

ANÁLISE DO CONSUMO DE ALIMENTOS *IN NATURA*, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS POR ESTUDANTES DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DE SALVADOR/BA

Ana Carolina Araújo da Cunha Barros¹
Paulo Leonardo Lima Ribeiro²

RESUMO

Este estudo analisa o consumo de alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados, a preferência alimentar, o estilo de vida e os hábitos cotidianos de um grupo de estudantes de um centro universitário de Salvador, Bahia, a fim de mostrar a importância do combate a doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco. Neste contexto, 125 estudantes de diferentes cursos de graduação foram avaliados através da aplicação de um questionário composto por aspectos biossociais, dados sobre estilo de vida e variáveis de frequência alimentar composto pelas categorias: leguminosas, frutas frescas, cereais, verduras e/ou legumes, tubérculos e raízes, pães, hambúrguer, industrializados ou embutidos, bebidas adoçadas, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, biscoitos salgados e biscoitos recheados, doces ou guloseimas.

Palavras-chave: Consumo alimentar; questionário de frequência alimentar; estudantes; consumo alimentar de universitários.

INTRODUÇÃO

O *Guia Alimentar para a População Brasileira*, sendo o mais recente de 2014, lançado pelo Ministério da Saúde da República Federativa do Brasil, classifica os alimentos em quatro categorias: *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014). Em que os alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas, frutos, ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração no pós-colheita. Já os denominados minimamente processados são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas, como os grãos secos, polidos e empacotados, ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado (BRASIL, 2014).

Os alimentos processados são produtos alimentícios desenvolvidos essencialmente a partir da adição de sal e/ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. E por fim, os ultraprocessados, que correspondem a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de

¹ Graduanda em Nutrição Centro pelo Universitário Jorge Amado, Salvador, BA, Brasil. Email: anacarolbarros10@gmail.com; (71) 9.9307-1336.

² Doutor e mestre em Engenharia Química pela Universidade Federal da Bahia.

processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Como exemplos incluem-se refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo” (BRASIL, 2014).

Alimentos *in natura* tendem a deteriorar muito rapidamente e esta é a principal razão para que sejam minimamente processados antes de sua aquisição. Processos mínimos como a limpeza, secagem e moagem estendem a “vida de prateleira” dos alimentos *in natura*, preservando-os e tornando-os apropriados para armazenamento. E podem também abreviar as etapas da preparação (limpeza e remoção de partes não comestíveis), ou facilitar a sua digestão ou torná-los mais agradáveis ao paladar (BRASIL, 2014).

O guia alimentar aborda a importância de se alimentar predominantemente por alimentos *in natura* e minimamente processados, pois estes variam amplamente quanto à quantidade de energia ou calorias por grama (densidade de energia ou calórica) e quanto à quantidade de nutrientes por caloria (teor de nutrientes) (BRASIL, 2014).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) também enfatiza a importância de uma nutrição adequada, com no mínimo cinco porções diárias de alimentos naturais para um ótimo crescimento físico, desenvolvimento mental, desempenho, produtividade, saúde e bem-estar em todos os estágios da vida humana (OMS, 2003).

Importantes pesquisas avaliaram os hábitos alimentares de estudantes universitários, sendo observada, em sua maioria, baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças (MARCONDELLI *et al.*, 2008).

De acordo com estudos do Ministério da Saúde, através do *Sistema de Monitoramento de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico* (VIGITEL), existe um baixo consumo de frutas, verduras e legumes por universitários, que tendem a buscar novos meios de se alimentar, aumentando o consumo de alimentos processados devido, principalmente, aos processos de industrialização, urbanização, crescimento econômico e globalização (BRASIL, 2010).

Segundo Farjado (2016), os hábitos alimentares podem refletir-se no estado de saúde dos jovens, no desempenho acadêmico e na sua futura vida profissional e social. Por esta razão, este estudo procura analisar o consumo de alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados, a preferência alimentar, o estilo de vida e os hábitos cotidianos de um grupo de estudantes de um centro universitário de Salvador, a fim de mostrar a importância do

combate ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis e à suas causas de risco como, por exemplo, os fatores comportamentais relacionados à alimentação e ao sedentarismo.

A consequência do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados é a obesidade e as doenças crônicas não transmissíveis associadas a ela. A elevada quantidade de calorias por grama, comum à maioria dos alimentos ultraprocessados, é um dos principais mecanismos que desregulam o balanço de energia e aumentam o risco de obesidade (BRASIL 2014).

No Brasil, observam-se inúmeros estudos de investigação sobre o padrão alimentar da população em geral, porém são poucos os voltados a universitários. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013), é possível notar que a população brasileira tem reduzido o consumo de alimentos *in natura* ao mesmo tempo em que aumenta o de alimentos processados.

Trazer para o centro das discussões o tema exposto de modo a evidenciar como ele pode vir a impactar diretamente a maneira como indivíduos se alimentam na atualidade, pode ser um passo decisivo para que o consumo alimentar de universitários seja revisto. Assim, os nutricionistas podem vislumbrar um caminho de adequação de novos meios de alimentação e usá-lo a seu favor enquanto a sociedade cresce exponencialmente no ramo de produtos industrializados.

Como a produção científica tem como objetivo apropriar-se da realidade para melhor analisá-la e, posteriormente, produzir transformações, a discussão sobre os impactos do consumo de alimentos, além de aspecto prático muito relevante, reveste-se de importância para o meio acadêmico. Diante disso, o objetivo da presente pesquisa é analisar a prevalência do consumo de alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados por estudantes de um centro universitários de Salvador/BA, assim como determinar a quantidade de refeições diárias e averiguar o consumo de grupos alimentares específicos.

METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de um estudo transversal, quantitativo e qualitativo, observacional, realizado em um Centro Universitário da cidade de Salvador, Bahia, no período de agosto a novembro de 2019.

O Centro Universitário possui mais de trinta cursos de graduação presencial, graduação EAD, graduação tecnológica, cursos de extensão e pós-graduação. Além disso, apresenta três campi alocados no município, em bairros diferentes sendo eles: na Avenida Luís Viana Filho, no bairro do Comércio e o mais novo, na Avenida Tancredo Neves. O

responsável pela instituição de ensino foi comunicado acerca do estudo, apresentando ciência dos objetivos da pesquisa, emitindo termo de autorização institucional, de modo a liberar a realização da mesma.

O método de amostragem foi aleatório, sendo composta por 125 estudantes universitários adultos na faixa etária entre 17 e 37 anos de ambos os sexos, frequentadores de qualquer curso do centro universitário, incluindo-se as graduações da área de saúde, enfermagem, fisioterapia, biomedicina, inclusive nutrição.

Segundo Willett (1998), uma amostra de 100 indivíduos é considerada suficiente para o desenvolvimento de estudos confiáveis, com resultados aceitáveis quando se trata de questionário de frequência alimentar. Quanto ao questionário, existem 10 categorias de alimentos, o que segundo Willet (1998) é adequado, já que devem variar entre cinco e dez categorias, sendo que menos de cinco opções de frequência podem resultar em sérias perdas de informações, enquanto o excesso de categorias pode gerar confusão.

Esta pesquisa respeita as diretrizes e critérios estabelecidos pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2012), assim como os preceitos éticos inerentemente regulamentados, no que se refere a zelar pela legitimidade das informações, privacidade e sigilo, quando necessárias, tornando os resultados desta pesquisa públicos. O presente documento científico cumpriu os critérios da Resolução, sendo solicitada autorização ao paciente ou responsável através de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) pela Plataforma Brasil, para utilização dos dados dos participantes bem como a divulgação dos resultados.

Congruente a este fato, a pesquisa foi aprovada sob o parecer de nº 02338018.4.0000.0041 pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Estácio da Bahia (Estácio FIB), atendendo ao que estabelece a Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2012).

Neste aspecto, uma comunidade estudantil de cento e cinquenta universitários responderam aos questionários de frequência alimentar, os quais foram adaptados do formulário “*Marcadores de consumo alimentar*” (BRASIL, 2015) e de estudos de Carvalho e colaboradores (2010). Ressalva-se que o questionário aplicado apresentou importantes questões sobre o consumo de grupos alimentares contemplados pelo *Guia Alimentar para população brasileira*, indagando sobre o consumo de alimentos *in natura* e processos, hábitos alimentares gerais, identificação do indivíduo com variáveis qualitativas como gênero, curso que frequenta, estado civil, e quantitativa no que se refere a idade (BRASIL, 2014).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Perante a aplicação dos questionários aos estudantes do Centro Universitário Jorge Amado, 130 acadêmicos contatados, houve 5 recusas na participação do estudo. A Tabela 1 apresenta dados biossociais e de estilo de vida, portanto, partindo-se de um total de 125 estudantes analisados, 36% foram homens e 64% mulheres. Deste montante total, 21% tinham idade igual ou menor de 19 anos, 56% com idade entre 20 e 25 anos, 23% com idade entre 26 e 37 anos. Em relação ao estado civil, 91,2% dos acadêmicos declararam-se solteiros e 8,8% casados, o que evidencia a quantidade de adolescentes e jovens que cursam ensino superior. Além disso, atesta-se que a predominância de solteiros reflete a atual realidade brasileira, onde as mulheres têm optado por se casar mais tarde, priorizando sua formação profissional e inserção no mercado de trabalho (MOURA, 2016).

Tabela 1 – Características biossociais e do estilo de vida de estudantes universitários. Salvador (BA), 2019.

Variáveis	Resposta	%	
SEXO	Feminino	80	64
	Masculino	45	36
IDADE	17 a 19	26	20,8
	20 a 25	70	56
	26 a 37	29	23,2
RENDA MENSAL FAMILIAR	<3SM	71	56,8
	3SM e 5SM	39	31,2
	>5SM	15	12
ESTADO CIVIL	Casados	11	8,8
	Solteiros	114	91,2
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	Sim	49	39,2
	Não	76	60,8
PATOLOGIAS	Sim	6	4,8
	Não	119	95,2
TV/CEL	Sim	117	93,6
	Não	8	6,4
FATOR ESCOLHA	Cultura	3	2,4
	Custo	15	12
	Falta de Tempo	11	8,8
	Saúde	24	19,2
	Qualidade Nutricional	13	10,4
	Praticidade	59	47,2
	Religião	0	0

Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com a renda mensal familiar, 56,8% recebem menos que três salários mínimos mensais, 31,2% recebem entre três e cinco salários mínimos mensais e 12% recebem mais que cinco salários mínimos mensais, o que representa uma amostra constituída na sua maioria por pessoas da classe E, pois famílias com renda mensal de até R\$ 1.085,00 pertencem a esta classe (NERI, 2012). Segundo Busato (2015), o indicativo financeiro pode ter impacto direto nas condições alimentares da população em estudo, pois a condição econômica pode interferir nas escolhas e na percepção alimentar de cada indivíduo.

Os universitários praticantes de algum tipo de atividade física representaram 39,2% da amostra total e os sedentários 60,8%. A maior quantidade de universitários sedentários também pode ser vista em um estudo de Marcondelli (2008), a qual identificou um total de 184 estudantes sedentários (65,5%) e considerou o nível de sedentarismo alto, correlacionando-o diretamente com a educação e o nível socioeconômico.

Neste aspecto, Crespo (1999), anuncia a proporcionalidade direta entre os níveis de educação e socioeconômico do indivíduo com o entendimento do valor dos benefícios do exercício e de outros comportamentos de vida que afetam a saúde, tais como a alimentação balanceada e uma maior participação na atividade física. Considerando que a nossa amostra é composta em sua maioria por estudantes de classe E, justifica-se a porcentagem de estudantes sedentários.

Dos universitários abordados, 93,6% realizam suas refeições diárias usando algum tipo de eletrônico como celular, televisão, tablet ou computador. E apenas 6,4% das amostras afirmam realizar as refeições sem qualquer distração eletrônica. O guia alimentar afirma que telefones celulares sobre a mesa e aparelhos de televisão ligados devem ser evitados. Também é importante evitar comer na mesa de trabalho, comer em pé ou andando ou, ainda, dentro de carros ou de transportes públicos, embora, infelizmente, essas práticas possam ser comuns nos dias de hoje.

Possuir o hábito de se alimentar durante outra atividade faz com que o indivíduo não tenha atenção quanto a mastigação e a forma de se alimentar, o que pode gerar problemas gastrointestinais como pirose ou refluxo. Além de que, alimentos ultraprocessados são os mais escolhidos para as refeições rápidas realizadas enquanto são feitas atividades diversas em aparelhos eletrônicos, pois a maioria dos alimentos ultraprocessados é formulada para ser consumida em qualquer lugar e sem a necessidade de pratos, talheres e mesas.

A maioria dos universitários entrevistados escolhem suas refeições pela praticidade, representando um total de 47,2%, com isso, 8,8% afirma escolher pela falta de tempo e 12%

pelo custo do produto alimentício. Segundo Garcia (2003), em decorrência de novas demandas geradas pelo modo de vida urbano, o comensal necessita reequacionar sua vida conforme as condições das quais dispõe, como tempo, recursos financeiros, locais disponíveis para se alimentar, local e periodicidade das compras e outras.

A grande quantidade de pessoas que se alimentam usando algum tipo de eletrônico também pode justificar a praticidade escolhida pela população em estudo, pois alimentos mais práticos como os ultraprocessados, vendidos prontos para consumo são os mais escolhidos para serem ingeridos durante a prática de alguma outra atividade, como nos traz o *Guia Alimentar* de 2014 (BRASIL, 2014). A escolha pelos ultraprocessados frequente pode ser a causa de doenças crônicas não transmissíveis a começar pela obesidade, diabetes melitus, hipertensão, dislipidemias e outras.

Uma amostra de 19,2% de estudantes informa escolher seus alimentos pelo fator saúde e 10,4% pela qualidade nutricional. Este valor pode ter sido representativo pela quantidade de 20,8% de estudantes da amostra que são pertencentes ao curso de nutrição e possuem maior consciência pelo que se come. Pode-se considerar ainda, a prevalência de pessoas que se auto boicotam durante questionários de frequência alimentar, alegando escolher suas refeições por algo que elas gostariam que fosse verdade, mas que não acontece no cotidiano.

Quanto ao hábito alimentar, apenas 12% dos universitários realizam as refeições principais do dia (café da manhã, almoço e jantar) e 20,8% afirmam realizar seis refeições diárias (café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). O guia alimentar não afirma a quantidade exata de refeições a serem feitas diariamente, pois esta é uma variável que depende da necessidade energética de cada indivíduo, contudo, recomenda-se no geral realizar no mínimo as três refeições principais do dia.

De acordo aos dados levantados durante a pesquisa, no que concerne ao consumo de leguminosas, 38,4% dos indivíduos consomem estes alimentos de 1 a 3 vezes por semana, o que denota um elevado índice, haja vista que o feijão é um alimento tradicional da mesa brasileira. Em um estudo de Sichieri (2000), o feijão é visto como um elemento de resgate cultural, que deveria estar mais presente no cotidiano dos brasileiros, pelo seu conteúdo em fibras, em ácido fólico, proteínas, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio. O alto teor de fibras e a quantidade moderada de calorias por grama conferem a esses alimentos alto poder de saciedade, o que evita comer mais do que o necessário (BRASIL 2014).

Dos estudantes entrevistados, 11,2% não consomem frutas e 38,4% consomem apenas de 1 a 3 frutas frescas por semana. Já pela classe das verduras, 8,8% não consomem e 38,4% consomem de 1 a 3 vezes semanais. De acordo com Maciel et al. (2012), as frutas, verduras e legumes no Brasil tem se mostrado insuficiente entre os universitários, conforme as recomendações estabelecidas para população brasileira. Em pesquisa realizada com estudantes do ensino superior, foi identificado que dentre os alimentos mais rejeitados, o grupo das verduras foi o mais referido (79,5%), seguido pelo grupo de frutas, pois 25,4% das pessoas indicaram rejeitar algum alimento desse grupo (MACIEL et al., 2012).

A inadequação de hábitos alimentares também foi encontrada em outros estudos realizados com comunidades universitárias, independentemente do sexo, e indica baixa frequência de consumo de frutas e vegetais. O estudo realizado com grupos de universitários de León (Espanha) e Bolonha (Itália) mostrou que ambos consomem mais gordura e menos vegetais do que o recomendado, o que ocasiona alta incidência de sobrepeso. Esses resultados foram atribuídos às mudanças do padrão dietético muito comum durante o período universitário. No estudo de Petribú (2009) a ingestão para os dois grupos de alimentos (frutas e verduras/legumes) que podem contribuir como fatores de proteção para doenças cardiovasculares também foi inadequada. Tal resultado coincide com outros estudos realizados com estudantes. No estudo de Paixão Dias e Prado (2010), realizado com 253 estudantes ingressantes em cursos da área de saúde, observou-se que a maioria dos indivíduos possuía inadequação para o grupo das frutas e verduras, sendo que apenas 68,3% dos acadêmicos disseram consumir os dois grupos alimentares

Quanto aos cereais, a maior parte de estudantes afirmam comer de 4 a 6 ou de 7 a 10, totalizando, respectivamente, 38,4% e 32% da amostra. O Guia Alimentar (BRASIL, 2014) afirma que arroz, milho, trigo e todos os cereais são fontes importantes de carboidratos, fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais. Combinados ao feijão ou outra leguminosa, os cereais constituem também fonte de proteína de excelente qualidade.

Contudo, cereais polidos excessivamente, como o arroz branco e os grãos de trigo usados na confecção da maioria das farinhas de trigo, apresentam menor quantidade de fibras e micronutrientes. Por esta razão, versões menos processadas desses alimentos devem ser preferidas, como o arroz integral e a farinha de trigo integral, ainda deve-se ter cuidado em relação aos cereais matinais, macarrão instantâneo e outros alimentos ultraprocessados que podem ser confundidos com cereais minimamente ou processados (BRASIL, 2014).

54,4% dos universitários estudados afirmaram consumir de 1 a 3 porções de tubérculos por semana. Raízes e tubérculos são fontes de carboidratos e fibras, no caso de algumas variedades, também de minerais e vitaminas, como o potássio e as vitaminas A e C (BRASIL, 2014). Portanto, considera-se a quantidade de 1 a 3 baixa, principalmente quando se compara a porcentagem de 34,4% e 15,2% de pessoas que se alimentam de 7 a 10 e mais de 10 vezes de pães por semana. Os dois tipos de alimentos são muito ricos em carboidratos, porém, as raízes e tubérculos são alimentos *in natura* em sua composição e apresentam carboidratos complexos, que são mais saudáveis do que os refinados.

A fabricação de alimentos ultraprocessados, feita em geral por indústrias de grande porte, envolve diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial. Ingredientes de uso industrial comuns nesses produtos incluem proteínas de soja e do leite, extratos de carnes, substâncias obtidas com o processamento adicional de óleos, gorduras, carboidratos e proteínas, bem como substâncias sintetizadas em laboratório a partir de alimentos e de outras fontes orgânicas como petróleo e carvão (BRASIL, 2014).

De acordo ao questionário aplicado, dentro da categoria de ultraprocessados, estão inclusos hambúrguer industrializado ou embutidos (presunto, mortadela, linguiça, salame, salsicha), bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco em caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco da fruta com adição de açúcar), macarrão Instantâneo, salgadinhos de pacote, biscoitos salgados, biscoitos recheados, doces ou guloseimas (balas, chiclete, pirulito, caramelo, gelatina). A maioria ingere de uma a três vezes, totalizando 51,2% da amostra. Para bebidas adoçadas, o total de pessoas que consome semanalmente foi de 88,8% e a maior parte dos estudantes (36,8%) referiu consumir de uma a três vezes.

Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote e biscoitos salgados são consumidos por 77,6% da amostra, novamente a maior parte relatou consumir de uma a três vezes por semana, somando 46,4% dos universitários entrevistados. Para biscoitos recheados, doces ou guloseimas, 85,6% dos estudantes afirmaram consumir pelo menos 1 unidade por semana. Sendo 40% de uma a três unidades.

O *Guia Alimentar* para a população indica evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, nesse contexto, considera-se alta a quantidade de estudantes que se encontram com uma alimentação desbalanceada pelo fato de consumirem pelo menos uma vez por semana algum tipo de alimento ultraprocessado (BRASIL, 2014). Segundo o guia,

existem muitas razões para evitar o consumo desses alimentos , dentre elas estão à composição nutricional desses produtos, às características que os ligam ao consumo excessivo de calorias e ao impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a cultura, a vida social e o meio ambiente, além da própria saúde (BRASIL, 2014).

A prevalência do consumo de alimentos ultraprocessados visualizada na pesquisa é equivalente a outros estudos universitários, como o de Bielemann (2015) que verificou que a quantidade de energia consumida é preocupante pela possibilidade de balanço energético positivo desses indivíduos, o que poderia levar ao aumento de peso. Já Busato (2015) comparou os resultados encontrados em estudos que consideram apenas o consumo diário de frituras e doces e verificou que as prevalências encontradas foram maiores com elevado consumo diário, sendo esse de 60%.

De acordo ao guia alimentar, a composição nutricional desbalanceada inerente à natureza dos ingredientes dos alimentos ultraprocessados favorece doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer, além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais. Ademais, embora cada aditivo utilizado nesses produtos tenha que passar por testes e ser aprovado por autoridades sanitárias, os efeitos de longo prazo sobre a saúde e o efeito cumulativo da exposição a vários aditivos nem sempre são bem conhecidos (BRASIL, 2014).

CONCLUSÃO

Muitos dos hábitos alimentares adquiridos por estudantes universitários no período da graduação permanecem ao longo da vida adulta, portanto, de acordo com os resultados encontrados e a análise correlacionada, é fundamental uma intervenção nutricional adequada neste público para que seja promovida alimentação saudável em prol da prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Uma alimentação saudável e equilibrada como prevê o guia alimentar, depende não só de fatores físico-químicos das próprias refeições, mas também de uma quantidade assertiva, de um ambiente calmo e adequado, de uma mastigação bem feita e outros fatores. A preferência para o consumo de alimentos *in natura* é um destaque no guia e vale ressaltar a importância de manter um plano alimentar predominantemente por frutas, legumes, tubérculos e posteriormente por alimentos minimamente processados como leguminosas e

cereais. Alimentos processados devem ser utilizados eventualmente e os ultraprocessados evitados, o que não foi possível identificar no inquérito.

Portanto, recomenda-se a aplicação de ações educativas acerca da alimentação saudável dentro das universidades, proporcionando aos acadêmicos um acesso facilitado ao guia alimentar para a população brasileira, o que oferta autonomia aos estudantes no momento da escolha de suas refeições. Promover eventos de educação nutricional e facilitar o acesso de estudantes as consultas realizadas dentro das próprias universidades também pode reverter o aumento da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis.

REFERÊNCIAS

- BIELEMANN, R. M. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Revista Saúde Pública**, Pelotas, v. 49, n. 28, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira 2014**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marcadores_consumo_alimentar_atencao_basica.pdf. Acesso em: 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Sistema de Monitoramento de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL)**, Brasil 2010. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
- BUSATO, M. A. et al. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, jul./dez. 2015.
- CARVALHO, F. S. et al. Desenvolvimento e pré-teste de um questionário de frequência alimentar para graduandos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 5, p. 847-857, 2010.
- CNS. CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Ministério da Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html. Acesso em: 2019.
- CRESPO, Carlos J. et al. Prevalence of physical inactivity and its relation to social class in US adults: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 31, n. 12, p. 1821-1827, 1999.
- FARJADO, Esperanza et al. Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de Estudiantes universitarios en Bogotá. **Revista Medicina**, Bogotá, v. 24, n. 2, jul./dez., 2016.
- GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista De Nutrição**, v.16, n. 4, Campinas, out/dez, 2003.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas. **Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Brasil, 2013. Brasília.
- MARCONDELLI, P. et al. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, v. 21 n. 1, jan./fev., 2008.

- MACIEL, Erika da Silva et al. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 25, n. 6, p. 707-718, dez. 2012.
- MARCONDELLI, P. et al. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21 n. 1, jan/fev, 2008.
- MOURA, Ionara Holanda de et al. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, n. 2, 2016.
- NERI, Marcelo Cortes. **De volta ao país do futuro: crise europeia, projeções e a nova classe média**, Rio de Janeiro: FGV/CPS, 2012.
- OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Dieta, nutrição e a prevenção de doenças crônicas**. Série de Relatórios Técnicos da Organização Mundial da Saúde. Genebra: OMS, 2003.
- PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; PRADO, W. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.15 n. 3, 2010.
- PETRIBÚ, M. de M. V. et al. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, Campinas: nov./dez., 2009.
- SICHIERI, Rosely et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000.
- WILLET W. **Nutritional Epidemiology**. New York: Oxford University Press, 1998.