

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

MARIANA SCHRODER LIMA

**CONHECIMENTO *VERSUS* PRÁTICA: AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR
DOS ESTUDANTES DE UM CURSO DE NUTRIÇÃO**

VOLTA REDONDA - RJ

2020

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**CONHECIMENTO *VERSUS* PRÁTICA: AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR
DOS ESTUDANTES DE UM CURSO DE NUTRIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição do
UniFOA como requisito à obtenção do
título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Mariana Schroder Lima

Orientadora: Prof^a Me. Paula Alves Leoni

**VOLTA REDONDA
2020**

FICHA CATALOGRÁFICA

L732c Lima, Mariana Schroder
Conhecimento versus prática: avaliação do consumo alimentar
dos estudantes de um curso de nutrição. / Mariana Schroder Lima. –
Volta Redonda: UniFOA, 2020.

70 p. II.

Orientador (a): Paula Alves Leoni

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2020.

1. Nutrição - TCC. 2. Consumo alimentar. 3. Consumo alimentar – conhecimento - prática. 4. Consumo alimentar – hábitos. I. Leoni, Paula Alves. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

CONHECIMENTO *VERSUS* PRÁTICA: AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE UM CURSO DE NUTRIÇÃO

Elaborado por Mariana Schroder Lima, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em ____ de ____ de _____

Banca Avaliadora:

Professora Orientadora

Paula Alves Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Professor(a) Avaliador(a)

Kamila de Oliveira do Nascimento, PhD, Centro Universitário de Volta Redonda

Professor(a) Avaliador(a)

Paula Balbi de Melo Hollanda Cordeiro, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico esse trabalho a minha amiga Priscila Carvalho, sem ela não seria possível à realização do mesmo.

AGRADECIMENTOS

À Deus que me sempre me capacitou e me socorreu nos momentos em que mais precisei.

Ao Rogerio, meu amor, que me apoiou, me ajudou com as tabelas e teve paciência e carinho ao longo de toda essa jornada, me incentivava a estudar pelas madrugadas e não deixava a preguiça me pegar.

À minha mãe Jane, mulher guerreira e batalhadora que sempre fez o que pode para me ajudar, lembro-me como se fosse hoje ela comprou meu material para o primeiro dia de aula, sua felicidade em falar que sua filha faz uma faculdade. Obrigada por tudo que você fez e faz por mim, minha mãe amada.

Ao meu pai Oswaldo, que sempre acreditou em meu potencial, me ouve atentamente sempre que falo algo que aprendi como se eu fosse a pessoa mais inteligente desse mundo, seus olhos brilham de orgulho eu fico feliz por você me apoiar e acreditar em mim. Obrigada por me levar na faculdade todas as tardes que eu precisava ir para estudar. Agradeço também ao meu irmão, Dyego, que sempre que precisei esteve prontamente ali para me ajudar.

Agradeço a minha sogra, Valéria, uma grande incentivadora para que eu concluísse meu curso e também as minhas cunhadas, Izabella e Ana Júlia que sempre foram exemplos para mim de mulheres estudiosas e inteligentes.

À minha amiga Janyne, quem me deu apoio para iniciar uma faculdade e a escolher a nutrição, sempre foi uma grande motivadora.

Aos meus avós Marilde e Osmar (*in memoriam*) por tudo que fizeram por mim a vida inteira que estiveram neste mundo, me deram educação, traçaram meu caráter e me fizeram a pessoa que eu sou hoje, sou muito grata a Deus pela oportunidade de todo tempo que convivemos.

Ao Breno, meu chefe, que me liberou para fazer os meus estágios e também mais cedo para que eu pudesse fazer minhas provas.

Às minhas amigas da faculdade Aline, Carol, Priscila, Pollyana e Regina, que se não fossem elas eu teria largado o curso no segundo período. Muito obrigada pela jornada que fizemos, sem vocês nada disso seria possível, pois, vocês foram fundamentais para eu nunca ter desistido, obrigada pela amizade, pelo companheirismo.

“É preciso ter coragem para não
permanecer igual” (autor desconhecido)

RESUMO

As mudanças no comportamento alimentar estão cada vez mais em pauta, isso se deve aos riscos à saúde de uma alimentação baseada em alimentos processados. Com isso em mente, se torna imprescindível que os nutricionistas, agentes principais de tal mudança, estejam capacitados e vivenciando na prática uma alimentação saudável. Esse trabalho teve como objetivo verificar o impacto do conhecimento da ciência da nutrição e dos alimentos recebidos durante a graduação sobre os hábitos alimentares dos estudantes do curso de nutrição. Participaram da pesquisa 83 estudantes do 1º ao 8º período do curso de Nutrição. Para obter os dados referentes ao consumo alimentar dos participantes aplicou-se um questionário de frequência alimentar adaptado. Foi verificado que ao longo da jornada acadêmica a maioria dos participantes afirmaram uma mudança no seu comportamento alimentar baseado nos conhecimentos adquiridos. Observa-se que tal mudança, refletiu positivamente nos resultados encontrados acerca da frequência de consumo dos grupos alimentares pesquisados, onde a maioria obteve um resultado de médio consumo, com exceção do grupo de embutidos, *fast-foods* e bebidas alcóolicas que apresentaram um baixo consumo. Entretanto, na comparação dos dados obtidos pelas médias de frequência de consumo pelos períodos, observou-se que houve diferença estatística significativa somente entre o 1º e 3º período ($p=0,03$), 2º e 8º período ($p=0,04$) e 3º e 4º período ($p=0,03$). Dessa forma conclui-se que é preciso adotar no ambiente universitário programas de educação nutricional para conscientizar os alunos sobre os benefícios de ter hábitos alimentares adequados, objetivando sempre a qualidade de vida a longo prazo.

Palavras-chave: Consumo alimentar, Conhecimento nutricional, Hábitos alimentares saudáveis, Estudantes de nutrição;

ABSTRACT

Changes in eating behavior are increasingly in question, this is due to the health risks of a diet based on processed foods. With this in mind, it is essential that nutritionists, the main agents of such change, are trained, and experiencing healthy eating practices. This final paper aimed to verify the impact of the knowledge of the science of nutrition and food received during graduation on the eating habits of students in the nutrition course, analyzing their food consumption and comparing the results obtained. 83 students enrolled from the 1st to the 8th period of the Nutrition course participated in the research. To obtain data on the participants' food consumption, an adapted food frequency questionnaire was applied. It was checked that, throughout the academic journey, most of the participants stated a change in their eating behavior, based on the knowledge acquired, which was positively reflected in the results got regarding the frequency of the researched food groups' consumption, where the majority obtained a result of average consumption, except the group of sausages, fast-foods and alcoholic beverages that had a low consumption. However, when comparing the data obtained by the average frequency of consumption by the periods, it was observed that there was a statistically significant difference only between the 1st and 3rd periods ($p = 0.03$), 2nd and 8th periods ($p = 0.04$) and 3rd and 4th period ($p = 0.03$). Thus, one should not fail to adopt nutritional education programs in the university environment to make students aware of the benefits of having adequate eating habits, always aiming at long-term quality of life.

Key-words: Food consumption; Nutritional knowledge; Healthy eating habits; Nutrition students.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. MÉTODOS.....	12
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
4. CONCLUSÕES	17
REFERÊNCIAS	18

LISTA DE TABELAS

TABELA 1. Mudança no comportamento alimentar.....	13
TABELA 2. Nível de consumo dos grupos alimentares.....	15

1. INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a forma como os alimentos são selecionados e consumidos tem sido alterado constantemente, isso se dá pelo fato de ser influenciado por diversos fatores como cultura, clima, agroeconomia, crenças (religiosas ou não), indústrias de alimentos, agentes sociais (produtores, distribuidores, consumidores e Estado) entre outros (ABREU et al., 2001; PINHEIRO, 2001; SOUZA; HARDT, 2002; GARCIA, 2003).

É inegável que cada vez mais tem sido discutido sobre as alterações nos hábitos alimentares, as dicas e conselhos sobre alimentação são encontrados em toda parte e, frequentemente, por pessoas não capacitadas. Porém, o Ministério da Saúde vem combatendo isso com auxílio das políticas públicas, programas de promoção de saúde, livros, que tem como objetivo levar informações confiáveis e consistentes, trazendo mais autonomia nas escolhas alimentares da população (BRASIL, 2014; BRASIL, 2016).

A Lei 8234, de 17 de setembro de 1991, regulamenta como atividade privativa do nutricionista a “assistência e educação nutricional a coletividades ou indivíduos [...]” (BRASIL, 1991) trazendo o profissional de nutrição como principal agente de transformação e propagação de uma alimentação saudável. Diante de tal relevância, fica evidente que é necessário que durante a sua formação profissional, os graduandos de Nutrição sejam sensibilizados sobre a importância de se ter hábitos alimentares saudáveis.

O profissional de nutrição tem como papel primordial promover saúde e qualidade de vida por meio da alimentação, sendo um agente intervencionista na alteração de hábitos alimentares. Porém, como vem sendo amplamente discutido nos últimos anos, alterar o comportamento alimentar vai além de transmitir informações sobre benefícios e riscos da alimentação, tamanho de porções ou composição nutricional, deve ser levado em conta o ambiente alimentar, a relação da pessoa com o alimento e com o seu corpo, sua saúde mental, condição financeira entre outros aspectos (ALVARENGA et al., 2019).

Pensando nisso, a prática de hábitos alimentares saudáveis dos responsáveis por levar essa mudança a população é fundamental, pois é nas reflexões e tomadas de decisão da vivência onde é consolidado o conhecimento adquirido, o que será o

ponto chave para conseguir entender e ajudar o paciente/cliente em seu processo de mudança de comportamento (CAMPOS et al., 2001).

Fica evidente a necessidade de se conhecer o real estado dos hábitos alimentares dos futuros promotores das práticas alimentares saudáveis visto, a importância que o mesmo terá na vida alimentar de seus pacientes/clientes. Dessa forma, o objetivo desse trabalho consistiu em verificar o impacto do conhecimento da ciência da nutrição e dos alimentos recebido durante a graduação nos hábitos alimentares dos estudantes do curso de nutrição do UniFOA.

2. MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo de caráter exploratório, sendo realizado com estudantes do curso de nutrição do Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, situado no município de Volta Redonda, RJ. A população estudada foi constituída pelos estudantes do 1º ao 8º período, que demonstraram interesse em participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para obter a os dados referentes ao consumo alimentar dos participantes aplicou-se um questionário de frequência alimentar adaptado de Viebig; Valero (2004).

Para análise do questionário de frequência alimentar, o consumo informado foi transformado em frações da frequência semanal, ou seja, o número de vezes de consumo por semana. Assim, um consumo de uma vez por semana, igual a 1/7d, o que representa 0,1428; e assim sucessivamente, até a frequência zero, representada pela opção "nunca". A partir desse ponto, calculou-se a média ponderada da "frequência de consumo" e em seguida utilizou-se um ponto de corte para categorização do nível de consumo proposto por Tuma; Costa; Schmitz (2005), onde: pontuação de 3 a 1 = consumo elevado, pontuação de 0,99 a 0,33 = consumo médio e pontuação de 0,32 a 0 = alimento de consumo baixo.

Para realização de comparação dos dados referentes a frequência de consumo, estes foram analisados de forma quantitativa com a utilização do programa *Microsoft Office Excel* (2010) e para se verificar o grau de significância aplicou-se o Teste T.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisas em Humanos do Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, foi seguido as recomendações de acordo com os padrões éticos em pesquisa em seres humanos, segundo Resolução nº466 de 12 de Dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, sob o nº do CAAE: 24363919.7.0000.5237.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 12 alunos do 1º período do curso de nutrição, 9 alunos do 2º período, 1 aluno do 3º período, 2 do 4º período, 10 alunos do 5º período, 9 alunos no 6º período, 16 alunos no 7º e 24 alunos no 8º período do curso de nutrição, totalizando 83 participantes.

Quando perguntados sobre mudança no comportamento alimentar com base no conhecimento adquirido no curso de nutrição a maioria dos alunos (n=59) responderam que houve mudanças, como se pode observar na tabela 1.

Tabela 1: Mudança no comportamento alimentar.

Períodos	Sim	Não
1º	3	9
2º	7	2
3º	1	0
4º	2	0
5º	6	4
6º	7	2
7º	13	3
8º	20	4
Total	59	24

Fonte: as autoras

O comportamento alimentar é complexo e envolvem vários fatores tanto externo como internos para o indivíduo. Os fatores externos, como por exemplo, o contexto social onde o indivíduo está inserido, a renda, a cultura e o estilo alimentar, são os mais estudados na avaliação do comportamento alimentar, especialmente quando se propõem estratégias de mudança dos hábitos alimentares para promoção da saúde (FERREIRA et al, 2017).

As mudanças no estilo de vida são difíceis de conseguir dada às interações deste com diversos outros aspectos do cotidiano e da vida urbana como seja: falta de tempo, falta de tranquilidade e, portanto, ansiedade, e difícil acesso a padrões de comportamento e de consumo mais satisfatórios do ponto de vista da saúde. As dificuldades em alterar os hábitos de vida são manifestas também no que se refere à alimentação (VIANA, 2012).

Em relação à mudança do comportamento alimentar, pode-se verificar que os períodos mais próximos a conclusão do curso de nutrição os futuros profissionais da área mudam o seu comportamento alimentar com base no conhecimento adquirido ao longo da jornada acadêmica.

Acredita-se que à medida que se conhecem melhor os determinantes do comportamento alimentar, seja de um indivíduo ou de um grupo populacional, aumentam as chances de sucesso e o impacto de uma ação de promoção de práticas alimentares saudáveis (MHURCHU et al., 2009).

É importante lembrar que a evolução dos hábitos alimentares costuma ser mais lenta do que a de outros hábitos de vida, uma vez que a seleção de alimentos é parte de um sistema comportamental complexo, independentemente de um fator isolado (PALLOS, 2006).

A influência dos colegas do curso também podem ter contribuído para mudança dos hábitos alimentares, uma vez que a percepção correta do aspecto saudável da dieta está intimamente relacionada o meio em que os indivíduos se inserem (TORAL; SLATER, 2007).

Após a análise do questionário de frequência, obteve-se o nível de consumo dos grupos alimentares por período (Tabela 2) e pode-se observar que quando perguntados sobre o consumo de embutidos todos os períodos apresentaram baixo consumo, bem como *fast-foods* e bebidas alcoólicas. Observa-se também os alunos do 3º período se destacaram por relatarem consumo elevado do grupo de leites e produtos lácteos, bem como de leguminosas, e os alunos do 4º período pelo relato de consumo elevado de carnes, pescados e ovos, assim como de verduras e legumes e frutas e sucos naturais.

Tabela 2: Nível de consumo dos grupos alimentares

Grupos dos alimentos	1ºP	2ºP	3ºP	4ºP	5ºP	6ºP	7ºP	8ºP
Leite e produtos lácteos	Médio	Médio	Elevado	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio
Carnes, pescados e ovos	Médio	Médio	Médio	Elevado	Médio	Médio	Médio	Médio
Embutidos	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo
Verduras e legumes	Médio	Médio	Médio	Elevado	Médio	Médio	Médio	Médio
Frutas e sucos naturais	Médio	Médio	Médio	Elevado	Médio	Médio	Médio	Médio
Leguminosas	Médio	Médio	Elevado	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio
Pães, cereais e tubérculos	Médio	Médio	Baixo	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio
Óleos e gorduras	Médio	Médio	Baixo	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio
Doces	Médio	Médio	Baixo	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio
Fast-foods	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo
Bebidas não alcoólica	Médio	Médio	Baixo	Baixo	Médio	Médio	Médio	Médio
Bebidas alcoólicas	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo	Baixo

Fonte: as autoras

No Brasil, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os alimentos com maior consumo diário são o feijão com 182,9g/dia, o arroz com 160,3g/dia, a carne bovina com 63,2g/dia, os sucos com 145,0g/dia, os refrigerantes com 94,7g/dia e o café com 160,3g/dia (IBGE, 2011).

O percentual para alimentos consumidos fora do domicílio em relação ao consumo total foi de 63,6% para cerveja, 53,2% para salgados fritos e assados, 39,9% para refrigerante, 44,7% para bebidas destiladas, 42,6% para pizzas e 41,4% para sanduíches (IBGE, 2011).

Os dados mais atuais da POF 2017-2018 (Pesquisa de Orçamentos Familiares) revelam a maior média de aquisição per capita anual para o Brasil e dentre eles foram: Bebidas e infusões (52,475 kg), onde estão as bebidas alcoólicas como cerveja e vinho e não alcoólicas como água mineral, refrigerantes, suco de fruta envasados e energéticos; laticínios (32,211 kg), grupo o qual estão agregados

os leites, queijos, iogurtes e derivados; Cerais e leguminosas (27,575 kg) e Carnes (20,762k g), que inclui tanto as carnes bovinas quanto as suínas (IBGE, 2020).

Nesse estudo podemos observar que o consumo de frutas e vegetais em todos os períodos é médio ou elevado, esse resultado é significativamente bom.

Segundo Aquino et al (2015), o consumo diário e variado de tais alimentos auxilia na prevenção de algumas deficiências nutricionais, diminui o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares e obesidade; além de tornar o organismo mais resistente contra infecções.

Entretanto, na comparação dos dados obtidos pelas médias de frequência de consumo pelos períodos, observou-se que houve diferença estatística significativa somente entre o 1º e 3º período ($p=0,03$), 2º e 8º período ($p=0,04$) e 3º e 4º período ($p=0,03$).

É importante considerar que no ambiente universitário nos deparamos com a realidade do excesso de atividades acadêmicas, o que inviabiliza a realização de refeições em casa, deixando o estudante muitas vezes dependente dos estabelecimentos comerciais que circundam a universidade. Na maioria das vezes, as opções são lanches rápidos, práticos e de alto valor calórico. Muitas vezes os alunos também não apresentam hábitos alimentares saudáveis, como: trazer lanche de casa ou mesmo definir a compra de alimentos de baixo valor calórico e alto valor nutricional (FEITOSA et al., 2010).

Dados obtidos por meio de estudos quantitativos com estudantes de nutrição mostram que apesar do consumo de alimentos que sejam ricos em gordura e açúcares, de certa maneira quando perguntado sobre o consumo de alimentos como frutas, cereais e tubérculos, leguminosas, carnes, hortaliças tem uma maior frequência (MATIAS; FIORE, 2010).

4 – CONCLUSÃO

As mudanças nos hábitos alimentares baseados nos conhecimentos adquiridos ao longo da jornada acadêmica, foi relatada pela maioria dos estudantes pesquisados como positiva e isso apresenta um reflexo positivo com os resultados obtidos na aplicação do questionário de frequência alimentar.

Com base nos grupos alimentares dispostos no questionário de frequência aplicado para os estudantes do curso de nutrição conseguimos ver que em sua maioria, eles apresentam um baixo consumo bebidas alcólicas, embutidos e *fast-foods*, no entanto, quando analisado o consumo de carnes, pescados e ovos, leguminosas, verduras e legumes, percebe-se um bom consumo que se destaca por boas escolhas praticadas.

Dessa forma não se deve deixar de adotarmos no ambiente universitário programas de educação nutricional para conscientizar os alunos sobre os benefícios de ter hábitos alimentares adequados, objetivando sempre a qualidade de vida a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- ABREU, E. S. et al. Saúde e sociedade. **Saúde e Sociedade**, v. 10, p. 3–14, 2001.
- ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**. 2 ed. Barueri, São Paulo: Editora Manole, 2019.
- AQUINO, J. K. et al. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de Nutrição das Faculdades de Montes Claros - Minas Gerais. **Revista Multitexto**, v. 3, n. 1, p. 82–88, 2015.
- BRASIL. Lei 8234, de 17 set. de 1991. *Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências*. Brasília: DF, 1991.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: apoio para profissionais de saúde**. Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- CAMPOS, L. M. L.; EUGÊNIO, R.; DINIZ, S. A prática como fonte de aprendizagem e o saber da experiência: o que dizem professores de ciências e de biologia. **Investigações em Ensino de Ciências**, v. 6, n. 1, p. 79–96, 2001.
- FEITOSA, E. P. S. et al. Hábitos Alimentares De Estudantes De Uma Universidade Pública No Nordeste , Brasil. **Alim Nutri**, v. 21, n. 2, p. 225–230, 2010.
- FERREIRA, D. Q. C. Influência da formação acadêmica em Nutrição na expressão da neofobia alimentar. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 339–346, 2017.
- GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: Considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutricao**, v. 16, n. 4, p. 483–492, 2003.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro, 2011.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018 : Avaliação Nutricional da Disponibilidade Domiciliar de Alimentos no Brasil**. Rio de Janeiro, 2020.
- MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes

do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr.**, v. 35, n. 2, p. 53–66, 2010.

MHURCHU, C. N.; MARGETTS, B. M.; SPELLER, V. M. Applying the Stages-of-Change Model to Dietary Change. **Nutrition Reviews**, v. 55, n. 1, p. 10–16, 2009.

PALLOS, D. V. **Estado nutricional e consumo alimentar de indivíduos de diferentes áreas socioeconômicas de Ribeirão Preto: comparação entre 1991/93 e 2001/03**. 2006. 119 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem. Ribeirão Preto, 2006.

PINHEIRO, K. A. P. N. História dos hábitos alimentares ocidentais History of occidental feeding habits. **Universais Ciências da Saúde**, v. 03, p. 173–190, 2001.

SOUZA, M.D.C.A.; HARDT, P.P. Evolução dos hábitos alimentares no Brasil. **Brasil Alimentos**, v. 15, p. 32–9, 2002.

TORAL, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 12, n. 6, p. 1641–1650, 2007.

TUMA, R.C.F.B.; COSTA, T.H.M.; SCHIMITZ, B.A.S. Avaliação antropométrica e dietética de pré-escolares em três creches de Brasília, Distrito Federal. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, v 5, n. 4, p. 419-428, 2005.

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**, v. 20, n. 4, p. 611–624, 2012

VIEBEG; R.F.; VALERO, M.P. Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para o estudo de dieta e doenças não transmissíveis. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n 4, p. 581-584, 2004.