou mais, corresponde a 45,4%, em oposição aos 58,3% do sexo feminino (ABESO, 2015). Esta redução corpórea, nas pessoas de idade superior a 70 anos, teve ocorrência também neste estudo, onde o único participante do sexo masculino, de 74 anos, teve o IMC classificado como “muito magro”.



Fonte: Kerdna, 2017.

Figura 2. Pirâmide Alimentar. Adaptada de United States Department of Agriculture (USDA).

Hábitos alimentares da população-alvo

Dia do registro alimentar: Sexta-Feira

Café da Manhã

A Figura 3 registra, no eixo X, os 22 itens listados para o café da manhã (tabela 1) e, no eixo Y, as frequências absolutas referentes ao consumo dos mesmos. A análise dos resultados permitiu-nos avaliar que há um grande consumo de produtos alimentícios nesta primeira refeição do dia. Além disso, os alimentos mais consumidos, na primeira semana, foram: pães (francês/forma), açúcar, achocolatado, café, leite integral e bolachas (doces/salgadas). Já na segunda semana temos: pães (francês/forma), açúcar, achocolatado, outros (ovos, torradas, tapioca, etc.), além de café e cereais. Contudo, também notamos que o consumo do queijo branco, bolos e sucos (natural/artificial) ocorreram apenas na segunda semana. Já para o queijo amarelo, adoçantes e geleias não obtivemos nenhum consumo. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui uma maior concentração de carboidratos e lipídeos.

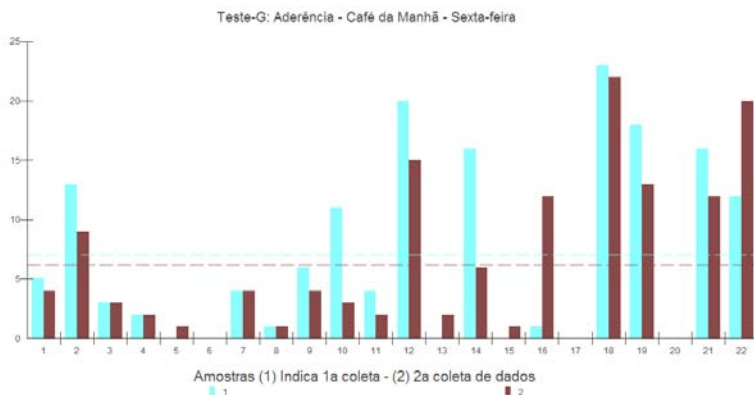


Figura 3. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao café da manhã de sexta-feira, nas duas semanas avaliadas

Lanche da Manhã

A Figura 4 registra, no eixo X, os 22 itens (Tabela 1) listados para o lanche da manhã (refeição realizada entre o café da manhã e o almoço) e, no eixo Y, os valores de frequência absoluta referente ao consumo dos mesmos itens. Neste caso, percebemos que houve redução tanto na quantidade de itens consumidos, quanto no valor de consumo de cada item quando comparados à refeição anterior. Estas diferenças podem ser motivadas, provavelmente, pelos fatos: ausência de hábito na realização de seis refeições diárias, usualmente bastante recomendadas por especialistas; e o escasso tempo destinado às refeições em função de trabalho e/ou estudos. Para esta

refeição, os alimentos mais consumidos na primeira semana foram: bolachas (doces/salgadas), açúcar e café. Já na segunda semana obtivemos: bolachas (salgadas/doces), açúcar, café e frutas. Contudo, também notamos que o consumo de leite integral e manteiga ocorreram apenas na primeira semana, enquanto que o de bolos e outros (sorvete e leite de soja) foi registrado apenas na segunda semana. Já o leite desnatado ou semidesnatado, iogurte, queijo branco e amarelo, requeijão, embutidos, margarina, pães integral, francês e de forma, sucos, adoçante, achocolatado e geleias não tiveram nenhum consumo. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui uma maior concentração de carboidratos e lipídeos, com baixa ingestão de frutas.

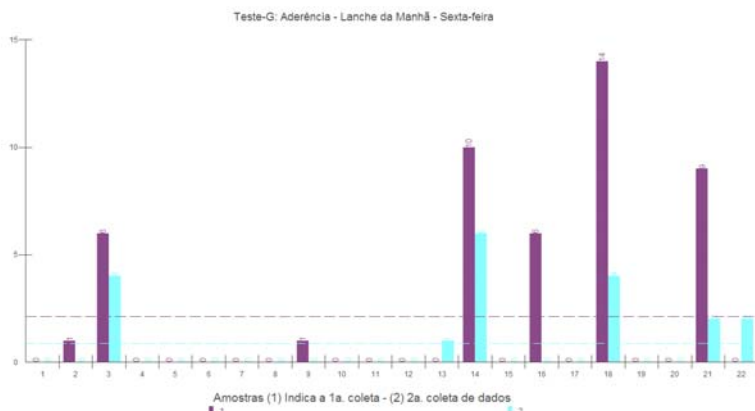


Figura 4. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao lanche da manhã de sexta-feira, nas duas semanas avaliadas.

Almoço

A Figura 5 registra, no eixo X, os 35 itens (Tabela 2) listados para o almoço e, no eixo Y, as frequências absolutas do consumo dos mesmos. A análise desse gráfico permitiu-nos ratificar um aumento qualitativo e quantitativo nos itens consumidos e nos valores referentes a cada item. Este fato reforça a ideia de que as pessoas que não realizam refeição intermediária entre o café da manhã e o almoço, como é o caso da maioria dos pesquisados, em geral excedem na quantidade de produtos alimentícios nesta refeição. Os alimentos mais consumidos, na primeira semana foram: arroz branco, feijão, carne de boi, frango, legumes, folhas cruas e outros (farofas, sopas, bolinhos, etc.). Já na segunda semana temos: arroz branco, feijão, carne de boi e legumes. Contudo, também notamos que o consumo de carne de porco, maionese, ketchup, mostarda, enlatados (milho, ervilhas, etc.) e bolos ocorreram apenas na primeira semana, enquanto que o de hortaliças cruas, doces, balas e chocolates somente foi registrado na segunda semana. Não obtivemos nenhum consumo de peixe enlatado (sardinha/atum), carnes conservadas no sal (carne seca, bacalhau, itens da feijoada, etc.), vísceras (fígado, coração, etc.), molhos

para saladas, bacon e toucinho, hortaliças cozidas e adoçante. De acordo com Krause e Mahan (1995), o almoço está bem balanceado, pois contém carboidratos, proteínas e leguminosas, com reduzida quantidade de lipídeos. Porém, é importante salientar que a quantidade consumida destas substâncias é a causa principal do sobrepeso e obesidade, pois os excessos podem ser transformados em lipídeos, que podem ser armazenados no tecido adiposo, como gordura (KRAUSE; MAHAN, 1995).

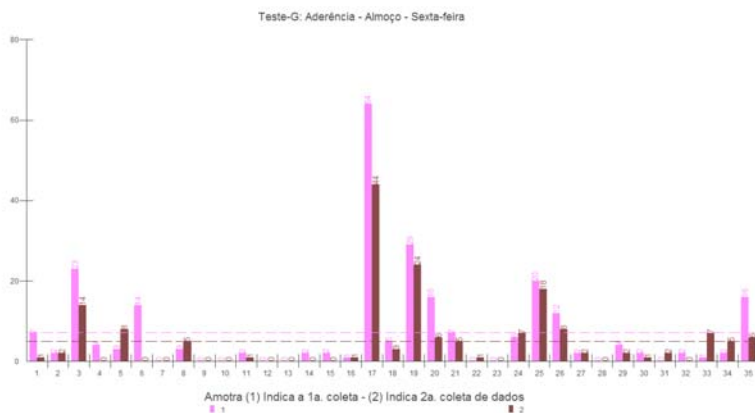


Figura 5. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao almoço de sexta-feira, nas duas semanas avaliadas.

Lanche da Tarde

A Figura 6 registra, no eixo X, os 27 itens (Tabela 3) listados para o lanche da tarde (refeição realizada entre o almoço e o jantar) e, no eixo Y, os valores de frequência absoluta do consumo dos mesmos. A análise desses resultados permitiu-nos visualizar que este lanche é mais frequente nos hábitos alimentares dos participantes da pesquisa, tendo em vista que a maioria dos pesquisados compõe-se de alunos universitários de curso noturno, que normalmente não realizam o jantar, e, em geral, reforçam sua alimentação com o lanche da noite. Para o lanche da tarde, os itens mais consumidos, durante a primeira semana, foram: sucos (natural/artificial), outros (chás, torradas, mingau, etc.) e sorvetes. Na segunda semana: sucos (natural/artificial), frutas e geleias. Todavia, é possível notar que a ingestão de iogurtes, queijo amarelo, embutidos (presunto, peito de peru, etc.), manteiga, pão integral e achocolatado ocorreram apenas na primeira semana, enquanto que o de requeijão, pães (francês/forma) e *snacks* (batata frita, salgadinhos, sanduíches, etc.) foram obtidos na segunda semana somente. Além disso, não houve consumo de queijo branco, margarina, açúcar, café, doces, balas e chocolates. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui um consumo aproximadamente equitativo de carboidratos, lipídeos e frutas.

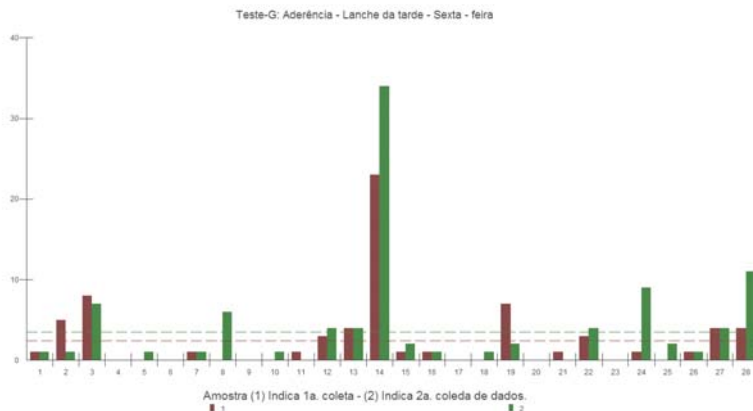


Figura 6. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao lanche da tarde de sexta-feira, nas duas semanas avaliadas.

Jantar

A Figura 7 registra, no eixo X, os 35 itens (Tabela 2) listados para o jantar e, no eixo Y, as frequências absolutas do consumo dos mesmos. Com base nos valores obtidos, existe um pequeno consumo qualitativo e quantitativo de itens, ou seja, esta refeição não é realizada pela maioria das pessoas. Isto pode ocorrer devido à falta de tempo, como no caso dos estudantes cujo curso é noturno, ou pelo hábito de substituir a mesma por lanches rápidos, tornando o hábito alimentar não saudável. Porém, também devemos considerar que muitas pessoas que seguem uma dieta regularmente utilizam o jantar da sexta-feira para o consumo de outros tipos de alimentos, o que justifica a redução da quantidade dos itens mais regulares que estavam presentes no almoço. Os alimentos mais consumidos para a primeira semana foram: bebidas de álcool em geral, massas e outros (lanches, leite, achocolatado, etc.). Já para a segunda semana temos: bebidas de álcool em geral e outros (lanches, leite, achocolatado, etc.). Ovo frito, embutidos (salsicha, linguiça, etc.), vísceras (fígados, coração, etc.), bacon e toucinho, maionese, ketchup, mostarda, folhas cozidas/refogadas e bolos só foram consumidos na primeira semana, enquanto que ovo cozido e sorvetes apenas na segunda. Não houve nenhum consumo de carne de porco, peixe enlatado (sardinha/atum), carne conservada no sal (carne seca, bacalhau, itens da feijoada, etc.), molho para salada, enlatados (milho, ervilhas, etc.), arroz integral, hortaliças crua e cozida, açúcar, adoçante, doces, balas e chocolates. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui maior concentração nos grupos dos carboidratos e lipídeos, ou seja, não está adequado para um hábito alimentar saudável, induzindo ao sobrepeso e à obesidade.

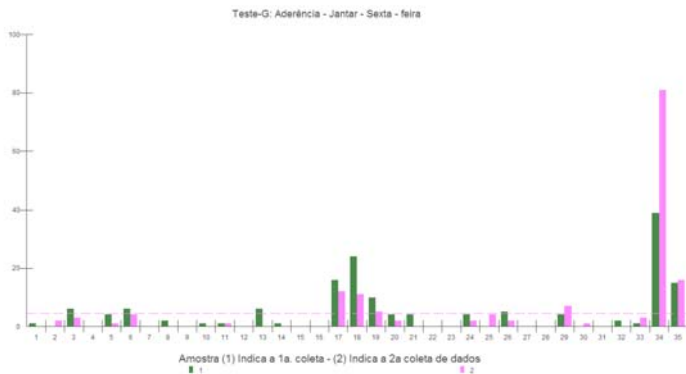


Figura 7. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao jantar de sexta-feira, nas duas semanas avaliadas.

Lanche da Noite

A Figura 8 registra, no eixo X, os 27 itens (Tabela 3) listados para o lanche da noite e, no eixo Y, a frequência relativa do consumo dos mesmos. Nesta refeição, os itens mais consumidos, durante a primeira semana, foram: outros (pão de mel e cachorro-quente). Na segunda semana: bolachas (salgadas/doces). Mas, é possível notar que a ingestão de queijo amarelo, embutidos (presunto, peito de peru, etc.), manteiga, pães (integral, francês e de forma), bolos, sucos (naturais/artificiais) e sorvetes ocorreram apenas na primeira semana. Além disso, não houve consumo de iogurte, queijo branco, requeijão, margarina, cereais, adoçante, açúcar, geleias, café, *snacks*, tortas e refrigerantes. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui maior concentração de lipídeos, podendo favorecer a ocorrência de sobrepeso e obesidade, uma vez que, em curto prazo, estas pessoas deverão repousar.

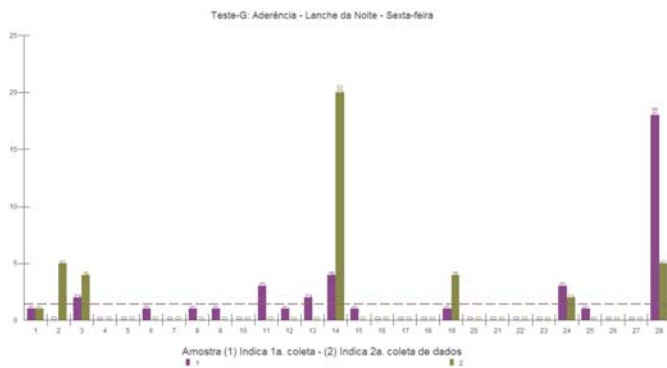


Figura 8. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao lanche da noite de sexta-feira, nas duas semanas avaliadas.

Dia do registro alimentar: Sábado

Café da Manhã

A Figura 9 registra, no eixo X, os 22 itens listados para o café da manhã (Tabela 1) e, no eixo Y, as frequências absolutas referentes ao consumo dos mesmos. A análise dos resultados permitiu-nos avaliar que há um grande consumo de produtos alimentícios nesta primeira refeição do dia. Além disso, os alimentos mais consumidos tanto para a primeira semana, quanto para a segunda, foram: café, açúcar, achocolatado, bolachas (salgadas/doces) e pães francês e de forma. Mas, a ingestão de embutidos (presunto, peito de peru, etc.), queijo amarelo e cereais ocorreram somente na primeira semana, ao mesmo tempo em que a de queijo branco aparece só na segunda semana. Os bolos, adoçante e geleias não tiveram nenhum consumo. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui maior concentração de carboidratos e lipídeos.

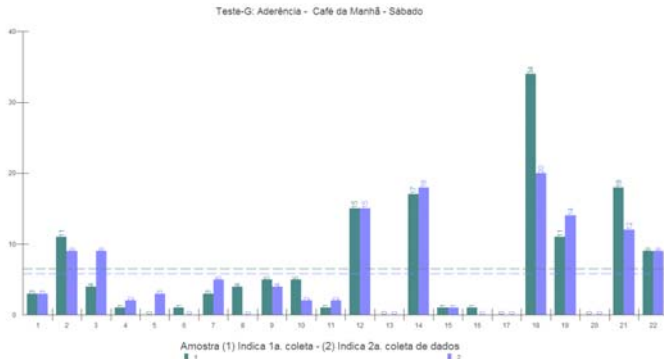


Figura 9. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao café da manhã de sábado, nas duas semanas avaliadas.

Lanche da Manhã

A Figura 10 registra, no eixo X, os 22 itens (Tabela 1) listados para o lanche da manhã (refeição realizada entre o café da manhã e o almoço) e, no eixo Y, os valores de frequência absoluta referente ao consumo dos mesmos itens. Neste caso, percebemos que houve redução tanto na quantidade de itens consumidos, quanto no valor de consumo de cada item quando comparados à refeição anterior. Estas diferenças podem ser motivadas, provavelmente, pelos fatos: ausência de hábito na realização de seis refeições diárias, usualmente bastante recomendadas por especialistas; o escasso tempo destinado às refeições em função de trabalho e/ou estudos; por ser final de semana muitas pessoas realizam uma pausa na dieta, aproveitando o mesmo para comer sem regras; e o fato de alguns não trabalharem, permitindo que durmam mais, fazendo com que algumas refeições sejam puladas.

Para esta refeição, os alimentos mais consumidos para a primeira semana foram: frutas, queijo branco e pão integral. Já para a segunda semana temos apenas as bolachas (salgada/doce). Porém, o consumo de queijo branco, requeijão, pão integral, cereais, açúcar, café e outros (leite de soja) ocorreram na primeira semana, enquanto que o de bolachas (salgada/doce) aparece apenas na segunda semana. Já o leite desnatado, semidesnatado e integral, iogurte, queijo amarelo, embutidos (presunto, peito de peru, etc.), manteiga, margarina, pães francês e de forma, sucos (natural/artificial), adoçante, achocolatado e geleias não tiveram nenhum consumo. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui maior concentração de carboidratos e lipídeos, com escassa ingestão de frutas.

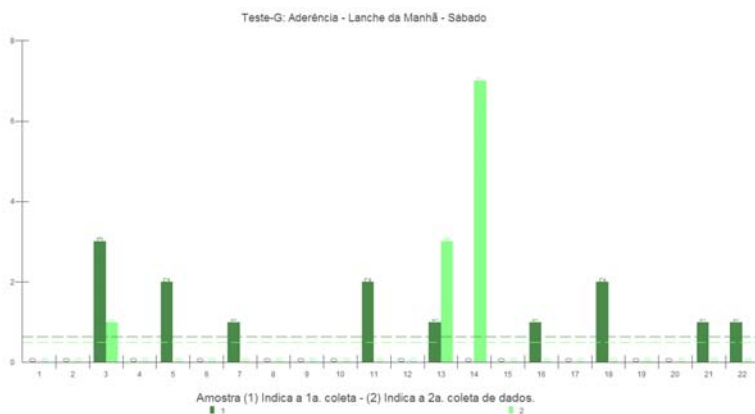


Figura 10. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao lanche da manhã de sábado, nas duas semanas avaliadas.

Almoço

A Figura 11 registra, no eixo X, os 35 itens (Tabela 2) listados para o almoço e, no eixo Y, as frequências absolutas do consumo dos mesmos. A análise desse gráfico permitiu-nos ratificar um aumento qualitativo e quantitativo nos itens consumidos e nos valores referentes a cada item. Este fato reforça a ideia de que as pessoas que não realizam refeição intermediária entre o café da manhã e o almoço, como é o caso da maioria dos pesquisados, em geral excedem na quantidade de produtos alimentícios nesta refeição. Os alimentos mais consumidos para a primeira semana foram: arroz branco, feijão e massas. Já para a segunda semana temos: arroz branco, massas e outros (pão francês, espetinhos de camarão, etc.). Contudo, também podemos perceber que a ingestão de embutidos (salsicha, linguiça, etc.) ocorre apenas na primeira semana e o de ovo cozido, peixe fresco, maionese, mostarda, ketchup e açúcar somente na segunda semana. Entretanto, não obtivemos nenhum consumo de peixe enlatado (sardinha/atum), carnes conservadas no sal (carne seca,

bacalhau, itens da feijoada, etc.), vísceras (fígado, coração, etc.), molhos para saladas, bacon e toucinho, enlatados (milho, ervilhas, etc.), hortaliça cozida, adoçante e bolos. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui maior concentração de carboidratos. Além disso, a ausência dos alimentos ricos em proteínas deve ser destacada, pois a mesma depende de ingestão exógena ao organismo, para que este consiga produzir as proteínas necessárias para seu correto funcionamento.

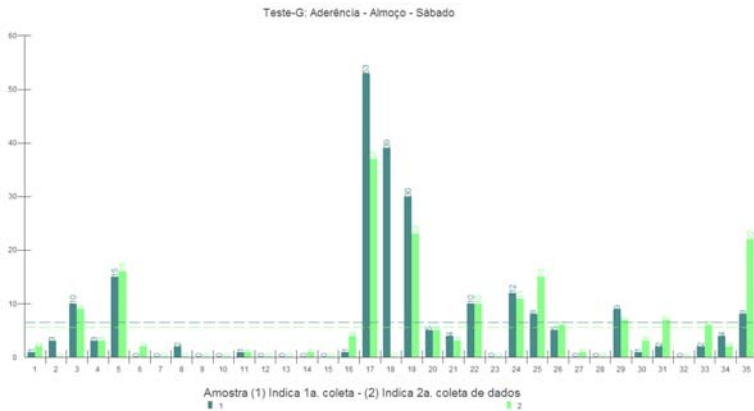


Figura 11: Valores de frequência absoluta de cada item referente ao almoço de sábado, nas duas semanas avaliadas.

Lanche da Tarde

A Figura 12 registra, no eixo X, os 27 itens (Tabela 3) listados para o lanche da tarde (refeição realizada entre o almoço e o jantar) e, no eixo Y, os valores de frequência absoluta do consumo dos mesmos. A análise desses resultados permitiu-nos visualizar que este lanche é mais frequente nos hábitos alimentares dos participantes da pesquisa, tendo em vista que a maioria dos pesquisados compõe-se de alunos universitários de curso noturno, que normalmente não realizam o jantar, e, em geral, reforçam sua alimentação com o lanche da noite. Para o lanche da tarde, os itens mais consumidos, durante a primeira semana foram: bolachas (salgada/doce) e *snacks* (salgadinhos, batata frita, sanduíches, etc.). Na segunda semana: bolachas (salgada/doce), frutas, doces, balas e chocolates. Ainda, é possível notar que a ingestão de leite desnatado ou semidesnatado, iogurtes, margarina, cereais, adoçante, café, *snacks* (batata frita, salgadinhos, sanduíches, etc.), e sorvetes aparece na primeira semana somente, enquanto que o de requeijão e manteiga foram obtidos na segunda semana somente. Além disso, não houve consumo de queijos branco e amarelo, pão integral, açúcar, geleias, tortas e refrigerantes. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui maior concentração de carboidratos e lipídeos, com pouquíssima quantidade de frutas.

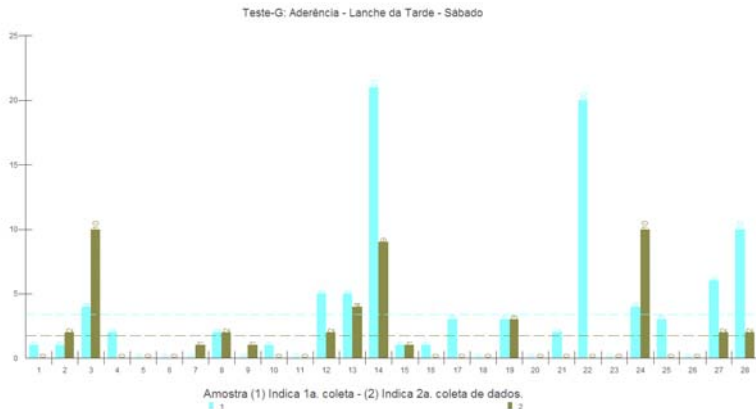


Figura 12. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao lanche da tarde de sábado, nas duas semanas avaliadas.

Jantar

A Figura 13 registra, no eixo X, os 35 itens (Tabela 2) listados para o jantar e, no eixo Y, as frequências absolutas do consumo dos mesmos. Com base nos valores obtidos, existe um pequeno consumo qualitativo e quantitativo de itens, ou seja, esta refeição não é realizada pela maioria das pessoas. Isto pode ocorrer devido à falta de tempo, como no caso dos estudantes cujo curso é noturno, ou pelo hábito de substituir a mesma por lanches rápidos, tornando o hábito alimentar não saudável. Porém, também devemos considerar que muitas pessoas que seguem uma dieta regularmente utilizam o jantar da sexta-feira para o consumo de outros tipos de alimentos, o que justifica a redução da quantidade dos itens mais regulares que estavam presentes no almoço. Os itens mais consumidos tanto para a primeira semana, quanto para a segunda foram: massas e bebidas de álcool. Molho para salada, folhas refogada/cozida e hortaliça cozida foram consumidos na primeira semana, enquanto que ovo cozido, peixe fresco, bacon e toucinho, legumes, sorvetes e frutas apenas na segunda. Não houve nenhum consumo de ovo frito, peixe enlatado (sardinha/atum), carne conservada no sal (carne seca, bacalhau, itens da feijoada, etc.), vísceras (fígado, coração, etc.), enlatados (milho, ervilhas, etc.), arroz integral, hortaliça crua, tubérculos (batata, mandioca, etc.), açúcar e adoçante. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui maior concentração de carboidratos e lipídeos, com baixa ingestão de alimentos que atuam como fonte de proteínas.

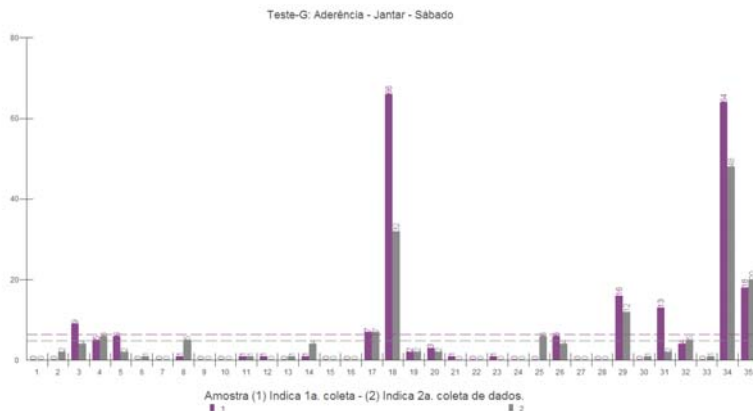


Figura 13. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao jantar de sábado, nas duas semanas avaliadas.

Lanche da Noite

A Figura 14 registra, no eixo X, os 27 itens (Tabela 3) listados para o lanche da noite e, no eixo Y, a frequência relativa do consumo dos mesmos. Com base nos valores obtidos, poucas pessoas têm o hábito de realizar essa refeição, haja vista que suas frequências absolutas são a menor de todas. Esta redução pode ser justificada pela maior quantidade de alimentos consumidos durante o jantar e, também, pelo horário em que o mesmo é realizado. Para o lanche da noite, os itens mais consumidos durante a primeira semana foram: bolachas (salgada/doce), queijo amarelo, doces, balas e chocolates. Na segunda semana: doces, balas e chocolates. Mas, é possível notar que a ingestão de leite desnatado ou semidesnatado, queijo amarelo, requeijão, pão integral, bolachas (salgada/doce) e *snacks* ocorreram apenas na primeira semana, enquanto que a de leite integral aparece somente na segunda semana. Além disso, não houve consumo de frutas, iogurte, queijo branco, manteiga, margarina, embutidos (presunto, peito de peru, etc.), pães francês e de forma, bolos, sucos (natural/artificial), cereais, adoçante, açúcar, geleias, café, tortas, sorvetes e refrigerantes. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui maior concentração de lipídeos.

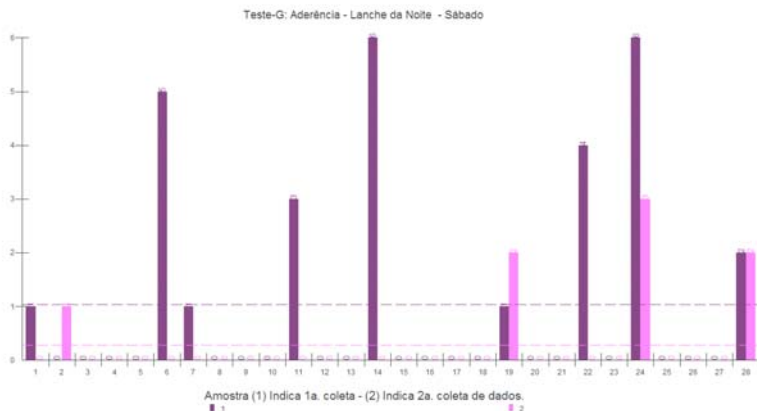


Figura 14. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao lanche da noite de sábado, nas duas semanas avaliadas.

Dia do registro alimentar: Domingo

Café da Manhã

A Figura 15 registra, no eixo X, os 22 itens listados para o café da manhã (Tabela 1) e, no eixo Y, as frequências absolutas referentes ao consumo dos mesmos. A análise dos resultados permitiu-nos avaliar que há um grande consumo de produtos alimentícios nesta primeira refeição do dia. Além disso, os alimentos mais consumidos para a primeira semana foram: café, açúcar, pães francês e de forma e bolachas (salgada/doce). Já para a segunda semana temos: café, açúcar e pães francês e de forma. Contudo, também notamos que o consumo de queijo amarelo e embutidos (presunto, peito de peru, etc.) ocorreram apenas na primeira semana, enquanto que o de bolos, sucos (natural/artificial), e cereais aparece somente na segunda semana. Já para o queijo branco, adoçante e geleias não obtivemos nenhum consumo. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui maior concentração de carboidratos e lipídeos.



Figura 15. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao café da manhã de domingo, nas duas semanas avaliadas.

Lanche da Manhã

A Figura 16 registra, no eixo X, os 22 itens (Tabela 1) listados para o lanche da manhã (refeição realizada entre o café da manhã e o almoço) e, no eixo Y, os valores de frequência absoluta referente ao consumo dos mesmos itens. Neste caso, percebemos que houve redução tanto na quantidade de itens consumidos, quanto no valor de consumo de cada item quando comparados à refeição anterior. Estas diferenças podem ser motivadas, provavelmente, pelos fatos: ausência de hábito na realização de seis refeições diárias, usualmente bastante recomendadas por especialistas; e, por ser domingo, a maioria das pessoas tem um tempo maior de sono e não realizam esta refeição. Para esta, os alimentos mais consumidos para a primeira semana foram as frutas. Já para a segunda semana temos: frutas e bolachas (salgada/doce). Contudo, também notamos que o consumo de iogurte, queijo branco e cereais ocorreram apenas na primeira semana, enquanto que o de leite integral, margarina, pães francês e de forma, achocolatado e outros (ovos, tapioca, etc.) apareceu apenas na segunda semana. Já o leite desnatado ou semidesnatado, queijo amarelo, requeijão, embutidos (presunto, peito de peru, etc.), manteiga, pão integral, adoçante, açúcar, geleias e café não tiveram nenhum consumo. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição possui maior concentração de frutas e pequena quantidade de carboidratos.

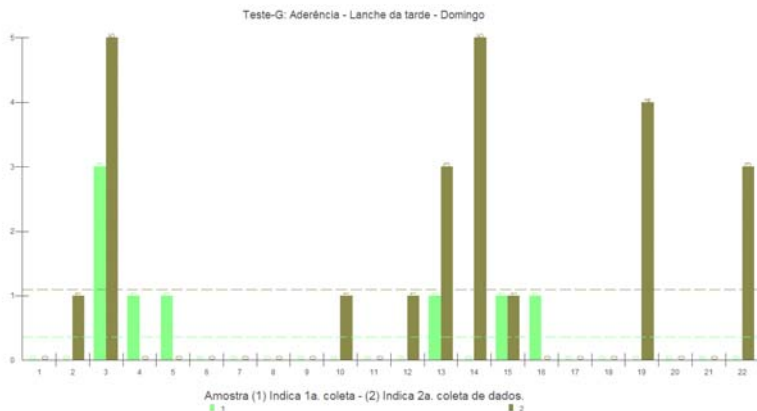


Figura 16. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao lanche da manhã de domingo, nas duas semanas avaliadas.

Almoço

A Figura 17 registra, no eixo X, os 35 itens (Tabela 2) listados para o almoço e, no eixo Y, as frequências absolutas do consumo dos mesmos. A análise desse gráfico permitiu-nos ratificar um aumento qualitativo e quantitativo nos itens consumidos e nos valores referentes a cada item. Este fato reforça a ideia de que as pessoas que não realizam refeição intermediária entre o café da manhã e o almoço, como é o caso da maioria dos pesquisados, em geral excedem na quantidade de produtos alimentícios nesta refeição. Os alimentos mais consumidos para a primeira semana foram: arroz branco, massas e bebidas de álcool. Já para a segunda semana temos: massas e carne de boi. Contudo, também notamos que o consumo de ovos frito e cozido, peixe fresco, arroz integral, maionese, mostarda, ketchup, enlatados (milho, ervilhas, etc.), hortaliça cozida e bolos ocorreram apenas na primeira semana, enquanto que o de frutas apareceu somente na segunda semana. Entretanto, não obtivemos nenhum consumo de peixe enlatado (sardinha/atum), carnes conservadas no sal (carne seca, bacalhau, itens da feijoada, etc.), vísceras (fígado, coração, etc.), molhos para saladas, bacon e toucinho, folha refogada/cozida, açúcar e adoçante. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição está balanceada, pois contém carboidratos e proteínas, com baixa quantidade de lipídeos.

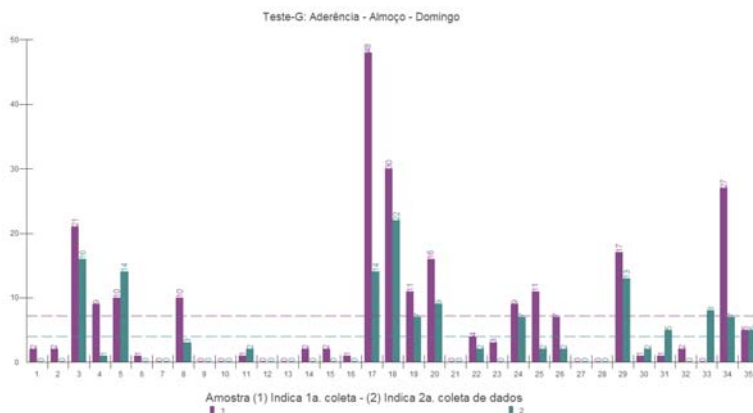


Figura 17. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao almoço de domingo, nas duas semanas avaliadas.

Lanche da Tarde

A Figura 18 registra, no eixo X, os 27 itens (Tabela 3) listados para o lanche da tarde (refeição realizada entre o almoço e o jantar) e, no eixo Y, os valores de frequência absoluta do consumo dos mesmos. A análise desses resultados permitiu-nos visualizar que este lanche é mais frequente nos hábitos alimentares dos participantes da pesquisa, tendo em vista que a maioria dos pesquisados compõe-se de alunos universitários de curso noturno, que normalmente não realizam o jantar, e, em geral, reforçam sua alimentação com o lanche da noite. Para o lanche da tarde, os itens mais consumidos, durante a primeira semana, foram: doces, balas, chocolates e *snacks* (salgadinhos, batata frita, sanduíches, etc.). Na segunda semana: frutas e sorvetes. Todavia, é possível notar que a ingestão de sucos (natural/artificial) ocorre apenas na primeira semana, enquanto que a de requeijão, café e refrigerantes foram obtidos na segunda semana somente. Além disso, não houve consumo de leite desnatado e semidesnatado, iogurte, queijos branco e amarelo, embutidos (presunto, peito de peru, etc.), margarina, pão integral, cereais, adoçante e açúcar. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição tem maior concentração de lipídeos.

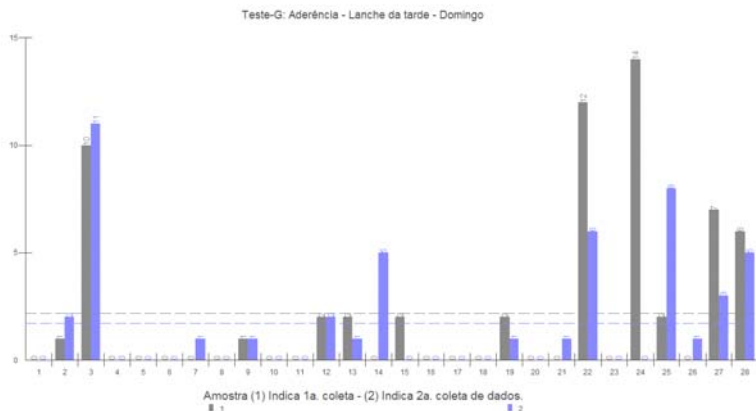


Figura 18. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao lanche da tarde de domingo, nas duas semanas avaliadas.

Jantar

A Figura 19 registra, no eixo X, os 35 itens (Tabela 2) listados para o jantar e, no eixo Y, as frequências absolutas do consumo dos mesmos. Com base nos valores obtidos, existe um pequeno consumo qualitativo e quantitativo de itens, ou seja, esta refeição não é realizada pela maioria das pessoas. Isto pode ocorrer devido à falta de tempo, como no caso dos estudantes cujo curso é noturno, ou pelo hábito de substituir a mesma por lanches rápidos, tornando o hábito alimentar não saudável. Porém, também devemos considerar que muitas pessoas que seguem uma dieta regularmente utilizam o jantar da sexta-feira para o consumo de outros tipos de alimentos, o que justifica a redução da quantidade dos itens mais regulares que estavam presentes no almoço. Os alimentos mais consumidos para a primeira semana foram: arroz branco, massas e outros (salgados, etc.). Já para a segunda semana temos: massas e bebidas de álcool. Azeite, hortaliça crua, legumes, doces, balas e chocolates só foram consumidos na primeira semana, enquanto que peixe fresco, maionese, mostarda, ketchup, enlatados (ervilhas, milho, etc.), tubérculos (batata, mandioca, etc.), sorvetes, bolos e frutas apenas na segunda. Não houve nenhum consumo de ovos frito e cozido, peixe enlatado (sardinha/atum), carne conservada no sal (carne seca, bacalhau, itens da feijoada, etc.), vísceras (fígado, coração, etc.), molho para salada, bacon e toucinho, arroz integral, folha refogada/cozida, hortaliça cozida, açúcar e adoçante. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição tem maior concentração de carboidratos e lipídeos.

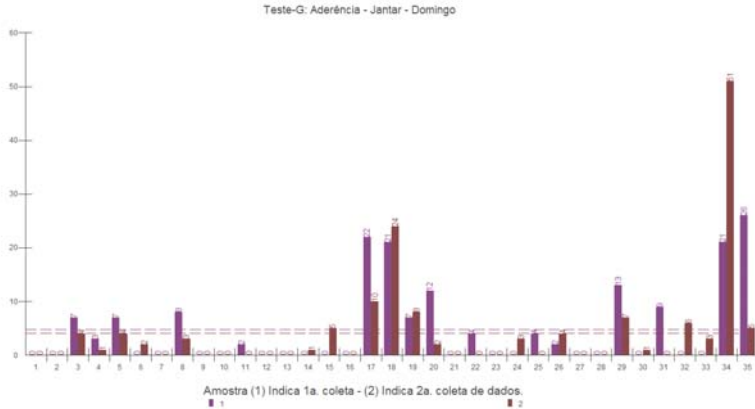


Figura 19. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao jantar de domingo, nas duas semanas avaliadas.

Lanche da Noite

A Figura 20 registra, no eixo X, os 27 itens (Tabela 3) listados para o lanche da noite e, no eixo Y, a frequência relativa do consumo dos mesmos. Para o lanche da noite, os itens mais consumidos durante a primeira semana foram as bolachas (salgada/doce). Na segunda semana: bolachas (salgada/doce), doces, balas e chocolates. Mas, é possível notar que a ingestão de queijos branco e amarelo, embutidos (presunto, peito de peru, etc.), bolos e café ocorreram apenas na primeira semana, enquanto que na segunda semana tivemos a de leite semidesnatado ou desnatado e margarina. Além disso, não houve consumo de frutas, requeijão, manteiga, pão integral, adoçante, açúcar, cereais, sucos (natural/artificial), geleias, *snacks*, tortas e refrigerantes. Segundo a Pirâmide Alimentar (Figura 2), esta refeição tem maior concentração de lipídeos.

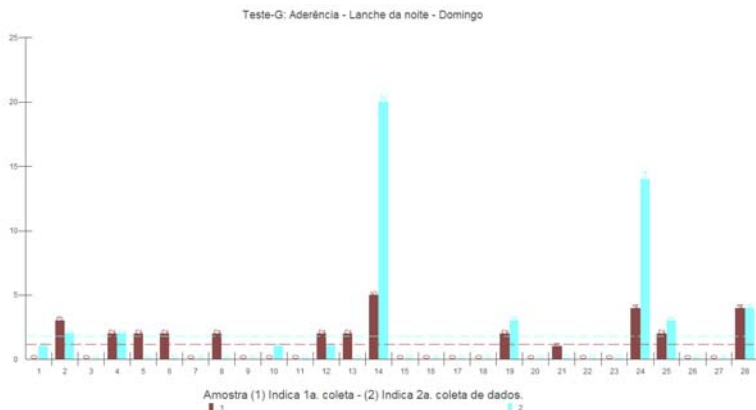


Figura 20. Valores de frequência absoluta de cada item referente ao lanche da noite de domingo, nas duas semanas avaliadas.

De modo geral, avalia-se que, nas principais refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar), os pesquisados mostraram altos valores de frequência absoluta para produtos alimentícios ricos em carboidratos e/ou lipídeos. Os jovens, em geral, apresentam dietas deficientes em vários nutrientes, por exemplo, baixo consumo de fibras, ferro, cálcio, frutas, hortaliças cruas e cozidas, leite e seus derivados, vitaminas e minerais, e alto consumo de proteínas, carboidratos, açúcares e gorduras (GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 1999). Neste estudo, entretanto, as refeições principais mostraram-se deficientes até mesmo em proteínas.

Assim, a ingestão alimentar de produtos lácteos, frutas, hortícolas e leguminosas não atingiram as recomendações, verificando-se uma inadequada prática alimentar. Segundo Coutinho et al. (2007), recomenda-se o consumo de cinco porções de frutas, legumes e verduras ao dia. Tais alimentos são reguladores do metabolismo, favorecendo funções orgânicas indispensáveis ao crescimento normal e manutenção da saúde. Eles são as principais fontes de sais minerais, vitaminas, fibras e água. Sobre esse aspecto, ressalta-se a importância da ingestão de minerais, como cálcio, fósforo, potássio, cloro, magnésio, zinco e ferro e das vitaminas (A, C e E), presentes na estrutura dos alimentos vegetais (COUTINHO et al., 2007).

Os pesquisados pertencentes ao sexo feminino realizaram maior número de refeições diárias do que aqueles do sexo masculino, sendo que os homens, em geral, por motivos diversos, parecem desprezar a necessidade das refeições intermediárias, ou lanches. Vários motivos têm sido associados à esta prática: ausência de tempo, em função de trabalho; menor preocupação com a estética, que recomenda a realização de alimentação a cada três horas. Mas, existe, também, a justificativa dada pelos jovens, independente do gênero, de não realizarem um número maior de refeições - evitar o sobrepeso, pois os mesmos associam a quantidade de alimentos ingeridos ao aumento do peso corporal.

A substituição de refeições por lanches também tem atuado como fator que leva à redução e/ou a omissão do consumo de legumes, verduras e frutas, uma vez que é nas refeições principais que estes são normalmente ingeridos (GARCIA, 2003; TARDIDO; FALCÃO, 2006).

Faz-se necessário ressaltar os altos valores referentes à ingestão de bebidas alcoólicas, especialmente cervejas, pelos universitários e/ou aparentados, gradualmente crescente nas refeições realizadas de sexta a domingo.

Considerações finais

Os universitários participantes da pesquisa apresentaram IMC classificado, pelo Ministério da Saúde (MS), como adequado para a faixa etária.

Os pesquisados, pertencentes à classe adulta, segundo o MS, apresentaram IMC classificado como sobrepeso.

Os participantes desta pesquisa apresentaram reduzido consumo de alimentos pertencentes a importantes grupos alimentares, como legumes, verduras, frutas e proteínas, especialmente as de origem animal.

A variabilidade de ingestão alimentar, nos grupos de alimentos pesquisados, não foi observada na alimentação dos participantes.

A elevada frequência de consumo de um restrito número de alimentos aponta para uma inadequação alimentar qualitativa e quantitativa.

A análise conjunta dos resultados evidencia a necessidade de iniciativas de promoção à saúde, através de práticas alimentares saudáveis.

Referências

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA – ABESO. **Quase 60% dos brasileiros estão acima do peso, revela IBGE**. 2015. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/noticia/quase-60-dos-brasileiros-estao-acima-do-peso-revela-pesquisa-do-ibge>>. Acesso em: 02 jan 2017.
- BLEIL, S.I. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Cadernos de Debate**, v. 6, p.1-25, 1998.
- BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. **Hábitos alimentares dos estudantes universitários**: um estudo qualitativo. 2012. Disponível em: <<http://dariolima.com.br/pdf/artigos/48.pdf>>. Acesso em: 20 out 2016.
- COUTINHO, N. M. P. et al. Avaliação nutricional e consumo de alimentos entre adolescentes de risco. **Rev. RENE**, Fortaleza, v.8, n. 3, p. 9-16, set./dez, 2007.
- GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, abr. 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S14155273199900010005&lng=en&nr=iso>. Acesso em: 29 dez 2016.
- GARCIA, R.W.D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa nacional de saúde**:

percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <<ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>>. Acesso em: 02 jan 2017.

KERDINA. **Pirâmide alimentar**. 2017. Disponível em: <<http://piramide-alimentar.info/>>. Acesso em: 02 jan. 2017.

KRAUSE, M.V.; MAHAN, L.K. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 7. ed. São Paulo: Roca, 1995.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Biblioteca virtual em saúde**. Disponível em: <<http://bvsm.sau.gov.br>>. Acesso em: 29 dez. 2016.

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. **Rev. APS**, v. 12, n. 3, p. 271-277, jul./set. 2009. Disponível em: <<https://aps.ufjf.emnuvens.com.br/aps/article/viewFile/173/225>>. Acesso em: 11 out. 2016.

SILVA, J.C.; AMBONI, N.; YOUNES, S. Avaliação da frequência alimentar de adolescentes quanto aos grupos de alimentos que compõem a pirâmide alimentar. **Revista Pleiade**, v. 8, n. 15, p. 41-49, jul./dez. 2014. Disponível em: <<http://intranet.uniamerica.br/site/revista/index.php/pleiade/article/view/262/225>>. Acesso em: 11 out 2016.

TARDIDO, A.P.; FALCÃO, M.C. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p.117-124, 2006.

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE – USDA. **The food guide pyramid**. 1992. Disponível em: <https://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/archived_projects/FGPPamphlet.pdf>. Acesso em: 27 dez 2016.

VIEIRA, C.M.; SABADIN, E.; OLIVEIRA, M.R.M. Avaliação das práticas alimentares e do estado nutricional de universitárias do primeiro ano de nutrição. **Rev. Simbio-logias**, v. 1, n. 1, p. 87-98, maio 2008. Disponível em: http://186.217.46.3/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/ARTIGO_06_NUTR_avaliacao_das_praticas_alimentares.pdf. Acesso em: 20 out 2016.

Bibliografia

ARAUJO, M.F.M. et al. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza – CE. **Texto Contexto Enferm**. Florianópolis, v. 22, n. 2, p. 352-360, 2013.

CANSIAN, A.C.C. et al. Avaliação da ingestão de frutas e hortaliças entre estudantes universitários. **Nutrire**. São Paulo, v. 37, n. 1, p. 54-63, 2012.

JAIME, P.C.; FIGUEIREDO, I.C.; MOURA, E.C.; MALTA, D.C. Factors associated with fruit and vegetable consumption in Brazil, 2006. **Rev Saúde Pública**, n. 43, p. 57-64. 2009.

OLIVEIRA, S.P; THÉBAUD-MONY, A. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Rev Saúde Pública**, n. 31, p. 200-208. 1997.

VINHOLES, D.B. **Consumo alimentar em trabalhadores brasileiros: associação com fatores de riscos socioeconômicos, cardiovasculares e características da empresa**. 157 f. Tese (Doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Porto Alegre, 2011.

WILLETT, W.C. **Nutritional epidemiology**. Oxford University Press, 1998.