



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS DE
NUTRIÇÃO:
TRANSIÇÃO ALIMENTAR AO LONGO DO CURSO.**

Aluna: Suellem Oliveira de Lima

Orientadora: Ana Lúcia Salomon

Brasília, 2018

RESUMO

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de se alimentar, embora possa parecer simples, envolve uma multiplicidade de aspectos que influenciam a qualidade de vida do indivíduo. O objetivo desse estudo foi avaliar a mudança dos hábitos alimentares de acadêmicos de nutrição ao longo do curso. Foi realizado um estudo do tipo transversal, quantitativo com acadêmicos do curso de nutrição de ambos os sexos e idades do primeiro ao último semestre do Centro Universitário de Brasília (Uniceub). Os dados foram coletados por meio de um questionário de frequência alimentar (QFA), para saber como estavam os hábitos e consumo alimentar dos estudantes. Sobre a avaliação dos hábitos alimentares, foram comparadas as recomendações do Guia Alimentar da População Brasileira (2014). Todos os participantes assinaram o termo de consentimento (TCLE). Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Apesar da população ser estudantes da área da saúde e principalmente do curso de nutrição, deveriam dar uma atenção maior em relação a prática alimentar por já conhecer os malefícios que uma má alimentação pode causar. Por isso é necessário aprofundar mais sobre o tema durante a formação desses estudantes e mostrar a importância sobre a alimentação adequada visando uma melhor qualidade de vida.

Palavras chaves: comportamento alimentar; acadêmicos; nutrição; alimentação saudável.

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de se alimentar, embora possa parecer simples, envolve uma multiplicidade de aspectos que influenciam a qualidade de vida do indivíduo (BRAGA; PATERNEZ, 2011).

Para Machado et al., (2016), a entrada na Universidade é uma etapa marcada por intensas mudanças na vida do estudante, representando, para muitos, o momento em que terá que responsabilizar-se por sua alimentação. Os bons hábitos alimentares e a prática de atividade física podem prevenir o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e melhorar a qualidade de vida.

Por ser um profissional frequentemente associado à imagem de um corpo saudável e magro, principalmente por estar vinculado ao conhecimento da alimentação, nutrição e saúde, o nutricionista possui uma grande cobrança em modificar a ingestão alimentar para atingir um padrão estabelecido (OLIVEIRA et al., 2015).

Os acadêmicos de nutrição também possuem conhecimentos sobre alimentação e saúde, e acabam sendo cobrados em certas ocasiões. Os estudantes procuram adquirir para sua vida uma alimentação mais balanceada, evitando o alto consumo de alimentos que não fazem bem para sua saúde. Contudo, como estão mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, deixam de lado a importância de uma alimentação saudável (FEITOSA et al., 2010).

Segundo Vieira et al., (2013), os maus hábitos alimentares dos universitários poderiam estar sendo influenciados pelos novos comportamentos e relações sociais, sugerindo indícios de compulsão alimentar em alguns alunos que, ansiosos, podem transformar a alimentação em “ válvula de escape” para as situações de estresse físico e mental.

Pode-se verificar que hoje em dia muitas pessoas têm dificuldades de se alimentar adequadamente, e por isso temos muitos casos de transtornos do comportamento alimentar, que englobam a Anorexia Nervosa (AN), a Bulimia Nervosa (BN), o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP).

Segundo Fonseca e Rena (2008) o contorno corporal perfeito é amplamente associado à beleza, completude, e felicidade, fazendo com que pessoas façam uso indiscriminado de dietas abusivas, produtos dietéticos sem orientações, e a prática excessiva de exercícios físicos.

Com a falta de tempo para preparar suas próprias refeições os estudantes acabam buscando por refeições mais práticas, optando na maioria das vezes por produtos industrializados, que não possuem benefício algum para seu organismo (FEITOSA et al., 2010).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), toda alimentação saudável deve fornecer carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. O Guia indica que sejam consumidos alimentos in natura ou minimamente processados. Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e sem que tenham sofrido qualquer alteração. Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas.

Segundo Oliveira et al., (2015), o consumo alimentar tem sido relacionado ao excesso de peso não somente quanto ao volume da ingestão alimentar, como também à composição e qualidade da dieta.

Diante desse contexto, o objetivo desse estudo foi avaliar a mudança dos hábitos alimentares de acadêmicos de nutrição ao longo do curso.

OBJETIVOS

Objetivo Primário

Refletir sobre as mudanças dos hábitos alimentares dos estudantes de nutrição ao longo do curso.

Objetivos Secundários

Analisar qualitativamente a ingestão alimentar dos estudantes ao longo do curso, comparando iniciantes com os formandos;

Avaliar o perfil nutricional da dieta, identificando a ingestão de macro e micronutrientes;

Identificar as mudanças do perfil nutricional dos estudantes no decorrer do curso.

METODOLOGIA

Sujeitos da pesquisa

A pesquisa foi composta por um grupo de 122 acadêmicos do curso de nutrição do Centro Universitário de Brasília –UniCEUB de ambos os campi.

Desenho do estudo

Foi realizado um estudo do tipo descritivo e transversal.

Métodos

Foi realizado um estudo do tipo transversal descritivo, quantitativo com acadêmicos do curso de nutrição de ambos os sexos e idades do primeiro ao último semestre do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB).

Os dados foram coletados através de um questionário de frequência alimentar (QFA), durante um mês com objetivo de saber como estão os hábitos e consumo alimentar dos estudantes.

As coletas de dados ocorreram através de um questionário online com perguntas objetivas (Apêndice B). Foi feito um levantamento para confirmar quem gostaria de participar da pesquisa, diante disso todos participantes deveriam concordar com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Foram convidados alunos de ambos os campi, Asa Norte e Taguatinga. Os incluídos na pesquisa foram estudantes de ambos os sexos e diferentes idades, regularmente matriculados em qualquer semestre do curso de Nutrição, excluindo-se gestantes, nutrizes, veganos e vegetarianos.

A aplicação dos questionários de frequência alimentar (QFA) é utilizada para a avaliação do consumo alimentar habitual de uma população ou de um indivíduo. Através dessa ferramenta, é possível evidenciar um padrão alimentar em um período de tempo determinado (Apêndice B).

A avaliação do consumo alimentar de frutas, verduras e legumes também foi feita durante a análise do questionário. Foi abordada a frequência do consumo de doces, frituras e alimentos processados.

Sobre a avaliação dos hábitos alimentares estes foram comparados às recomendações do Guia Alimentar da População Brasileira (2014).

O questionário também contemplou questões sobre as mudanças no comportamento alimentar, com respostas qualitativas.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

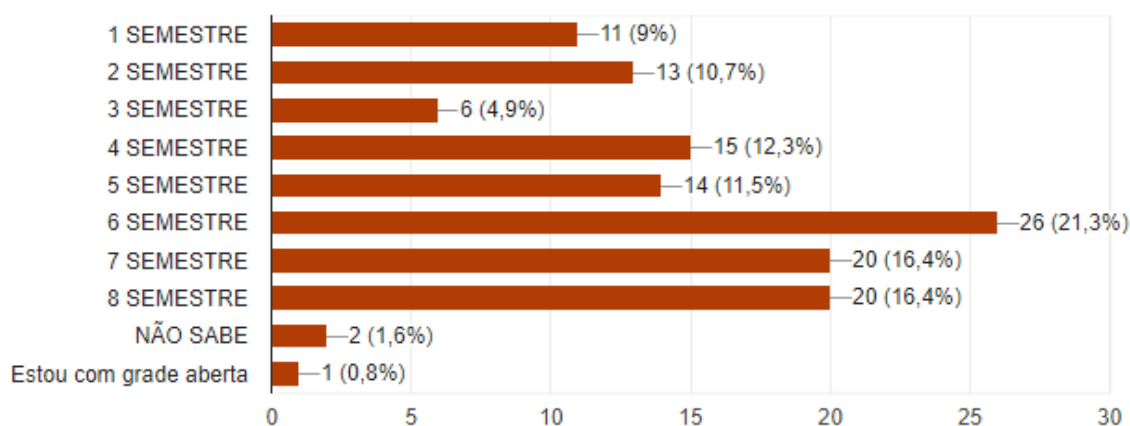
A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa e assinatura dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados. Protocolo previamente avaliado, com parecer n. 2.942.462/18, tendo sido homologado na 17ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB do ano, em 21 de setembro de 2018.

O estudo conscientizará os universitários sobre a alimentação adequada que deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, e que uma alimentação não balanceada pode ser prejudicial a sua saúde e que os mesmos devem evitar o alto consumo de alimentos processados ricos em gorduras e açúcares. Isso gera uma reflexão para que se possa obter saúde e consequentemente qualidade de vida.

RESULTADOS

Os resultados foram obtidos através de um questionário realizado com 122 universitários do UniCEUB, do curso de nutrição. Dentre os participantes foi observado que a maioria das pessoas que responderam à pesquisa já estavam na fase final do curso sendo que 21,3 % eram alunos do 6 semestre, 16,4 % do 7 semestre, 16,4 % do 8 semestre o restante dos participantes eram do 1 ao 5 semestre.

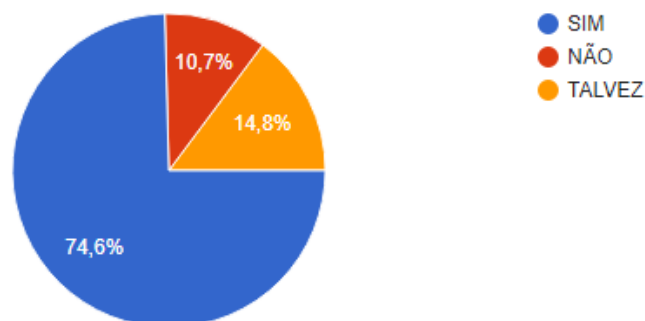
Figura 1. Entrevistados do curso de nutrição do UniCEUB. Brasília-DF, 2018.



Os entrevistados foram questionados se houve alguma mudança nos hábitos alimentares após iniciar o curso de nutrição. De acordo com a figura 2 cerca de 74,6 % dos entrevistados declararam que houve mudança nos hábitos alimentares após início do curso, 10,7 % dos estudantes informaram que não houve mudança nos hábitos.

HOUE MUDANÇAS NOS HÁBITOS ALIMENTARES APÓS INICIAR O CURSO (%)

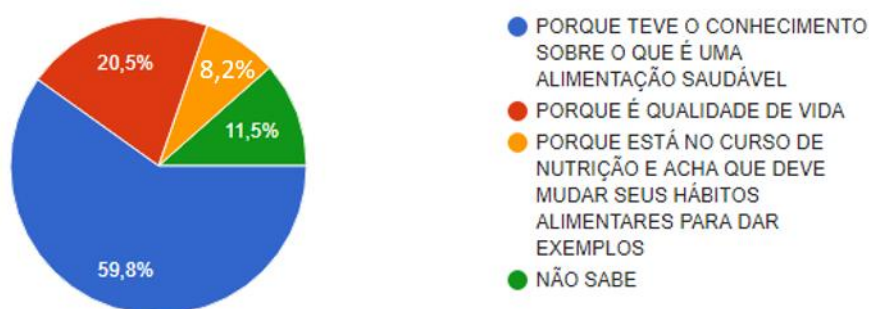
Figura 2. Se houve mudanças nos hábitos alimentares após iniciar o curso de nutrição UniCEUB. Brasília-DF, 2018.



Quando foram questionados se tiveram alguma mudança nos hábitos alimentares e o que motivou essa mudança, segundo a figura 3, cerca de 60 % responderam que mudaram os hábitos porque tiveram o conhecimento sobre o que é uma alimentação saudável, 20,5 % declararam que mudaram porque acham que é qualidade de vida, 8,2 % porque estão no curso de nutrição e acham que devem mudar seus hábitos alimentares para dar exemplos a outros indivíduos.

PORQUE HOUE MUDANÇA NOS HÁBITOS ALIMENTARES (%)

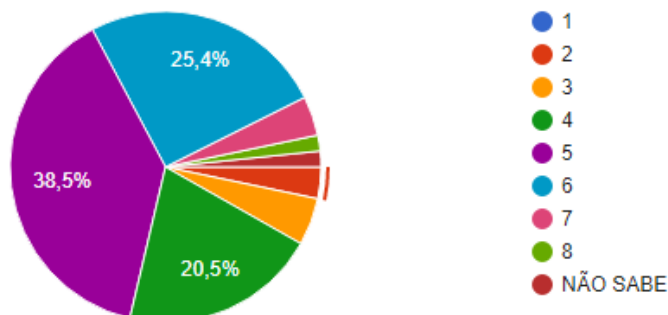
Figura 3. Porque tiveram mudanças nos hábitos alimentares. UniCEUB. Brasília-DF, 2018.



A figura 4 mostra a quantidade de refeições que são feitas por dia pelos estudantes, 38,5 % fazem 5 refeições por dia, 25,4 % fazem 6 refeições, 20,5 % 4 refeições.

REFEIÇÕES FEITAS POR DIA (%)

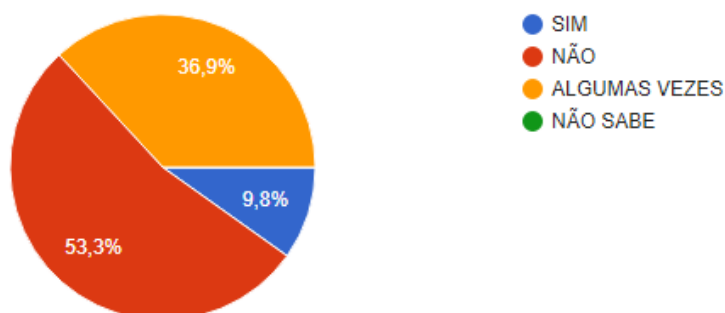
Figura 4. Quantidade de refeições feitas por dia. UniCEUB. Brasília-DF, 2018.



Ao perguntar aos estudantes se eles têm costume de fazer suas refeições nas lanchonetes da universidade 53,3 % informaram que não têm esse costume.

REFEIÇÕES FEITAS NAS LANCHONETES DA UNIVERSIDADE (%)

Figura 5. Costumes de fazer refeições nas lanchonetes da universidade. UniCEUB - Brasília - DF, 2018.

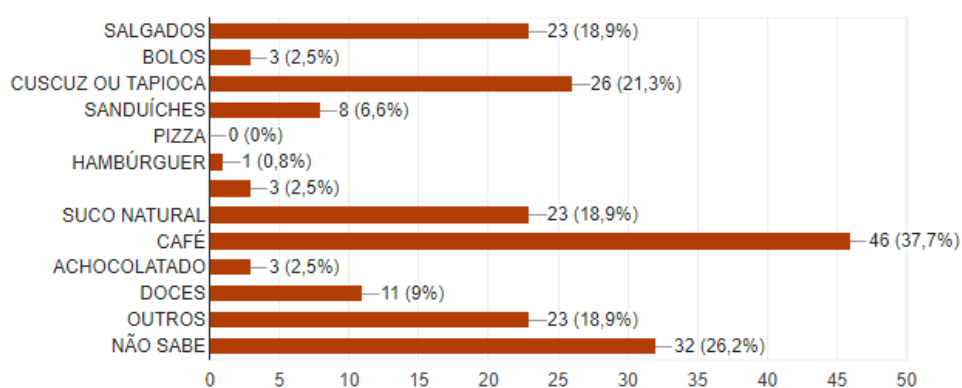


Quando foram abordados para saber sobre o consumo nas lanchonetes foi verificado que 38% dos estudantes tem o consumo maior de café, 26% não souberam responder, logo após verificamos que o consumo de tapioca e cuscuz

também é frequente (21%), salgados, suco naturais e outros ficaram com a mesma prevalência de 19% e os outros alimentos tiveram prevalências menores.

CONSUMO DE ALIMENTOS NAS LANCHONETES (%)

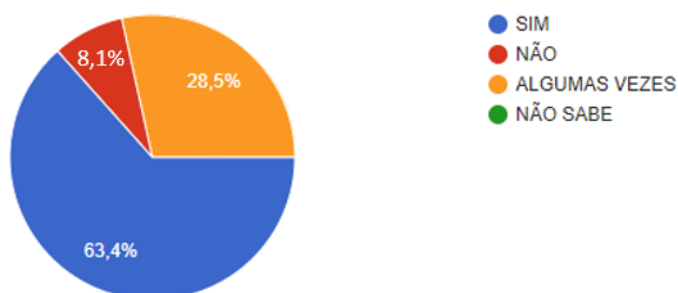
Figura 6. Tipos de alimentos consumidos nas lanchonetes da universidade. UniCEUB - Brasília-DF, 2018.



A figura mostra se os estudantes têm o costume de trazer algum lanche de casa, 63% relata que sim, 29% declaram que as algumas vezes e 8% informaram que não tem o costume.

COSTUMES DE LEVAR LANCHES DE CASA (%)

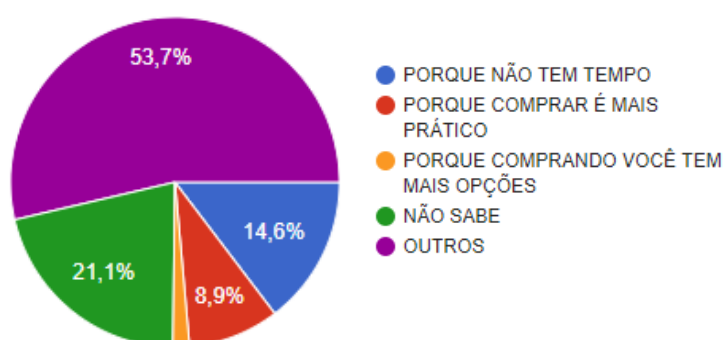
Figura 7. Levam lanche de casa. UniCEUB - Brasília – 2018.



A maior porcentagem de 54% não quis informar o porque eles não preparam seus próprios lanches, 21% também não sabe o porquê, 15% declaram que não tem tempo, 8,9% relata que comprar é mais prático.

PORQUE NÃO PREPARA SEUS PRÓPIOS LANCHES (%)

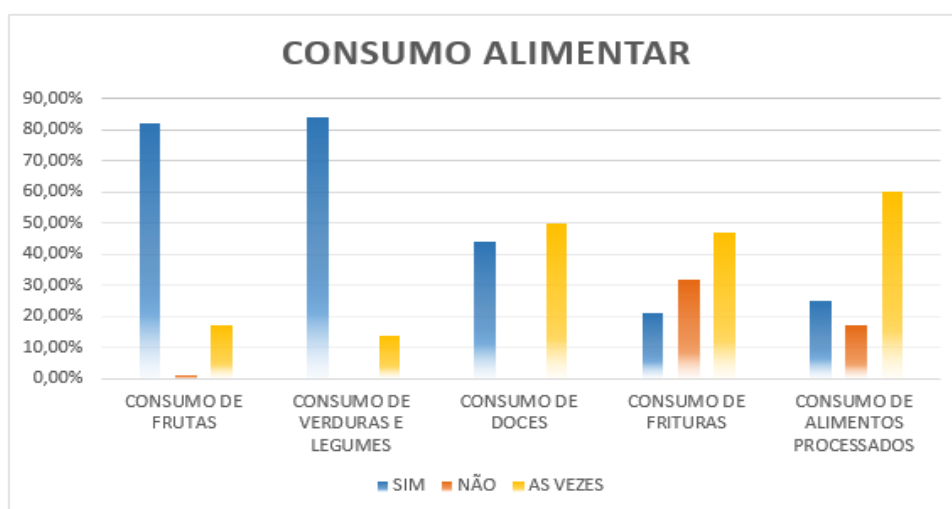
Figura 9. Porque não preparam seus lanches. UniCEUB - Brasília – 2018.



Podemos verificar que a maior parte dos acadêmicos tem o costume de ingestão de frutas, verduras e legumes, e quanto ao consumo de doces, frituras e processados verificamos que a maioria dos estudantes as vezes faz a consumo desses alimentos.

CONSUMO ALIMENTAR DOS ACADÊMICOS (%)

Figura 10. Consumo alimentar dos acadêmicos. UniCEUB – Brasília.



DISCUSSÃO

Este estudo analisou os hábitos alimentares de estudantes universitários, do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB) tentando descobrir o consumo alimentar dos estudantes, descrevendo se houve mudanças nos hábitos após início do curso.

Os resultados apresentados neste estudo revelam em modo geral que os acadêmicos de nutrição estão tendo uma atenção maior com relação a alimentação e outros hábitos associados à saúde. Em relação a frequência de ingestão de frutas, verduras e legumes foi relevante pois a maioria possui o hábito de consumo.

Segundo a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2018), mostra que o país tem desenvolvido uma mudança no consumo de frutas e hortaliças e percebe-se que a ingestão regular destes alimentos aumentou em ambos os sexos.

Quanto aos alimentos ricos em gorduras, açúcares e processados foi verificado que possui uma grande frequência de consumo. A tendência apresentada no consumo de alimentos ricos em açúcares simples é motivo de preocupação tendo em vista os efeitos deletérios destes alimentos quando consumidos de forma desarmoniosa em relação ao conjunto da alimentação (CARMO et al., 2006).

Os estudantes estão mudando os seus hábitos alimentares porque estão adquirindo conhecimentos sobre os danos que são causados por uma má alimentação. A maioria dos entrevistados afirmaram não consumir lanches nas cantinas da universidade por não possuir muitas opções saudáveis e outros acham mais prático levar o seu próprio lanche de casa.

Percebe-se que muito dos estudantes tem o costume de preparar suas próprias refeições, pode ser pelo simples fato da economia quanto à preferência do paladar. Preparando sua própria refeição torna-se um estilo de vida ideal para mantermos uma alimentação saudável e nutritiva.

O Ministério da Saúde iniciou uma ação para a promoção da alimentação saudável, onde foi publicado o Guia Alimentar para a População Brasileira. Reconhecida mundialmente pela abordagem integral da promoção à nutrição adequada, a publicação orienta a população com recomendações sobre alimentação saudável e consumo de alimentos in natura ou minimamente processados (VIGITEL, 2018).

Hoje em dia podemos verificar que a população não possui tempo para preparar suas refeições, e com isso comer na rua virou um hábito pela praticidade, mas os estudantes não estão optando por essa alternativa e sim providenciando suas refeições. Quando elaboramos nossas comidas damos preferência aos alimentos mais frescos e naturais onde torna nossas preparações mais saudáveis, diferente do que é ofertado nas ruas.

O alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados podem aumentar o índice de massa corporal. Esses alimentos estão associados também a uma maior ingestão de sódio e óleos o que direciona a uma maior tendência a desenvolver obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial e outras doenças crônicas não transmissíveis (CORREIA 2016).

Segundo SILVA et al. (2018), é de grande relevância informar as pessoas dos danos e riscos que uma má alimentação pode atribuir despertando assim para uma alimentação equilibrada e satisfatória com suas necessidades nutricionais. Entende-se que após o início do curso os estudantes obtiveram consciência sobre o que realmente uma má alimentação pode ocasionar ao seu organismo, podendo levar a sérios riscos.

CONCLUSÃO

Ao investigar os hábitos alimentares dos estudantes, tivemos a expectativa de encontrar um consumo adequado de práticas alimentares saudáveis, pois estes futuros profissionais irão trabalhar com a educação em saúde, e com a promoção da alimentação adequada e saudável.

Verifica-se que há uma grande prevalência de ingestão com relação ao consumo de frutas, verduras e legumes, mas também foi observado que os estudantes estão tendo um alto consumo de doces, frituras e processados, alimentos que poderão trazer algum risco futuramente a sua saúde.

Foi observado que os acadêmicos estão dando preferência por preparar seus próprios lanches ao invés de comprar nas lanchonetes da universidade, pois eles relatam que nas cantinas não possuem muitas opções de refeições saudáveis e preparando suas próprias refeições torna-se um estilo de vida ideal e eles mantêm uma alimentação saudável e nutritiva.

Após a pesquisa realizada para saber como estavam os hábitos alimentares dos estudantes do curso de Nutrição, esperavam-se encontrar resultados mais positivos com relação a alimentação dos mesmos, pois esses alunos estão passando por um processo de aprendizagem onde já foram abordados temas relacionados ao que uma má alimentação pode causar na saúde.

Pode-se refletir sobre tudo o que foi abordado, pois os acadêmicos serão profissionais da área da saúde, e que trabalharão com a alimentação nutricional de indivíduos e que nem sempre o que se aprende na teoria é efetivado na prática mesmo tendo conhecimento. É de supra importância aprofundar esse tema durante a formação dos nutricionistas e mostrar a importância sobre a alimentação saudável visando uma melhor qualidade de vida.

Após a divulgação do resultado espera-se que esse estudo seja reflexão para que os futuros profissionais reavaliem seus hábitos alimentares para que iniciem suas carreiras divulgando, por meio de sua prática cotidiana, tudo o que aprenderam no decorrer da sua formação acadêmica.

REFERÊNCIAS

ARAUJO CORREIA, BIANCA. Determinantes do consumo de alimentos processados e ultraprocessados em estudantes da Universidade de Brasília (UnB), Distrito Federal. 2016. 61 p., Universidade de Brasília (UnB), Distrito Federal., Brasília, 2016.

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, 2006.

CARMO, Marina Bueno et al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. 2006. p. 121-130 Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADEWARTHA, E. R. S.; MARCELLINI, P. S.; MENDESNETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.**, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./ jun. 2010.

FONSECA, Sara Lopes; RENA, Luiz Carlos Castelo Branco. Transtornos alimentares na adolescência: em busca do corpo ideal. 9-15 p. Universidade Federal de Minas Gerais, Mosaico, Minas Gerais, 2008.

MACHADO, Norton Cruz; FERREIRA, Karla Cristina Alecio; SOCORRO, Tatiana Carvalho. Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Universidade Privada no Nordeste do Brasil. Tiradentes, Aracaju, SE, 2016.

MARCONATO, M.S.F.; SILVA, G.M.M. ; FRASSON, T.Z. Habito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.10. n.58. p.180-188. Jul./Ago. 2016.

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; 2006.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel). Brasília: Ministério da Saúde; 2018.

MOREIRA, N.W.R.; CASTRO, L.C.V.; CONCEIÇÃO, L.L.; DUARTE, M.S. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição, VIÇOSA-MG. **Rev. APS**. 16(3): 242-249, jul./set. 2013.

OLIVEIRA, A.C.; MORAES, J.M.M; NUNES, P.P; GOMES, E.V; VIANA, K.D.A.L; ARRUDA, S.P.M. Hábitos alimentares de acadêmicas do primeiro e do último ano de cursos de graduação em Nutrição no estado do Maranhão. **Nutrire**, Dec;40 (3): 328-336 dez. / 2015.

OLIVEIRA. Educação e direito à alimentação. Estudos avançados 21 p. 127 (60), 2007.

SANTOS, A.N.G.V; REIS, C.C; CHAUD, D.M.A; MORIMOTO, J.M. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Revista Simbio – Logias** V.7, n.10, p. 77-78, Dez. / 2014.

SILVA, Emannuele Naves et al. Levantamento dos hábitos alimentares e associação com o risco de câncer entre estudantes universitários: CCET, Universidade Estadual de Goiás- CCET, Goiás, 2018.

SILVA, K.M.; BUSNELLO, M.B. Hábitos alimentares em acadêmicos do curso de nutrição, Rev. APS. 2013 16 (3): 242-249 jul./set. 2013.

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. 273-282, set./dez. 2002.

ZANCUL, M. S. Consumo alimentar de alunos nas escolas de Ensino Fundamental em Ribeirão Preto. Ribeirão Preto. Dissertação de Mestrado – USP, 2004.

APÊNDICE A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS DE
NUTRIÇÃO:

TRANSIÇÃO ALIMENTAR AO LONGO DO CURSO.

**Instituição dos pesquisadores (as): CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA – UniCEUB**

Pesquisador (a) responsável: Dayanne Maynard

**Pesquisador (a) assistente aluno (a) de graduação: Suellem Oliveira
de Lima**

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento

(antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo será avaliar a mudança dos hábitos alimentares de acadêmicos de nutrição ao longo do curso.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser acadêmico do curso de nutrição.
-

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder um questionário de frequência alimentar, para avaliar como está o seu hábito alimentar.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada **CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB** nos campus das cidades da Asa Norte - DF e Taguatinga – DF.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos, pois será realizado apenas um questionário onde aborda quais alimentos estão sendo consumidos pelos acadêmicos e que nenhuma pessoa além da pesquisadora terá acesso.
- Medidas preventivas serão tomadas durante o preenchimento do questionário para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você poderá verificar como está o seu consumo alimentar, além de contribuir para maior conhecimento sobre como estão os hábitos alimentares dos acadêmicos do curso de nutrição.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados (questionários) ficarão guardados sob a responsabilidade de **Suellem Oliveira de Lima** com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro

Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____
_____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor (a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Participante

Suellem oliveira de Lima, celular 61 98198-5396/telefone institucional 61
3966-1200

Ana Lucia Salomon

Endereço do responsável pela pesquisa

Instituição: **CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB**

Endereço: Setor D Sul, Lote 3 ,Loja 1, Pistão Sul

Bloco: /Nº:

/Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade: Taguatinga- DF

Telefones p/contato: 61 3966-120

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

IDADE: _____ SEXO: () F () M

PESO ATUAL: _____ KG ESTATURA: _____

SEMESTRE: 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ()

1. Houve alguma mudança nos seus hábitos alimentares após iniciar o curso de nutrição?

Sim () Não ()

2. Se teve alguma mudança diga porque:

Porque teve o conhecimento sobre alimentação saudável ()

Porque é qualidade de vida ()

Porque está no curso de nutrição e acha que deve mudar seus hábitos para dar exemplos ()

Não sabe ()

3. Quantas refeições você faz por dia?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ()

4. Você tem o costume de fazer suas refeições nas lanchonetes da universidade?

Sim, sempre () Não, nunca () Algumas vezes () Não sabe ()

5. Se você não compra de forma alguma alimentos nas lanchonetes diga porque:

Porque acho os preços muito alto ()

Porque acho mais prático levar o meu lanche de casa ()

Porque tem poucas opções de refeições saudáveis ()

Não sabe ()

6. Se você costuma comprar lanches nas lanchonetes, fale quantas vezes por semana:

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

7. O que você costuma comprar nas lanchonetes?

() Salgados

() Bolos

() Cuscuz ou tapioca

() Sanduíche

() Pizza

() Hambúrguer

() Refrigerante

() Suco natural

() Suco de caixinha

() Café

() Achocolatado

() Chocolate

() Doces

() Outros _____

8. Você costuma trazer algum lanche de casa?

Sim, sempre () Não, nunca () Algumas vezes () Não sabe ()

9. Se você não prepara seus próprios lanches diga porque:

Porque não tem tempo () Porque comprar é mais prático () Porque você tem mais opções () Não sabe ()

10. Você tem costumes de comer frutas?

Sim () Nunca () Às vezes () Não sabe ()

11. Você tem costumes de comer verduras e legumes?

Sim () Nunca () Às vezes () Não sabe ()

12. Você tem costumes de comer doces?

Sim () Nunca () Às vezes () Não sabe ()

13. Você tem costumes de comer frituras?

Sim () Nunca () Às vezes () Não sabe ()

14. Você tem costumes de comer alimentos processados?

Sim () Nunca () Às vezes () Não sabe ()