

AVALIAÇÃO DAS ESCOLHAS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

EVALUATION OF FOOD CHOICES OF COLLEGE STUDENTS

Daniela dos Santos Silva ¹ Eliane Rocha Profeta Nascimento ² Renata Magalhães Boaventura ³

RESUMO

O consumo alimentar, baseado nas escolhas alimentares da população brasileira, atinge diversos perfis, dentre eles o grupo de estudantes universitários de diversas instituições de ensino superior do Brasil. O presente trabalho teve como objetivo analisar as escolhas alimentares de estudantes do ensino superior particular de São Paulo. Essa avaliação foi realizada através de um estudo qualitativo e transversal, por meio do desenvolvimento e aplicação de um questionário online, que foi desenvolvido levando em consideração as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014. Os dados analisados foram através de estatística descritiva a partir das frequências relativas e absolutas e médias (desvios-padrão). Participaram da pesquisa 114 universitários, de ambos os sexos, com idade média de 31 anos. Em relação as frutas, 35% relataram consumir apenas de 1 a 2 vezes na semana, 30% não tem o hábito de consumir verduras e legumes, 42% tem o hábito de consumir fast food quando se alimentam fora de casa. Após análise foi identificado que as escolhas alimentares dos estudantes do ensino superior de São Paulo, apontam ser inadequadas, em maior parte, o que propicia a fatores de risco para o aparecimento de doenças cardiovasculares no decorrer da vida. Essas informações contribuem para a relevância de as universidades criarem ações junto aos estudantes, de intervenção para educação sobre escolhas alimentares saudáveis.

Palavras-chave: consumo alimentar; alimentos; hábitos alimentares.

ABSTRACT

Food consumption, based on the food choices of the Brazilian population, reaches several profiles, among them the group of college students from several higher education institutions in Brazil. The present study aimed to analyze the food choices of private higher education students in São Paulo. This evaluation was conducted through a qualitative and cross-sectional study, through the development and application of an online questionnaire, which was developed taking into account the recommendations of the Food Guide for the Brazilian Population, published in 2014. The data analyzed were through descriptive statistics from relative and absolute frequencies and means (standard deviations). A total of 114 university students of both genders, with a mean age of 31 years, participated in the research. In relation to fruit, 35% reported consuming it only once or twice a week, 30% do not have the habit of eating vegetables, and 42% have the habit of eating fast food when they eat out of home. After analysis it was identified that the food choices of students in higher education in São Paulo, point out to be inadequate, in most part, which provides risk factors for the onset of cardiovascular disease throughout life. This information contributes to the relevance of universities to create actions with students, of intervention for education about

Daniela dos Santos Silva: santossilva.daniela@gmail.com

Eliane Rocha Profeta Nascimento: eligsj@gmail.com

Renata Magalhães Boaventura: renata.boaventura@estacio.br

healthy food choices.

Keywords: food consumption; food; eating habits.

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares sofrem influência diversas, como sexo, idade, etnia, nível de escolaridade, entre outros. Além disso, a disponibilidade dos alimentos é um dos fatores externos que também determina esse hábito. Tudo isso se torna importante para entender o porquê das escolhas alimentares de cada indivíduo. (VITAL et al., 2017; FREIRE; NASCIMENTO, 2018).

O setor industrial brasileiro viu a necessidade de uma maior produção de lanches e comidas mais rápidas frente a mudança do crescimento das despesas com alimentação fora de casa como em restaurantes tipo fast-food, alimentação no ambiente de trabalho, escolar ou universitário. Esses alimentos, que facilitavam o consumo alimentar dos indivíduos, também começaram a ser considerados mais prazerosos, mais duráveis e que poderiam ser consumidos em qualquer ambiente (RODRIGUES et al., 2019).

Essa industrialização trouxe mudança de hábitos alimentares com consumo de alimentos enlatados, congelados, pré-cozidos, prontos e fast-food. A denominada “comida caseira” foi ficando cada vez mais rara (VITAL et al., 2017). Portanto, é comum ver pessoas se alimentando em lanchonetes e cantinas, onde o cardápio costuma ser repleto de alimentos industrializados, ricos em gorduras e bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos artificiais (RODRIGUES et al., 2019). Porém, o consumo excessivo desses alimentos, a longo prazo, pode contribuir para o desenvolvimento de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão e colesterol alto (BRASIL, 2014).

A falta do consumo de frutas e vegetais encontram-se entre os dez primeiros fatores de risco de morte. As principais barreiras para o não-consumo desses alimentos são: o alto custo, a falta de tempo, o sabor desagradável, a falta de hábito, a forma de preparo, entre outras (SANTOS et al., 2017).

As mudanças no estilo de vida moderno têm comprometido o padrão de exercício físico e alimentar, expondo a população cada vez mais ao risco de doenças crônicas não transmissíveis. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2003), as principais causas dessas doenças são os fatores de riscos modificáveis, que estão associados aos hábitos de vida, como consumo excessivo de bebidas alcoólicas, tabagismo, falta de atividade física, obesidade, dislipidemias (principalmente determinadas pelo consumo exagerado de gorduras saturadas) e ingestão insuficiente de verduras, frutas, legumes (SANTOS et al., 2014). De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, deve-se fazer dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação, consumindo os processados com moderação e evitando os ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Tratando-se da população de universitários brasileiros, foi observado que os mesmos não seguem, na maioria das vezes, hábitos alimentares saudáveis, e que há uma maior prevalência do consumo de alimentos industrializados ricos em gorduras e açúcares, além de um baixo consumo de hortaliças e frutas (RODRIGUES et al., 2019).

Esses maus hábitos alimentares podem ser influenciados pelas novas relações sociais e novos comportamentos, sendo que atualmente as pessoas têm cada vez menos

tempo para preparar as suas refeições, assim como pela ansiedade que pode transformar as suas alimentações num “refúgio” em situações de estresse mental e físico, onde acabam optando por alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014; SANTOS et al., 2014).

Neste sentido, os bons hábitos alimentares podem ser estratégias eficazes para prevenção, controle e auxílio no tratamento de diversas patologias. Apesar de que dados do Brasil de 2017 apontam que o consumo de hortaliças e frutas aumentou, percebe-se que grande parte da população ainda não dá a importância necessária a alimentação equilibrada, nem tão pouco aos altos índices de morbidade e mortalidade causados por uma alimentação inadequada (RODRIGUES et al., 2019).

Atualmente, o público de adolescentes e adultos são os mais afetados pela rotina acelerada e, conseqüentemente, pela má alimentação, que pode desencadear conseqüências negativas a curto e longo prazo (RODRIGUES et al., 2019)

Além disso, diferente do que se acredita, as pessoas possuem menos poder de escolha na sua alimentação, já que há uma influência da indústria alimentícia e as políticas agrícolas têm foco no agronegócio e não na agricultura familiar. Além das propagandas, que impactam nas escolhas alimentares dos indivíduos (SANTOS et al., 2017).

Tendo em vista a relevância desse tema, o presente trabalho tem como objetivo analisar a alimentação de estudantes do ensino superior de um Centro Universitário localizado no Estado de São Paulo, a fim de identificar seus hábitos alimentares, carências de alimentos e refeições nutricionalmente balanceadas, tipos de refeições consumidas no cotidiano desse grupo de estudantes.

METODOLOGIA

Por meio de um estudo qualitativo e transversal as escolhas alimentares de estudantes do ensino superior privado do Estado de São Paulo foram analisadas, através do desenvolvimento e aplicação de um questionário online, após aceitação do termo de consentimento livre e esclarecido, que foi disponibilizado também no formato online.

Para a aplicação do questionário, redes sociais como *Instagram e Facebook*, aplicativo de mensagens como o *WhatsApp e Telegram* e o aplicativo de reuniões *Microsoft Teams*, foram utilizadas para divulgação do link da pesquisa, onde o estudante era redirecionado ao banco de questões, através de um formulário em uma plataforma online, para poderem responder ao questionário.

O questionário foi desenvolvido levando em consideração as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, o qual orienta que se dê preferência para o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, evitando o consumo em excesso de alimentos processados e/ou ultraprocessados (BRASIL, 2014). Por isso, as questões foram elaboradas considerando avaliar as escolhas alimentares, principalmente, baseando-se em alguns dos seus 10 passos de uma alimentação adequada e saudável.

Para a caracterização da amostra, além das questões para avaliar as escolhas alimentares, os participantes também responderam sobre dados pessoais como nome, sexo e idade, contatos e curso em que estuda.

Os dados que foram obtidos da coleta foram digitados em planilha do Excel para a realização da análise descritiva a partir das frequências relativas e absolutas e médias apresentadas.

RESULTADOS

A tabela 1 demonstra os dados em relação as características do estilo de vida dos estudantes avaliados. Foram coletados 121 formulários respondidos, sendo que 7 foram excluídos por não responderem a todas as perguntas. O total, portanto, foi de 114 participantes, com cerca de 76% dos respondentes sendo do sexo feminino.

A média de idade dos participantes foi de 31 anos. Com relação as regiões de residência, 70% residem em na cidade de São Paulo e 30% na região do ABCD e Interior. De todos os participantes, 85% frequentam as aulas no período noturno.

Quanto ao exercício de atividade remunerada, 80% declararam que trabalham e estudam. Em relação aos hábitos de vida dos estudantes, aproximadamente 54% relataram praticar algum tipo de atividade física.

Tabela 1. Características dos estudantes avaliados em relação ao seu estilo de vida.

		N	%
Sexo	Feminino	87	76,3
	Masculino	27	23,7
Idade	>20	95	84,9
	≤20	17	15,1
Cidade	São Paulo	80	70,1
	ABCD/interior	34	29,9
Período	Noturno	97	85,1
	Matutino	15	13,1
	Vespertino	02	1,8
Trabalho	Sim	91	79,9
	Não	23	20,1
Atividade Física (Vezez/Semana)	Nenhuma	53	46,5
	3 a 4	22	19,3
	1 a 2	20	17,5
	5 a 6	15	13,2
	Todos os dias	04	3,5

Quanto a distribuição por curso, observou-se que cerca de 43% eram de estudantes de cursos de outras Áreas e 34% estudantes do curso de Nutrição (Tabela 2).

Tabela 2. Distribuição dos alunos avaliados segundo os cursos que estão matriculados.

	N	%
--	---	---

Cursos de outras áreas**	48	42,9
Nutrição	39	34,2
Outros cursos área da saúde*	27	22,9

*Biomedicina, Educação Física, Estética e cosmético e Fisioterapia.

**Adm., Análise e desenvolvimento de sistema, Ciência e tecnologia, Ciência de dados, Design de modas, Direito, Edifícios, Eng. Computação, Eng. Civil, Eng. Elétrica, Gestão comercial, Gestão de R.H, Gestão de T.I., Gestão Financeira, Letras, Marketing, Pedagogia e Psicologia.

A Tabela 3 mostra que com relação a autoavaliação da alimentação, aproximadamente 4% relatam ter uma ótima alimentação, 34% boa, 44% regular, 10% ruim e 6% péssima.

Devido ao trabalho e/ou outros compromissos, boa parte dos estudantes, cerca de 67%, relataram fazer refeições fora de casa. Desses estudantes, 42% consomem fast food, 37% self service e/ou prato feito, 4% em loja de conveniência, e 14% costumam levar a sua própria refeição.

Tabela 3. Avaliação dos hábitos alimentares dos estudantes avaliados.

		N	%
Alimentação	Regular	51	44,8
	Boa	39	34,2
	Ruim	12	10,5
	<i>Péssima</i>	7	6,1
	Ótima	5	4,4
Refeições fora de casa (Vezes/Semana)	1 a 2	38	33,3
	Não consome	37	32,5
	3 a 4	16	14,0
	Todos os dias	14	12,3
	5 a 6	9	7,9
Lugares fora de casa (Vezes/Semana)	Fast Food	49	43,0
	Self-service/Prato feat	43	37,7
	Self service/Prato feito	17	14,9
	Loja de conveniência	5	4,4

Em relação ao consumo dos alimentos, apesar de apenas 6% relatarem que não consomem frutas diariamente, 35% relataram consumir apenas de 1 a 2 vezes na semana, o que mostra ainda um consumo inadequado (Tabela 4).

O mesmo fato foi observado com relação ao consumo de verduras e legumes, já que quase 30% não tem o hábito de comer ou consomem apenas de 1 a 2 vezes por semana.

Em relação ao consumo de Ultraprocessados, cerca de 55% relataram consumir esses alimentos apenas de 1 a 2 vezes por semana, e 12% informaram não consumir.

Durante a refeição, aproximadamente 65% dos estudantes bebem algum tipo de líquido, sendo que deste total, cerca de 14% consomem refrigerante e 18% sucos industrializados.

Tabela 4. Avaliação do consumo: Grupo das frutas, verduras e legumes, Ultraprocessados, bebidas e delivery de estudantes universitários.

		N	%
Frutas (Vezes/Semana)	Não consome	7	6,1
	Todos os dias	22	19,3
	5 a 6	10	8,8
	3 a 4	35	30,7
	1 a 2	40	35,1
	Verduras e Legumes (Vezes/Semana)	Não consome	2
Todos os dias		24	21,0
5 a 6		19	16,7
3 a 4		38	33,3
1 a 2		31	27,2
Ultraprocessados (Vezes/Semana)		Não consome	14
	Todos os dias	8	7,0
	5 a 6	8	7,0
	3 a 4	21	18,4
	1 a 2	63	55,3
	Líquido/Refeição		

(Vezes/Semana)	Não bebe líquido	40	35,1
	Suco natural	12	10,5
	Água	25	21,9
	Suco industrializado	21	18,4
	Refrigerante	16	14,1
Delivery (Vezes/Semana)	Não pede delivery	43	37,7
	Todos os dias	1	1,0
	5 a 6	3	2,6
	3 a 4	7	6,1
	1 a 2	60	52,6

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar as escolhas alimentares em estudantes do ensino superior no Estado de São Paulo, através da verificação e análise da qualidade dos alimentos consumidos por essa população e de que maneira eles organizam as suas refeições. Tendo em vista que essas informações possam servir de base para futuras pesquisas sobre a temática.

A partir dos dados coletados no presente estudo, destacou-se uma predominância de práticas alimentares consideradas inadequadas em grande parte dos resultados analisados em todos os grupos alimentares, o que pode contribuir para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Algumas suposições em relação ao hábito alimentar entre os estudantes, é a de que, no dia a dia da vida universitária, devido a correria entre trabalhar e estudar, a alimentação acaba ficando em segundo plano. Além disso, com o grande crescimento no número de estudantes que trabalham, muitos acabam enfrentando um acúmulo excessivo de tarefas gerando um desgaste mental e físico, proporcionado pela dupla jornada, resultando em uma alimentação inadequada.

Estudar e trabalhar é uma realidade para quase 80% dos estudantes que participaram da pesquisa e, provavelmente, isso tem relação com a escolha da maioria estudar no período noturno, utilizando assim o dia para trabalhar. Uma pesquisa qualitativa que foi realizada com estudantes do Ensino Superior da Bahia, demonstrou que estudar à noite se tornou uma opção para estudantes que precisam trabalhar, apesar desse horário não ser destino exclusivamente a esse fim, ele acabou se tornando importante para a relação estudo entre trabalho (MARANHÃO; VERAS, 2017).

A rotina de trabalho e estudo influencia diretamente os hábitos alimentares desses estudantes que possuem pouco tempo para o preparo e consumo de suas refeições. Um estudo transversal, realizado em uma universidade de Betim, Minas Gerais, com o intuito de avaliar os hábitos alimentares de estudantes de diferentes áreas no Ensino superior, mostrou que 59% dos estudantes estão no período noturno e, que isso pode ser

o grande fator pelos maus hábitos alimentares, já que o tempo fica comprometido na preparação e escolha dos alimentos (GARBACCIO; OLIVEIRA, 2019).

No que se refere ao grupo de frutas, prevalece o consumo inadequado. Pois, apesar de haver um consumo por todos os participantes estudados, a grande maioria, consome apenas de 1 a 2 vezes na semana. Em relação as verduras e legumes, os participantes apresentaram um alto índice de rejeição, resultado semelhante ao do grupo das frutas, já que a maioria não tem o hábito de consumir, ou prevalece o consumo semanal e não diário, como preconizado pela OMS, que o consumo de frutas, verduras e legumes deve ser de cerca de 400g por dia (OMS, 2003). Um índice menor afirmou consumir 1 ou mais porções desse grupo por dia. Ainda assim fica evidente o consumo inadequado pela maioria dos participantes.

Em estudo realizado de forma transversal que avaliou a antropometria e os hábitos alimentares de estudantes universitários da cidade de Campinas, com base em um questionário de frequência alimentar qualitativo, foi mostrado que ao traçar o perfil de todos os alunos, grande parte deles possuía uma alimentação inadequada, com baixo consumo de frutas e hortaliças (MIRANDA et al., 2014).

Assim como no estudo anterior, um outro estudo transversal avaliou o consumo alimentar e o conhecimento nutricional de estudantes de uma universidade pública Brasileira, na qual foi utilizada como instrumento da pesquisa também um questionário qualitativo. Observou-se que 33,3% dos estudantes relataram não consumir legumes e verduras, e 42,5% não consumiam frutas, o que pode significar a substituição desses alimentos por outros alimentos com valor nutricional menor (GOMES et al., 2021).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), é recomendado que se faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação, utilizando sal, gordura e açúcar com moderação e evitando o consumo de alimentos Ultraprocessados. O consumo frequente de frutas, verduras e legumes é um importante fator de prevenção e proteção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Tais alimentos são considerados indispensáveis para uma alimentação saudável, pois são ricos em fibras, vitaminas e minerais, garantindo a oferta de micronutrientes fornecendo antioxidantes e pequena quantidade de calorias.

Atualmente, apenas uma pequena parte da população atinge a recomendação do consumo diário de frutas e vegetais, e entre os jovens este consumo é ainda menor (MUNIZ et al, 2013).

No presente estudo, poucos estudantes relataram não consumir alimentos ultra processados, e a maioria costuma consumir semanalmente, demonstrando um consumo que ocorre poucas vezes. O que é um resultado positivo, já que a recomendação é que evitemos o consumo de alimentos processados e Ultraprocessados, pois, o consumo em excesso desses alimentos está diretamente ligado ao crescimento das DCNTs. como as doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e obesidade (BRASIL, 2014)

Neste estudo foi encontrado um baixo consumo de alimentos processados e Ultraprocessados. Uma hipótese para esse resultado é por conta de uma grande parte dos estudantes participantes da pesquisa serem do curso de nutrição. Com o andamento do curso e os conhecimentos adquiridos pode haver uma mudança em seus hábitos alimentares.

Entretanto, esse resultado não é o que vemos em outros trabalhos, como por exemplo, em um estudo transversal qualitativo com estudantes de uma universidade pública brasileira, utilizando dados antropométricos e um questionário para a pesquisa sobre o consumo de alimentos, foi encontrado que alimentos processados e Ultraprocessados tiveram um consumo expressivo pelos estudantes, visto que 52,4% deles costumavam consumir esses alimentos frequentemente (GOMES et al., 2021).

Outro estudo quantitativo transversal com estudantes do estado do Piauí, foi avaliado a presença de obesidade abdominal e o consumo de alimentos Ultraprocessados em estudantes universitários, através de um questionário e recordatório 24h que mostrou que estudantes com obesidade abdominal consumiam mais alimentos Ultraprocessados ricos em gorduras totais e saturadas (OLIVEIRA et al., 2019).

Verificou-se, em um estudo transversal descritivo, onde foi avaliado o consumo de alimentos Ultraprocessados e o estado nutricional de estudantes de uma universidade privada, que a maioria dos estudantes consumiram alimentos, bebidas açucaradas, sanduíches, pizza e alimentos do tipo fast-food nos finais de semana. Em relação ao tipo de alimento consumido na cantina da universidade, 32% deram preferência aos mesmos grupos de alimentos não saudáveis, como os produtos industrializados Ultraprocessados prontos para o consumo, salgados fritos e assados (BONALUME et al., 2020).

Um ponto importante do estudo mostra que as mulheres consomem uma maior quantidade de frutas, verduras e legumes. Diferentemente do resultado dos homens, que mostra um menor consumo desses alimentos. Dados semelhantes foram encontrados na pesquisa da Vigitel, 2021, onde 38,7% das mulheres entre 25 e 34 anos consumiam frutas e hortaliças em cinco ou mais dias da semana e apenas 22,5% dos homens apresentavam esse consumo (BRASIL, 2021).

Aceitação a esses grupos de alimentos. Outro ponto a se destacar é que a maioria dos estudantes participantes da pesquisa, que informaram fazerem um consumo regular desses alimentos, são estudantes de cursos da área da saúde, com a grande maioria sendo do curso de nutrição.

CONCLUSÃO

Através da pesquisa conclui-se que grande parte dos estudantes analisados também exercem uma jornada de trabalho, o que pode influenciar na realização de refeições mais equilibradas, o que é preocupante, já que o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados que é o recomendado pelo Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014) vem perdendo espaço para os alimentos ultra processados que, por sua praticidade e por serem considerados baratos, se tornam cada vez mais a escolha dos estudantes.

Os dados encontrados possibilitam constatar eventos que são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares como obesidade, hipertensão, colesterol alto e diabetes.

Portanto, essas informações contribuem para a relevância de as universidades criarem ações de intervenção junto aos estudantes, para promoção à saúde dos estudantes, favorecendo uma compreensão de práticas mais saudáveis quanto à alimentação.

REFERÊNCIAS

BONALUME, Andressa Júlia et al. CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS. Revista Destaques Acadêmicos, Lajeado, v. 12, ed. 3, p. 182-195, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

FLECK, M. P. A; CHACHAMOVICH, E; TRENTINI, C. M. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. Rev Saúde Pública. Rio Grande do Sul, v.37, n. 6, p.793-799, 2003.

FREIRE, Maria Bianca Brasil; NASCIMENTO, Ellany Gurgel Cosme do. PADRÃO DE CONSUMO ALIMENTAR: UM ESTUDO ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES. **Revista Saúde**, [s. l.], n. 3-4, 2018.

GARBACCIO, Juliana Ladeira; OLIVEIRA, Tatiana Resende Prado Rangel de. Hábitos Alimentares de Estudantes de Diferentes Áreas no Ensino Superior. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Betim, v. 23, ed. 2, p. 239-250, 2019.

GOMES, Samuel Elias Andrade *et al.* Percepções e Práticas Alimentares de Estudantes de Gastronomia de uma Universidade Pública Brasileira. **Research, Society and Developmen**, [s. l.], v. 10, ed. 3, 2021.

MARANHÃO, Jucilene Dias; VERAS, Renata Meira. O ensino noturno na Universidade Federal da Bahia: percepções dos estudantes. **Ensaio: aval. pol. públ. Educ.**, Rio de Janeiro, v. 25, ed. 96, p. 553-584, 2017.

MIRANDA, Mayara Lilian Paulino *et al.* Avaliação antropométrica e análise do consumo alimentar de universitários da Faculdade de Ciências Aplicadas – UNICAMP. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, p. 461-468, 2014.

MUNIZ, Ludmila Correa *et al.* Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru, PE. **Ciênc. Saúde Coletiva**, [s. l.], 2013.

OLIVEIRA, Iara Katrynne Fonsêca *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e obesidade abdominal em adolescentes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s. l.], v. 11, ed. 1574, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO, 2003.

RODRIGUES, Wellington Pereira *et al.* Avaliação de hábitos alimentares de universitários em Paripiranga-BA. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Paripiranga, v. 11, 2019.

SANTOS, Graziela Maria Gorla Campiolo dos *et al.* Barreiras percebidas para o consumo de frutas e de verduras ou legumes em adultos brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], 2017.

SANTOS, Anne Karoline Gonçalves Varandas dos *et al.* QUALIDADE DE VIDA E ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS QUE MORAM NA REGIÃO CENTRAL DE SÃO PAULO SEM A PRESENÇA DOS PAIS OU RESPONSÁVEIS. **Rev. Simbio-Logias**, São Paulo, v. 7, ed. 10, 2014.

VITAL, Aline Nataly Soares *et al.* RISCO PARA DESENVOLVIMENTO DE ORTOREXIA NERVOSA E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 10, ed. 1, p. 83-89, 2017.

ANEXO 1 – Questões para o questionário online que será aplicado

Alguns dados pessoais:

Nome completo

Email

Telefone

Endereço

Bairro

CEP

Cidade

Sexo

Idade

Curso de graduação em que estuda

Em qual período você estuda

Além de estudar, você também trabalha?

Sobre a sua alimentação

1) Como você descreveria a sua alimentação?

- a- Ótima
- b- Boa
- c- Regular
- d- Ruim
- e- Péssima

2) Se você costuma beber algum líquido durante as refeições, qual você costuma tomar?

- a – Sim, refrigerante
- b – Sim, suco industrializado (de caixinha, garrafa ou pacotinho)
- c – Sim, água
- d- Sim, suco natural
- e- Não costumo beber líquidos durante a refeição

3) Com qual frequência você costuma consumir frutas?

- a – 1 a 2 vezes por semana
- b – 3 a 4 vezes por semana
- c – 5 a 6 vezes por semana
- d – Todos os dias
- e- Não consumo frutas

4) Com qual frequência você costuma consumir verduras e legumes?

- a – 1 a 2 vezes por semana
- b – 3 a 4 vezes por semana
- c – 5 a 6 vezes por semana
- d – Todos os dias
- e- Não consumo verduras e legumes

5) Com qual frequência você costuma consumir ultra processados (salgadinho de pacote, bolacha recheada, refrigerante, alimentos congelados, tipo hambúrguer, lasanha, dentre outros)?

- a – 1 a 2 vezes por semana
- b – 3 a 4 vezes por semana
- c – 5 a 6 vezes por semana

d – Todos os dias

e- Não consumo verduras e legumes

6) Com qual frequência você costuma fazer suas refeições fora de casa?

a – 1 a 2 vezes por semana

b – 3 a 4 vezes por semana

c – 5 a 6 vezes por semana

d – Todos os dias

e- Não costumo fazer refeições fora de casa

7) Quando você come fora de casa, em quais locais você costuma ir?

a – Restaurante *fast food*/lanchonete (hambúrger, pizza, coxinhas ou lanches em geral)

b – Lojas de conveniência com produtos prontos para o consumo (bolachas, salgadinhos, dentre outros)

c – Restaurantes tipo *self service* ou prato feito

d- Costumo levar a minha refeição

8) Com qual frequência você costuma praticar atividade física?

a – 1 a 2 vezes por semana

b – 3 a 4 vezes por semana

c – 5 a 6 vezes por semana

d – Todos os dias

e- Não consumo praticar atividade física

9) Com que frequência você costuma pedir refeições por aplicativos de *delivery* (que entregam a refeição pronta em casa)?

a – 1 a 2 vezes por semana

b – 3 a 4 vezes por semana

c – 5 a 6 vezes por semana

d – Todos os dias

e- Não consumo pedir refeições por aplicativos de *delivery*