



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

**A RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO ALIMENTAR FAMILIAR E O  
COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE JOVENS ADULTOS**

**Larissa Alves Abreu**

**Vanessa Mota dos Santos Paschoal**

**Professora Paloma Popov Custódio Garcia**

**Brasília, 2021**

**Data de apresentação: 07 de julho de 2021**

**Local: Sala do Google Meet**

**Membros da banca: Ana Lúcia Ribeiro Salomon e Bruna Cristina  
Zacante Ramos**

## RESUMO

Para compreender o sujeito e suas escolhas alimentares é necessário conhecer e entender o ambiente no qual ele está inserido, pois o comer vai muito além da ingestão de alimentos envolvendo fatores socioculturais e psicológicos. Trata-se de uma pesquisa observacional, transversal e descritiva. A coleta ocorreu no formato online, pelo *google forms*. Foi aplicado questionário sociodemográfico, questionário sobre comportamento alimentar e questionário de frequência alimentar qualitativa para conhecer o perfil e o consumo alimentar habitual do participante. Os resultados mostraram a influência dos hábitos alimentares das famílias sobre os participantes e também trouxeram uma análise quantitativa e qualitativa, onde foi possível constatar um baixo consumo de frutas, legumes e verduras e ausência de consumo de boas fontes de gordura. Este estudo possibilitou compreender a influência do consumo alimentar familiar na construção do comportamento alimentar de jovens adultos. Foi possível observar que os participantes priorizaram grandes refeições e não costumavam realizar refeições intermediárias. Quanto aos hábitos não tão saudáveis, prevaleceu o consumo de fast foods, frituras e molhos, por pelo menos uma vez na semana. Em suma, a alimentação de qualidade e a atuação do nutricionista são considerados os principais aliados na promoção da saúde e autocuidado do indivíduo.

**Palavras-chave:** Consumo alimentar. Hábitos alimentares. Comportamento. Influência familiar. Adultos.

## INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é proveniente das interações ambientais, sociais e está relacionado com a forma de comer, adquirir e preparar o alimento. A repetição inconsciente desse comportamento é chamada de hábito alimentar (ALVARENGA; KORITAR; MORAES, 2019).

Diversos fatores são determinantes no processo de formação dos hábitos alimentares de um indivíduo. Entre eles está a influência da família, que atua de forma primária na oferta alimentar, na relação do sujeito com a comida e na prática da comensalidade (ALVARENGA; KORITAR; MORAES, 2019).

O perfil da família mudou ao longo do tempo e isso reflete diretamente no padrão de consumo alimentar. Com a inserção das mulheres no mercado de trabalho, os filhos passaram a ficar mais tempo na escola ou sob cuidados de babás. Houve também maior procura por alimentos mais práticos e de preparo rápido, proporcionando assim comodidade às famílias (QUAIOTE; ALMEIDA, 2006).

As variáveis como renda, escolaridade e quantidade de membros da família influenciam no consumo de alimentos, especialmente em escolhas saudáveis, pois as famílias que possuem menor renda precisam ser mais maleáveis em suas escolhas: quanto menor a renda, maior o impacto do preço do alimento escolhido, há necessidade de se ter uma racionalidade econômica na hora da compra (OLIVEIRA *et al.*, 2010).

O risco de insegurança alimentar e nutricional é proporcional à estratificação de renda da família. No entanto, é preciso compreender que a renda familiar pode facilitar o acesso aos alimentos, mas não garante efetivamente a qualidade nutricional dos alimentos ingeridos (CHUPROSKI *et al.*, 2012).

Dados extraídos da Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF 2017/2018 indicam que apesar dos alimentos in natura ou minimamente processados representarem 49,5% das calorias totais acessíveis para consumo nas casas dos brasileiros, a disponibilidade de alimentos processados e ultraprocessados vem crescendo entre as POFs 2002/2003, 2008/2009 e 2017/2018 (IBGE, 2020a).

Em consonância com aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, a pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) aponta crescimento da prevalência de obesidade e

sobrepeso. Em 2006 42,6% dos brasileiros estavam com excesso de peso e 11,8% eram obesos, em 2019 esse número saltou para 55,4% e 20,3% respectivamente (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

A obesidade é a principal causa para o surgimento de Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como: doenças cardiovasculares, dislipidemias, diabetes, doença respiratória crônica e câncer. As DCNTs causam a perda da qualidade de vida limitando a capacidade funcional do indivíduo. Além disso, essas doenças são responsáveis por cerca de 72% da taxa de mortalidade mundial, e aproximadamente 74% no Brasil (MALTA *et al.*, 2019).

O cuidado com o estado nutricional é um importante aliado no combate e prevenção às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), pois atua considerando aspectos quantitativos e qualitativos dos alimentos consumidos. Sendo assim, o nutricionista deve propor planos alimentares mais saudáveis considerando as necessidades calóricas e preferências individuais e culturais do paciente (IZAR *et al.*, 2021).

Por isso, se faz necessário compreender o processo de formação do comportamento e padrão alimentar de jovens adultos para traçar estratégias de atendimento nutricional visando direcionar o paciente na construção de hábitos alimentares mais saudáveis. Diante do exposto, este estudo teve por objetivo compreender a influência do consumo alimentar familiar na construção do comportamento alimentar de jovens adultos e como este comportamento influencia diretamente em sua saúde, trazendo malefícios ou benefícios ao longo de suas vidas.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo primário**

Compreender a influência do consumo alimentar familiar na construção do comportamento alimentar de jovens adultos.

### **Objetivos secundários**

- 1- Verificar o consumo alimentar familiar de jovens adultos;
- 2- Investigar o comportamento alimentar familiar de jovens adultos;
- 3- Analisar a relação da renda familiar com o consumo alimentar.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Sujeitos da Pesquisa**

Participaram deste estudo 321 jovens com idade entre 18 e 29 anos.

### **Desenho do estudo**

A pesquisa foi observacional, transversal e descritiva.

### **Metodologia**

A amostra escolhida para ser analisada foi composta por jovens adultos, de ambos os gêneros, que residiam com seus pais ou familiares.

Os dados foram coletados de forma online, através do formulário *Google*, durante o mês de maio do ano de 2021. O público foi alcançado por meio de divulgação da realização da pesquisa em redes sociais como o *Facebook* e *Instagram*, e também por aplicativos de mensagens como *Telegram* e *Whatsapp*.

A coleta dos dados se deu através da aplicação de três questionários, sendo um questionário sociodemográfico (APÊNDICE A), um questionário sobre comportamento alimentar (APÊNDICE B) e um questionário adaptado de frequência alimentar qualitativa e quantitativa (APÊNDICE C) com questões diretas e objetivas.

O questionário sociodemográfico possui questões sobre o entrevistado e sua família em relação à faixa etária, renda, gênero e escolaridade. Já o questionário de comportamento alimentar possui perguntas sobre hábitos alimentares e consumo de alimentos.

O questionário de frequência alimentar qualitativa avalia o consumo habitual dos alimentos ingeridos pelo entrevistado. A lista de alimentos disponibilizada no questionário conta com alimentos in natura e/ou minimamente processados, processados, ultraprocessados e ingredientes culinários.

### **Análise de dados**

Os dados foram analisados através de relatório gerado pelo formulário *Google* e apresentados em gráficos e tabelas comparativas.

### **CrITÉRIOS de Inclusão**

Participaram do estudo jovens adultos de 18 a 29 anos de idade que residem com seus pais ou familiares e que deram ciência ao Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE - APÊNDICE D).

### **CrITÉRIOS de Exclusão**

Foram excluídos da pesquisa participantes que não concordaram com os termos do TCLE e/ou não preencherem os questionários por completo.

### **Aspectos Éticos**

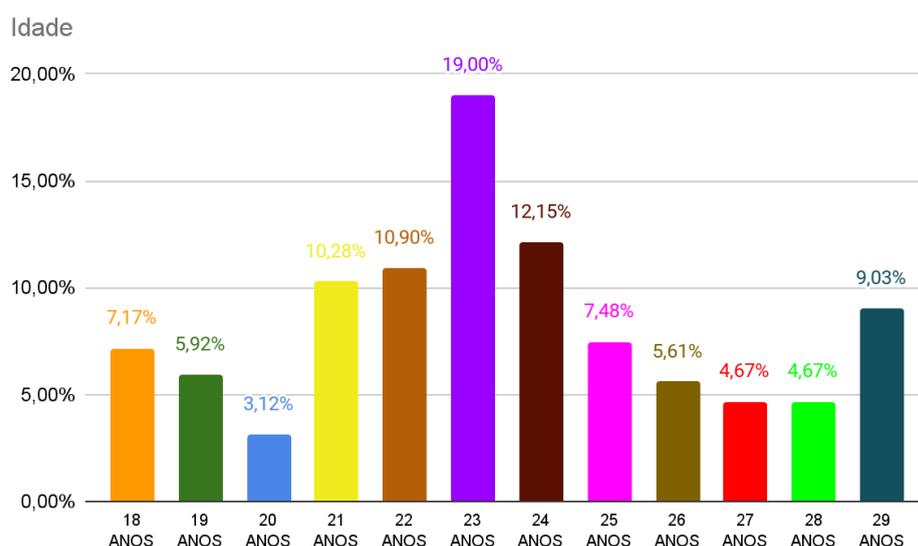
Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados teve início apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do CEUB (com aprovação pelo protocolo nº 4.713.565/21) e assinatura dos participantes do TCLE pelo formulário *online Google*, onde a ciência e a aceitação dos participantes eram condição para prosseguir com as respostas dos questionários. 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.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da amostra coletada, composta por 321 participantes, foi possível identificar através do questionário sociodemográfico que a faixa etária predominante foi de 23 anos, correspondendo a 19,00% (n=61) dos entrevistados, seguido por 24 anos com 12,15% (n=39), 22 anos com 10,90% (n=35), conforme demonstrado na Figura 1.

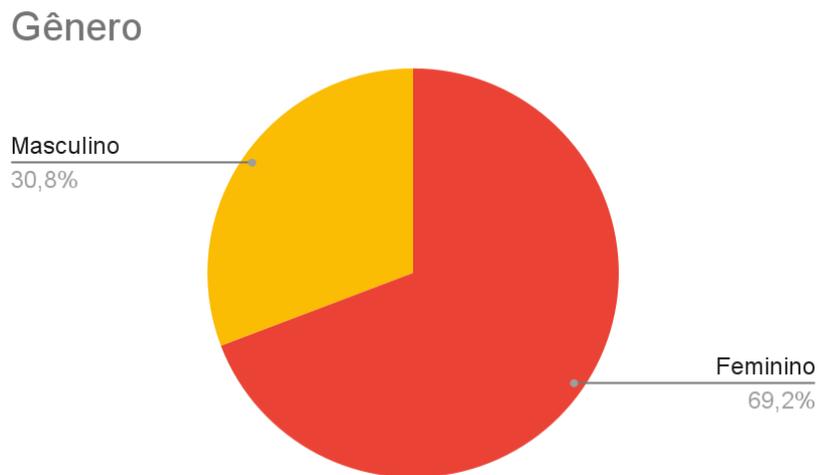
Figura 1 - Gráfico por Idade



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Em relação ao gênero (Figura 2), 69,2% (n=222) dos participantes se identificaram como gênero feminino e 30,8% (n=99) como gênero masculino.

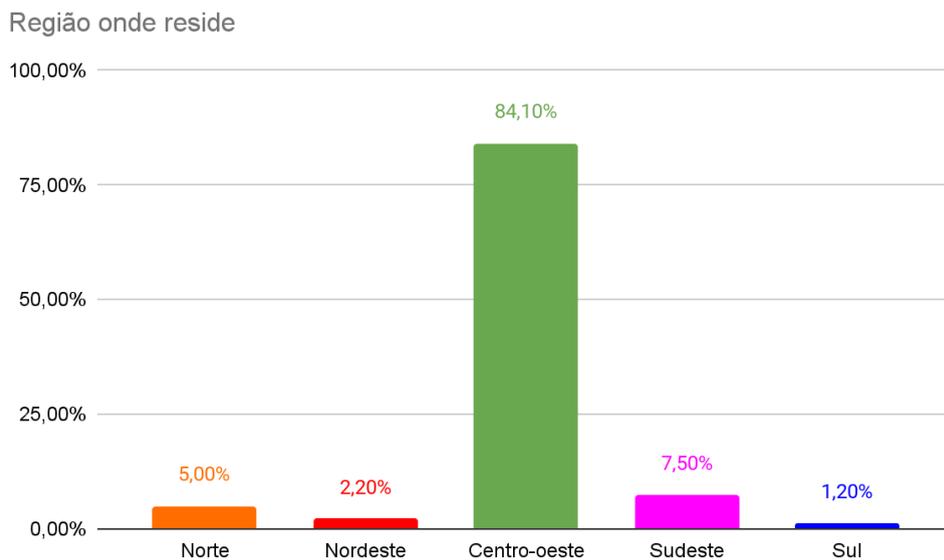
Figura 2 - Gráfico por gênero



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Quanto às regiões em que os participantes residem (Figura 3), 84,10% (n=270) estão concentrados na região Centro-oeste, 7,50% (n=24) na região Sudeste, 5,00% (n=16) na região Norte.

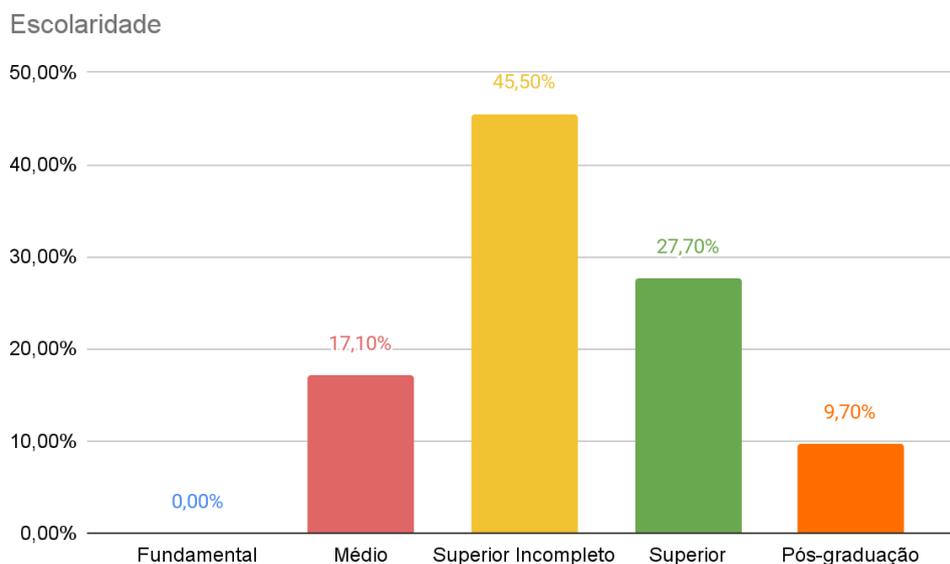
Figura 3 - Gráfico por região



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Sobre o nível de escolaridade (Figura 4), predominou com 45,5% (n=146) participantes com o nível superior incompleto.

Figura 4 - Gráfico por escolaridade



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Em relação a renda familiar (Figura 5), 30,20% (n=97) dos participantes possuíam uma renda entre R\$ 4.180,01 a R\$ 10.450,00.

Predominantemente, os participantes da pesquisa residiam nas regiões Centro-oeste e Sudeste, regiões estas que concentram os maiores índices de acúmulo de anos estudados quando comparado às regiões Norte e Nordeste, de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Educação - PNAD Educação. A pesquisa mostrou que entre o período de 2016 e 2018 o acúmulo de anos de estudos cresceu no país como um todo, mas que as regiões que mais acumulam anos de estudo foram o Centro-oeste com 9,2 anos e o Sudeste com 10 anos (IBGE, 2018; 2019).

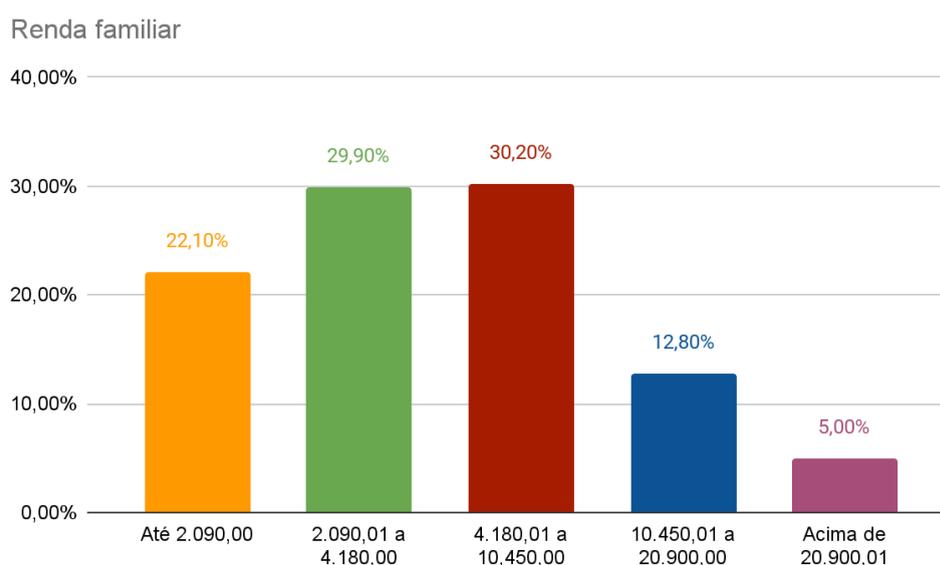
O maior número de anos de estudos, pode proporcionar maiores chances de inserção no mercado de trabalho e uma melhor remuneração. No Brasil, possuir ensino superior possibilita que o salário aumente 140% em relação a quem possui apenas o ensino médio (OCDE, 2018). A presente pesquisa sugere que os níveis de escolaridade estão relacionados aos resultados da renda familiar dos participantes.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018, mostra que nas famílias comandadas por pessoas que não possuem instrução, a despesa per capita total é de R\$ 776,29 reais, enquanto em famílias comandadas por pessoas com ensino superior este valor chega a R\$4.230,44 reais. Em relação aos gastos com a

alimentação, famílias com pessoas de referência sem instrução gastam R\$143,76 reais per capita, equivalente a 18,5% do total das despesas. Já nas famílias onde as pessoas de referência possuem ensino superior, a despesa com alimentação fica em R\$425,35 reais, representando 10,1% do total das despesas, o que evidencia a discrepância de valores entre as famílias e o impacto dos gastos com a alimentação no orçamento familiar (IBGE, 2020a).

Este estudo identificou que a maioria dos participantes possuíam uma boa estratificação de renda, o que contribui positivamente para o acesso e aquisição de alimentos. A pesquisa realizada por Vale *et al.* (2019), demonstrou que aspectos socioeconômicos e demográficos refletem de forma significativa na aquisição dos alimentos.

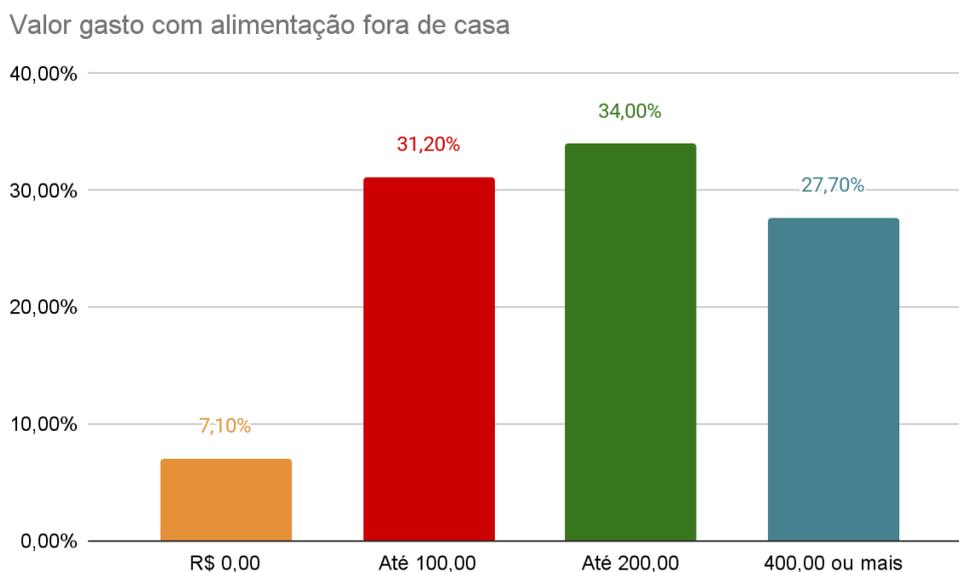
Figura 5 - Gráfico por renda familiar



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Em relação aos gastos com alimentação fora de casa, o número de participantes que possuíam essa despesa foi bem expressivo, representado por 92,9% (n=298), em que esse valor refere-se à soma dos respondentes que têm gastos com alimentação fora de seu domicílio, conforme Figura 6. De acordo com a POF 2017-2018, os gastos com a alimentação são a terceira maior despesa contida no orçamento das famílias brasileiras e teve um aumento desde a POF realizada em 2008-2009 para a POF realizada em 2017-2018 de 31,1% do total destinado à alimentação para 32,8% (IBGE, 2020).

Figura 6 - Gráfico por gasto com alimentação fora de casa por mês

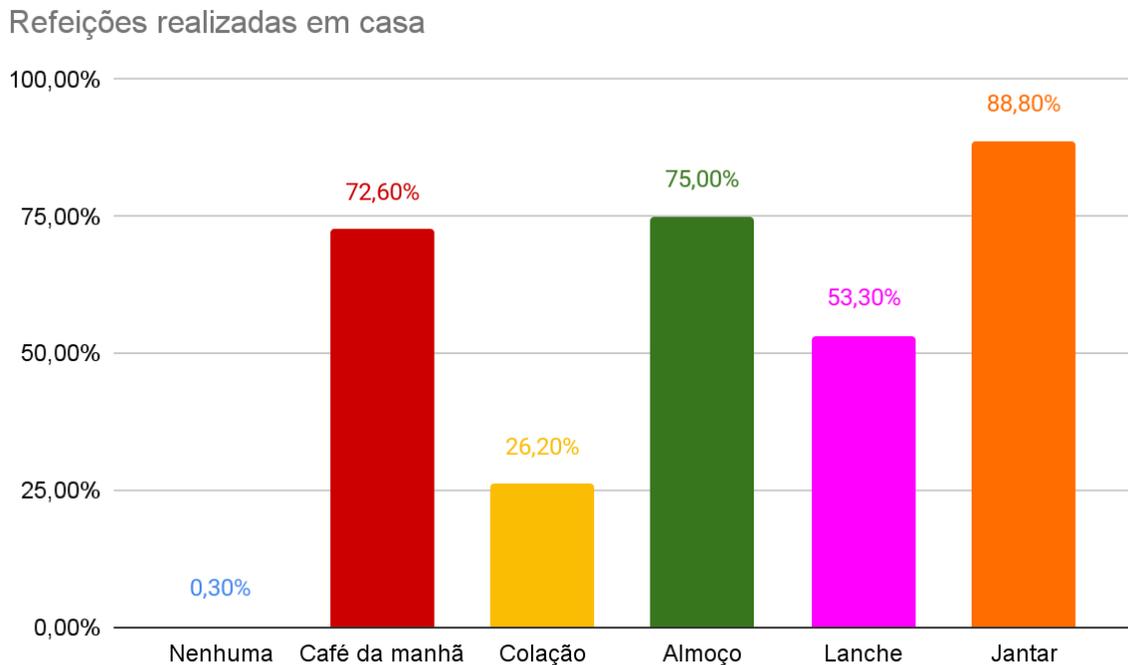


Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Ao mesmo tempo que uma parcela considerável dos entrevistados possuíam gastos com alimentação fora de seus lares, o gráfico representado na Figura 7, revelou que os participantes da pesquisa fazem as principais refeições em casa. Sendo 72,6% (n=233) no café da manhã, 75% (n=241) no almoço e 88,8% (n=285) no jantar.

Com base nessa perspectiva, pode-se inferir que o valor gasto com alimentação fora de casa (Figura 6) concentra-se nos lanches e pequenas refeições, sendo as principais refeições realizadas no ambiente domiciliar dos entrevistados.

Figura 7 - Gráfico por refeições realizadas em casa



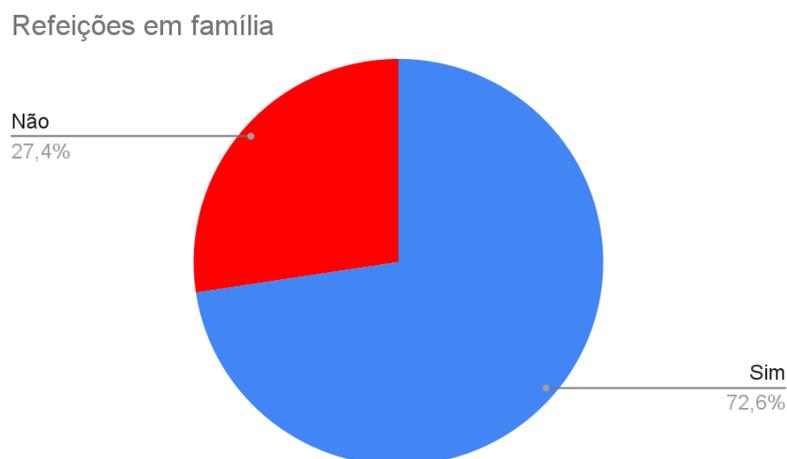
Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Outro aspecto de relevante importância é que cerca de 72% (n=233) dos entrevistados, conforme indicado no gráfico da Figura 8, têm o hábito de realizar as refeições na companhia de seus familiares.

Tais condutas demonstram que a amostra pesquisada seguia, em sua maioria, o padrão alimentar da família. Resultados semelhantes foram observados no estudo de Lamas e Cadete (2017) onde as autoras relataram que o comportamento alimentar é construído a partir dos hábitos alimentares praticados pela família do indivíduo.

Um estudo realizado por Martins *et al* (2019) utilizou os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – 2015 (PeNSE) e identificou a prevalência de uma alimentação considerada saudável entre os adolescentes que realizam suas refeições na companhia de seus pais. O estudo apontou ainda que esse comportamento tem impacto a curto e longo prazo, portanto é capaz de incentivar que os jovens tenham hábitos alimentares saudáveis na vida adulta.

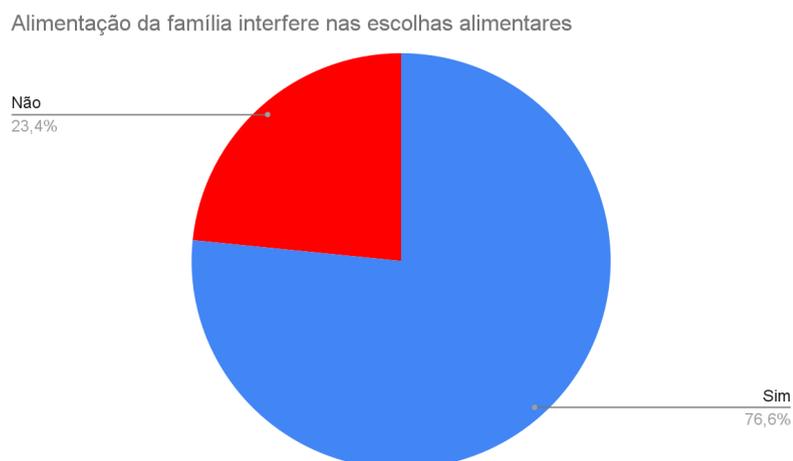
Figura 8 - Gráfico por refeições realizadas com a família



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Alinhada à análise anterior, 76,6% (n=246) dos participantes deste estudo confirmaram que a alimentação de sua família interfere em suas escolhas alimentares, conforme indicado na Figura 9.

Figura 9 - Gráfico por interferência da família nas escolhas alimentares dos participantes



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

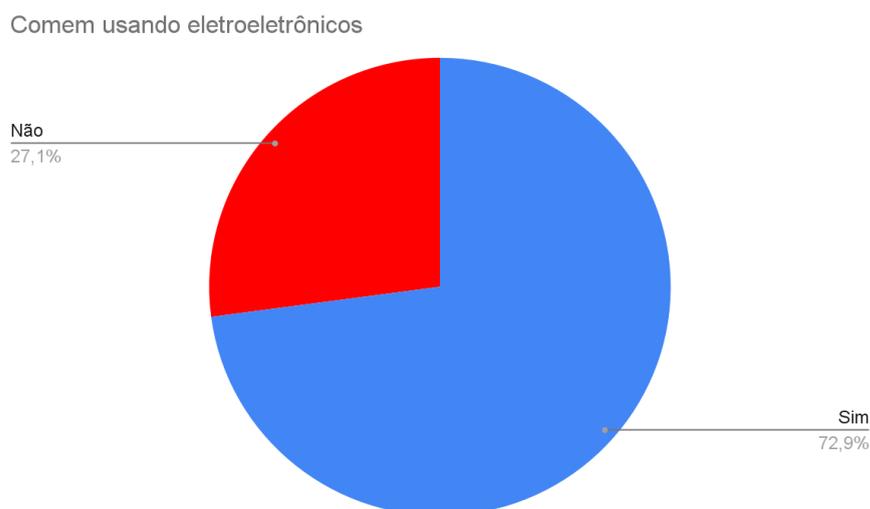
O gráfico abaixo (Figura 10) mostra que a maioria dos participantes, correspondendo a 72,9% (n=234), utilizavam algum tipo de equipamento eletroeletrônico durante as refeições, como o celular, computador, tablet ou

televisão. Segundo a pesquisa VIGITEL do ano de 2019, nas 27 cidades avaliadas, a frequência de adultos que passam três horas ou mais por dia do tempo livre assistindo à televisão ou usando computador, tablet ou celular foi de 62,7%. Mas, os dados da presente pesquisa sugerem que esta porcentagem pode ser ainda maior, visto que estes aparelhos eletrônicos não são utilizados apenas no tempo livre, mas também no horário em que se realizam as refeições.

Uma pesquisa realizada pelo Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Lavras, constatou que quem realiza as refeições utilizando aparelhos eletrônicos pode ter uma ingestão calórica maior que a sua necessidade entre 15% a 20%, devido à grande distração e falta de conexão com o ato de se alimentar, o que pode trazer prejuízos a saúde a longo prazo devido ao aumento do peso corporal, proporcionando um ambiente favorável para doenças crônicas não transmissíveis (UFLA, 2018).

Entretanto, o ato de comer não se limita a uma necessidade biológica, é também considerado um ato social, onde são atribuídos sentimentos e significados a estes momentos de partilha. Nesse sentido, O Guia Alimentar Para População Brasileira - GAPB sugere a prática da comensalidade entre as pessoas, fazendo com que alimentar-se seja um momento tranquilo, prazeroso e estreite os laços entre familiares (BRASIL, 2014).

Figura 10 - Gráfico por uso de equipamentos eletroeletrônicos durante as refeições



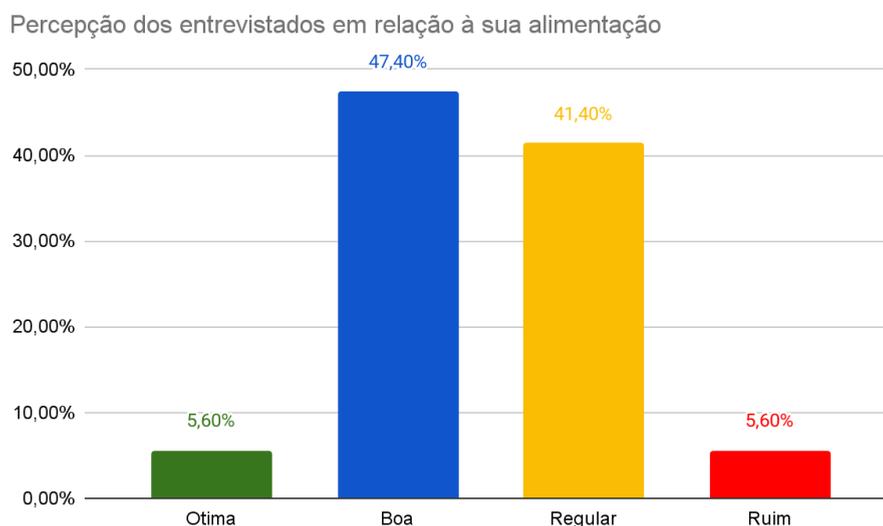
Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Quanto a percepção que os entrevistados tiveram em relação a própria alimentação, foi observado que 47,4% (n=152) consideravam boa, 41,4% (n=133) consideravam regular e a minoria apontava em seus extremos como ótima 5,6% (n=18) ou ruim 5,6% (n=18), conforme Figura 11.

Os resultados são bem parecidos quanto a opinião dos entrevistados sobre a alimentação das suas famílias. Conforme ilustra o gráfico na Figura 12, 54,2% (n=174) consideravam boa, 36,4 (n=117) consideravam regular e uma menor parcela acreditava que a alimentação da família é ótima 4,4% (n=14) ou ruim 5% (n=16).

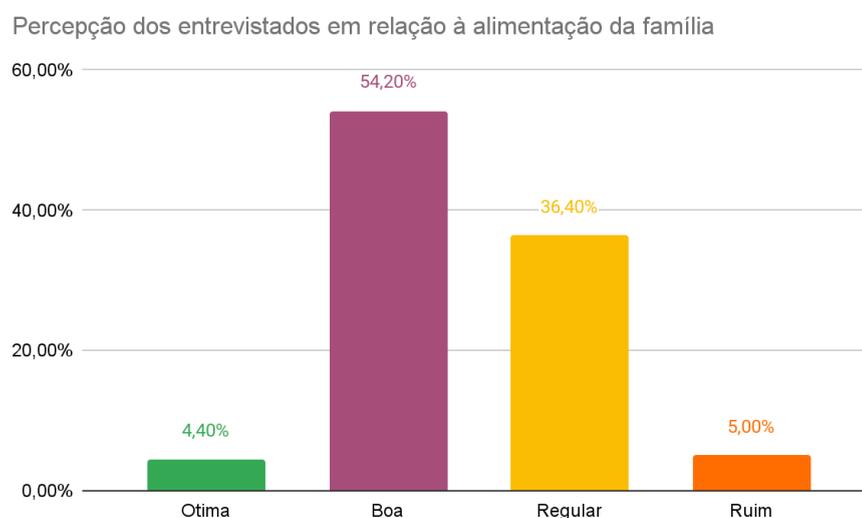
Diante desse cenário, é possível visualizar o quanto comportamento alimentar empregado pela família se repete na vida do jovem adulto, podendo ser positivo na promoção de uma alimentação adequada. Assim como aponta a revisão de literatura feita por Pereira e Lang (2014) onde os pais contribuíram de maneira bastante relevante na formação de hábitos alimentares dos filhos, e quando possuíam comportamento alimentar adequado essa contribuição refletia na prática de uma alimentação saudável.

Figura 11 - Gráfico pela percepção do entrevistado em relação a sua alimentação



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Figura 12 - Gráfico pela percepção do entrevistado em relação a alimentação da família

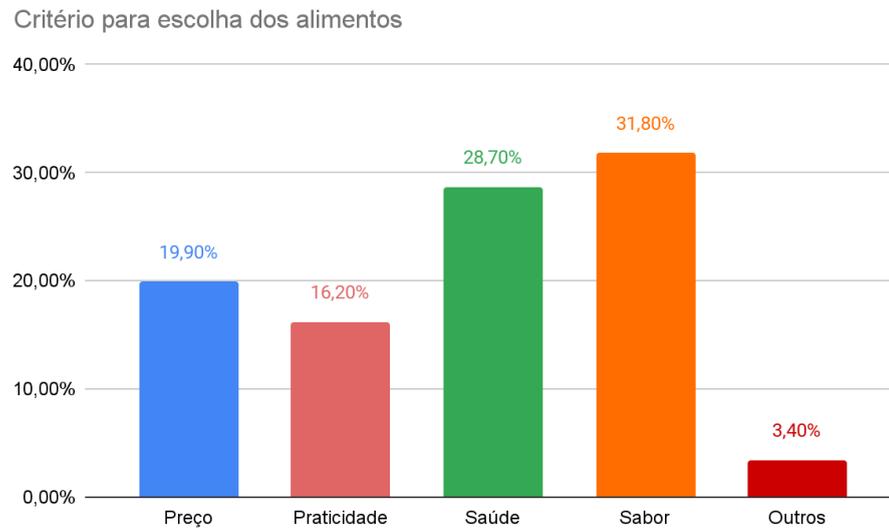


Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

É notório que os hábitos alimentares da família corroboram para a formação do comedor, mas é preciso compreender o motivo pelo qual esses alimentos foram escolhidos. Por isso foi questionado aos participantes da pesquisa qual critério eles utilizavam para escolha dos alimentos consumidos.

Dentre as opções apontadas (Figura 13), a maioria considerou sabor 31,8% (n=102) e saúde 28,7% (n=92), seguindo de preço 19,9% (n=64), praticidade 16,2% (n=52) e outros 3,4% (n=11). Apesar do sabor ser o principal critério de escolha, os participantes deste estudo consideram também aspectos econômicos, praticidade no preparo, e saúde. Alvarenga *et al* (2019) no Capítulo 5 de seu livro revelavam que o comportamento alimentar do sujeito é um processo de interação dos fatores biológicos, socioculturais e psicológicos.

Figura 13 - Gráfico por critério utilizado para escolha dos alimentos



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

A Tabela 1 traz a frequência semanal das refeições realizadas pelos respondentes deste estudo. Os resultados encontrados revelam que a maioria dos participantes tinha o hábito de fazer suas refeições todos os dias da semana ou pelo menos 3 vezes por semana, com exceção da colazione onde a maior parte dos entrevistados relatou não realizar 51,09% (n=164).

Diante desses resultados, é possível identificar que boa parte da amostra estudada preconizava as grandes refeições, como café da manhã, almoço e jantar, e não se atentava às refeições intermediárias. Esse comportamento além de ir em direção oposta à recomendação de comer com regularidade do GAPB (2014) em seus dez passos para uma alimentação adequada e saudável, reduz o fracionamento da dieta e pode promover o consumo excessivo de calorias nas principais refeições.

Tabela 1 - Frequência semanal das refeições realizadas pelos entrevistados. Brasília - DF, 2021.

Refeição	Frequência semanal % (n)							
	Não realiza	1x na semana	2x na semana	3x na semana	4x na semana	5x na semana	6x na semana	7x na semana
Café da manhã	14,33% (46)	9,03% (29)	9,97% (32)	18,38% (59)	3,43% (11)	7,79% (25)	4,67% (15)	32,4% (104)
Colação	51,09% (164)	11,21% (36)	9,03% (29)	9,03% (29)	3,43% (11)	6,54% (21)	1,87% (6)	7,79% (25)
Almoço	0% (0)	9,35% (30)	0,62% (2)	19,63% (63)	1,25% (4)	2,18% (7)	1,87% (6)	65,11% (209)
Lanche da tarde	6,54% (21)	10,28% (33)	11,53% (37)	20,87% (67)	6,23% (20)	9,97% (32)	5,61% (18)	28,97% (93)
Jantar	3,12% (910)	10,9% (35)	6,54% (21)	16,82% (54)	3,43% (11)	8,41% (27)	5,61% (18)	45,17% (145)

Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

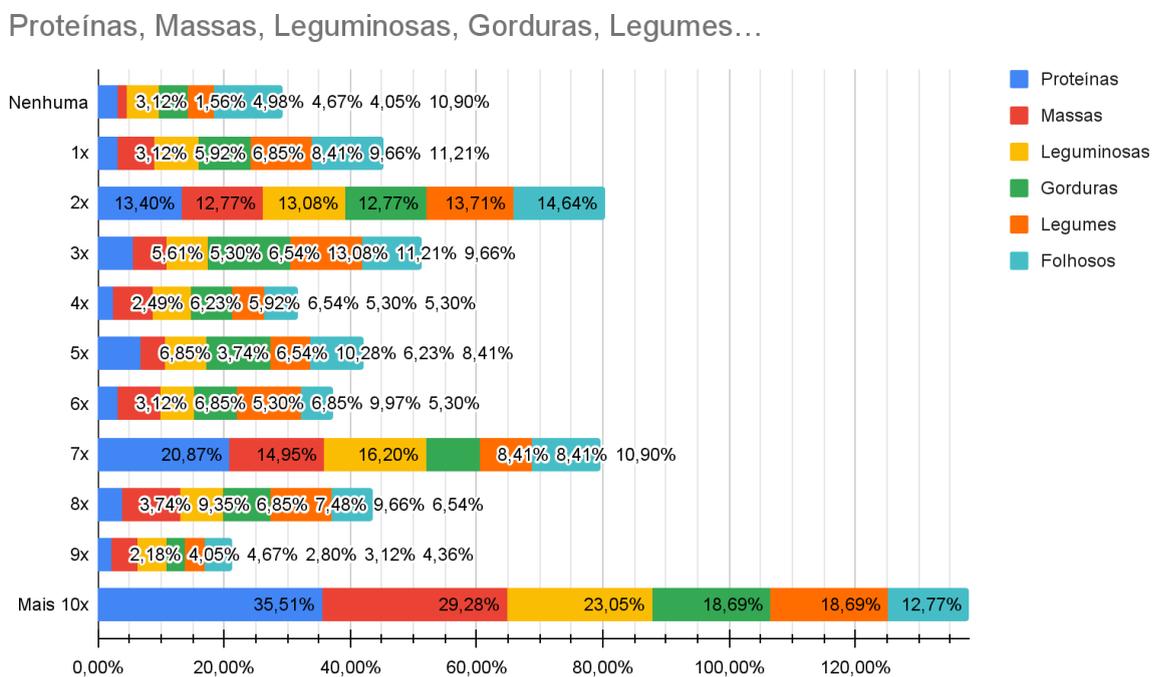
De acordo com a Figura 14, o gráfico traz como um dos principais resultados uma frequência igual ou maior que 10 vezes durante a semana de ingestão dos alimentos que compõem o grupo 1 (proteínas 35,51% (n=144), massas 29,28% (n=94), leguminosas 23,05% (n=74), gorduras 18,69% (n=60), legumes 18,69% (n=60) e folhosos 12,77% (n=41), o que pode estar relacionado com a cultura alimentar brasileira, pois são estes alimentos que servem como a base da alimentação da população, estando presente nas principais refeições como o almoço e jantar do dia a dia.

Embora esta frequência tenha representado a maior porcentagem, ainda assim, podemos observar que o consumo de folhosos e legumes apresentam uma baixa independente da frequência consumida, o que nos permite constatar que os participantes em sua maioria não atingem as recomendações da Organização Mundial de Saúde - OMS (2003) de consumirem pelo menos 5 vezes durante a semana, sendo 5 porções por dia, indo de encontro com os resultados da pesquisa VIGITEL do ano de 2019, em que apenas 22,9% dos brasileiros atingem a recomendação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Este cenário pode favorecer o ganho de peso e a deficiência de micronutrientes, pois os legumes e folhas são ricos em vitaminas e minerais necessários para o bom funcionamento do organismo, além de possuírem uma quantidade significativa de fibras para o bom funcionamento gastrointestinal e

auxiliar na saciedade, contribuindo na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde - PNS 2019, a proporção de obesos na população brasileira com 20 anos ou mais de idade mais que dobrou no país entre os anos de 2003 e 2019, passando de 12,2% para 26,8%, sendo uma consequência dos hábitos alimentares e estilo de vida inadequados da população (IBGE, 2020b).

Figura 14 - Gráfico por frequência semanal do grupo 1 de alimentos (proteínas, massas, leguminosas, gorduras, legumes e folhosos)



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

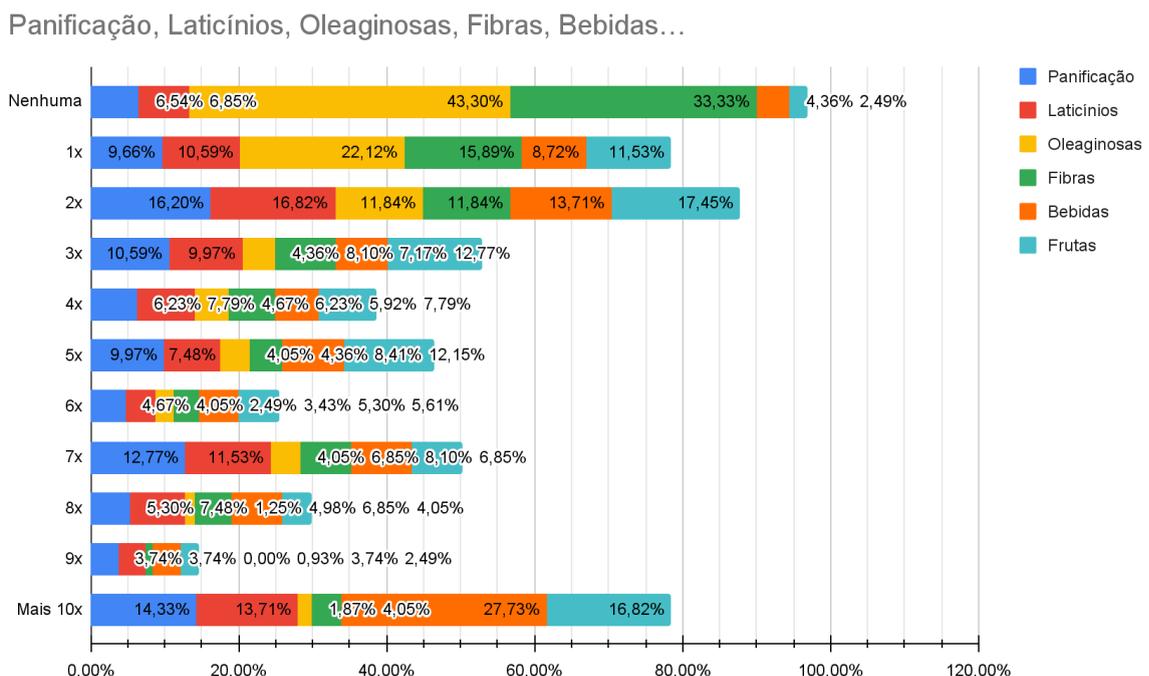
O gráfico representado na Figura 15, apresenta um resultado expressivo quanto ao não consumo de fibras e oleaginosas no dia a dia dos participantes, correspondendo a 33,33% (n=107) e 43,30% (n=139) respectivamente. O resultado encontrado no presente estudo vai de encontro com os dados da POF 2017-2018, em que a população brasileira destinou apenas 5% da despesa média mensal para o grupo deste tipo de alimento. Isso é um dado preocupante, pois o estudo realizado por Alves *et al.* (2014), revela a importância do consumo desses alimentos para a prevenção da obesidade e DCNT, por serem boas fontes de micronutrientes e

gorduras monoinsaturadas, contribuem para uma melhora do perfil lipídico dos indivíduos.

É importante destacar ainda, que a maioria dos participantes apresentaram um consumo inadequado de frutas, conforme recomendação da OMS (2003) de 5 porções diárias. Apenas 12,77% (n=54) dos entrevistados relataram consumir frutas mais de 10 vezes por semana, o que ainda não garante que a recomendação foi adotada. Em contrapartida, a porcentagem que representou os participantes que não consomem frutas (2,49%), foi menor do que a porcentagem dos que não consumiam legumes (4,05%) ou folhosos (10,90%), mostrando que neste grupo de alimentos há uma maior adesão ao consumo de frutas quando comparado aos legumes e folhas.

O estudo desenvolvido por Santos *et al.* (2019) identificou alguns motivos para a baixa ingestão de frutas, verduras e legumes. Dentre os principais impedimentos que o artigo apontou, estão o preço, falta de hábito familiar e dispor de pouco tempo para compra e preparo desses alimentos. Diante dessa problemática e dos resultados encontrados nesta pesquisa, percebe-se que apenas uma boa estratificação de renda não garante, necessariamente, o consumo adequado de frutas, verduras e legumes adequadamente.

Figura 15 - Gráfico por frequência semanal do grupo 2 de alimentos (panificação, laticínios, oleaginosas, fibras, bebidas e frutas)

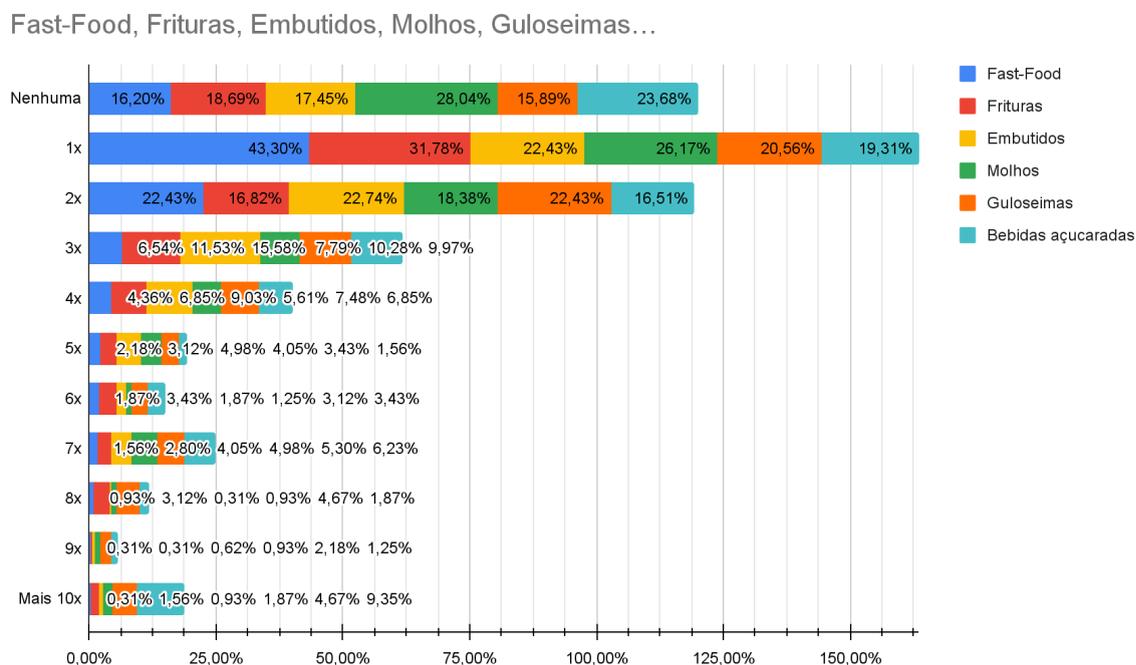


Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Conforme indicado no gráfico da Figura 16, há uma discreta frequência semanal no consumo de *fast-food*, frituras, embutidos, molhos, guloseimas e bebidas açucaradas. Diferentemente dos resultados encontrados na Pesquisa VIGITEL (2019), que demonstram aumento no consumo de alimentos ultraprocessados nas 27 capitais do país, neste estudo foi identificada uma baixa prevalência no consumo semanal de alimentos ultraprocessados. As respostas de boa parte dos entrevistados se concentraram em uma frequência de consumo de até 2 vezes semanais. Apesar dos resultados serem considerados positivos, 9,35% (n=30) dos respondentes consumiam bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos artificiais, com frequência maior que dez vezes por semana.

Cabe ressaltar que essas bebidas têm grande quantidade de açúcar em sua composição e seu consumo elevado é um potencial fator de risco para desenvolvimento da obesidade e DCNT. Por isso, é importante que o consumo não seja incentivado e sua ingestão reduzida ou, se possível, excluída da dieta.

Figura 16 - Gráfico por frequência semanal do grupos 3 de alimentos (fast-food, frituras, embutidos, molhos e bebidas açucaradas)



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

## CONCLUSÃO

Este estudo possibilitou compreender a influência do consumo alimentar familiar na construção do comportamento alimentar de jovens adultos, a partir da observação dos fatores socioculturais e do ambiente no qual os participantes estavam inseridos. Por ser o primeiro grupo social ao qual se pertence, a família é o ponto de partida nesse processo. É no ambiente familiar que o indivíduo adquire hábitos e costumes alimentares.

A influência da família no ato de comer inicia-se ainda no período intrauterino, ao receber alimentos consumidos por sua genitora, continua na introdução alimentar e segue ao longo dos próximos anos de vida. A forma como os alimentos são preparados e oferecidos podem impactar positivamente ou negativamente em cada pessoa. Assim, a prática de bons hábitos alimentares, pela família, proporciona uma alimentação saudável durante a infância e adolescência, refletindo na construção do comportamento alimentar adequado na vida adulta do indivíduo promovendo maior qualidade de vida na velhice.

Algumas famílias ainda atribuem o padrão alimentar inadequado a fatores econômicos. No entanto, o nutricionista deve desmistificar essa ideia equivocada mostrando que bons hábitos são formados a partir de escolhas conscientes e pautadas nas orientações sugeridas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Para isso, é fundamental o uso de ferramentas de Educação Alimentar e Nutricional, elas devem ser desenvolvidas de forma que o paciente participe ativamente do processo, preservando sua autonomia e considerando sua condição financeira, seus desejos e experiências. Assim, é preciso que o nutricionista coloque o paciente no papel de protagonista fazendo com que ele reflita sobre suas escolhas e os impactos causados por elas, para então propor soluções e mudança de postura.

Muitos são os benefícios trazidos pela adoção de um comportamento alimentar adequado, e o bem-estar físico e psicológico estão associados a uma ingestão balanceada de nutrientes. Por isso, a alimentação de qualidade e a atuação do nutricionista são considerados os principais aliados na promoção da saúde e autocuidado do indivíduo.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. KORITAR, P. MORAES, J. Atitude e comportamento alimentar – determinantes de escolhas e consumo. *In*: ALVARENGA, M *et al.* **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2019. cap. 2, p. 25-56.

ALVARENGA, M *et al.* Comportamento do consumidor e fatores que influenciam a escolha dos alimentos. *In*: ALVARENGA, M *et al.* **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2019. cap. 5, p. 115-143.

ALVES, R. D.M. *et al.* Ingestão de oleaginosas e saúde humana: uma abordagem científica. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**. a.14, n. 57, p. 8-16, 2014. Disponível em:

<https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/d0bb29a68cfb0b0daeebf933768989d5.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2021.

CHUPROSKI, P.; TSUPA, P. A.; FUJIMORI, E.; RIBEIRO, R. P. P.; MELLO, D. F. Práticas alimentares e situação social de famílias de crianças desnutridas. **Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo**. v.46, n. 1, p. 52-59, 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/kyJmKDp8csKfS5qB87Yn5gv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 nov. 2020.

FERREIRA, M. G., SILVA, N. F. D., SCHMIDT, F. D., SILVA, R. M. V. G. D., SICHIERI, R., GUIMARÃES, L. V., & PEREIRA, R. A. Desenvolvimento de questionário de frequência alimentar para adultos em amostra de base populacional de Cuiabá, Região Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 13, p. 413-424. Junho, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/HG8F93vt4TNj7K9YZYpZKmf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 out. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE (Brasil), Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Educação 2018 PNAD Contínua**. Rio de Janeiro, RJ, 2019. 12 p. Disponível em:

[https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101657\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101657_informativo.pdf). Acesso em: 20 jun. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE (Brasil), Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil**. Rio de Janeiro, RJ, 2020. 61 p. Disponível em:

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101704.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE (Brasil), Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa nacional de saúde 2019: informações sobre domicílios, acesso e utilização dos serviços de saúde - Brasil, grandes regiões e unidades da federação**. Rio de Janeiro, RJ, 2020. 85 p. Disponível

em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101748.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE (Brasil), Coordenação de População e Indicadores Sociais. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira 2018**. Rio de Janeiro, RJ, 2018. 151 p. Disponível em: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101434\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101434_informativo.pdf). Acesso em: 20 jun. 2021.

IZAR, M. C. O. *et al.* Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, n. 1, p. 160-212, fev. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/Yt5zyLkkgG8ms6rKcJ7TNWc/?lang=pt> Acesso em: 14 abr. 2021.

LAMAS, I.; CADETE, M. M. M. Do desejo à ação: fatores que interferem na abordagem nutricional para mudança de hábito alimentar. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 6, p. 2432-2444, jun. 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-32172> Acesso em: 14 jun. 2021.

MALTA, D. C. *et al.* Probabilidade de morte prematura por doenças crônicas não transmissíveis, Brasil e regiões, projeções para 2025. **Revista brasileira de epidemiologia**, São Paulo, v. 22, abr, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/r7QkT4hR3HmkWrBwZc6bshG/abstract/?lang=pt#:~:t=ext=Houve%20decl%20C3%ADnio%20m%C3%A9dio%20de%202.20%2C5%25%20em%202025>. Acesso em: 14 abr. 2021.

MARTINS, B. G. *et al.* Fazer refeições com os pais está associado à maior qualidade da alimentação de adolescentes brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 7, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/gn4mx6pvVqNqJ5C8xb8DpxK/?lang=pt> Acesso em: 22 jun. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil), Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF. 156 p. 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 16 jun. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Vigitel Brasil 2019**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF, 2020. 137 p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2019\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf) Acesso em: 12 nov. 2020.

ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO - OCDE (Brasil). **Manual da OCDE para Estatísticas de Educação**

**Internacionalmente Comparada 2018: Conceitos, Padrões, Definições e Classificações.** Brasil, 2018. 63 p. Disponível em: [https://read.oecd-ilibrary.org/education/oecd-handbook-for-internationally-comparative-education-statistics-2018/scope-and-coverage-of-internationally-comparable-education-statistics\\_9789264304444-5-en#page1](https://read.oecd-ilibrary.org/education/oecd-handbook-for-internationally-comparative-education-statistics-2018/scope-and-coverage-of-internationally-comparable-education-statistics_9789264304444-5-en#page1). Acesso em: 20 jun. 2021.

OLIVEIRA, L. D. S.; WATANABE, E. A. M.; LIMA-FILHO, D. L.; SPROESSER, R. L. **Public policies for food security in countries with different income levels.** *International Public Management Review*, v. 11, n. 3, p. 122-141, 2010. Disponível em: <https://journals.sfu.ca/ipmr/index.php/ipmr/article/view/91> Acesso em: 12 nov. 2020.

PEREIRA, M.M.; LANG, R. M. F. Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar. **Revista Uningá**, v. 41, p. 86-89, ago, 2014. Disponível em: [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141118\\_101549.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141118_101549.pdf). Acesso em: 28 mai. 2021.

QUAIOTI, T. C. B.; ALMEIDA, S. S. **Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar:** Uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. *Psicologia USP*, v. 17, n.4, p. 193-211, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/vP9MWD5RCRsKFNmKwC5fSVS/abstract/?lang=pt> Acesso em: 12 nov. 2020.

PORTAL UFLA. **Leitura e uso de smartphone durante alimentação aumentam o consumo de calorias em até 20%.** mai, 2018. Disponível em: <https://ufla.br/noticias/pesquisa/11629-leitura-e-uso-de-smartphone-durante-alimentacao-aumentam-o-consumo-de-calorias-em-ate-20-aponta-estudo-da-ufla>. Acesso em: 20 jun. 2021.

SANTOS, G. M. G. C. *et al.* Barreiras percebidas para o consumo de frutas e de verduras ou legumes em adultos brasileiros. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 7, p. 2461-2470, jul. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/LSm9mRVdJnBCpF7zvPXxsSP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 jun. 2021.

VALE, D. *et al.* Correlação espacial entre o excesso de peso, aquisição de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento humano no Brasil. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 983-996, mar. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bbfM3dQPr3LBdrjvrdJJDgm/?lang=pt> Acesso em: 16 jun. 2021.

World Health Organization (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation** Geneva: WHO; 2003. Disponível em: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf;jsessionid=EC7E0D205247B910A9EE1A6DA7F27C66?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=EC7E0D205247B910A9EE1A6DA7F27C66?sequence=1). Acesso em: 18 jun. 2021.

## APÊNDICE A

### QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

**1.** Qual sua idade? (respostas fora do intervalo 18 a 29 anos encerraram o questionário)

- 18 anos  19 anos  20 anos  21 anos  22 anos  23 anos  
 24 anos  25 anos  26 anos  27 anos  28 anos  29 anos

**2.** Qual é o seu gênero?

- Feminino  Masculino  Outros

**3.** Qual é o seu nível de escolaridade?

- Nível Fundamental  Nível Médio  Superior Incompleto  Nível Superior   
Pós-Graduação

**4.** Em qual região você reside?

- Norte  Nordeste  Centro-Oeste  Sul  Sudeste

**5.** Em torno de quanto é a renda de sua família?

- Até R\$ 2.090,00  R\$ 2.090,01 a R\$ 4.180,00  R\$ 4.180,01 a R\$ 10.450,00  
 R\$ 10.450,01 a R\$ 20.900,00  R\$ 20.900,01 ou mais

**6.** Em média, quanto você gasta com a sua alimentação fora de casa (Como por exemplo restaurantes, lanchonetes, cafeterias, entre outros)?

- Não gasto  Até R\$ 100  Até R\$ 200  Até R\$ 300  R\$ 400 reais ou mais

**7.** Você tem o hábito de realizar as refeições junto com a sua família?

- Sim  Não

## APÊNDICE B

### QUESTIONÁRIO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR

1. Você e/ou sua família costumam utilizar aparelhos eletrônicos enquanto comem?

( ) Sim ( ) Não

2. Você considera que a alimentação da sua família interfere nas suas escolhas alimentares?

( ) Sim ( ) Não

3. Quem realiza o preparo das refeições?

( ) Você ( ) Pai ( ) Mãe ( ) Irmão(a) ( ) Secretária do lar ( ) Outros

4. Qual é o seu critério na hora de escolher alimentos e/ou produtos alimentícios?

( ) Preço ( ) Praticidade ( ) Saúde ( ) Sabor ( ) Outros

5. Como você considera a qualidade da sua alimentação?

( ) Ótima ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim

6. Como você considera a qualidade da alimentação da sua família?

( ) Ótima ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim

7. Com que frequência semanal você costuma realizar as seguintes refeições:

Café da manhã: Nenhuma ( ) 1x( ) 2x( ) 3x( ) 4x( ) 5x( ) 6x( ) 7x( )

Lanche da manhã: Nenhuma ( ) 1x( ) 2x( ) 3x( ) 4x( ) 5x( ) 6x( ) 7x( )

Almoço: Nenhuma ( ) 1x( ) 2x( ) 3x( ) 4x( ) 5x( ) 6x( ) 7x( )

Lanche da tarde: Nenhuma ( ) 1x( ) 2x( ) 3x( ) 4x( ) 5x( ) 6x( ) 7x( )

Jantar: Nenhuma ( ) 1x( ) 2x( ) 3x( ) 4x( ) 5x( ) 6x( ) 7x( )

8. Quais refeições você realiza em casa?

( ) Café da manhã ( ) Lanche da manhã ( ) Almoço ( ) Lanche da tarde ( ) Jantar

( ) Nenhuma

## APÊNDICE C

### QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR QUALITATIVA

O questionário a seguir tem o intuito de avaliar a frequência dos grupos alimentares consumidos. Responda a frequência que descreve QUANTAS VEZES você costuma comer cada item semanalmente.

GRUPO DE ALIMENTOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME
Alimentos e/ou preparações	N= Nunca Número de vezes= 1, 2, 3...

GRUPO DE ALIMENTOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME
Proteínas (Carne bovina, suína, frutos do mar, peixes, aves, ovos, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Embutidos (Linguiça, salsicha, presunto, peito de peru, mortadela, salame, linguiça calabresa, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Fast Food (Hambúrguer, pizza, cachorro quente, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Frutas (laranja, mamão, melancia, banana, maçã, pêra, uva, abacate, manga, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Leguminosas (feijão, grão de bico, ervilha, lentilha, soja, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Panificação (Pães, rosca, pão de queijo, bolos, biscoitos, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Massas (Arroz, macarrão, lasanha, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Frituras (Salgados, nuggets, batata frita, pastel, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Bebidas açucaradas (refrigerantes, energético, isotônico, refresco em pó, suco de caixinha, achocolatado, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Guloseimas (chocolate, balinha, doces, biscoito recheado, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Bebidas (suco da fruta, café, chá, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Gorduras (azeite, manteiga, margarina, banha de porco, óleo, bacon, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Legumes (cenoura, batata, vagem, abóbora, chuchu, berinjela, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Folhosos (couve, alface, agrião, rúcula, acelga, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Laticínios (Leite, iogurte, queijo, requeijão, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Oleaginosas (castanhas, amendoim, amêndoas, avelã, nozes, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Fibras (aveia, granola, chia, linhaça, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Molhos (ketchup, maionese, mostarda, barbecue, entre outros)	<b>N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+</b> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

## APÊNDICE D

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

**“A relação entre o consumo alimentar familiar e o comportamento alimentar de jovens adultos”**

**Instituição dos Pesquisadores: Centro Universitário de Brasília-UniCEUB**

**Pesquisador responsável: Paloma Popov Custódio Garcia**

**Pesquisadoras assistentes: Larissa Alves Abreu e**

**Vanessa Mota dos Santos Paschoal**

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. A 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) 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 é compreender a influência do consumo alimentar familiar na construção do comportamento alimentar de jovens adultos.
- Você está sendo convidado(a) a participar exatamente por morar com familiares e ter entre 18 a 29 anos.

#### **Procedimentos do estudo**

- A sua participação consiste em responder questionários sobre consumo alimentar familiar e comportamento alimentar de jovens adultos.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada por meio de questionário online.

#### **Riscos e benefícios**

Conforme resolução CNS nº 466/12 toda pesquisa envolve risco. Este estudo possui riscos mínimos, por se tratar apenas da aplicação de questionários sem interferência na rotina diária dos entrevistados. Além disso, vale frisar que os participantes podem sair da pesquisa a qualquer momento sem prejuízo aos mesmos.

Para assegurar a confidencialidade, privacidade e a não estigmatização durante a coleta de dados pelo questionário assim como nos dados contidos no TCLE os pesquisadores garantem que sempre serão respeitados os valores culturais, sociais, morais, religiosos e éticos, bem como os hábitos e costumes para minimizar

qualquer risco ou incômodo.

Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, o(a) participante não precisa realizá-lo.

Ao participar desta pesquisa você poderá perceber o seu padrão alimentar e de sua família, assim como os impactos na saúde de ambos, além de contribuir para maior conhecimento sobre o consumo alimentar familiar e o comportamento alimentar em jovens adultos.

### **Participação, recusa e direito de se retirar do estudo**

- A participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando apenas não realizar o envio das respostas deste formulário.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

### **Confidencialidade**

- Os seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade da professora responsável Paloma Popov Custódio Garcia, como também das alunas Larissa Alves Abreu e Vanessa Mota dos Santos Paschoal 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 o seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada a 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/CEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail [cep.uniceub@uniceub.br](mailto:cep.uniceub@uniceub.br). Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

### **Você concorda em participar da pesquisa?**

**Concordo**       **Não Concordo**

---

Paloma Popov Custódio Garcia, [paloma.garcia@ceub.edu.br](mailto:paloma.garcia@ceub.edu.br)

---

Larissa Alves Abreu, larissa.abreu@sempreceub.com

---

Vanessa Mota dos Santos Paschoal, vanessa.paschoal@sempreceub.com

---

**Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa:**

Instituição: Centro Universitário de Brasília

Endereço: QS 1 lote 1/17 Rua 214 Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade:Águas Claras/71950550

Telefones p/contato: (61) 39661201