

Avanços e Desafios da Nutrição no Brasil 2

Alexandre Rodrigues Lobo
(Organizador)



Atena
Editora

Ano 2018

Alexandre Rodrigues Lobo
(Organizador)

Avanços e Desafios da Nutrição no Brasil 2

Atena Editora
2018

2018 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação e Edição de Arte: Geraldo Alves e Natália Sandrini

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

- Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

A946 Avanças e desafios da nutrição no Brasil 2 [recurso eletrônico] /
Organizador Alexandre Rodrigues Lobo. – Ponta Grossa (PR):
Atena Editora, 2018. – (Avanças e Desafios da Nutrição no
Brasil; v. 2)

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-85-85107-94-9
DOI 10.22533/at.ed.949180212

1. Nutrição – Brasil. I. Lobo, Alexandre Rodrigues.

CDD 613.2

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2018

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A nutrição é uma ciência relativamente nova, mas a magnitude de sua importância se traduz na amplitude de áreas com as quais dialoga. No âmbito das ciências básicas, desde longínquos tempos, atribui-se o reflexo de sintomas provocados por deficiências nutricionais à diminuição no consumo de determinados alimentos. A integração da nutrição com outras disciplinas do campo das ciências da saúde proporcionou o entendimento dos processos fisiopatológicos e a identificação de marcadores bioquímicos envolvidos no diagnóstico das diferentes doenças carenciais. Mais recentemente, os avanços tecnológicos permitiram a elucidação dos complexos mecanismos moleculares ligados às diversas doenças crônicas, condição que elevou a nutrição a um novo patamar. Esses avanços também contribuíram para a identificação cada vez mais refinada de componentes dos alimentos com potencial bioativo e impactou diretamente o desenvolvimento de produtos alimentares.

Aliado ao conhecimento dos efeitos biológicos individuais dos diversos componentes dos alimentos, cabe salientar a importância de uma visão integral do alimento, tanto do ponto de vista químico, se considerarmos, por exemplo, a influência do processamento sobre a bioacessibilidade desses componentes nas diferentes matrizes, mas também sob o aspecto humanístico do alimento, em toda a sua complexidade, considerando diferentes níveis, como o cultural, social, ideológico, religioso, etc. Merecem destaque, também, os avanços políticos traduzidos pela institucionalização das leis de segurança alimentar e nutricional e a consolidação do direito humano à alimentação adequada, que trouxeram perspectivas sociais e econômicas para o campo da saúde coletiva no país.

A presente obra *Avanços de Desafios da Nutrição no Brasil 2* publicada no formato e-book, traduz, em certa medida, este olhar multidisciplinar e intersetorial da nutrição. Foram 32 artigos submetidos de diferentes áreas de atuação, provenientes de instituições representativas das várias regiões do país: alimentação coletiva, ensino em nutrição, nutrição e atividade física, nutrição clínica, saúde coletiva, tecnologia, análise e composição de alimentos e produtos alimentares. Assim, o livro se constitui em uma interessante ferramenta para que o leitor, seja ele um profissional, estudante ou apenas um interessado pelo campo das ciências da nutrição, tenha acesso a um panorama do que tem sido construído na área em nosso país.

Alexandre Rodrigues Lobo

SUMÁRIO

SAÚDE COLETIVA

CAPÍTULO 1 1

ALEITAMENTO MATERNO: CONHECIMENTOS DE PUÉRPERAS USUÁRIAS DA MATERNIDADE DE UM HOSPITAL FILANTRÓPICO DE MACAÉ/RJ

Duanny de Sá Oliveira Pinto
Lidiani Christini dos Santos Aguiar
Thainá Lobato Calderoni
Yasmim Garcia Ribeiro
Isabella Rodrigues Braga
Juliana Silva Pontes
Maria Fernanda Larcher de Almeida
Jane de Carlos Santana Capelli

DOI 10.22533/at.ed.9491802121

CAPÍTULO 2 11

ALIMENTAÇÃO DE COLETIVIDADES NOS GRUPOS DE PESQUISA E PROGRAMAS DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO NO BRASIL

Flávia Milagres Campos
Fabiana Bom Kraemer
Shirley Donizete Prado

DOI 10.22533/at.ed.9491802122

CAPÍTULO 3 27

A RELAÇÃO DE PRODUÇÃO E TIPOS DE SAFRAS DE FEIJÃO COM A DESNUTRIÇÃO DE CRIANÇAS NO MUNICÍPIO DE ITAPEVA/SP

Denize Palmito dos Santos
Kelly Pereira de Lima
Julio Cezar Souza Vasconcelos
Samuel Dantas Ribeiro
William Duarte Bailo
Letícia Benites Albano
Cassiana Cristina de Oliveira
Juliano Souza Vasconcelos

DOI 10.22533/at.ed.9491802123

CAPÍTULO 4 38

ASSOCIAÇÃO ENTRE OS MOTIVOS PARA PRÁTICA DE ESPORTE E A QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE DE ATLETAS ESCOLARES DO IFMS

Guilherme Alves Grubert
Timothy Gustavo Cavazzotto
Arnaldo Vaz Junior
Mariana Mouad
Helio Serassuelo Junior

DOI 10.22533/at.ed.9491802124

CAPÍTULO 5 46

AVANÇOS E DESAFIOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR

Ana Luiza Sander Scarparo

DOI 10.22533/at.ed.9491802125

CAPÍTULO 6	65
BOAS PRÁTICAS DA AGRICULTURA FAMILIAR PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: AÇÕES RECONHECIDAS E PREMIADAS PELO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO	
<i>Lilian Córdova Alves</i>	
DOI 10.22533/at.ed.9491802126	
CAPÍTULO 7	69
CONTRIBUIÇÕES DO PROGRAMA DE AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS NA ALIMENTAÇÃO DE ESCOLARES NO MUNICÍPIO DE SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE - PE	
<i>Ana Paula Pires de Melo</i>	
<i>Catarine Santos da Silva</i>	
DOI 10.22533/at.ed.9491802127	
CAPÍTULO 8	77
CONTRIBUIÇÕES DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA O DESENVOLVIMENTO DA AGRICULTURA FAMILIAR: UMA REVISÃO DA LITERATURA	
<i>Alda Maria da Cruz</i>	
<i>Catarine Santos da Silva</i>	
DOI 10.22533/at.ed.9491802128	
CAPÍTULO 9	87
CONVERSANDO COM AS MULHERES DA PASTORAL DA CRIANÇA	
<i>Juliana Santos Marques</i>	
<i>Ramon Simonis Pequeno</i>	
<i>Arlete Rodrigues Vieira de Paula</i>	
<i>Ana Cláudia Peres Rodrigues</i>	
DOI 10.22533/at.ed.9491802129	
CAPÍTULO 10	94
CORRELAÇÃO DE INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS EM FUNCIONÁRIOS DO SETOR HOTELEIRO	
<i>Marília Cavalcante Araújo</i>	
<i>Anna Carolina Sampaio Leonardo</i>	
<i>Clarice Maria Araújo Chagas Vergara</i>	
<i>Christiane Maria Maciel de Brito Barros</i>	
<i>Ingrid Maria Portela Sousa</i>	
<i>Wilma Stella Giffoni Vieira Baroni</i>	
DOI 10.22533/at.ed.94918021210	
CAPÍTULO 11	102
EFEITOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL SOBRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A QUALIDADE DA DIETA DE INDIVÍDUOS IDOSOS: UM ENSAIO CLÍNICO ABERTO	
<i>Cássia Regina de Aguiar Nery Luz</i>	
<i>Ana Lúcia Ribeiro Salomón</i>	
<i>Renata Costa Fortes</i>	
DOI 10.22533/at.ed.94918021211	
CAPÍTULO 12	117
ELEVADA PREVALÊNCIA DE EXCESSO DE PESO EM TRABALHADORES DE UM HOTEL DE GRANDE PORTE EM PORTO ALEGRE, RIO GRANDE DO SUL	
<i>Christy Hannah Sanini Belin</i>	
<i>Priscila Oliveira da Silva</i>	
<i>Aline Petter Schneider</i>	

Fabíola Silveira Regianini

DOI 10.22533/at.ed.94918021212

CAPÍTULO 13 128

ESTADO NUTRICIONAL E LUDICIDADE NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL JUNTO A CRIANÇAS E ADOLESCENTES ATENDIDOS POR UMA ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL

Jaqueline Néry Vieira de Carvalho

Sabrina Daniela Lopes Viana

Márcia Dias de Oliveira Alves

Clícia Graviel Silva

Elena Yumi Gouveia Takami

Erica Yukiko Gouveia Takami

Eunice Barros Ferreira Bertoso

DOI 10.22533/at.ed.94918021213

CAPÍTULO 14 141

ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE MORADORES DE UMA OCUPAÇÃO NA ZONA SUL DE SÃO PAULO

Ellen Helena Coelho

Kenia Máximo dos Santos

Sabrina Daniela Lopes Viana

DOI 10.22533/at.ed.94918021214

CAPÍTULO 15 153

EXCESSO DE PESO EM ADULTOS NO MUNICÍPIO DE MACEIÓ/AL EM 2016: UMA ANÁLISE DO SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Adriana Toledo de Paffer

Kelly Walkyria Barros Gomes

Elisângela Rodrigues Lemos

Yana Aline de Moraes Melo

Nassib Bezerra Bueno

Amália Freire de Menezes Costa

Fernanda Geny Calheiros Silva

Amanda de Araujo Lima

DOI 10.22533/at.ed.94918021215

CAPÍTULO 16 162

FATORES QUE CONDICIONAM O CONSUMO E A QUALIDADE DO DESJEJUM E SUA ASSOCIAÇÃO COM O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE SALVADOR-BA

Eliane dos Santos da Conceição

Milena Torres Ferreira

Mariana Pereira Santana Real

Wagner Moura Santiago

Mírian Rocha Vázquez

DOI 10.22533/at.ed.94918021216

CAPÍTULO 17 170

INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIAS DE UM PROJETO EXTENSIONISTA EM DOIS EVENTOS DO CAMPUS UFRJ-MACAÉ

Caroline Gomes Latorre

Hugo Demésio Maia Torquato Paredes

Patrícia da Silva Freitas

Naiara Sperandio

Luana Silva Monteiro

Alice Bouskelá
Fernanda Amorim de Moraes Nascimento Braga
Jane de Carlos Santana Capelli
DOI 10.22533/at.ed.94918021217

CAPÍTULO 18 181

MUDANÇAS DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS ATIVOS E INSTITUCIONALIZADOS

Matheus Jancy Bezerra Dantas
Tháisa Lucas Filgueira Souza Dantas
Genival Caetano Ferreira Neto
Luiz Victor da Silva Costa
Mike Farias Xavier
Igor Conterato Gomes

DOI 10.22533/at.ed.94918021218

CAPÍTULO 19 196

OFICINA CULINÁRIA COMO ESTRATÉGIA NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

Diene da Silva Schlickmann
Ana Carolina Lenz
Tais Giordani Pereira
Maria Assmann Wichmann

DOI 10.22533/at.ed.94918021219

CAPÍTULO 20 203

OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE DO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL

Cristiana Schenkel
Vivian Polachini Skzypek Zanardo
Cilda Piccoli Ghisleni
Roseana Baggio Spinelli
Gabriela Bassani Fahl

DOI 10.22533/at.ed.94918021220

CAPÍTULO 21 217

PERFIL DE FREQUENTADORES E PROPRIETÁRIOS DE FOOD TRUCKS NA CIDADE DE SÃO PAULO

Suellen Teodoro Santos
Cristiane Hibino
Sabrina Daniela Lopes Viana

DOI 10.22533/at.ed.94918021221

CAPÍTULO 22 231

PREVALÊNCIA DE EXCESSO DE PESO E SUA ASSOCIAÇÃO COM O CONSUMO ALIMENTAR EM CRIANÇAS DE UMA CRECHE PÚBLICA NO MUNICÍPIO DE RIO DAS OSTRAS

Aline Valéria Martins Pereira

DOI 10.22533/at.ed.94918021222

CAPÍTULO 23 249

QUALIDADE DA DIETA DE ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

Bárbara Grassi Prado
Patrícia de Fragas Hinnig
Maria do Rosário Dias de Oliveira Latorre

DOI 10.22533/at.ed.94918021223

TECNOLOGIA, ANÁLISE E COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS E PRODUTOS ALIMENTARES

CAPÍTULO 24 256

CARACTERIZAÇÃO MICROBIOLÓGICA E CENTESIMAL DE UMA BARRA DE CEREAL ISENTA DE GLUTEN ELABORADA COM APROVEITAMENTO DA CASCA DE LARANJA (*CITRUS SINENSIS*)

Silvana Camello Fróes
Kátia Eliane Santos Avelar
Maria Geralda de Miranda
Carla Junqueira Moragas
Djilaina de Almeida Souza Silva
Fabiane Toste Cardoso

DOI 10.22533/at.ed.94918021224

CAPÍTULO 25 271

DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO SENSORIAL DE BISCOITO ISENTO DE GLÚTEN E COM ADIÇÃO DE FARINHA DA CASCA DA BANANA VERDE

Leila Roseli Dierings Dellani
Karen Jaqueline Kurek
Lígia de Carli Pitz
Nathália Camila Dierings Desidério

DOI 10.22533/at.ed.94918021225

CAPÍTULO 26 279

DETERMINAÇÃO DA QUALIDADE DOS ÓLEOS DE FRITURA EM ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS DE MACEIÓ-AL

Karoline de Souza Lima
Thaise Madeiro de Melo Magalhães
Daniela Cristina de Araújo
Jadna Cilene Pascoal
Mayra Alves Mata de oliveira
Mirelly Raylla da Silva Santos

DOI 10.22533/at.ed.94918021226

CAPÍTULO 27 287

DETERMINAÇÃO DE COMPOSTOS FENÓLICOS E AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE ANTIOXIDANTE DA PITANGA E DA ACEROLA PÓS-PROCESSAMENTO NA FORMA DE SUCO

Patrícia Weimer
Rochele Cassanta Rossi
Aline Cattani
Chayene Hanel Lopes
Juliana De Castilhos

DOI 10.22533/at.ed.94918021227

CAPÍTULO 28 298

EFEITO DA ESTOCAGEM NO CONTEÚDO DE POLIFENÓIS E NA ATIVIDADE ANTIOXIDANTE DE SUCOS DE AMORA E DE FRAMBOESA

Aline Cattani
Rochele Cassanta Rossi
Patrícia Weimer
Natália Führ Braga
Juliana De Castilhos

DOI 10.22533/at.ed.94918021228

CAPÍTULO 29	311
FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA (<i>Cucurbita maxima</i>) COMO POTENCIAL ANTIOXIDANTE NATURAL	
<i>Márcia Alves Chaves</i>	
<i>Denise Pastore de Lima</i>	
<i>Ilton Jose Baraldi</i>	
<i>Letícia Kirienco Dondossola</i>	
<i>Keila Tissiane Antonio</i>	
DOI 10.22533/at.ed.94918021229	
CAPÍTULO 30	321
PERFIL DOS MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS MAIS COMERCIALIZADOS EM UMA FARMÁCIA MAGISTRAL EM BELÉM-PA	
<i>Michele de Freitas Melo</i>	
<i>Rafaela Mendes Correa</i>	
<i>Jennifer Aguiar Paiva</i>	
<i>Valéria Marques Ferreira Normando</i>	
<i>Nathália Cristine da Silva Teixeira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.94918021230	
CAPÍTULO 31	328
PRODUÇÃO DE CATCHUP UTILIZANDO FRUTAS VERMELHAS	
<i>Rafael Resende Maldonado</i>	
<i>Ana Júlia da Silva Oliveira</i>	
<i>Ana Júlia Santarosa Oliveira</i>	
<i>Rebeca Meyhofer Ferreira</i>	
<i>Daniele Flaviane Mendes Camargo</i>	
<i>Daniela Soares de Oliveira</i>	
<i>Ana Lúcia Alves Caram</i>	
DOI 10.22533/at.ed.94918021231	
CAPÍTULO 32	342
QUALIDADE TECNOLÓGICA, NUTRICIONAL E FUNCIONAL DE SORVETE ARTESANAL DE LIMÃO SICILIANO ELABORADO COM AZEITE DE OLIVA EXTRA-VIRGEM COMO PRINCIPAL INGREDIENTE LIPÍDICO	
<i>Lilia Zago</i>	
<i>Roberta Monteiro Caldeira</i>	
<i>Camila Faria Lima</i>	
<i>Carolyne Pimentel Rosado</i>	
<i>Ana Claudia Campos</i>	
<i>Nathália Moura-Nunes</i>	
DOI 10.22533/at.ed.94918021232	
SOBRE O ORGANIZADOR	359

OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE DO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL

Cristiana Schenkel

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Erechim – Rio Grande do Sul

Vivian Polachini Skzypek Zanardo

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Erechim – Rio Grande do Sul

Cilda Piccoli Ghisleni

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Erechim – Rio Grande do Sul

Roseana Baggio Spinelli

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Erechim – Rio Grande do Sul

Gabriela Bassani Fahl

Universidade Federal de Goiás
Goiânia - Goiás

RESUMO: **Objetivo:** Conhecer os hábitos alimentares dos acadêmicos do curso de nutrição de uma Universidade ao norte do estado do Rio Grande do Sul. **Método:** Estudo de caráter transversal, quantitativo e qualitativo descritivo, realizado nos meses de março a abril de 2018, sendo incluídos 59 acadêmicos, com idades entre 18 e 44 anos. Os participantes foram divididos em dois grupos, sendo Grupo 1 (G1): 1º ao 4º semestre;

Grupo 2 (G2): 5º ao 8º semestre. O instrumento de coleta de dados utilizado foi o questionário sobre alimentação saudável “Como está sua alimentação?” adaptado do Guia alimentar para população brasileira, e dados de identificação pessoal (idade, gênero, semestre). A ingestão dos grupos alimentares foi comparada com os “Dez passos para uma Alimentação Saudável” do Guia Alimentar para População Brasileira. Foram realizadas análises descritivas e inferenciais, e os dados apresentados em tabelas e figuras. **Resultados:** A maioria dos participantes, 66,7% (n=22) pertencentes ao G1 e 57,7% (n=15) do G2 obtiveram a pontuação entre 29 e 42 pontos, não foi observado diferença estatisticamente significativa entre G1 e G2. Com relação a porcentagem do consumo dos grupos alimentares e água, pôde-se observar que a maioria dos acadêmicos, de ambos os grupos, apresentaram uma ingestão inadequada. **Conclusão:** Foi observado necessidade de mais atenção à alimentação, tendo como orientação a prática dos Dez Passos para uma Alimentação Saudável, um consumo inadequado de frutas, legumes e verduras, leguminosas, carnes e ovos, leite e derivados e água, alimentos considerados protetores da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento Alimentar; Dieta Saudável; Alimentos.

ABSTRACT: Objective: To know the eating habits of the academics of the nutrition course of a University in the north of the state of Rio Grande do Sul. **Method:** A cross-sectional, quantitative, descriptive study, carried out in the months of March to April of 2018, with the inclusion of 59 academics, aged between 18 and 44. Participants were divided into two groups: Group 1 (G1): 1st to 4th semester; Group 2 (G2): 5th to 8th semester. The data collection instrument used was the questionnaire on “How is your food?” adapted from the Food Guide for the Brazilian Population, and personal identification data (age, gender, semester). Intake of food groups was compared to the “Ten Steps to Healthy Eating” in the Food Guide for the Brazilian Population. Descriptive and inferential analyzes were performed, as well as data presented in tables and figures. **Results:** Most of the participants, 66.7% (n = 22) belonging to G1 and 57.7% (n = 15) of G2 scored between 29 and 42 points, no statistically significant difference was observed between G1 and G2. With regard to the percentage of consumption of food groups and water, it was observed that the majority of the students of both groups presented an inadequate intake. **Conclusion:** It was observed the need for more attention to food, based on the Ten Steps to Healthy Eating, inadequate consumption of fruits, vegetables, legumes, meat and eggs, milk and Cheers.

KEYWORDS: Feeding Behavior; Healthy Diet; Food.

1 | INTRODUÇÃO

O perfil do nutricionista a ser formado, deverá seguir as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em nutrição, inserido na realidade local, de forma generalista, capacitado para a transmissão da informação através do conhecimento obtido durante o curso, tornando-se um facilitador no processo de educação nutricional, visando colaborar nos problemas de saúde pública que envolvem a sua profissão (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2001)

Na educação nutricional, todos os aspectos relacionados com a obesidade, a anorexia, a negação do alimento e a alimentação inadequadas são necessários para repensar sobre os elementos que compõem a vida da pessoa. A educação alimentar contempla esse processo, pois o nutricionista acumula papéis nesse momento sendo também um educador. Vê-se então que a tarefa de ensinar, de instituir uma educação alimentar e nutricional é um processo no qual existe a valorização do conhecimento contextualizada interdisciplinarmente como consequência de todo um processo de interação com o meio e com o outro (GALISA et al., 2015).

A formação dos hábitos alimentares tem início de modo gradual, principalmente durante a primeira infância, e estão ligados às crenças, estilo de vida, cultura, classe econômica da família e do indivíduo. Para o ser humano, o alimento é muito mais do que um veículo de energia e de nutrientes. O componente afetivo do comportamento alimentar, também diz respeito, a outras necessidades, que são satisfeitas pela alimentação, além das fisiológicas (LINDEN, 2011).

Estudar o comportamento alimentar significa abordar todas as práticas alimentares,

iniciando com hábitos e tudo que se refere à seleção, aquisição, conservação, preparo e consumo dos alimentos (GALISA et al., 2015).

Segundo Alvarenga e colaboradores (ALVARENGA et al., 2016), as práticas alimentares envolvem o consumo, mas se diferenciam dele por comportamentos relacionados a alimentação, opiniões, atitudes, valores e representações simbólicas, portanto, para promover mudanças de comportamento alimentar, é preciso entender que este comportamento está relacionado ao que a pessoa conhece e acredita sobre alimentação e nutrição, e aos seus sentimentos relacionados a comida. Essa compreensão é fundamental para que a educação em saúde seja efetiva.

A literatura vem demonstrando claramente que apenas fornecer informações sobre a alimentação não é suficiente para que se obtenha uma mudança de comportamento alimentar bem-sucedida e persistente, tendo como objetivo melhorar a saúde geral dos indivíduos, pois o ato de comer é influenciado por vários fatores (MANN; TRUSWELL, 2009).

Em relação à atenção à saúde, o nutricionista é o profissional que se destaca dos demais pelos conhecimentos específicos relacionados a qualidade, ao valor nutricional dos alimentos, a técnica dietética, as práticas educativas em nutrição e informações amplas sobre alimentação saudável. Dentro deste contexto, o objetivo geral deste estudo foi conhecer os hábitos alimentares dos acadêmicos do curso de nutrição de uma Universidade ao norte do estado do Rio Grande do Sul.

2 | MÉTODO

Tratou-se de um estudo de cunho transversal, quantitativo e qualitativo descritivo com 59 acadêmicos do curso de nutrição com idades entre 18 e 44 anos, do primeiro ao sétimo semestre, realizada no período de março e abril de 2018. Os participantes foram divididos em dois grupos, sendo Grupo 1 (G1): 1º ao 4º semestre; Grupo 2 (G2): 5º ao 7º semestre.

A pesquisa realizada foi de campo, sendo investigados os hábitos alimentares dos acadêmicos do curso de nutrição de uma Universidade ao norte do estado do Rio Grande do Sul.

A coleta de dados foi realizada pela pesquisadora, sendo incluídos todos os acadêmicos com idade acima de 18 anos, que aceitaram participar e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o questionário sobre alimentação saudável “Como está sua alimentação?” adaptado do Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2006), ao qual foram acrescentados dados de identificação pessoal (idade, gênero, semestre). As questões deste referem-se à frequência do consumo de porções de frutas, verduras e legumes, leguminosas, carnes (boi, frango, peixe e ovos), leite e seus derivados e água; e a retirada ou não da gordura aparente da

carne vermelha ou do frango; frequência do consumo de doces, frituras e embutidos; o tipo de gordura utilizada na cocção dos alimentos; adição de sal e a frequência do consumo de bebidas alcoólica.

O consumo alimentar foi classificado de acordo com a pontuação descrita no guia alimentar (BRASIL, 2006), neste questionário, sendo: até 28 pontos o guia sugere para tornar sua alimentação e seus hábitos de vida mais saudáveis, dando mais atenção a alimentação e a atividade física; 29 a 42 pontos ficar atento com a alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos; 43 pontos ou mais considerado que o participante apresenta hábitos saudáveis de vida.

Referente a ingestão dos grupos alimentares, esta foi comparada com as orientações dos Dez passos para uma Alimentação Saudável constantes no Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2006).

Grupos	Critérios adotados para adequação
Frutas	≥ 3 porções/dia
Verduras e legumes	≥ 5 colheres de sopa/dia
Leguminosas	≥ 5 porções/semana
Cereais	6 porções
Carnes e ovos	1 porção/dia
Leite e derivados	≥ 3 porções/dia
Água	6-8 copos/dia

Quadro 1: Critérios de avaliação adotados para classificação de adequação do consumo alimentar, conforme orientação constante no Guia Alimentar para a população Brasileira (BRASIL, 2006).

As análises foram realizadas utilizando os programas Excel para Windows 10 e epiinfo. Foram realizadas análises descritivas e inferenciais, sendo que para as últimas foi utilizado o teste t de Student para amostras independentes em função da normalidade apresentada pelos dados e o teste qui-quadrado de Pearson e a correlação de Pearson quando os dados estavam categorizados. A variável de agrupamento foi o semestre em que o aluno estava matriculado, sendo os alunos entre o primeiro e o quarto semestre classificados como Grupo 1 e os alunos do quinto ao sétimo semestre classificados como Grupo 2. Participantes que não responderam uma ou mais questões do questionário foram mantidos no estudo, porém excluídos da análise das questões que se recusaram a responder, sendo considerados *missings* do sistema. Os dados foram apresentados em forma de tabelas e figuras.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Campus Erechim sob o número CAEE 79555017.3.0000.5351 e número do parecer 2.545.833 conforme determina a lei.

3 | RESULTADOS

A amostra foi constituída por 59 acadêmicos de um Curso de Nutrição, de uma Universidade ao norte do estado do Rio Grande do Sul, sendo 83,05% (n= 49) do sexo feminino e 16,95 (n= 10) do sexo masculino, divididos em dois grupos, G1 e G2, conforme Tabela 1.

Idade	Gênero					
	Masculino		Feminino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Menos de 20 anos	3	30,0%	20	40,8%	23	39,0%
Entre 20 e 30 anos	7	20,0%	24	49,0%	31	52,5%
Mais de 30 anos	0	0%	5	10,2%	5	8,5%
Até o quarto semestre	7	70,0%	26	53,1%	33	55,9%
Do quinto ao sétimo semestre	3	30,0%	23	46,9%	26	44,1%

Tabela 1: Descrição da população do estudo segundo Gênero.

A Tabela 2 apresenta a descrição dos hábitos vida dos participantes da pesquisa segundo pontuação do Guia Alimentar para a população Brasileira (BRASIL, 2006). Não foi observado diferença estatisticamente significativa entre G1 e G2.

Dentre os resultados apresentados (Tabela 2), foi observado uma maior frequência de pontuação entre 29 e 42 pontos, para ambos os grupos, o que significa a necessidade de mais atenção à alimentação e a prática de atividade física, tendo como orientação a prática dos Dez Passos para uma Alimentação Saudável (BRASIL, 2006).

Pontuação	Até o quarto semestre		Do quinto ao sétimo semestre		p ¹
	N	%	N	%	
Até 28 pontos	0	0	1	3,8	0,902
29 a 42 pontos	22	66,7	15	57,7	
43 pontos ou mais	11	33,3	10	38,5	

Tabela 2: Descrição dos hábitos de vida dos participantes da pesquisa segundo pontuação do Guia Alimentar para a população Brasileira.

¹ Valor encontrado através do teste t para amostras independentes (variável de agrupamento: semestre de entrada – 1º ao 4º; 5º ao 7º) pressupondo normalidade nos dados encontrada através do teste Shapiro Wilk.

A Tabela 3 descreve a adequação do consumo alimentar pelos participantes da pesquisa, conforme orientação do Guia Alimentar para a população Brasileira (BRASIL, 2006), divididos em G1 e G2. Com relação a porcentagem do consumo dos grupos alimentares e água, pôde-se observar que a maioria dos acadêmicos de ambos os grupos, apresentaram uma ingestão inadequada.

Grupos de alimentos	Até o quarto semestre		Do quinto ao sétimo semestre		Orientação segundo pirâmide alimentar
Frutas (unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural)	N	%	N	%	3 porções/dia
Inadequado	22	66,7	15	57,7	
Adequado	11	33,3	11	42,3	
Total	33		26		
Legumes/verduras (colheres de sopa)					3 porções/dia
Inadequado	26	78,8	16	61,5	
Adequado	7	21,2	10	38,5	
Total	33		26		
Leguminosas					1 porção /dia
Inadequado	29	87,9	23	88,5	
Adequado	4	12,1	3	11,5	
Total	33		26		
Carne (pedaço/fatia/colher de sopa)					1 porção/dia
Inadequado	26	78,8	19	73,1	
Adequado	7	21,2	7	26,9	
Total	33		26		
Leite e derivados (copo/pedaço/fatia/porções)					3 porções/dia
Inadequado	26	78,8	15	57,7	
Adequado	7	21,2	11	42,3	
Total	33		26		
Água (copos)					6/8 copos (2L/dia)
Inadequado	22	66,7	19	73,1	
Adequado	11	33,3	7	26,9	
Total	33		26		

Tabela 3: Descrição da adequação do consumo alimentar e água pelos participantes da pesquisa.

Com relação as práticas alimentares descritas pelos acadêmicos do curso de Nutrição, foram verificadas como adequadas retirar a gordura aparente de carnes ou frango e não adicionar mais sal à comida (Tabela 4).

Práticas alimentares	Classificação			
	Adequada		Inadequada	
	N	%	N	%
Retira a gordura aparente de carnes e/ou frango	52	92,9	4	7,1
Costuma colocar mais sal na comida	56	96,5	2	3,5

Tabela 4: Práticas alimentares descritas pelos acadêmicos do Curso de Nutrição.

A Figura 1 apresenta as práticas alimentares referentes ao consumo de alimentos processados e ultraprocessados, sendo a questão 10 deste questionário referente a: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos; e a questão 11 indica o consumo de doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados.

Através do teste de correlação de Spearman pode-se constatar que há correlação entre as duas variáveis, ou seja, as respostas dadas pelos estudantes seguiram a mesma direção: quem respondeu nunca comer doces também respondeu nunca comer alimentos processados e ultraprocessados ($r^2=0,403$; $p=0,002$).



Figura 1: Consumo de alimentos processados e ultraprocessados e de doces.

Fonte: as autoras.

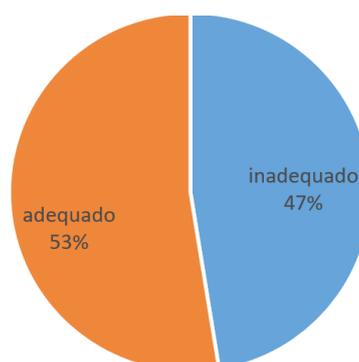


Figura 2: Frequência do consumo alimentar.

Fonte: as autoras.

A Figura 2 representa a frequência do consumo alimentar, e demonstra que 53% dos acadêmicos realizam o número de refeições indicado como adequado pelo Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2006), que deve ser de pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis no decorrer do dia. As refeições realizadas em maior frequência pelos acadêmicos são almoço (21%) e jantar (20%), e 18% realizam o lanche da tarde.

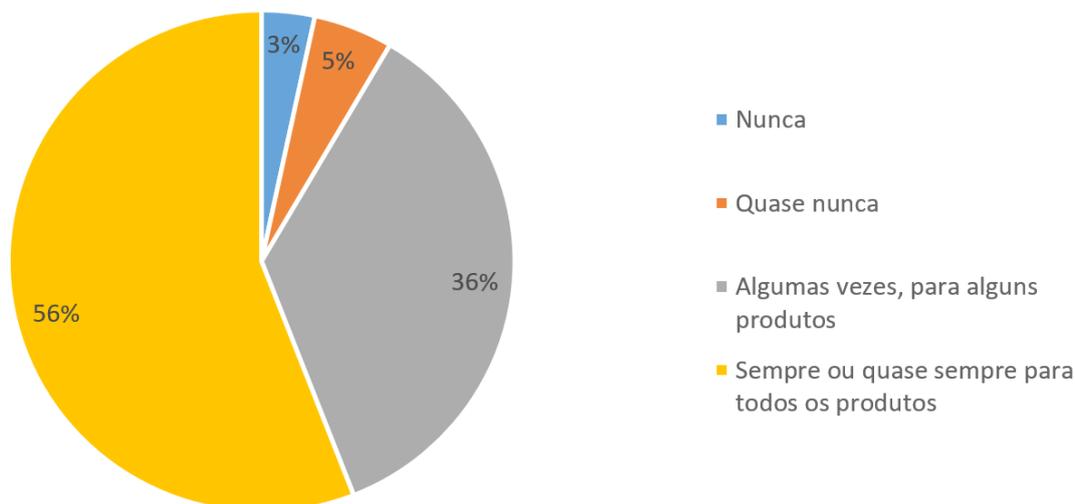


Figura 3: Hábito de leitura dos rótulos de alimentos consumidos.

Fonte: as autoras.

A Figura 3 é referente a leitura de rótulos dos alimentos e demonstrou que 56% dos participantes da pesquisa afirmaram ler sempre ou quase sempre os rótulos dos alimentos que consomem, e apenas 3% dos participantes afirmaram não ler nunca os rótulos.

4 | DISCUSSÃO

Com relação a pontuação do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006), 66,7% (n= 22) dos participantes da pesquisa pertencentes ao G1 e 57,7% (n= 15) do G2 obtiveram a pontuação entre 29 e 42 pontos, o que indicou a necessidade de uma maior atenção em relação à alimentação e a prática de atividade física, resultado semelhante ao encontrado por Oliveira e colaboradores (OLIVEIRA et al., 2015) em um estudo realizado com estudantes do sexo feminino do primeiro e do último semestres do curso de Nutrição no Estado do Maranhão, onde 76,5% das acadêmicas do primeiro semestre e 68,7% do último semestre obtiveram o mesmo resultado.

Uma alimentação adequada e saudável poderá influenciar na promoção de saúde, bem como na prevenção de doenças, devendo ser iniciada e incentivada desde a infância até a idade adulta e que atenda às necessidades nutricionais do indivíduo, fornecendo energia e nutrientes em quantidades equilibradas e suficientes. Porém esta condição nem sempre é alcançada e pode ser influenciada por fatores externo, tais como educação, acesso à saúde e saneamento básico, o que pode dificultar a adoção de uma alimentação e estilo de vida saudáveis, afetando profundamente a saúde (RIBEIRO; MELO; TIRAPEGUI, 2018).

Nos resultados encontrados sobre a adequação do consumo de todos grupos alimentares considerados essenciais para um aporte adequado de macro e

micronutrientes, sendo eles: frutas, legumes e verduras, leguminosas, carnes e ovos, leite e derivados e água (Tabela 3), este estudo revelou que há uma inadequação em relação a alimentação para os acadêmicos de ambos os grupos (G1 e G2), os dados encontrados mostraram que não há diferença estatisticamente significativa na adequação do consumo alimentar à medida que os acadêmicos avançam no curso.

Referente ao consumo inadequado de frutas (G1=66,7% e G2=57,7%), verduras e legumes (G1=78,8% e G2=61,5%), um estudo semelhante com acadêmicos do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), verificou também o baixo consumo destes grupos alimentares pelos acadêmicos (SILVA; BUSNELLO, 2013) descritivo com 105 acadêmicos do curso de Nutrição. O instrumento utilizado foi o questionário sobre alimentação saudável “Como está sua alimentação?”, proposto pelo Ministério da Saúde ao qual foram acrescentados dados de identificação. O consumo alimentar foi comparado e classificado de acordo com a Pirâmide Adaptada e o Guia Alimentar para a População Brasileira. Resultados: Verificou-se que dos entrevistados, 101 eram do sexo feminino e três do sexo masculino. Quanto ao consumo dos grupos alimentares, os acadêmicos apresentaram inadequado consumo dos grupos de alimentos protetores à saúde: as frutas (79,8%. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2003) a quantidade recomendada é de 400 gramas diários, em cinco ou mais dias da semana, porém, dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico –VIGITEL (BRASIL, 2017) tendo sido responsáveis, em 2007, por 72,0% do total de mortes, com destaque para doenças do aparelho circulatório (31,3% dos óbitos indicam que apenas 1 entre 3 adultos consomem frutas e hortaliças em ao menos cinco dias da semana.

As frutas, legumes e verduras devem ser consumidas diariamente na dieta, pois estas contribuem na promoção à saúde e redução do risco de doenças crônicas. São considerados alimentos de pouca densidade energética, fornecem água, vitaminas, minerais e fibras (PHILIPPI, 2014).

O consumo de leguminosas em ambos os grupos foi inadequado (G1= 87,9% e G2=88,5%), este grupo inclui vários tipos de feijão e outras leguminosas, como ervilhas, lentilhas e grão-de-bico. Ainda segundo VIGITEL (BRASIL, 2017) tendo sido responsáveis, em 2007, por 72,0% do total de mortes, com destaque para doenças do aparelho circulatório (31,3% dos óbitos o consumo regular de feijão era de 67,5% em 2012 e reduziu para 61,3% em 2016, os feijões, bem como as demais leguminosas, são fontes de proteína, vitaminas do complexo B, minerais (ferro, zinco e cálcio), e possuem alto teor de fibras, quantidade moderada de calorias por grama, sendo considerados alimentos com alto poder sacietógeno (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

O estímulo ao consumo de alimentos com a finalidade de promover a saúde vem ao encontro do papel das leguminosas na nutrição, pois estas fornecem vários nutrientes e compostos bioativos, que podem atuar na diminuição do risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (PHILIPPI, 2014).

Variar o consumo de diferentes tipos de feijão e de outras leguminosas amplifica o aporte nutricional, traz novos sabores e variedade para alimentação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). A recomendação de consumo diário é de pelo menos uma porção de qualquer alimento do grupo. Tendo em vista a importância nutricional do grupo das leguminosas e as recomendações de consumo, sabe-se que não são substitutos de nenhuma fonte de proteínas de origem animal, mas que a ingestão regular é benéfica para a saúde (PHILIPPI, 2014).

Um estudo realizado por Mendes e colaboradores (MENDES et al., 2016), que avaliaram estudantes das áreas de saúde, incluindo acadêmicos de Nutrição, obteve como resultado que a maioria dos estudantes (74,2%) consumia quatro vezes ou mais por semana leguminosas, encontrando-se dentro da recomendação, achados que não corroboram com o presente estudo.

Sobre consumo de carnes e ovos, a inadequação foi G1= 78,8% e G2= 73,1%. As proteínas existentes nos alimentos de origem animal, são consideradas referências em termos de composição de aminoácidos essenciais ao organismo, carnes e ovos fornecem, além de quantidades importantes destes nutrientes, também vitaminas, minerais e ácidos graxos (PHILIPPI, 2014). Segundo a DRI – *Dietary Reference Intakes* (INSTITUTE OF MEDICINE, 2005), a necessidade diária de ingestão deste macronutriente é para homens e mulheres acima de 18 anos de idade de 0,8g/kg/dia de proteína.

O estudo de Feitosa e colaboradores (FEITOSA et al., 2010) caracterizado pelo baixo consumo de frutas e verduras e alta ingestão de alimentos ricos em gorduras e açúcares. Dessa forma, este grupo apresenta um maior risco de contrair doenças crônicas não transmissíveis (DCNT, que teve como objetivo identificar hábitos alimentares de uma população de universitários dos cursos das áreas de exatas, humanas e saúde, encontrou um consumo deste grupo de alimentos adequado de acordo com as recomendações diárias.

Quanto a ingestão de leite e seus derivados, o consumo foi da mesma forma considerado inadequado, no presente estudo, para ambos os grupos (G1=78,8% e G2 =57,7%), diferente dos achados de Aquino e colaboradores (AQUINO; PEREIRA; REIS, 2015), que observaram um consumo diário de leite entre acadêmicos de Nutrição, de uma universidade de Minas Gerais. Dados encontrados no presente estudo geram uma preocupação, pois o leite é rico em proteínas de alto valor biológico por conter em sua composição aminoácidos indispensáveis e de elevada digestibilidade (95% para o leite de vaca), além de uma importante fonte de minerais, com destaque para o cálcio, selênio, o zinco e o magnésio; e de vitaminas, especialmente D, B12 e riboflavina (DOMENE, 2018). Por esses motivos, o Guia o Guia Alimentar para a população Brasileira (BRASIL, 2006) recomenda o consumo de três porções de leite e derivados diariamente.

O leite de vaca contém cerca de 118 mg de cálcio por 100 ml; para uma recomendação diária de 1.000 mg para adultos até 50 anos (INSTITUTE OF MEDICINE,

1997). As principais causas da deficiência de cálcio são ingestão inadequada ou má absorção intestinal. Essa insuficiência gera redução de massa óssea, a qual tem o pico de reserva entre 19 e 30 anos de idade, e consequências como retardo de crescimento, raquitismo, convulsões e osteoporose (RIBEIRO; MELO; TIRAPEGUI, 2018).

A maioria dos acadêmicos pertencentes a ambos os grupos (G1=66,7% e G2=73,1%), demonstrou um consumo inadequado de água, esses dados vão de encontro aos achados por outros pesquisadores (SILVA; BUSNELLO, 2013) descritivo com 105 acadêmicos do curso de Nutrição. O instrumento utilizado foi o questionário sobre alimentação saudável “Como está sua alimentação?”, proposto pelo Ministério da Saúde ao qual foram acrescentados dados de identificação. O consumo alimentar foi comparado e classificado de acordo com a Pirâmide Adaptada e o Guia Alimentar para a População Brasileira. Resultados: Verificou-se que dos entrevistados, 101 eram do sexo feminino e três do sexo masculino. Quanto ao consumo dos grupos alimentares, os acadêmicos apresentaram inadequado consumo dos grupos de alimentos protetores à saúde: as frutas (79,8%, em que 81,7% dos acadêmicos graduandos em nutrição apresentaram um consumo inadequado de água. Achado que merece atenção, pois a água é um componente indispensável para todos os tecidos do organismo e essencial para a manutenção adequada da homeostase (SILVA; MURA, 2010). Sem o seu provimento diário adequado para o corpo, podem acontecer alterações fisiológicas que são prontamente sinalizadas e detectadas pelo sistema nervoso central (SNC), e este envia para todo o organismo, de forma instantânea, sinais potentes, capazes de alterar vários processos fisiológicos do organismo do indivíduo (COZZOLINO; COMINETTI, 2013).

De acordo com as recomendações do Guia Alimentar Para a População Brasileira (BRASIL, 2006), a ingestão adequada de água é de pelo menos 2 litros (6 a 8) copos por dia, ainda segundo a DRI (INSTITUTE OF MEDICINE, 2004) a necessidade diária é de 3,7L de líquidos totais para homens entre 19 e 30 anos e 2,7L para mulheres na mesma faixa etária.

Ao investigar o comportamento dos Grupos em relação às práticas alimentares (Tabela 4) os resultados encontrados foram satisfatórios, uma vez que 92,9% (n= 52) afirmaram retirar gordura aparente das carnes ou frango, e 96,5% (n= 56) não adicionam sal a comida já pronta, dados condizentes com os encontrados por Mendes e colaboradores (MENDES et al., 2016), em que 64,45% dos acadêmicos afirmou retirar a gordura aparente das carnes ou frango e 94,20% responderam que não adicionam sal a comida pronta.

Conforme Sarno e colaboradores (SARNO et al., 2013), a redução do consumo de sódio está associada com a diminuição dos níveis de pressão arterial, tanto em indivíduos hipertensos como nos normotensos, e com o menor risco de doença cardiovascular mesmo reduções pouco significativas na ingestão de sódio poderiam ter efeitos benéficos sobre a saúde da população. Essa restrição contribui também para a manutenção do nível de cálcio adequado, pois as perdas urinárias de cálcio

aumentam quando a ingestão de sódio é maior do que 2.000 mg/dia (WARDLAW, 2013).

O mesmo aconteceu em relação ao consumo de alimentos processados e ultraprocessados (Figura 1), onde a maioria dos estudantes de ambos os Grupos (51%) consumiu este tipo de alimento menos de duas vezes por semana. Kretchemer e colaboradores (KRETSCHMER; RODRIGUES, 2015) em um estudo com acadêmicos de vários cursos de graduação, relata que 43% dos entrevistados consomem diariamente ou muito frequentemente alimentos embutidos, frituras lanches e doce. O Guia Alimentar para a População Brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014) preconiza a importância de limitar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, pois a adição de sal, ou açúcar, geralmente em quantidades muito maiores às usadas nas preparações culinárias, torna o alimento original uma fonte de nutrientes cujo consumo excessivo está associado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas.

Além da perda de água que ocorre no processamento destes alimentos, a eventual adição de açúcar ou gorduras transformam alimentos com baixa ou média quantidade de calorias por grama, (leite, frutas, peixe e trigo) em alimentos de alta densidade calórica, como por exemplo queijos, frutas em calda, peixes em conserva de óleo e pães. A alimentação com alto aporte de calorias está associada ao risco de obesidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Um dos principais achados deste estudo foi a frequência do consumo alimentar onde 53% dos acadêmicos realizavam pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis no decorrer do dia. Sendo as refeições realizadas em maior assiduidade o almoço (21%) e o jantar (20%), e 18% afirmaram que realizam o lanche da tarde. Diferente dos resultados encontrados ainda por Kretschmer e colaboradores (KRETSCHMER; RODRIGUES, 2015), onde foi observada a substituição de uma das refeições (almoço ou jantar) por lanches em 79,25% da população estudada.

Dos participantes da pesquisa, 56% afirmaram ler sempre ou quase sempre os rótulos dos alimentos que consomem, e apenas 3% dos participantes afirmaram não ler nunca os rótulos. Os rótulos presentes nas embalagens dos alimentos permitem que o consumidor tenha acesso tanto às informações nutricionais quanto as que se referem à qualidade, forma correta de conservação e preparo, promovendo segurança de consumo, o que é de fundamental importância, pois estas informações podem influenciar escolha adequada do produto do ponto de vista nutricional, o que pode impactar diretamente da saúde do consumidor (FERREIRA; LANFER-MARQUEZ, 2007). Nenhum dos estudos encontrados observou a leitura de rótulos entre os acadêmicos do curso de Nutrição, o que revela a necessidade de mais pesquisas sobre o assunto.

5 | CONCLUSÃO

Os resultados obtidos neste estudo mostraram que não houve diferença significativa entre as condutas alimentares avaliadas em ambos os Grupos, e estas foram consideradas inadequadas, desta forma, observou-se que houve um baixo consumo de frutas, legumes e verduras, leguminosas, carnes e ovos, leite e derivados e água, alimentos considerados protetores da saúde.

Dados que merecem atenção, pois os acadêmicos em nutrição, durante toda sua formação, adquirem conhecimentos científicos sobre a importância de uma alimentação correta e hábitos saudáveis tanto para a promoção da saúde como na prevenção de doenças, faz-se necessário portanto, uma reflexão sobre a importância de usar o conhecimento como ferramenta para uma mudança de estilo de vida, uma vez que o profissional Nutricionista desempenha o importante papel como educador em saúde e cabe a ele a tarefa de orientar sobre hábitos e alimentação adequados e saudáveis.

Uma limitação encontrada neste estudo foi o preenchimento do questionário de avaliação dos hábitos alimentares, pois em algumas questões houve dificuldade de escolha da alternativa considerada mais adequada ao correspondente nos dez passos para uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. Barueri: Editora Manole, 2015.

AQUINO, J. K.; PEREIRA, P.; REIS, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de Nutrição das faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. **Revista Multitexto**, v. 03, n. 01, p. 82–88, 2015.

BRASIL. Ministério da Educação. BRASIL. Ministério da Educação. Resolução nº5, de 7 de novembro de 2001. Resolução nº5, de 7 de novembro de 2001. **Institui Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Nutrição**. Diário Oficial da União, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Hábitos dos brasileiros impactam no crescimento da obesidade e aumenta a prevalência de diabetes e hipertensão**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

COZZOLINO, S. M. F.; COMINETTI, C. **Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença**. Barueri: Editora Manole, 2013.

DOMENE, S. M. Á. **Técnica dietética: teoria e aplicações**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan Ltda, 2018.

FEITOSA, E. P. S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. **Alim Nutri**, v. 21, p. 225–230, 2010.

FERREIRA, A. B.; LANFER-MARQUEZ, U. M. Legislação brasileira referente à rotulagem nutricional de alimentos. **Revista de Nutricao**, v. 20, n. 1, p. 83–93, 2007.

GALISA, M. et al. **Educação alimentar e nutricional: da teoria à prática**. Aparecida: Editora Santuário, 2015.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for calcium, phosphorus, magnesium, vitamin D and fluorid**. Washington: National Academic Press, 1997.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for water, potassium, sodium, chloride and sulfate**. Washington: National Academy Press, 2004.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and aminoacids**. Washington: National Academic Press, 2005.

KRETSCHMER, A. C.; RODRIGUES, G. D. O. Estado nutricional e hábitos alimentares de acadêmicos de uma universidade do norte do Rio Grande do Sul. **Saúde (Santa Maria)**, v. 41, p. 121–128, 2015.

LINDEN, S. **Educação alimentar e nutricional: algumas ferramentas de Ensino**. São Paulo: Editora Varela, 2005.

MANN, J.; TRUSWELL, S. **Nutrição humana**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan Ltda, 2009.

MENDES, M. L. M. et al. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE. **Revista eEtrônica Tempus Actas de Saúde Coletiva**, v. 10, n. 2, p. 205–217, 2016.

OLIVEIRA, A. C. et al. Hábitos alimentares de acadêmicas do primeiro e do último ano de cursos de graduação em Nutrição no estado do Maranhão. **Nutrire**, v. 40, n. 3, p. 328–336, 2015.

PHILIPPI, S. T. (org). **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Barueri: Editora Manole, 2014.

RIBEIRO, S. M. L.; MELO, C. M. DE; TIRAPEGUI, J. **Avaliação nutricional: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan Ltda, 2018.

SARNO, F. et al. Estimated sodium intake for the Brazilian population, 2008-2009. **Revista de Saude Publica**, v. 47, n. 3, p. 571–578, 2013.

SILVA, S. M. C. S. DA; MURA, J. D. P. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**. São Paulo: Editora Roca, 2010.

SILVA, K. M. DA; BUSNELLO, M. B. **Hábitos alimentares em acadêmicos do curso de nutrição**. Biblioteca digital da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), 2013.

WARDLAW, G. M. **Nutrição contemporânea**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: WHO Technical Report Series, 2003.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-85107-94-9



9 788585 107949