

Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários

Environment and healthy eating: perceptions and practices of undergraduate students

Maria Assunta Busato¹; Caroline Pedrolo²; Luciara Souza Gallina³; Lisiane da Rosa⁴

Resumo

Introdução: Alimentação saudável deve estar de acordo com as necessidades alimentares levando em consideração a cultura, raça, gênero, etnia, condição financeira e os aspectos de qualidade, variedade, equilíbrio e moderação.

Objetivos: Conhecer as percepções sobre ambiente e alimentação saudável de estudantes universitários, bem como conhecer suas práticas alimentares.

Método: Este é um estudo observacional prospectivo desenvolvido em uma universidade de Santa Catarina envolvendo estudantes de cursos de graduação da Área de Ciências da Saúde. Dos 1816 estudantes matriculados em 2014/1, foram sorteados 10%, de ambos os sexos, incluindo estudantes de todos os cursos.

Resultados: Participaram da pesquisa 175 estudantes, sendo 81,14% (n=142) do sexo feminino. A idade variou entre 18 e 30 anos. Mais da metade dos estudantes, 58% (n=101), não possui renda, porém recebe ajuda financeira dos pais, sendo que 61% (n=106) dos estudantes realizam suas refeições em casa e 58% (n=101) preparam sua própria refeição. 47% (n=83) levam em média de 15 a 30 minutos para se alimentar e 51% (n=90) classificam como calmo o ambiente onde fazem as refeições com família/amigos. Ainda, 89% (n=156) consideram o almoço como refeição principal consumindo arroz, feijão, carne e salada. No jantar, 62% (n=108) optam por lanches e refeições mais leves e 5% (n=10) não jantam.

Conclusão: A compreensão sobre ambiente e alimentação saudável demonstrou que os estudantes deferem especial importância por um ambiente limpo e agradável, fator que foi destacado como fundamental para uma boa alimentação.

Palavras-chave: Saúde. Comportamento alimentar. Consumo de alimentos.

Abstract

Healthy eating has to be in accordance with food needs taking into account culture, race, gender, ethnicity, financial condition and aspects of quality, variety, balance and moderation.

Objective: To know the perceptions about the environment and healthy food of undergraduate students as well as assessing their eating habits.

¹ Doutora em Biologia. Docente do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde. Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECO). Chapecó, Santa Catarina, Brasil. E-mail: assunta@unochapeco.edu.br

² Nutricionista pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECO). Chapecó, Santa Catarina, Brasil. E-mail: carol.2011@unochapeco.edu.br

³ Nutricionista. Mestre em Administração. Docente do Curso de Nutrição da Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECO). Chapecó, Santa Catarina, Brasil. E-mail: luciara@unochapeco.edu.br

⁴ Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECO). Chapecó, Santa Catarina, Brasil. E-mail: lisianerosa@unochapeco.edu.br

Method: This is a prospective observational study conducted at a university in Santa Catarina involving undergraduate students from courses in Health Sciences. Of the 1816 students enrolled in 2014/1, 10% were randomly selected, of both genders, including students of all courses.

Results: 175 students participated in the research, 81.14% (n = 142) were female. Their age ranged from 18 to 30 years old. More than half of students 58% (n = 101), have no income, however they receive financial help from their parents, and 61% (n = 106) of the students have their meals at home, and 58% (n = 101) prepare their own meal. 47% (n = 83) take on average 15-30 minutes to eat and 51% (n = 90) classified the environment where they have meals as peaceful, among family/friends. 89% (n = 156) consider lunchtime as the main meal consuming rice, beans, meat and salad. For dinner 62% (n = 108) prefer snacks and lighter meals and 5% (n = 10) do not dine.

Conclusion: The understanding of the environment and healthy eating showed that students grant special importance for being in a clean and pleasant environment, which was highlighted as fundamental to a good nutrition.

Keywords: Health. Eating behavior. Food consumption.

Introdução

A alimentação e nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde e potencializam o crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. Uma alimentação saudável, entendida como um direito humano, compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida. Além disso, uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares assumindo os significados socioculturais dos alimentos como fundamento básico conceitual (BRASIL, 2012).

A alimentação é uma necessidade básica e um direito humano. Não comemos apenas porque precisamos de nutrientes e calorias para manter o corpo funcionando. Comer tem um sentido muito mais amplo, pois envolve seleção, escolhas, ocasiões e rituais (SOUZA, 2012) e está no contexto da promoção da saúde. A manutenção, promoção e preservação da saúde estão previstas nas diretrizes estratégicas da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) (BRASIL, 2012) que se fundamentam no Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e na Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

Nesse sentido, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2008) foi o primeiro documento oficial que definiu as diretrizes alimentares para

orientar escolhas saudáveis de alimentos pela população brasileira. Revisado em 2014, o novo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) refere que alimentação adequada e saudável é um direito humano básico e envolve a garantia ao acesso permanente e regular a uma prática alimentar adequada, de forma socialmente justa. O documento cita que alimentação saudável é uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais das pessoas e deve estar em acordo com as necessidades alimentares levando em consideração a cultura, raça, gênero, etnia, condição financeira e os aspectos de qualidade, variedade, equilíbrio e moderação. Ressalta que a alimentação, além de nutrientes e combinações de alimentos, está relacionada às dimensões sociais e culturais do ato de comer, e que alimentação saudável é alimentar o corpo, a mente e o espírito, indo muito além da simples sustentação da vida.

O tema da alimentação saudável é, sem dúvida, de grande relevância, especialmente ao se considerar a crescente tendência à obesidade no mundo e sua relação com hábitos alimentares e estilos de vida (RANGEL-S; LAMEGO; GOMES, 2012). O modo de viver e de se alimentar de cada um, portanto, tem aporte na cultura, nas crenças e nos valores que são compartilhados coletivamente (BRASIL, 2008). A alimentação (GARCIA, 1994) está envolta nos mais diversos significados, desde o âmbito cultural até as experiências pessoais.

A alimentação saudável depende, além dos tipos de alimentos, da forma de preparo, do tempo para prepará-la e do tempo para alimentar-se. Nessa perspectiva, o jovem universitário nem sempre tem o suporte familiar para a aquisição e o preparo dos alimentos. Os hábitos alimentares dos universitários (FEITOSA et al., 2010) são fortemente influenciados por fatores como o ingresso na universidade, pois, para alguns, a vida universitária implica deixar a casa dos pais e passar a viver sozinhos ou em moradias estudantis, devido à localização da instituição, a falta de tempo para elaborar as refeições completas por causa das atividades acadêmicas que influenciam na escolha dos alimentos, na substituição de refeições por lanches rápidos e práticos, com alto teor calórico e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais.

Estudar a temática da saúde, bem como a concepção sobre alimentação e ambientes saudáveis e seus fatores relacionados, com estudantes universitários, é importante para conhecer a condição de vida desses acadêmicos (MATOS; ALBUQUERQUE, 2006). É importante observar que os hábitos alimentares demonstram ter um papel fundamental não só na identificação do que os consumidores adquirem em termos de alimentos, mas também nos fatores que permeiam a escolha destes alimentos. O consumo de alimentos pode demonstrar ser um acontecimento simples e cotidiano, mas seu estudo pode revelar muito mais do que simplesmente o que se come, como, por que e com quem se come (BORGES; LIMA-FILHO, 2004), assim como as prescrições e proscições alimentares são definidas pela cultura (MENASCHE; MARQUES; ZANETTI, 2008).

Entretanto, os estudantes que deixam a casa dos pais e são os provedores de sua própria alimentação podem deixar em segundo plano a importância da alimentação saudável devido a outras preocupações como ter bom desempenho acadêmico, participar de atividades culturais e manter boas relações sociais (ALVES; BOOG,

2007). Nesta perspectiva, este estudo objetivou conhecer as percepções sobre ambiente e alimentação saudável por estudantes universitários bem como conhecer suas práticas alimentares.

Métodos

Este é um estudo observacional prospectivo desenvolvido na Universidade Comunitária da Região de Chapecó, envolvendo estudantes de cursos de graduação da Área de Ciências da Saúde. Participaram estudantes de Enfermagem, Farmácia, Medicina, Educação Física, Fisioterapia, Odontologia, Nutrição e Gastronomia. Dos 1816 estudantes matriculados em 2014/1, foram sorteados 10%, de ambos os sexos, incluindo estudantes de todos os cursos. Para fazer parte do estudo, o estudante deveria ter idade de 18 anos ou mais e concordar com a pesquisa.

Para identificação dos hábitos alimentares e percepção do ambiente e alimentação saudável dos estudantes, utilizou-se um questionário estruturado que foi aplicado no primeiro semestre de 2014. Os dados coletados foram sistematizados e analisados de forma descritiva apresentando as características e percepções da população estudada (GIL, 2002).

Todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após serem informados sobre o protocolo da pesquisa. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Comunitária da Região de Chapecó (processo nº 041/14).

Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa 175 estudantes (Tabela 1), sendo 81,14% (n=142) do sexo feminino. A idade variou entre 18 e 30 anos, com percentual maior de acadêmicos com a idade entre 18 e 20 anos (56%).

Tabela 1 - Distribuição, por curso, dos estudantes da Área de Ciências da Saúde, que participaram deste estudo em 2014.

| Cursos | N | % |
|-----------------|------------|------------|
| Educação Física | 23 | 13 |
| Enfermagem | 19 | 11 |
| Farmácia | 25 | 14 |
| Fisioterapia | 19 | 11 |
| Gastronomia | 12 | 7 |
| Medicina | 22 | 13 |
| Nutrição | 30 | 17 |
| Odontologia | 25 | 14 |
| Total | 175 | 100 |

Fonte: autores

Mais da metade dos estudantes (58%; n=101), não possuem renda, mas recebem ajuda financeira dos pais. Esse indicativo pode ter impacto nas condições alimentares da população em estudo, pois a condição financeira pode interferir nas escolhas e na percepção alimentar de cada indivíduo, assim como a presença da família nas escolhas e preparo das refeições.

Em relação às condições de ambiente, preparo e consumo, identificou-se que 61% (n=106) dos estudantes fazem suas refeições em casa e 58% (n=101) são eles mesmos que as preparam. O tempo para realizar as refeições é, em média, de 15 a 30 minutos (47%; n=83) e 51% (n=90) classificam como calmo o ambiente onde fazem as refeições com família/amigos.

O perfil alimentar identificado entre os universitários demonstra que a maioria está realizando suas refeições em casa juntamente com a família ou amigos, e tem como refeição principal o almoço, sendo esta a mais completa e balanceada. Neste sentido, destaca-se o preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira que cheiros, sons, iluminação, conforto, condições de limpeza e outras características do lugar onde comemos influenciam tanto a quantidade de alimentos

que ingerimos como o prazer que podemos desfrutar da alimentação. Esses fatores podem ser determinantes nas escolhas dos acadêmicos em realizar suas refeições em suas casas junto de suas famílias.

Há que se considerar que algumas modificações históricas ocorridas com a transição nutricional interferem na prática alimentar saudável, tais como a modificação dos espaços físicos no compartilhamento das refeições e nos rituais cotidianos acerca da preparação dos alimentos (BRASIL, 2005), fatos esses demonstrados neste estudo.

Um estudo sobre o comportamento alimentar realizado com universitários de moradias estudantis em Campinas-SP (ALVES; BOOG, 2007) mostra que a maioria deles relacionou a má alimentação ao fato de não ter uma companhia na hora das refeições. Esses estudantes afirmam que fazer suas refeições acompanhados de familiares influencia diretamente na escolha dos alimentos dando preferência à alimentação mais saudável, o que indica que a companhia e a convivência com a família são importantes condicionantes para as escolhas alimentares.

Quanto ao tipo de refeições 89% (n=156) consideram o horário de almoço como refeição principal consumindo arroz, feijão, carne e salada. O fato de a maioria consumir, especialmente, feijão é relevante, pois é um ingrediente tradicional na dieta da população brasileira, além do seu alto valor nutricional. As Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF) realizadas pelo IBGE em 2002-2003 e 2008-2009 (IBGE, 2011) indicam uma queda acentuada do consumo domiciliar *per capita* anual desse importante alimento para os brasileiros.

Se para a maioria dos estudantes, o almoço é a refeição principal, para o jantar, 62% (n=108) optam por lanches e refeições mais leves e 5% (n=10) não possuem o hábito de jantar. Esses dados mostram um fator positivo quando boa parte dos estudantes realiza refeições à noite. Destaca-se, com preocupação, o jejum prolongado de uma parcela de estudantes ao negligenciarem o jantar, ficando, dessa forma, um longo período sem alimentação o que pode desencadear algum problema de saúde. Esse resultado aponta a necessidade de a universidade e setores de saúde orientarem os estudantes sobre hábitos alimentares saudáveis.

Com relação ao consumo de alimentos, o desjejum foi a refeição mais negligenciada e incompleta para metade dos entrevistados, sendo que esses estudantes residem em moradias universitárias. Isso é preocupante, dada a importância da primeira refeição do dia, uma vez que o jejum prolongado está ligado a uma série de alterações metabólicas, e a maior tendência ao ganho de peso é uma de suas consequências mais evidentes (FRANCISCHI et al., 2000).

Em estudo realizado por Alves e Boog (2007) com estudantes de Campinas-SP, os autores identificaram que o almoço foi a refeição mais completa por realizarem em restaurante universitário. Por outro lado, 63% dos entrevistados naquele estudo relataram que o jantar é incompleto o que ratifica a necessidade de estudar o resultado e orientar os estudantes para a compreensão e o

conhecimento de hábitos saudáveis de alimentação e saúde.

O número de refeições que os estudantes realizam durante o dia pode ser classificado como um resultado positivo. A maioria mantém o consumo mínimo recomendado de três refeições ao longo do dia conforme orienta o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Cabe destacar que a maioria dos estudantes (68%; n=19) do curso de Nutrição realiza seis refeições ao dia, ficando dentro do recomendado para uma alimentação saudável.

Observou-se que 49% (n=86) realizam quatro refeições ao dia, diferente do resultado encontrado em outro estudo (VIEIRA et al., 2002) em que foi identificado que uma grande parcela (60%) dos estudantes não tinham o hábito de realizar nem três refeições ao dia, sendo que 37% não realizavam desjejum. Os autores chamam a atenção para o fato, pois tanto o número de refeições reduzidas como a sua omissão podem predispor o aparecimento de doenças. Considerando que cerca de 90% do total de calorias consumidas ao longo do dia são provenientes das três refeições principais, café da manhã, almoço e jantar (BRASIL, 2014), destaca-se a importância de não negligenciar essas refeições, especialmente para aqueles estudantes que relatam (BORGES; LIMA FILHO, 2004) que, por falta de tempo, optam por excluir algumas refeições, demonstrando insatisfação e muitas vezes a frustração de não poder manter uma rotina alimentar saudável.

Uma alimentação saudável está ligada a diversos fatores, dentre eles, o número de refeições, qualidade do que se come e consumo de alimentos saudáveis de preferência *in natura*. Neste contexto vale ressaltar a necessidade e importância do consumo de frutas legumes e verduras regularmente, que são a base para uma alimentação saudável e equilibrada. Foi possível identificar entre os acadêmicos o consumo desses alimentos em sua dieta (Tabela 2).

Tabela 2 - Consumo alimentar por estudantes universitários participantes do estudo, 2014.

| Alimentos Consumidos | % | | |
|----------------------|---------------|--------------------|-------|
| | Todos os dias | Uma vez por semana | Nunca |
| Frituras | 3 | 54 | 5 |
| Doces | 30 | 51 | 2 |
| Frutas | 39 | 47 | 3 |
| Verduras | 49 | 34 | 4 |
| Água 1 litro/dia | 49 | 38 | - |

Fonte: autores

Mais da metade dos estudantes (54%; n=95) consome frituras, sendo este um dado relevante, pois o fato pode estar ligado ao consumo de lanches, falta de tempo ou também hábitos alimentares vindos da cultura familiar. Mesmo não sendo diário, o consumo de frituras, ainda assim, é um fator de risco para a saúde. Considerando as consequências do consumo desses alimentos para a saúde dos indivíduos, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) recomenda que o consumo de açúcares e gorduras não ultrapasse uma porção diária, correspondente a 110kcal/dia.

Ao comparar os resultados encontrados em estudos que consideram apenas o consumo diário de frituras e doces, as prevalências encontradas foram maiores (ZANINI et al., 2013) com elevado consumo diário de refrigerantes, doces e/ou frituras, entre adolescentes, sendo que 60% desses referiram o consumo diário de, pelo menos, um desses produtos. Estes alimentos tiveram seu consumo aumentado nas últimas décadas em detrimento do consumo de alimentos básicos *in natura* que têm sido substituídos por alimentos processados em decorrência do modo de vida contemporâneo, além de apresentarem alta densidade energética, serem ricos em açúcar, sódio, gorduras, contribuem para o aumento da obesidade e doenças associadas (TEO; MONTEIRO, 2012)

De acordo com estudo realizado por Paixão, Dias e Prado (2010), 41,1% dos estudantes consomem doces frequentemente, destacando os alunos de Enfermagem e Medicina que consomem quatro

ou mais dias na semana. Neste estudo identificou-se que 51% (n=89) e 54% (n=94) dos estudantes, respectivamente, consomem doces e frituras, pelo menos uma vez por semana. Por outro lado, 30% (n=52) consomem doces diariamente, prevalecendo os do curso de Odontologia.

Não foi objeto deste estudo comparar hábitos alimentares entre os estudantes dos diferentes cursos, no entanto, destaca-se a prática do consumo de frutas pelos estudantes do curso de Nutrição, que apresentam o maior consumo diário, podendo-se aferir que estes resultados revelam a influência do aprendizado ao longo do curso. A ingestão diária de frutas e verduras pelos estudantes do curso de Nutrição representou 90% (n=25), mas, no geral, dos estudantes, correspondeu a 39% (n=69). Esses resultados diferem da pesquisa de orçamento familiar do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2004), em que uma em cada cinco pessoas consome frutas e verduras todos os dias e apenas uma em cada oito consome esses alimentos segundo a recomendação mundial que é de cinco ou mais porções por dia. Consumir frutas, legumes e verduras diariamente, em conjunto com alimentos pouco processados e ricos em carboidratos complexos, garante um aporte adequado de micronutrientes e fibras, proporcionando melhor funcionamento do organismo (BRAGA; PETERNEZ, 2011). Estes alimentos, inclusive, são considerados marcadores de alimentação saudável, dadas as evidências científicas que têm demonstrado que o consumo regular de 400 g/dia de frutas está associado ao

menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (WHO, 2004).

O consumo de água, considerado essencial à vida, é fundamental para a maioria das atividades metabólicas, a água também é utilizada no organismo como transporte de compostos hidrossolúveis como macro e micronutrientes (GAIOLLA; PAIVA, 2009). Destaca-se que quase metade dos estudantes (49%; n=85) consome, pelo menos, um litro de água diariamente, quantidade recomendada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2008).

No entanto, o novo Guia, publicado em 2014, orienta que ingerir água diariamente e na proporção certa é essencial para manutenção da vida, sendo que a quantidade recomendada é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir.

Com relação à percepção sobre ambiente saudável para a realização da alimentação, os estudantes consideram importante a companhia da família, a tranquilidade e a higiene do ambiente. As percepções dos estudantes com relação ao ambiente saudável estão apresentadas na Tabela 3.

Tabela 3 - Percepção de acadêmicos sobre ambiente saudável para realização de refeições.

| Indicações dos estudantes | N | % |
|---|------------|------------|
| Ambiente tranquilo, limpo e arejado | 125 | 71 |
| Ambiente limpo | 21 | 12 |
| Na companhia da família, em casa, comida saudável | 22 | 13 |
| Não responderam | 7 | 4 |
| Total | 175 | 100 |

Fonte: autores

Ao se referirem ao ambiente saudável para fazer sua alimentação, a percepção e compreensão dos estudantes é que deve ser um lugar tranquilo, limpo e arejado. Também apontaram a importância de estar em casa e fazer as refeições com a família. Destaca-se que, independente de idade, sexo ou curso, os acadêmicos têm a compreensão que, além do cuidado com o alimento, o ambiente familiar contribui para uma alimentação saudável, assim como foi identificado por Borges e Lima Filho (2004), nesse estudo, estudantes universitários de Campo Grande-MS relataram que comer em casa com a família ou com amigos são aspectos saudáveis. Para melhorar a alimentação, os estudantes participantes do estudo utilizam diversas estratégias como procurar a casa dos pais ou prover uma alimentação saudável em suas próprias moradias. Isso indica que existe preocupação com uma alimentação saudável que envolve o

ambiente e a companhia. Vale destacar que mesmo com as ocupações diárias, das atividades acadêmicas, a preocupação dos estudantes com as refeições e a saúde é permanente. Definem a alimentação saudável como a necessidade do consumo diário de frutas, legumes e verduras e que é importante a ingestão de uma dieta balanceada associada ao ambiente tranquilo e higienizado para realizar as refeições.

As temáticas de ambiente e alimentação saudável são abordadas no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), destacando que alimentação saudável é uma questão de escolha individual, condição econômica, cultural, social, consumo de alimentos menos processados, escolha do ambiente e companhia. O Guia Alimentar ainda recomenda comer com regularidade, com atenção e em ambientes apropriados.

Este estudo aponta que há preocupação dos estudantes tanto na qualidade dos hábitos alimentares assim como na escolha de ambientes saudáveis para realizar as refeições. Possivelmente esse comportamento tenha fundamentação na formação acadêmica haja vista que são estudantes da Área de Ciências da Saúde. Por outro lado, destaca-se que o consumo de frituras e doces está acima do recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), havendo a necessidade de intervenções para a promoção da saúde, abordando o comportamento alimentar visando à melhoria das condições do processo saúde-alimentação.

Cabe lembrar que também é um atributo da alimentação adequada o direito de acesso à informação cientificamente comprovada sobre alimentação saudável, alimentos seguros e adequados, ratificando a necessidade de realizar ações que habilitem a população a fazer escolhas saudáveis (BRASIL, 2012).

Conclusão

Os estudantes universitários têm atenção com a alimentação saudável, cujas práticas mostram certa moderação no consumo de frituras e doces, ainda que acima do recomendado. Têm hábitos de consumo de frutas, saladas e água. Vale destacar a influência positiva de a maioria dos estudantes realizar as refeições em casa e junto com a família, fator de interferência tanto nas escolhas como na qualidade da alimentação.

A compreensão sobre ambiente e alimentação saudável demonstrou que os estudantes dão especial importância a estar em ambiente limpo e agradável o que foi destacado como fundamental para uma boa alimentação.

Estes resultados reforçam a necessidade da continuidade de estudos sobre as práticas alimentares de estudantes universitários, bem como a importância de a universidade e os serviços

de saúde proporem ações de intervenção junto a essa população, independente do curso ou área de formação, em especial àqueles estudantes que passam a viver longe das famílias e são os responsáveis pela escolha e, muitas vezes, da elaboração de sua alimentação.

Referências

ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. *Revista Saúde Pública*, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.

BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. In: SEMINÁRIOS DE ADMINISTRAÇÃO, 7., 2004, São Paulo. *Anais...* São Paulo: FEA/USP, 2004.

BRAGA, M. M.; PATERNEZ, A. C. A. C. Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP). *Revista Simbio-Logias*, São Paulo, v. 4, n. 6, p. 84-97, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. *O que é uma alimentação saudável? Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada*. Brasília, 2005.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. Ministério da Saúde: Brasília, 2012.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília, 2008.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, 2014.

- FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no nordeste, Brasil. *Revista Alimentação e Nutrição*, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.
- FRANCISCHI, R. P. P.; PEREIRA, L. O.; FREITAS, C. S.; KLOPFER, M.; SANTOS, R. C.; VIEIRA, P.; LANCHI, J. A. H. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 13, n. 1, p. 17-28, 2000.
- GAIOLLA, P. S. A.; PAIVA, S. A. R. Água. *ISLI Brasil*, São Paulo, v. 5, p. 1-15, 2009.
- GARCIA, R. W. D. Representações sociais da comida no meio urbano: algumas considerações para o estudo dos aspectos simbólicos da alimentação. *Revista Cadernos de Debate*, Campinas, v. 2, p. 12-40, 1994.
- GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- IBGE. *Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.
- IBGE. *Pesquisa e orçamentos familiares 2002-2003: primeiros resultados: Brasil e grandes regiões*. Rio de Janeiro: IBGE, 2004.
- MATOS, A. P. S.; ALBUQUERQUE, C. M. S. Estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários portugueses: influência da área de formação. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Granada, v. 6, n. 3, p. 647-663, 2006.
- MENASCHE, R.; MARQUES, F. C.; ZANETTI, C. Autoconsumo e segurança alimentar: a agricultura familiar a partir dos saberes e práticas da alimentação. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 21, supl., p. 145s-158s, 2008.
- PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; PRADO, W. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v. 15, n. 3, p. 145-150, 2010.
- RANGEL-S, M. L.; LAMEGO, G.; GOMES, A. L. C. Alimentação saudável: acesso à informação via mapas de navegação na internet. *Physis*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 919-939, 2012.
- SOUZA, E. C. M. P. *Alimentação como cerimônia indispensável do convívio humano*. 2012. 19 f. Monografia (Pós-Graduação em Gestão de Projetos Culturais e Organização de Eventos) - Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.
- TEO, C. R. P. A.; MONTEIRO, C. A. Marco legal do Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma releitura para alinhar propósitos e prática na aquisição de alimentos. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 25, n. 5, p. 657-668, 2012.
- VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; RIBEIRO, S. M. R.; FRANCESCHINI, S. C. C.; ALMEIDA, L. P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-82, 2002.
- WHO - World Health Organization. *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: WHO, 2004.
- ZANINI, R. V.; MUNIZ, L. C.; SCHNEIDER, B. C.; TASSITANO, R. M.; FEITOSA, W. M. N.; CHICA-GONZÁLEZ, D. A. Consumo diário de refrigerantes, doces e frituras em adolescentes do Nordeste brasileiro. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3739-3750, 2013.

Recebido em: 11 abr. 2015

Aceito em: 09 set. 2015

