

# Consumo de frutas e hortaliças por estudantes do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora

Any Caroline Almeida Oliveira\*  
Annelisa Farah da Silva\*\*  
Nádia Rezende Barbosa Raposo\*\*  
Elizabeth Lemos Chicourel\*\*

## RESUMO

O objetivo principal deste estudo foi avaliar a frequência de ingestão de legumes, verduras e frutas por estudantes do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora. A amostra foi composta por 300 universitários aos quais foram aplicados um questionário socioeconômico e um formulário contendo questões sobre frequência alimentar e relativas ao comportamento alimentar. Dos estudantes, 67,7% eram do sexo feminino, 98,3% solteiros, 53,0% residiam com a família e 50,3% apresentavam renda familiar superior a cinco salários mínimos. Além disso, 41,3% faziam de três a quatro refeições diariamente, 77,0% trocavam uma refeição principal por lanche pelo menos uma vez na semana, sendo a falta de tempo citada 54,3% das vezes como causa da omissão de refeições. Dos 15 legumes e verduras avaliados, alface e tomate destacaram-se pelas maiores frequências de consumo, seguidos pela cenoura, couve e beterraba. Entre as 13 frutas, o maior consumo foi de banana e laranja/tangerina, seguidas pela maçã e pelo mamão ou papaia. Foi observado que 36,0% dos estudantes nunca ou quase nunca se alimentavam de frutas e 38,1% nunca ou quase nunca consumiam verduras/legumes. Um pequeno número de hortaliças e frutas é ingerido com maior frequência, o que contraria as recomendações nutricionais, que estimulam variabilidade no consumo. A frequência de ingestão dificilmente atingiria ao recomendado, o que sugere uma inadequação não só qualitativa, mas também quantitativa em relação à alimentação dos estudantes. Tornam-se cabíveis medidas de estímulo ao consumo destes grupos de alimentos por essa população.

**Palavras-chave:** Verduras. Frutas. Estudantes de Farmácia. Consumo de alimentos.

## 1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação adequada deve atender às necessidades nutricionais do indivíduo, devendo ser constituída por alimentos capazes de fornecer ao organismo energia e todos os nutrientes de que precisa para a manutenção do bom funcionamento e da saúde (PHILIPPI, 2008). Atualmente, é indiscutível que o controle, a prevenção e o tratamento das enfermidades necessitam passar pelo campo específico da ciência da nutrição. As mudanças na qualidade de vida das pessoas são preconizadas, em todo o mundo, como estratégias capazes de gerar impactos positivos no perfil epidemiológico das populações (CAMILO et al., 2011).

Os dados sobre hábitos alimentares no Brasil são escassos. As informações mais abrangentes obtidas são das Pesquisas de Orçamento Familiar (POFs) realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em todas as regiões do país. Se-

gundo a POF de 2008-2009, o consumo alimentar da população brasileira combina a tradicional dieta à base de arroz e feijão com alimentos pobres em nutrientes e ricos em calorias. A ingestão diária de frutas, verduras e legumes está abaixo dos níveis recomendados pelo Ministério da Saúde (400g) para mais de 90% da população. Observou-se nas regiões economicamente mais desenvolvidas (Sul, Sudeste e Centro-Oeste) e, de modo geral, no meio urbano e entre famílias com maior renda, além do consumo insuficiente de frutas e hortaliças, um consumo excessivo de açúcar e gorduras em geral (IBGE, 2011).

A pirâmide alimentar adaptada de 2.000 kcal, importante instrumento de orientação nutricional, recomenda que sejam consumidos diariamente no mínimo três porções de legumes e verduras, buscando sempre variar os alimentos durante o dia e ao longo da semana. Para as frutas (cítricas e não

\* Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Farmácia – Juiz de Fora, MG.

\*\* Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Farmácia, Núcleo de Pesquisa e Inovação em Ciências da Saúde / Núcleo de Identificação e Quantificação Analítica (NUPICS/NIQUA) – Juiz de Fora, MG. E-mail: silva\_af@yahoo.com.br

cítricas), também são recomendadas no mínimo três porções (PHILIPPI, 2008).

Os legumes e as verduras são ricos em vitaminas, minerais, fibras dietéticas e compostos bioativos, além de apresentarem baixo conteúdo energético (BRASIL, 2005; PHILIPPI, 2008). Devem ser consumidos diariamente, uma vez que protegem a saúde do indivíduo, diminuindo o risco de doenças crônicas, que no ano de 2001, contribuíram com 60,0% das mortes no mundo (PHILIPPI, 2008). O baixo consumo desses alimentos está entre as cinco causas principais do surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e respiratórias, cânceres, hipertensão arterial e hiperlipidemias (BRASIL, 2005; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2003). Comer uma variedade de frutas garante, seguramente, uma adequada ingestão da maior parte dos micronutrientes, das fibras alimentares e de uma gama de fatores nutricionalmente essenciais (LIMA-COSTA, 2004). A última pesquisa de orçamento familiar no Brasil constatou a insuficiência no consumo de frutas pelos brasileiros, em todos os segmentos populacionais (IBGE, 2011).

O consumo insuficiente da tríade “frutas, verduras e legumes” está entre os dez principais fatores de risco que contribuem para mortalidade no mundo, de acordo com as evidências apresentadas pelo Relatório Mundial da Saúde (ANGELIS, 2001; BIGIO, 2011; ROTENBERG; VARGAS, 2004). A descrição das práticas alimentares adotadas na adolescência, tem correspondido à dietas ricas em açúcares, gorduras e sódio, com pequena participação da tríade supracitada (BIGIO, 2011).

Desta forma, mostra-se cada vez mais importante a avaliação dos hábitos alimentares da população em função da relação já estabelecida, em diversos estudos, entre a alimentação e o aparecimento de certas doenças, bem como sua prevenção e tratamento. Uma vez que farão parte de equipe profissional de saúde, o presente trabalho se propôs a avaliar a frequência de consumo de legumes, verduras e frutas por estudantes do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora (Juiz de Fora – MG).

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal e descritivo, com coleta de dados primários. No mês de março de 2009, alunos regularmente matriculados entre o 1º e 10º períodos do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) foram abordados em sala de aula (durante o início

das aulas de disciplinas regularmente oferecidas ao longo curso) e convidados a participar da pesquisa. Os estudantes foram esclarecidos sobre o projeto e seus objetivos, bem como sobre sua participação.

Para obtenção dos dados desta pesquisa foram utilizadas questões de cunho socioeconômico e um formulário contendo um questionário de frequência alimentar (QFA) e questões fechadas relativas às refeições realizadas diariamente, visando determinar o hábito alimentar do estudante. O questionário socioeconômico era constituído majoritariamente de perguntas fechadas, por meio das quais se buscou traçar o perfil do estudante (idade, sexo, estado civil, renda familiar, habitação). O QFA utilizado com 28 alimentos, sendo 15 hortaliças (legumes e verduras) e 13 frutas, é de autoria de Sichieri (1998) e foi publicado, de forma adaptada, no livro “Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte” (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005). A frequência de consumo de alimentos que compunham o QFA foi estratificada em: nunca/quase nunca, de uma a três vezes por mês, uma vez por semana, de duas a quatro vezes por semana, de cinco a seis vezes por semana, uma vez por dia, de duas a três vezes por dia e mais de três vezes por dia. Os questionários foram autoaplicados e, posteriormente, recolhidos por dois avaliadores previamente treinados. Os participantes foram identificados pelas iniciais do nome, as quais foram mantidas em sigilo, e os respectivos questionários foram codificados.

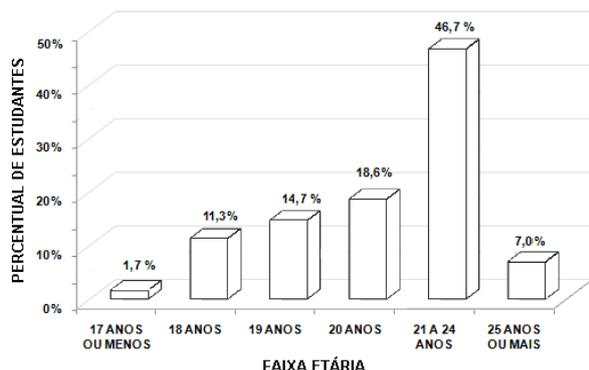
A aceitação da participação dos alunos foi feita por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O tamanho final da amostra foi definido pelo grau de adesão dos alunos à pesquisa, resultando num total de 300 estudantes, dos 407 matriculados no curso, perfazendo um percentual de aproximadamente 74,0% de adesão.

Utilizou-se o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 14.0, para análise estatística descritiva (média e frequência) dos dados. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/PROPESQ) da UFJF (Parecer nº 394/2008).

## 3 RESULTADOS

No que se refere às características que compõem o perfil da população em estudo, observou-se que, dos 300 estudantes, 67,7% eram do sexo feminino. A distribuição etária é revelada no Gráfico 1, sendo que a maioria dos estudantes (91,3%) apresentava idade entre 18 e 24 anos.

Gráfico 1 – Distribuição percentual dos estudantes do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) por faixa etária

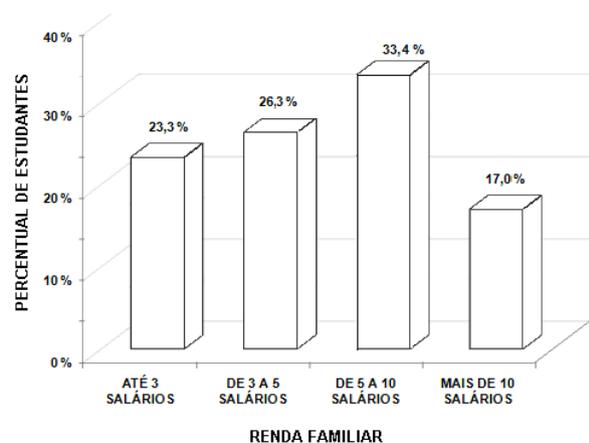


Fonte – Os autores (2009).

Quanto ao estado civil, 98,4% dos alunos eram solteiros, 1,3% eram casados e 0,3% responderam a opção “outro”. Dentre os participantes da pesquisa, 53,0% residiam com a família; 26,3% moravam em república; 11,3% viviam sozinhos; 1,3% em pensão; e, 8,0% deram como resposta a opção “outro”, citando-se “parentes”, “irmão”, “irmã”, “avó”, “amigo” e “tia/prima”.

A distribuição de renda da família dos estudantes é apresentada no Gráfico 2. Pode-se observar que 50,3% dos alunos apresentavam renda familiar superior a cinco salários mínimos.

Gráfico 2 – Distribuição percentual dos estudantes do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) em função da renda familiar



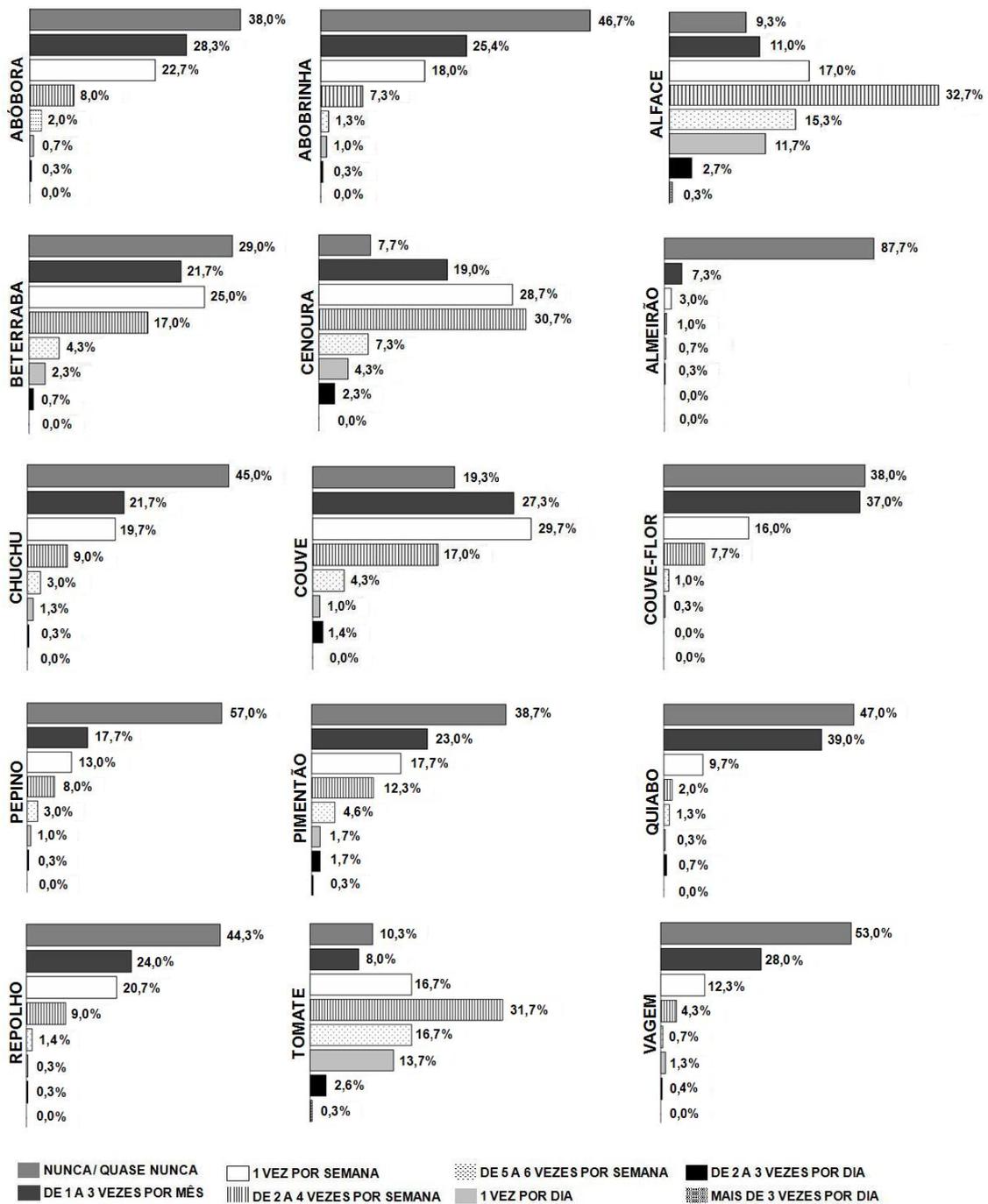
Fonte – Os autores (2009).

Em relação ao número de refeições feitas por dia, 74,7% dos universitários costumam fazer de três a cinco refeições, sendo que 41,3% fazem apenas de três a quatro refeições diariamente. Constatou-se, ainda, que 77,0% dos estudantes trocam uma refeição principal por lanche, pelo menos uma vez na semana.

A falta de tempo (54,3%) foi citada como principal causa responsável pela realização de refeições fora de casa, seguida pela praticidade (30,4%), inaptidão para cozinhar (6,8%) – o que pode ser especialmente prejudicial aos estudantes que moram sem a família –, preguiça (3,4%). Também foram citados os horários de aula, a questão financeira (“custo”, “dinheiro” e “economia”) e a distância de casa à faculdade. Por alguns dos estudantes foi feita a associação de mais de uma resposta, sendo estas, também consideradas para os cálculos percentuais.

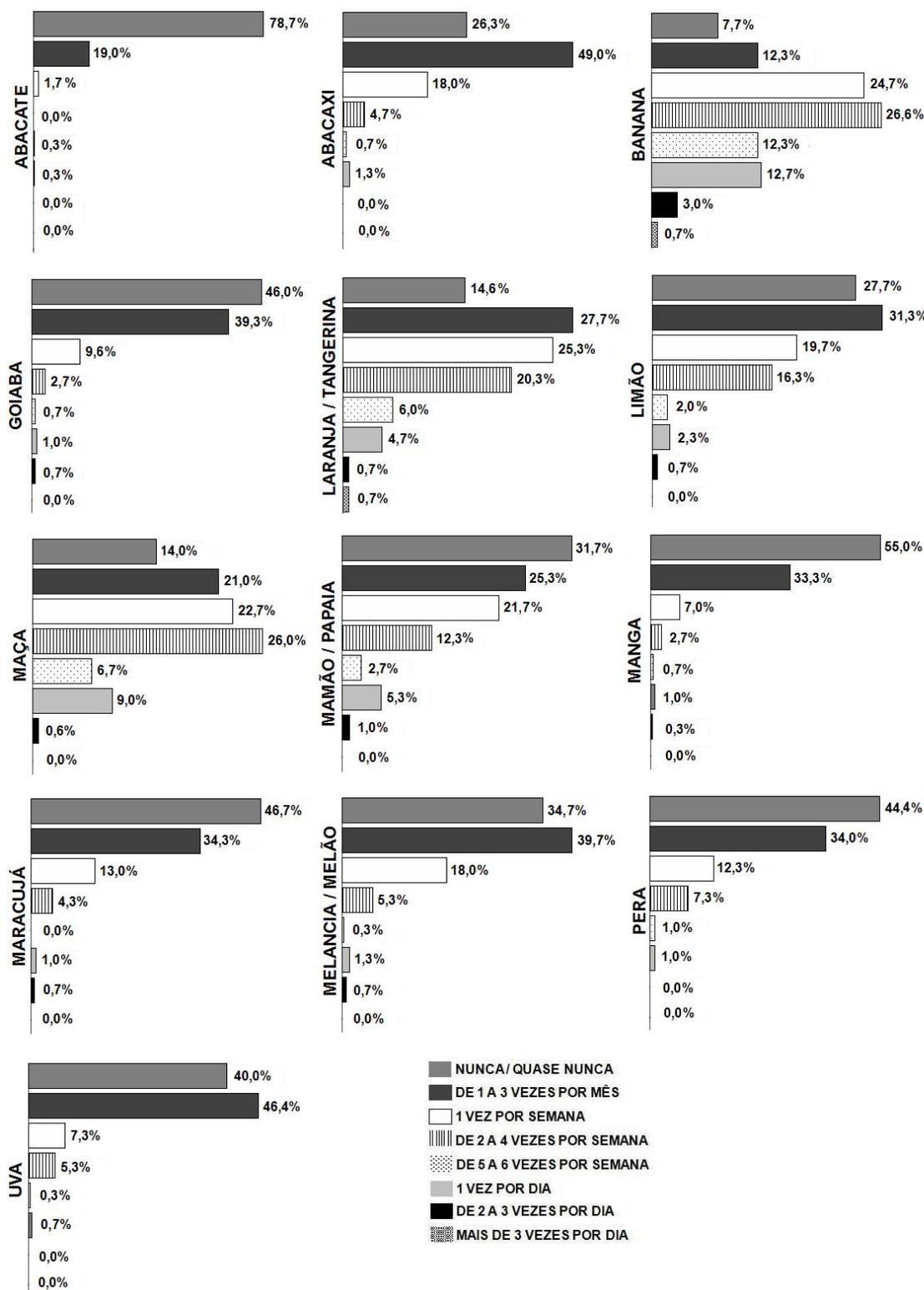
Os legumes e verduras que tiveram o seu consumo avaliado englobavam abóbora, abobrinha, alface, beterraba, cenoura, almeirão, chuchu, couve, couve-flor, pepino, pimentão, quiabo, repolho, tomate e vagem, sendo a frequência de ingestão destes alimentos demonstrada no Gráfico 3. As frutas avaliadas quanto ao seu consumo foram abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja/tangerina, limão, maçã, mamão ou papaia, manga, maracujá, melancia/melão, pera e uva, e a frequência de ingestão das mesmas está demonstrada no Gráfico 4. Através do cálculo de consumo médio de todas as frutas e de todas as hortaliças avaliadas, foi observado que 36,0% dos estudantes nunca ou quase nunca se alimentam de frutas e 38,1% nunca ou quase nunca consomem verduras/legumes.

Gráfico 3 – Frequência da ingestão de legumes e verduras pelos estudantes do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)



Fonte – Os autores (2009).

Gráfico 4 – Frequência da ingestão de frutas pelos estudantes do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)



Fonte – Os autores (2009).

## 4 DISCUSSÃO

O presente estudo demonstrou predomínio do sexo feminino sobre o sexo masculino. Resultados semelhantes foram obtidos por Vieira, Priore e Ribeiro (2002) em pesquisa realizada entre estudantes da Universidade Federal de Viçosa – MG, na qual foi encontrada maioria feminina (57,3%). Trabalho organizado por Macedo (2000) sobre universitários de uma instituição de Ensino Superior, no estado de Santa Catarina, confirma a predominância de mulheres (59,3%) neste grupo. Em estudo feito entre alunos de ciências da saúde de várias universidades públicas do estado de Pernambuco, constatou-se que 69,5% eram do sexo feminino (FRANCA; COLARES, 2008). Verifica-se essa tendência, portanto, em regiões distintas do país. Isso pode sugerir uma busca das mulheres por ocupar, por meio da escolarização, um espaço no mercado de trabalho. Segundo Figueiredo, Jaime e Monteiro (2008), o sexo é um fator relacionado ao consumo de legumes, verduras e frutas sendo comumente maior a ingestão desses alimentos pelas mulheres.

A idade dos estudantes neste estudo foi de 21 a 24 anos (46,7%). Macedo (2000) verificou que 70,1% dos estudantes possuíam esta mesma faixa etária na Universidade do Vale do Itajaí (Univali); 82,6% dos usuários do restaurante universitário da Universidade Estadual Paulista possuíam idade entre 18 e 25 anos (FAUSTO; ANSALONI; SILVA, 2001); e a totalidade da amostra de um estudo da Universidade Federal de Pernambuco apresentava entre 20 e 25 anos de idade (MARTINS; CASTRO; SANTANA, 2008). Segundo Figueiredo, Jaime e Monteiro (2008) e Jorge, Martins e Araújo (2008), a idade é uma variável que se relaciona ao consumo dos alimentos em estudo, sendo que este se eleva com o aumento da idade.

Entre estudantes da Univali, observou-se que a maioria (78,4%) era solteira e uma porcentagem um pouco maior (14,5%) que a do presente estudo era casada (MACEDO, 2000). O que se observa é que a população universitária é jovem e majoritariamente solteira, o que faz pressupor que esses indivíduos priorizaram os estudos, visando à obtenção de melhores condições econômicas, em lugar de optarem por se casarem nesta época da vida. Na pesquisa feita por Vieira, Priore e Ribeiro (2002), cerca de 90,0% dos estudantes não moravam com a família, número superior ao observado na presente pesquisa. No entanto, pelo menos 39,0% dos alunos do curso de Farmácia da UFJF viviam sem a família, o que gera uma transferência da responsabilidade e dos cuidados nutricionais para si próprios, sendo este um fator modificador dos hábitos alimentares (ALVES; BOOG, 2007).

A renda da família da maioria dos estudantes foi relatada como superior a cinco salários mínimos. Alguns autores descrevem a importância da relação entre condições econômicas e consumo de hortaliças e frutas, comprovando que em famílias de maior renda há maior consumo de alimentos pertencentes a estes grupos (IBGE, 2011; JORGE; MARTINS; ARAÚJO, 2008; LEVY et al., 2012; VIEIRA; SICHIERI, 2008).

Segundo Pinheiro (2006), para muitos estudantes, o ingresso na universidade corresponde ao primeiro momento de responsabilidade, tanto em relação à alimentação quanto à moradia e às finanças. A falta de prática para realizar todas as tarefas que precisam, aliada ao tempo despendido aos estudos, pode resultar em omissão de refeições e aumento no consumo de lanches, o que implica em inadequação nutricional da alimentação ingerida. De fato, constatou-se inadequação alimentar quanto ao número de refeições realizadas diariamente pelos estudantes desta pesquisa. As recomendações alimentares atuais para a população brasileira determinam que se façam seis refeições diárias, sendo elas: café da manhã, lanche da manhã (entre café da manhã e almoço), almoço, lanche da tarde (intermediário entre almoço e jantar), jantar, e lanche da noite (após o jantar) (BRASIL, 2005; PHILIPPI, 2008). A pesquisa feita por Vieira, Priore e Ribeiro (2002) corrobora a ideia de que os estudantes não realizam o número adequado de refeições ao constatar que 60,0% dos pesquisados omitiam uma das refeições principais. Em outra pesquisa feita entre universitários do estado de Santa Catarina, Conceição e Duzzioni (2008) detectaram que 68,1% dos alunos não faziam, com frequência, quatro a cinco refeições diárias.

A substituição de refeições por lanches é um fator que leva à redução e/ou a omissão do consumo de legumes, verduras e frutas, uma vez que é nas refeições principais que estes são normalmente ingeridos (GARCIA, 2003; TARDIDO; FALCÃO, 2006).

Almoçar em casa e preparar o próprio alimento pode ser uma oportunidade de dedicar maior cuidado à alimentação e fazer escolhas mais saudáveis e ajustadas ao gosto pessoal. No entanto, alguns fatores, muitas vezes, impossibilitam que se almoce em casa. A vida atribulada gerada pela modernização justifica esse fato (GARCIA, 2003; TARDIDO; FALCÃO, 2006). No caso de universitários, principalmente aqueles cujo curso é em tempo integral (como ocorre com os estudantes do curso de Farmácia da UFJF), dentre os fatores que podem influenciar a alimentação estão os relacionados às exigências da graduação. Alunos da área de saúde da Universidade do Sul de Santa Catarina admitem haver mudanças negativas nos hábitos alimentares, após o ingresso na univer-

cidade, atribuindo ao alto grau de exigência do curso a responsabilidade por essas mudanças (TREVISOL; SCHUHMACHER NETO, 2007). Vieira, Priore e Ribeiro (2002) também sugerem a falta de tempo como motivo de abdicar a alguma das refeições principais pelos alunos. Nota-se que o resultado obtido pela presente pesquisa vai ao encontro dos resultados dos outros trabalhos mencionados, uma vez que em 54,3% das respostas dos estudantes, a falta de tempo foi responsabilizada pela realização de refeições fora de casa.

Por outro lado, Matias e Fiore (2010) observaram mudanças positivas no comportamento alimentar de estudantes do curso de Nutrição de uma universidade privada do município de Guarulhos. Os autores estudaram os hábitos alimentares dos alunos em dois momentos distintos: no 1º ano (março e abril de 2004) e no 4º ano da graduação (março e abril de 2007). Foram encontrados relatos de reconhecimento da mudança do comportamento e do hábito alimentar, a qual foi atribuída por grande parte dos alunos à informação recebida durante o curso. A frequência de realização das refeições principais aumentou e o consumo de beliscos diminuiu. Observou-se a evolução positiva no consumo de quase todos os grupos de alimentos mais saudáveis, persistindo, no entanto, algumas inadequações. Entretanto, Franca e Colares (2008) não encontraram variações significativas de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. Não existe na grade curricular do curso de Farmácia da UFJF nenhuma disciplina que aborde especificamente o tema de educação alimentar. Assim sendo, não foi realizada uma avaliação comparativa do consumo alimentar dos alunos de diferentes períodos.

Ainda no presente estudo, foram avaliadas as frequências de ingestão de 15 alimentos do grupo dos legumes e verduras pelos estudantes do curso de Farmácia da UFJF. Dentre esses, o alface e o tomate destacaram-se por apresentarem consumo mais assíduo. Os outros vegetais, cujas frequências de consumo merecem ser destacadas, são a cenoura, a couve e a beterraba. Entre as 13 frutas avaliadas, a banana e a laranja/tangerina foram as mais consumidas, seguidas pela maçã e pelo mamão/papaia. Embora haja consumo desses alimentos pelos estudantes, a frequência de ingestão ainda assim não é compatível com as recomendações de três porções diárias de legumes/ verduras e de frutas; o que leva a uma inadequação não só qualitativa, mas também quantitativa em relação ao consumo destes grupos alimentares. A evidente inadequação alimentar, se mantida, pode sugerir, em longo prazo, maior risco de surgimento de DCNT, como diabetes, hipertensão, cânceres e doenças cardiovasculares.

A pesquisa realizada utilizando como instrumento de coleta de dados um QFA está sujeita a respostas incompletas e nem sempre fidedignas, sendo esta uma limitação do presente estudo. Ainda assim, tornou-se notável com este levantamento, a ingestão pouco variada e repetitiva de hortaliças e frutas, o que contraria as recomendações nutricionais, que sugerem variabilidade no consumo alimentar (BRASIL, 2005). Essa pequena variabilidade pode aumentar o risco de surgimento de algum distúrbio carencial (VIEIRA; PRIORE; RIBEIRO, 2002), uma vez que os alimentos desse grupo são ricos em vitaminas, fibras e minerais (PHILIPPI, 2008).

Isto posto, o consumo de legumes, vegetais e frutas deve ser estimulado aos universitários, futuros profissionais e disseminadores das boas práticas de saúde.

## 5 CONCLUSÃO

Os achados deste estudo denotam o reduzido consumo de alimentos pertencentes a importantes grupos alimentares, como legumes, verduras e frutas, pelos universitários do curso de Farmácia da UFJF. A variabilidade de ingestão alimentar, nos três grupos de alimentos pesquisados, não foi observada na alimentação destes estudantes. A elevada frequência de consumo de apenas um pequeno número de alimentos sugere também que dificilmente as metas indicadas seriam alcançadas, apontando uma inadequação alimentar qualitativa e quantitativa. A análise conjunta dos resultados ressalta, portanto, a necessidade premente de iniciativas voltadas para a promoção da saúde dos universitários, por meio de práticas alimentares saudáveis.

## AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem à Farmacêutica Aline Maria Assis de Oliveira pela colaboração na coleta e análise dos dados e à CAPES pelo suporte financeiro.

# Fruit and vegetables consumption by Pharmacy students of Federal University of Juiz de Fora

## ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the frequency of vegetables and fruits intake by the Pharmacy course students of the Federal University of Juiz de Fora. The sample consisted of 300 students who were given a socioeconomic questionnaire and a form with a food frequency questionnaire and issues related to feeding behavior. It was observed that 67.7% of the students were female, 98.3% were single, 53.0% lived with their families and 50.3% had family incomes above 5 minimum salaries. Moreover, 41.3% ingested 3 to 4 meals daily, 77.0% replaced a main meal with a snack at least once a week, and the lack of time was mentioned 54.3% in the cases as the main cause for the omission of meals. Among the 15 vegetables evaluated, lettuce and tomato stood out as the most consumed ones, followed by carrot, cabbage and beet. Among the 13 fruits, the highest consumption was of banana and orange/tangerine followed by apple and papaya. It was observed that 36.0% of students never or rarely eat fruit and 38.1% never or rarely consume vegetables. A small number of vegetables and fruits are eaten more frequently, which contradicts the nutritional recommendations that encourage variability in consumption. The frequency of intake would hardly be compatible with the recommendations, which suggest both qualitative and quantitative inadequacy eating. Appropriate measures to stimulate the consumption of these food groups by this population must be done.

**Keywords:** Vegetables. Fruit. Students Pharmacy. Food consumption.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.
- ANGELIS, R. C. Novos conceitos em nutrição: reflexões a respeito do elo dieta e saúde. **Arquivos de Gastroenterologia**, São Paulo, v. 38, n. 4, p. 269-271, 2001.
- BIESEK, S.; ALVES, L.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. São Paulo: Manole, 2005.
- BIGIO, R. S. **Consumo de frutas, legumes e verduras: relação com os níveis sanguíneos de homocisteína entre adolescentes**. 2011. Dissertação (Mestrado em Nutrição em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo alimentação saudável**. Edição especial. Brasília, DF, 2005.
- CAMILO, S. M. B. et al. Vigilância nutricional no Brasil: criação e implementação do SISVAN. **Revista APS**, Juiz de Fora, v. 14, n. 2, p. 224-228, 2011.
- CONCEIÇÃO, V. J. S.; DUZZIONI, F. I. Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo com acadêmicos do curso de Educação Física. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 13, n. 124, p. 11-20, 2008.
- FAUSTO, M. A.; ANSALONI, J. A.; SILVA, M. E. Determinação do perfil dos usuários e da composição química e nutricional da alimentação oferecida no restaurante universitário da Universidade Estadual Paulista, Araraquara, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 14, n. 3, p. 171-176, 2001.
- FIGUEIREDO, I. C. R.; JAIME, P. C.; MONTEIRO, C. A. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 5, p. 777-785, 2008.
- FRANCA, C.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 3, p. 420-427, 2008.
- GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.
- IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoedevida/pof/2008\\_2009\\_analise\\_consumo/pofanalise\\_2008\\_2009.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoedevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf)>. Acesso em: 27 abr. 2009.
- JORGE, M. I. E.; MARTINS, I. S.; ARAÚJO, E. A. C. Diferenciais socioeconômicos e comportamentais no consumo de hortaliças e frutas em mulheres residentes em município da região metropolitana de São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 21, n. 6, p. 695-703, 2008.

- LEVY, R.B.; CLARO, R.M.; MONDINI, L.; SICHIERI, R.; MONTEIRO, C.A. Distribuição regional e socioeconômica da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil em 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 6-15, 2009.
- LIMA-COSTA, M. F. Estilos de vida e uso de serviços preventivos de saúde entre adultos filiados ou não a plano privado de saúde (inquérito de saúde de Belo Horizonte). **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. 957-864, 2004.
- MACEDO, S. G. Avaliação institucional na UNIVALI: perfil socioeconômico e cultural dos acadêmicos de graduação da UNIVALI-1999. **Cadernos de Avaliação Institucional – UNIVALI**, Itajaí, v. 5, n. 1, p. 1-55, 2000.
- MARTINS, B. F.; CASTRO, C. M. H.; SANTANA, M. G. Estado nutricional, medidas antropométricas, nível socioeconômico y actividad física en universitarios brasileños. **Nutrición Hospitalaria**, Madrid, v. 23, n. 3, p. 234-241, 2008.
- MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **Nutrire**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 53-66, 2010.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Fruit and vegetable promotion initiative: a meeting report**. Geneva, 2003. Disponível em: <[http://www.who.int/hpr/NPH/fruit\\_and\\_vegetables/fruit\\_and\\_vegetable\\_report.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/fruit_and_vegetables/fruit_and_vegetable_report.pdf)>. Acesso em: 19 abr. 2009.
- PHILIPPI, S. T. Alimentação saudável e a pirâmide dos alimentos. In: PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. São Paulo: Manole, 2008. p. 2-29.
- PINHEIRO, K. A. P. N. **Perfil do consumo de desjejum dos estudantes da área de Saúde da Universidade de Brasília**, DF. 2006. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana), Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2006.
- ROTENBERG, S.; VARGAS, S. Práticas alimentares e o cuidado da saúde: da alimentação da criança à alimentação da família. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 4, n. 1, p. 85-94, 2004.
- SICHIERI, R. **Epidemiologia da obesidade**. Rio de Janeiro: UERJ, 1998.
- TARDIDO, A. P.; FALCÃO, M. C. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 117-124, 2006.
- TREVISOL, D. J.; SCHUHMACHER NETO, R. Percepção dos estudantes de Medicina com relação às mudanças de hábitos alimentares após ingresso na Universidade: **Programa Unisul de Iniciação Científica**. Florianópolis, 2007. Disponível em: <<http://junic.unisul.br/2007/JUNIC/pdf/0166.pdf>>. Acesso em: 7 mar. 2009.
- VIEIRA, A. C. R.; SICHIERI, R. Associação do status socioeconômico com obesidade. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 415-426, 2008.
- VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; RIBEIRO, S. M. R. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 15, n. 3, p. 273-282, 2002.

Enviado em //

Aprovado em //