



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CAMPUS SAÚDE  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LÍGIA SAMARA SILVA DOS ANJOS**

**PERFIL DE CONSUMO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS EM INSTITUIÇÃO  
PRIVADA NA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.**

Juazeiro do Norte  
2019

**LÍGIA SAMARA SILVA DOS ANJOS**

**PERFIL DE CONSUMO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS EM INSTITUIÇÃO  
PRIVADA NA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof<sup>ª</sup>. Me. Karina Morais Borges

Juazeiro do Norte  
2019

**LÍGIA SAMARA SILVA DOS ANJOS**

**PERFIL DE CONSUMO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS EM INSTITUIÇÃO  
PRIVADA NA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Licenciatura em Educação Física do  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus  
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de  
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Prof.<sup>a</sup> Me. Karina Morais Borges  
Orientador

---

Prof.<sup>o</sup> Me. José de Caldas Simões Neto  
Examinador

---

Prof.<sup>o</sup> Me. Lucielton Mascarenhas Martins  
Examinador

Juazeiro do Norte  
2019

Dedico esse trabalho à minha mãe, que trabalhou por infinitas horas para me propiciar o melhor estudo possível, por estar comigo nas minhas piores horas e por não me deixar desistir um só momento; dedico ainda este trabalho à Prof.<sup>a</sup> Me. Karina Moraes Borges e à Regina Máximo do Espírito Santo.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente à senhora Cícera Evangelista da Silva, mestre em ser minha mãe, que superou tantas adversidades na vida para me proporcionar sempre o melhor estudo, por me direcionar nas minhas escolhas e nunca desistir de mim, mesmo quando eu mesma parecia já ter desistido.

Ao meu companheiro Pedro Henrique Alencar, que por noites a fio me viu chorar as amarguras da universidade, que se desdobrou da melhor maneira para que eu pudesse estar regularmente e pontualmente nas aulas, que me instigou a sempre fazer o meu melhor e por demonstrar tanto carinho frente às minhas crises de ansiedade nas semanas de avaliação.

Aos meus singelos amigos que conseguiram conviver com minhas inconstantes demonstrações de sanidade, pois afinal trilhar este caminho não nos deixa são o tempo todo, os agradeço pela amizade, paciência, ternura e convivência destes 4 anos, que serão inesquecíveis. Em especial à minha querida amiga Edineide Gonçalves do Santos, que se mostrou mais que apenas uma amiga nesta caminhada, me estendeu a mão, segurou-a e não me deixou procrastinar este trabalho, permitindo que se realizasse diante das inconstantes do dia a dia. Agradeço, também, aos amigos que fiz nos outros semestres.

Agradeço à coordenadora do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, por ter acreditado num sonho que agora é de todos, e por muitas vezes ter demonstrado entender minhas mazelas; aos professores que desempenharam com dedicação as aulas ministradas, agradeço à minha querida e amável orientadora, Prof.<sup>a</sup> Me. Karina Morais Borges, por reforçar em mim a necessidade de trilhar caminhos ainda maiores após minha licenciatura em Educação Física, que com paciência e pouco fôlego, conseguiu corrigir os meus “textinhos em azul” e por ser uma excelente professora e profissional. Agradeço a todos os funcionários da Universidade que mesmo no anonimato prestam serviços que contribuem para nossa estada neste ambiente caótico.

Agradeço a Deus, sempre, por me dá discernimento quanto ao caminho que almejo trilhar, por proporcionar estes agradecimentos a todos que tornaram minha vida mais afetuosa, por ter me dado uma família maravilhosa e alguns amigos sinceros. Deus, que a mim atribuiu alma e missões pelas quais já sabia que eu iria

batalhar e vencer. Agradecer é pouco. Por isso, lutar, conquistar, vencer e até mesmo cair e perder, e, o principal, viver é o meu modo de agradecer sempre.

## PERFIL DE CONSUMO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS EM INSTITUIÇÃO PRIVADA NA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.

<sup>1</sup>Lígia Samara Silva dos ANJOS;  
<sup>2</sup>Karina Morais BORGES (orientador).

<sup>1</sup> Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

### RESUMO

A manutenção de uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para a saúde humana, mas os processos de urbanização fazem com que essa necessidade seja deixada algumas vezes de lado, abrindo porta para um aumento da ingestão de alimentos processados e ultraprocessados pois são de rápido consumo. O ambiente universitário em alguns casos faz parte desta rotina e está sempre influenciando diretamente nas escolhas alimentares de jovens e adultos. O objetivo deste estudo foi investigar o perfil alimentar de universitários, quanto ao consumo diário de diferentes grupos alimentares; e costumes quanto ao preparo de alguns alimentos além da ingestão de líquidos. Foram investigados 143 estudantes universitários de uma instituição de ensino superior privada da cidade de Juazeiro do Norte-CE. Estes pontos foram investigados através do questionário "Como está sua alimentação?", validado pelo Ministério da Saúde em 2017. Em contrapartida à maioria dos trabalhos encontrados sobre a temática, o principal achado foi uma possível adequação dos hábitos alimentares dos universitários com relação ao consumo de frutas (32,2%), verduras e legumes (41,2%) e leguminosas (72%) e o costume de não colocar mais sal em comidas já preparadas (85,4%). Os resultados encontrados são de extrema relevância, pois demonstram uma discrepância da maioria dos estudos encontrados, demonstrando uma possível mudança nos hábitos alimentares de alunos universitários e uma possível conscientização sobre alimentação saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Universitários. Alimentação saudável. Consumo alimentar.

### ABSTRACT

Maintaining a healthy and balanced diet is essential for human health, but urbanization processes make this need sometimes overlooked, opening the door for an increase in the intake of processed and ultra-processed foods as they are rapidly consumed; The university environment is in some cases part of this routine and it is always directly influencing the food choices that young people and adults take. The aim of this study was to investigate how the dietary profile of this public is demonstrated, regarding the daily consumption of different food groups, liquids among others. A total of 143 university students from a private higher education institution in Juazeiro do Norte-CE were investigated. These points were investigated through the questionnaire "How is your diet? ", Validated by the Ministry of Health. In contrast to most of the studies found on the subject, the

main finding was a possible adaptation of the eating habits of university students in relation to the consumption of fruits (32.2%), vegetables (41.2%) and legumes (72 %) and the habit of not adding more salt to foods already prepared (85.4%). The results found are extremely relevant, as they demonstrate a discrepancy of most of the studies found, demonstrating a possible change in the eating habits of college students and a possible awareness about healthy eating.

**KEY- WORDS:** College Students. Healthy Eating. Food Consumption.

## INTRODUÇÃO

O alimento é vital para a sustentação da vida, para manutenção da saúde, do corpo e da mente. A Constituição Federal de 1988 estabelece em seu art. 6º o direito social de acesso à alimentação. A manutenção de uma alimentação saudável e equilibrada nutricionalmente deve ser um objetivo a ser mantido pela população brasileira, entretanto, esta é uma realidade cada vez mais distante, visto que a oferta de alimentos processados e ultra processados ocorrem ainda na infância (BRASIL, 1988).

Segundo Amaral (2012) uma alimentação saudável em todas as fases da vida, desde a infância e perpetuada na juventude, refletirá em uma maior qualidade de vida na velhice. Levando isso em consideração devem-se observar atentamente como os alimentos estão sendo oferecidos às crianças e jovens. É bem sabido que ainda na escola pode-se reger o quê, como e quando o alimento é ofertado na infância; contudo, aos jovens, o descontrole quanto aos alimentos ofertados dentro das instituições de ensino superior é evidente, pois a oferta e procura de alimentos ricos nutricionalmente é praticamente inexistente.

Segundo Bica (2018) a presente necessidade destes estudantes de se alimentarem fora do domicílio os leva a manter uma alimentação desregrada e pobre em nutrientes. A maioria das instituições de ensino superior disponibilizam uma alimentação bastante similar entre elas, caracterizadas por alimentos com elevada densidade energética, gordurosos e/ou com altos valores glicêmicos; o que culmina com os péssimos hábitos da população universitária sedentária atual. A maioria destes alimentos é consumida pelos estudantes demasiadamente devido à facilidade no acesso e/ou talvez ainda pela facilidade da ingestão.

Ainda, conforme esse autor, a universidade é um ambiente de constantes aprendizados, e tem um importante papel na saúde dos cidadãos; dessa forma, deve informar o seu público e lhe permitir um ambiente saudável e favorável a bons hábitos

alimentares, pois se caracterizam um ambiente de escolhas e influências e esse ambiente deve promover a saúde e criar escolhas saudáveis para seus usuários.

Através deste estudo buscou-se responder a uma indagação acerca dos hábitos alimentares diários preponderantes entre universitários de uma instituição de ensino superior privada, tentando identificar se os alunos da instituição apresentavam consumo satisfatório de diferentes grupos alimentares como leguminosas, frutas e verduras, quanto ao nível de hidratação e a preocupação com a leitura de rótulos dos alimentos. Através da identificação desses dados buscou-se alertar acerca do estado nutricional dos alunos dessa instituição para que isso corroborasse para suas escolhas alimentares futuras.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Esse foi um estudo descritivo, do tipo transversal, de cunho quanti-qualitativo. A população estudada foi composta por alunos de uma instituição de ensino superior privada da cidade de Juazeiro do Norte-CE, com amostra composta por 143 indivíduos que se voluntariaram para pesquisa e/ou aceitaram o convite para participação, os indivíduos são de ambos os sexos, maiores de 18 anos. Os participantes foram abordados no interior do campus, de forma individual e convidados a participar do estudo.

Foram excluídos da amostra os participantes que não preencheram o questionário de forma completa e os que solicitaram a sua desistência, bem como os que rasuraram o questionário ou os termos anexados, além daqueles que declararam espontaneamente que estavam em tratamento dietoterápico.

A pesquisa se deu em duas etapas: A primeira compreendeu a aplicação de questionário “Como está sua alimentação?”, disponibilizado pelo DAB (Departamento de Atenção Básica) do Ministério de Saúde Brasileiro em 2017, onde encontra-se em folder anexo à cartilha do Guia para alimentação popular Brasileira de 2014; é composto por 18 perguntas que envolvem as variantes quantitativas que se relacionam a quantidade de consumo diária de frutas, legumes e hortaliças, frequência da ingestão de leite e derivados, peixes, carnes vermelhas, quantidade de líquido ingerido, entre outras questões qualitativas que tangem aos comportamentos alimentares como: retirada ou não da gordura aparente da carne vermelha ou do

frango; consumo de doces, frituras e embutidos; o tipo de gordura utilizada no preparo dos alimentos; adição de sal na comida servida; tipos de refeições realizadas; quantidade diária de ingestão de água; frequência do consumo de bebidas alcoólicas e a atenção as tabelas nutricionais encontradas nos rótulos dos produtos industrializados. Uma nota especial foi acrescida aos participantes ao responderem as questões de número 8 e 9 que dizem respeito ao consumo de leite e seus derivados, àqueles que possuem alguma restrição à lactose e não consomem, deverão responder levando em consideração a ingestão de alimentos comercializados como zero lactose.

A segunda etapa se deu pela análise dos dados através do programa *Microsoft Excel*® 2010 com a quantidade de pontos realizados por cada um dos indivíduos pesquisados. Os resultados foram comparados a estudos literários já existentes para identificar se havia um parâmetro, uma estimativa ou se havia um caso isolado quanto aos hábitos alimentares de alunos universitários.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) e aprovada em 06 de junho de 2019 sob nº de parecer 3.376.130. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa; aos participantes foi lido e esclarecido os termos e questões que se seguiriam nos documentos entregues, quais os riscos poderiam se seguir e como estes seriam minimizados, também foi informado sobre a desistência da participação. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, foi entregue ao participante uma via do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) assinado pelo pesquisador onde foram orientados a assinar ao fim do questionário em anexo um Termo de Consentimento Pós-Esclarecido em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

## **RESULTADOS**

A amostra estudada trata-se de estudantes universitários, maiores de 18 anos, de ambos os sexos sendo 53,1% do sexo feminino e 46,9% do sexo masculino. Neste estudo foram entrevistados, 16 universitários dos cursos das áreas de exatas (11,2%), 91 das áreas de humanas (63,6%) e 36 da saúde (25,2%), conforme demonstrado na tabela 1.

**Tabela 1** – Total de indivíduos entrevistados em relação às áreas de atuação.

<b>Área de Atuação:</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>
<b>Exatas</b>	53,1	16
<b>Saúde</b>	25,2	36
<b>Humanas</b>	63,6	91
<b>TOTAL</b>	<b>100,0%</b>	<b>143</b>

Fonte: Dados da Pesquisa, 2019.

Neste estudo adotou-se para classificação dos hábitos alimentares de jovens e adultos o questionário validado pelo Ministério da Saúde “Como está sua alimentação?”, de que partem perguntas sobre o consumo diário de frutas, legumes, verduras e ingestão de água, sucos e chás como método de hidratação.

Observou-se que em contrapartida à alguns trabalhos já realizados através deste mesmo parâmetro os indivíduos apresentaram consumo satisfatório de diversos grupos alimentares. A Tabela 2 ilustra a porcentagem de consumo de alguns grupos alimentares. Em relação ao consumo de frutas, verduras e legumes, os estudantes apresentaram razoável ingestão destes grupos de alimentos: 41,2% alegaram comer de 8 ou mais colheres de sopa de legumes e verduras; 72% consomem 2 ou mais colheres de sopa por dia de leguminosas e oleaginosas. Contudo, os dados apresentaram uma pequena baixa quando a amostra foi perguntada sobre o consumo do leite e derivados, foram encontrados que 34,2% consomem uma faixa de 2 copos de leite e/ou seus derivados por dia, sendo que a média estabelecida para adultos seria de 3 copos, segundo o guia alimentar do Ministério da Saúde do Brasil, e a escolha do tipo de leite também apresenta desfavorecimento, pois 67,4% consomem apenas leite Integral, 26,6% consomem o leite desnatado, que possui menor teor de gordura e 4,9% não consomem leite devido à alguma restrição alimentar.

**Tabela 2** – Média quantitativa de consumo diário, por grupos alimentares

Grupo	Consumo por dia	
	%	Quantidade
<b>Frutas</b>		
Não todos os dias	16,1	23
Consumem 2 unidades	32,1	46
<b>Legumes e Verduras</b>		
Não todos os dias	30,1	43
8 ou mais colheres de sopa	41,2	59
<b>Oleaginosas</b>		
Não Consumo	2,8	4
2 ou mais colheres de sopa	72,0	103
<b>Carnes de quaisquer tipos</b>		
Não Consumo nenhum tipo de carne	0,7	1

1 pedaço ou 1 ovo	45,4	65
<b>Leite e seus derivados</b>		
Não consumo leite nem derivados	9,1	13
2 copos de leite e derivados	34,2	49
<b>Escolha do tipo de leite</b>		
Integral	67,8	97
Desnatado	26,6	38
Não opinaram	5,6	8

**Fonte:** Dados da Pesquisa, 2019.

No que tange a Tabela 3, referente às práticas alimentares entre os universitários, verificou-se adequação para todos os comportamentos alimentares avaliados, como a retirada da gordura aparente da carne vermelha ou frango (62,2%), da escolha pela utilização de óleo vegetal na preparação dos alimentos (55,9%) e da não adição de sal nas refeições (85,4%) o que pode demonstrar um dado significativo para o indivíduo, exceto pela falta de objetividade do estudo que não mensura as quantidades em gramas que cada amostra pesquisada ingere ao certo. Parafraseando WHO (2006, apud Nascimento et al. 2017, p. 1) as novas diretrizes estabelecidas pela OMS (Organização Mundial da Saúde) orientam que um adulto deve consumir menos de 2.000 mg de sódio ou 5 gramas de sal, e de pelo menos 3.510 mg de potássio por dia.

**Tabela 3** – Das práticas alimentares e de atividade física entre estudantes universitários.

Grupo	Consumo por dia	
	%	Quantidade
<b>Tirar gordura aparente das carnes</b>		
Sim	62,2	89
Não	37,8	54
<b>Colocar mais sal nos pratos servidos prontos</b>		
Sim	14,6	20
Não	85,4	123
<b>Da gordura utilizada no preparo de alimentos</b>		
Banha animal ou manteiga	15,4	22
Óleo vegetal	55,9	80
Margarina ou gordura vegetal	28,7	41
<b>Hidratação</b>		
Menos de 4 copos	6,3	9
8 ou mais copos	57,6	83
<b>Da prática de atividade física REGULAR (30 min por dia)</b>		
Não pratica	30,1	43
Pratica	44,0	63
Pratica 2 a 4 vezes por semana	25,9	37
<b>Atenção a rótulos de alimentos</b>		
Nunca leem	23,1	33
Quase nunca	30,7	44
Algumas vezes, para alguns produtos	32,9	47

Sempre ou quase sempre para todos  
os produtos

13,3

19

---

**Fonte:** Dados da Pesquisa, 2019.

Quanto aos níveis de hidratação diária, 57,6% consomem de 8 a mais copos de água, sucos de fruta ou chás por dia, a porcentagem de consumo de álcool foi pouco discrepante, pois 50,7% dos indivíduos pesquisados consomem bebidas alcóolicas eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês).

Outros achados foram feitos dentre as questões relacionadas ao questionário utilizado para obtenção de dados, como a prática de atividade física regular; quando perguntados sobre a prática de atividade física REGULAR, isto é, pelo menos, 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre a resposta foi positiva em 44% da amostra, onde cerca de 25,9% ainda indicou que os realizam 2 a 4 vezes por semana, sugerindo que apenas 30,1% dos universitários entrevistados sejam irregularmente ativos ou sedentários.

A última indagação desta pesquisa se referia ao costume de ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los: 23,1% nunca os leem; 30,7% quase nunca; 32,9% algumas vezes os leem, mas para alguns produtos; enquanto 13,3% sempre ou quase sempre para todos os produtos.

Estes últimos dados encontrados podem ser associados a investigação alimentar como um método para obtenção de perspectivas que comprovem uma melhoria na qualidade de vida dos indivíduos pesquisados; relacionando-se ao conhecimento prévio do universitário de que conforme Maciel (2012) pode estar também relacionado aos conteúdos vinculados nas mídias.

## **DISCUSSÃO**

Em um estudo realizado por Vieira (2002), demonstrou que os hábitos alimentares em uma comunidade universitária têm sido evidenciados pela baixa na escolha por uma alimentação saudável. Observou-se um alto consumo de bebidas alcóolicas, consumo insuficiente de frutas e altas em relação ao consumo do grupo das gorduras e doces, desses 46,5% disseram ingerir cinco vezes ou mais. Evidenciando que estas escolhas podem afetar na sua vida atual e futura.

No estudo realizado por Carneiro et al. (2016), podemos reafirmar as más escolhas alimentares através dos dados encontrados através da aplicação do Questionário de Frequência Alimentar (QFA), pois os indivíduos estudados

apresentaram consumo de quase o dobro recomendado para o grupo alimentar de açúcares e a alta ingestão de alimentos ricos em gorduras, além também dos valores de ingestão de cereais, leites e derivados, hortaliças e frutas estarem abaixo do preconizado.

Em contrapartida à maioria dos trabalhos já apresentados sobre a temática, o principal achado foi uma possível adequação dos hábitos alimentares dos universitários com relação ao consumo de mais de uma fruta ou copos de suco natural por dia (32,2%), verduras e legumes por dia (41,2%); consumo de leguminosas como feijão, lentilha e outros (72%) e o costume de não colocar mais sal em comidas já preparadas (85,4%). Tais dados vão contra os dados encontrados também por Feitosa et al. (2010) e Maciel (2012) que mencionam os maus hábitos alimentares de estudantes universitários advindo das baixas em consumo de alguns alimentos saudáveis importantes da dieta de um indivíduo e as altas na ingestão de alimentos pouco ricos em nutrientes como açúcares e gorduras.

A alimentação da maioria dos estudantes universitários do Brasil ainda não é satisfatória apesar do ambiente de estudo lhes proporcionar conhecimentos prévios sobre alimentação saudável, citando estudos como o Petribú (2009) e de Marconato (2016) temos a constatação que grande parte dos estudantes universitários apresentam comportamentos alimentares irregulares, como o elevado consumo de Fastfood, snacks, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas, bem como baixo consumo de frutas, legumes, verduras, peixes, cereais integrais e leguminosas.

Contudo, este estudo apresentou um achado contrário em relação ao consumo de diversos grupos alimentares que demonstram-se mais satisfatórios em estudantes universitário desta instituição de ensino em Juazeiro do Norte-Ce, com boas demandas de ingestão de verduras e legumes, leguminosas, água; o não uso do sal em pratos prontos; prática regular de atividade física, com exceção ao consumo de leite e derivados que ainda demonstra-se em quantidades inferiores ao ideal e a escolha dele, que também é considerada errada para adultos. Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira de 2014 se menciona que, o consumo de leite e derivados devem ser preferencialmente desnatados, para os adultos.

Para Muniz (2013, p. 2) essa escolha deve acontecer para que se possa evitar “o aporte calórico e/ou de gorduras saturadas e colesterol, cujo consumo excessivo está associado a maior ocorrência de dislipidemia, um importante fator de risco para doenças cardiovasculares”.

Entretanto, apesar dos dados notórios da maioria dos estudos, pesquisa inédita realizada pela Fiesp – Federação das Indústrias do Estado de São Paulo, em 2018, onde foram ouvidas três mil pessoas maiores de 16 anos, moradores de 12 regiões metropolitanas do Brasil, com dados divulgado pela EBC - Empresa Brasil de Comunicações, apontam que “grande parte dos brasileiros tem se preocupado com sua saúde e qualidade de vida, por isso, é comum investirem em um cardápio mais saudável e natural, onde prioriza uma alimentação que contenha mais frutas, legumes e verduras”. (CRUZ, 2018)

Os dados da pesquisa ainda apontam que 8 em cada 10 brasileiros entrevistados estão esforçando-se para ter hábitos alimentares mais saudáveis, optando cada vez mais por produtos frescos e ricos em nutrientes, o que pode servir como base para mudanças nos índices de novas pesquisas sobre o âmbito da alimentação brasileira. Para confirmação dos dados encontrados foram notados que 71% dos entrevistados apontam que preferem produtos mais saudáveis, mesmo que tenham que pagar caro por eles. Denotando uma constatação acerca de um dos fatores que podem ser limitantes quanto a escolha e o consumo de alimentos saudáveis em relação aos processados ou industrializados.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados encontrados são de extrema relevância, pois demonstram uma diferenciação da maioria dos estudos encontrados, demonstrando uma possível mudança nos hábitos alimentares de alunos universitários. Uma possível conscientização sobre alimentação saudável pode partir da crescente influência das mídias segundo Maciel et al. (2012, 3) que identifica "uma possível relação entre as escolhas cotidianas de consumo alimentar e a perspectiva de melhoria da condição nutricional individual relativa ao peso corporal. Essa visão está geralmente associada a recomendações para a adoção de estilo de vida saudável, estruturado por práticas corporais dirigidas à otimização do gasto energético e à manutenção das capacidades e habilidades vitais."

Destaca-se também a importância em promover ações ainda maiores de conscientização para manutenção de tais hábitos.

Para que este trabalho possa contribuir para o conhecimento científico devem ser realizadas novas pesquisas que extrapolem a área de pesquisa, indo não apenas às instituições de ensino superior, mas também a educação básica, para que novos parâmetros sejam investigados e descobrir se houve ou está em curso uma melhoria nos hábitos alimentares das pessoas.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, A. D. Portal Educação. **A Alimentação do Nascimento até a Terceira Idade**. 2012. Disponível em:

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/nutricao/a-alimentacao-do-nascimento-ate-a-terceira-idade/17806>. Acesso em: 28 set. 2019.

BICA, M. S. **Alimentação Adequada e Estudantes Universitários: uma proposta de intervenção**. In: 1º CICLO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO, 1, 2018, Porto. Anais eletrônicos. Disponível

em:<https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/113153/2/274193.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2019.

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: CGAN, 2014.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em:[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Constituicao/Constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm). Acesso em: 28 set. 2019.

CARNEIRO, Maria de Nazareth de Lima et al. Estado nutricional de estudantes universitários associados. **Rev. Soc. Bras. Clín. Méd**, v. 14, n. 2, p. 84-88, 2016.

CRUZ, Fernanda. **Pesquisa mostra que 80% dos brasileiros buscam alimentação saudável**. 2018. Disponível em:

<http://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-05/pesquisa-mostra-que-80-dos-brasileiros-buscam-alimentacao-saudavel>. Acesso em: 25 dez. 2019.

FEITOSA, E. P. S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no nordeste, Brasil. **Revista Alimentos e Nutrição Araraquara**, Araraquara-SP: UNESP n. 2 , v. 21, p. 225 – 230, abr./jun. 2010. Disponível em:

<http://200.145.71.150/seer/index.php/alimentos/article/view/1185/a8v21n2.pdf>. Acesso em :28 set. 2019.

MACIEL, Erika da Silva et al. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 6, p. 707-718, 2012.

MARCONATO, Mara Silvia Foratto; DA SILVA, Giuliane Mirela Monteiro; FRASSON, Thais Zagatti. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 10, n. 58, p. 180-188, 2016.

MUNIZ, Ludmila Correa; MADRUGA, Samanta Winck; ARAÚJO, Cora Luiza. Consumo de leite e derivados entre adultos e idosos no Sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 3515-3522, 2013.

NASCIMENTO, Revenli Fernanda do et al. Determinação dos teores de sódio e potássio em refeições servidas em um restaurante universitário da região sul do Brasil. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 20, 2017. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1981-67232017000100428&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1981-67232017000100428&script=sci_arttext). Acesso em: 12 out. 2019.

PETRIBÚ, Marina de Moraes Vasconcelos; CABRAL, Poliana Coelho; ARRUDA, Ilma Kruze Grande de. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Revista de Nutrição**, 2009.

VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-282, set/dez. 2002.

**ANEXOS**

## APÊNDICES