

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

PAULO VÍTOR DA SILVA E SILVA

**ANÁLISE COMPARATIVA DA QUALIDADE ALIMENTAR ENTRE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS TRABALHADORES E NÃO-TRABALHADORES**

VOLTA REDONDA – RJ

2021

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

**ANÁLISE COMPARATIVA DA QUALIDADE ALIMENTAR ENTRE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS TRABALHADORES E NÃO-
TRABALHADORES**

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

Acadêmico: Paulo Vitor da Silva e Silva.
Orientadora: Prof. Dra Mariana R. Costa Portugal

VOLTA REDONDA - RJ

2021

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária:Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

S586e Silva, Paulo Vítor da Silva e

Análise comparativa da qualidade alimentar entre estudantes universitários
trabalhadores e não-trabalhadores. / Paulo Vítor da Silva e Silva. – Volta Redonda:
UniFOA, 2021.

30 p. II.

Orientador (a): Mariana Ribeiro Costa Portugal

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2021.

1. Nutrição - TCC. 2. Nutrição – universitários - trabalho. I. Portugal, Mariana Ribeiro Costa. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**ANÁLISE COMPARATIVA DA QUALIDADE ALIMENTAR ENTRE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS TRABALHADORES E NÃO-
TRABALHADORES**

Elaborado por Paulo Vítor da Silva e Silva, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 15 de Junho de 2021

Banca Avaliadora:

Professor Orientador

Mariana R. Costa Portugal, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

Professora Avaliadora

Margareth Lopes Galvão Saron, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

Professora Avaliadora

Ana Paula Caetano de Menezes Soares, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

AGRADECIMENTOS

Agradecimento primeiramente a Deus, por me sustentar nos momentos mais difíceis e me permitir sonhar e correr em busca dos meus objetivos, Jesus é Maravilhoso! Estendo a minha gratidão as 5 pessoas mais importantes da minha vida, que são a minha base. Obrigado esposa, por me ajudar e compreender nos momentos mais difíceis, vamos vencer. Obrigado mãe, por ser quem é e pelo exemplo de uma pessoa guerreira, que sempre nos motivou a buscar por mais, vamos vencer. Obrigado irmã, eu te amo, vamos vencer. Obrigado irmão, você é fera demais e eu sou seu fã número 1, acredite nisso, vamos vencer. Obrigado, Luíza, meu bem mais precioso, eu amo você, minha filha, nós vamos vencer! (Pâmela, Márcia, Ana Beatriz, Paulo Otávio e Luíza). Gratidão a toda a minha FAMÍLIA e aos meus AMIGOS, essa vitória é por vocês! Agradecimento aos amigos que conquistei durante esse período de graduação, todo sucesso do mundo a todos, é o que desejo do fundo do meu coração. E, por último, porém, não menos importante, a minha orientadora, Mariana Ribeiro Costa Portugal, obrigado por abraçar a minha ideia, obrigado pelos puxões de orelha e por ser peça fundamental nessa jornada final. Muito obrigado a todos!

“O pessimista vê
dificuldade em toda oportunidade. O
otimista vê oportunidade em toda
dificuldade”

Winston Churchill

RESUMO

Alguns estudantes universitários, além das atividades acadêmicas, também exercem atividades profissionais, o que pode contribuir para uma rotina ainda mais atribulada e que impossibilita o adequado planejamento das suas refeições. Este estudo transversal, teve como objetivo principal analisar e comparar a qualidade alimentar entre estudantes que trabalham e os estudantes que não trabalham, de uma universidade particular localizada no município de Volta Redonda, RJ. Foram coletadas informações, via aplicativo de gerenciamento de pesquisas (Google Forms®), acerca do consumo de grupos alimentares e estado geral dos estudantes universitários, do curso de nutrição, de ambos os sexos, que se dedicam exclusivamente às atividades acadêmicas e entre aqueles que também exercem alguma atividade profissional remunerada. Dados antropométricos autorrelatados (peso e estatura) foram utilizados para a classificação do estado nutricional. A análise estatística foi realizada com o software SPSS (versão 21.0). As variáveis numéricas foram apresentadas como médias e desvios padrão e as categóricas como frequências. As diferenças entre as médias foram avaliadas pelo teste T de Student. Valores de $p < 0,05$ foram considerados estatisticamente significativos. Observou-se um percentual maior no consumo diário de alimentos *in natura* e/ ou minimamente processados por parte dos alunos do grupo 1 (alunos que apenas estudam), em relação aos alunos do grupo 2 (estudantes que trabalham). O grupo 1 apresentou também uma frequência um pouco maior no consumo de alimentos ultraprocessados, alimentos que devem ser evitados, porém em relação a esse grupo de alimentos, a diferença em % do grupo 1 para o grupo 2 foi de apenas 3,3%, o que sinaliza uma ingestão semelhante no que diz respeito aos alimentos ultraprocessados. Quanto a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC), foi observado que o grupo 1 obteve uma prevalência maior do que o grupo 2, dentro das classificações de “magreza” e “adequado”, enquanto nas classificações de “sobrepeso” e “obesidade” o grupo 2 obteve uma frequência maior. Portanto, existem diferenças entre a qualidade da alimentação dos alunos pertencentes ao grupo 1 e a qualidade da alimentação dos alunos do grupo 2, principalmente no que diz respeito a ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados e,

essas diferenças são refletidas nos valores encontrados na classificação do IMC.

Palavras-chave: Universitários; Trabalho; Nutrição; Qualidade alimentar.

ABSTRACT

Some university students, in addition to academic activities, also carry out professional activities, which can contribute to an even more troubled routine that makes it impossible to properly plan their meals. This cross-sectional study aimed to analyze and compare food quality between working and non-working students at a private university located in the city of Volta Redonda, RJ. Information was collected, via the research management application (Google Forms®), about the consumption of food groups and the general condition of university students, of the nutrition course, of both sexes, who are dedicated exclusively to academic activities and among those who they also carry out some paid professional activity. Self-reported anthropometric data (weight and height) were used to classify nutritional status. Statistical analysis was performed using SPSS software (version 21.0). Numerical variables were presented as means and standard deviations and categorical variables as frequencies. Differences between means were evaluated by Student's t test. Values of $p < 0.05$ were considered statistically significant. A higher percentage was observed in the daily consumption of fresh and/or minimally processed foods by students in group 1 (students who only study), compared to students in group 2 (students who work). Group 1 also had a slightly higher frequency in the consumption of ultra-processed foods, foods that should be avoided, but in relation to this food group, the difference in % from group 1 to group 2 was only 3.3%, which signals a similar intake with regard to ultra-processed foods. As for the classification of the Body Mass Index (BMI), it was observed that group 1 had a higher prevalence than group 2, within the classifications of "thin" and "adequate", while in the classifications of "overweight" and "obesity" group 2 had a higher frequency. Therefore, there are differences between the quality of food of students belonging to group 1 and the quality of food of students in group 2, especially with regard to the intake of fresh and minimally processed foods, and these differences are reflected in the values found in BMI classification.

Keywords: University students; Work; Nutrition; Food quality.

LISTA DE FIGURAS

Tabela 1- Características gerais dos participantes.....	16
Tabela 2- Estado de saúde do público-alvo.....	17
Tabela 3- Informações sobre a alimentação do público-alvo.....	21
Tabela 4- Informações sobre as atividades laborais e refeições realizadas durante o trabalho pelos estudantes do grupo 2.....	22

LISTA DE SIGLAS

IMC: Índice de Massa Corporal.

Grupo 1: Somente estuda

Grupo 2: Estuda e trabalha.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. MÉTODOS.....	15
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
4. CONCLUSÃO.....	25
REFERÊNCIAS.....	26
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO PARA INVESTIGAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO GERAL DE SAÚDE DE UNIVERSITÁRIOS TRABALHADORES E NÃO TRABALHADORES.....	29
BLOCO A – ESSA PARTE DO QUESTIONÁRIO DEVE SER PREENCHIDA POR TODOS OS PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	30
BLOCO B - AS PERGUNTAS A SEGUIR SÃO RESERVADAS PARA OS PARTICIPANTES QUE APENAS ESTUDAM.....	30
BLOCO C - AS PERGUNTAS A SEGUIR SÃO RESERVADAS PARA OS.....	33

1. INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são formados pela influência de fatores que perpassam os aspectos das condições de vida mais gerais, incluindo o nível de renda, urbanização local, acesso à variabilidade de alimentos e características individualizadas de nível educacional, faixa etária e cultura alimentar familiar (MACIEL, 2012). Os hábitos alimentares começam a ser formados na infância, sofrem alterações ao longo da vida em decorrência da influência de diversas variáveis. Entre essas variáveis, a inserção na universidade está associada a mudanças significativas na rotina de muitos estudantes (AQUINO, 2015).

Estudos prévios avaliaram os hábitos alimentares de estudantes universitários, sendo observada, em sua maioria, a baixa prevalência de alimentação saudável, caracterizada principalmente pela elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e pela baixa ingestão de frutas e hortaliças (VIEIRA, 2002), o que pode deixá-los mais suscetíveis a doenças crônicas não transmissíveis (FEITOSA et al, 2010). O hábito alimentar é caracterizado pela adoção de práticas ligadas aos costumes estabelecidos tradicionalmente e que passam de geração em geração, possibilitando um real alcance aos alimentos e uma frequência na repetição da ingestão desses alimentos (FREITAS; MINAYO; FONTES, 2011). Alguns autores atribuem tal situação à saída da casa dos pais ou responsáveis. Isso pode ser explicado pelo fato de jovens oriundos de famílias estruturadas apresentarem dificuldades em prover sua própria alimentação sem a orientação dos pais, o que resulta em modificações nos hábitos alimentares estimuladas pela nova rotina (MACIEL, 2012). Aspectos como o menor tempo para as refeições, a localização da instituição, a substituição de refeições completas por lanches práticos, e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais, também devem ser considerados (MATTOS, 2000). Além disso, os jovens são mais suscetíveis às influências das novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, consumo de fast food e álcool, fatores que, indubitavelmente, impactam o comportamento alimentar durante essa fase (MONTEIRO, 2009).

Segundo (VAZ; BENNEMANN, 2014), o conjunto de ações relacionadas ao alimento, desde a escolha até a ingestão, é o que define o que é comportamento alimentar. Em um estudo sobre o comportamento alimentar em moradia estudantil, a maioria dos estudantes universitários relacionou a má alimentação ao fato de não ter

uma companhia na hora das refeições. Estes afirmaram que fazer as principais refeições acompanhados da família, principalmente, favorece na escolha de alimentos dando preferência a alimentos saudáveis. A vivência de uma experiência nova como deixar a casa dos pais leva os universitários a prover a própria alimentação. Como estão mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, deixam de lado a importância de uma alimentação saudável (ALVES; BOOG, 2007).

A temática sobre a alimentação de universitários é abordada em muitas pesquisas, como o estudo transversal realizado por Marcondelli et al. (2008) com estudantes de uma universidade pública em Brasília. Este apresentou resultados, em sua maioria, característicos de uma inadequação alimentar, ainda que na amostra tenham sido incluídos apenas estudantes da área de saúde. Esses resultados podem, em parte, estar vinculados a outros fatores ambientais, como: hábitos regionais, valores sociais, entre outros. (MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008)

Os hábitos alimentares dos estudantes universitários podem ser fortemente influenciados por diversos fatores, dentre eles: o fato de que com o ingresso na universidade muitos estudantes deixem a casa dos pais e se mudem para moradias estudantis devido à distância da instituição de ensino; muitos estudantes também não possuem mais a mesma disponibilidade de tempo para se pensar em uma refeição adequada, optando por lanches mais práticos e rápidos, porém, com alto valor calórico (FEITOSA et al, 2010).

Além das dificuldades apresentadas previamente, segundo Feitosa et al. (2010), há também o fato de que muitos estudantes precisam trabalhar para complementar a renda, o que muitas vezes é essencial para custear os cursos de graduação. Tal fato pode tornar ainda mais inviável o ato de comer de forma saudável e manter um estilo de vida que seja compatível com saúde. Dessa forma, o presente trabalho teve por objetivo principal analisar e comparar o padrão de alimentação dos dois grupos já mencionados: Os estudantes universitários que só estudam e os estudantes universitários que estudam e trabalham. E, tendo como base esta análise do padrão de alimentação dos dois grupos, interrogamos sobre a presença de doenças crônicas não transmissíveis, e se elas possuem alguma possível associação ao estilo de vida e qualidade na alimentação do estudante, foi possível também determinar o estado nutricional dos estudantes trabalhadores e

não trabalhadores. Através deste estudo será possível implementar novas ideias no que diz respeito a uma alimentação saudável dos estudantes universitários.

2. MÉTODOS

O presente trabalho foi realizado com a participação de alunos regularmente matriculados no curso de graduação em nutrição, de uma universidade particular do município de Volta Redonda-RJ. Os 106 participantes são discentes de ambos os sexos, divididos em dois grupos, são eles: o grupo 1, que é constituído por 56 estudantes não-trabalhadores e o grupo 2, constituído por 50 estudantes que trabalham. A participação dos universitários foi espontânea e voluntária, após terem sido esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa e terem assinado o termo de consentimento livre e esclarecido.

Foi realizada uma pesquisa transversal, a fim de se obter informações sobre o padrão do consumo alimentar de estudantes que trabalham e estudantes que não trabalham. As informações foram coletadas através de um questionário (APÊNDICE A), elaborado pelo autor, aplicado pela Plataforma *Google Forms*®, sendo dividido em três blocos: **Bloco A** refere-se à parte do questionário respondida por todos os alunos entrevistados, composto por perguntas iniciais que objetivaram identificar o aluno e conduzi-lo ao seu respectivo grupo de entrevista. Nesse bloco inicial, informações autorrelatadas sobre o peso atual (kg) e a estatura (m) foram obtidas para a classificação do estado nutricional dos estudantes, de acordo com os pontos de corte de índice de massa corporal (IMC) sugeridos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (1995); **Bloco B** contém perguntas reservadas aos alunos que apenas estudam. Estas perguntas nos ajudaram a entender sobre a qualidade de vida, saúde e hábitos alimentares dos estudantes que não possuem nenhum vínculo empregatício e dedicam-se apenas aos estudos da Graduação; **Bloco C** este bloco está destinado exclusivamente aos alunos que trabalham e estudam. Nesse bloco, além das questões direcionadas à coleta de informações sobre qualidade de vida, saúde e hábitos alimentares dos estudantes que trabalham, informações adicionais sobre a atividade profissional foram obtidas. Este questionário teve como objetivo principal analisar se o fato de o estudante estar inserido no mercado de trabalho pode gerar, ou não, dificuldades para se obter uma boa alimentação e

consequentemente uma boa qualidade de vida.

As análises estatísticas foram estratificadas de acordo com as atividades dos estudantes: trabalhadores e não-trabalhadores. As variáveis contínuas foram apresentadas como média e desvio padrão e as categóricas como frequências absoluta e relativa (%). As diferenças entre as médias foram determinadas pelo teste T de Student. O nível de significância foi estabelecido em 5% e p-valores < 0,05 foram considerados significativos. O software *StatisticalPackage for the social sciences*(SPSS) versão 21.0 foi utilizado nas análises. O presente trabalho foi submetido ao CEP do UniFOA e aprovado com o CAAE 43708421.2.0000.5237.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentando os resultados da pesquisa realizada através de um questionário virtual, notamos que a população estudada consiste em dois grupos de alunos, divididos por meio de uma triagem da própria pesquisa, que estiveram dispostos a responder este questionário. O grupo 1, constituído por 56 alunos, é formado por alunos que não trabalham, e o grupo 2, constituído por 50 alunos, é formado por estudantes que precisam conciliar sua rotina universitária com a rotina de trabalho. Segundo Zago (2006), as limitações acadêmicas surgem em decorrência do tempo que é investido no trabalho, impedindo assim um desempenho melhor na vida acadêmica daquele estudante que estuda e trabalha.

Tabela 1- Características gerais dos participantes

Variáveis	Grupo 1 (N= 56) N (%)	Grupo 2 (N=50) N (%)
Sexo		
Masculino	5(8,9)	9(18,0)
Feminino	51(91,1)	41(82,0)
Possui filho (s)		
Sim	5(8,9)	4(8,0)
Não	51(91,1)	46(92,0)

civil	Estado		
	Solteiro	50(89,3)	39(78,0)
	Casado	4(7,1)	9(18,0)
	Separado	2(3,6)	2(4,0)
	Viúvo	-	-
	Pessoas que residem na mesma casa		
	Mora sozinho	5(8,9)	23(46,0)
	Até 2	18(32,1)	-
	Entre 3 e 4	31(55,4)	22(44,0)
	5 ou mais	2(3,6)	5(10,0)
	Média de idade (anos) em ambos os grupos	23,4 ± 5,8	25,4 ± 6,1
	IMC médio encontrado em ambos os grupos (kg/m²)	23,3 ± 4,0	24,4 ± 4,0

Legenda: Grupo 1= alunos que somente estudam; Grupo 2= alunos que trabalham e estudam; IMC= Índice de Massa Corporal. Fonte: Elaborado pelos autores, 2021. *Não houve diferença estatisticamente significativa (teste T de Student) entre as médias de idade e IMC ($p \geq 0,05$).

Segundo as informações apresentadas na tabela 1, em ambos os grupos estudados, podemos verificar que há um predomínio do sexo feminino, assim como foi demonstrado por Guedes (2008), que apresentou um predomínio feminino entre os estudantes universitários formados. Tanto entre os alunos que apenas estudam, quanto entre os alunos que trabalham, foi encontrado um percentual superior a 90,0% de alunos que não possuem filhos, e isso é importante para o desempenho acadêmico do aluno.

Em ambos os grupos, a maioria dos estudantes não são casados e, entre os alunos que apenas estudam esse percentual é ainda maior (92,9%). De igual modo, entre os estudantes que apenas estudam, a maioria deles reside com outras pessoas (91,1%), portanto, é possível que esses alunos tenham um maior apoio financeiro e consigam se alimentar melhor, pois, pelo fato de serem em sua maioria solteiros, provavelmente as pessoas que moram na mesma residência são pessoas da mesma família (pai, mãe, irmãos). Entre os estudantes que trabalham, 46,0%

moram sozinhos e provavelmente sejam os próprios responsáveis pelo preparo das suas refeições e também por custear os gastos com a sua alimentação e outros gastos gerais como aluguel, conta de água, conta de luz, etc.

Não houve diferença estatisticamente significativa entre a média de idade e a média de IMC encontradas, quando comparados os dois grupos e, ambos os grupos, de acordo com a média encontrada, estão classificados na faixa de eutrofia.

Tabela 2- Estado de saúde do público-alvo

Variáveis	Grupo 1 (N= 56)	Grupo 2 (N=50)
	N (%)	N (%)
Classificação IMC		
Magreza	7(12,5)	-
Adequado	35(62,5)	32(64,0)
Sobrepeso	9(16,1)	15(30,0)
Obeso	5(8,9)	3(6,0)
Consumo de bebida alcoólica		
Não bebo	16(28,6)	21(42,0)
1 a 6 vezes na semana	9(16,1)	10(20,0)
Eventualmente ou raramente	31(55,3)	19(38,0)
Pratica atividade física regularmente		
Sim	31(55,4)	31(62,0)
Não	25(44,6)	19(38,0)
Possui colesterol alto		
Sim	4(7,2)	4(8,0)
Não	39(69,6)	46(92,0)
Não sei	13(23,2)	-
Diagnóstico de diabetes		
Sim	1(1,8)	1(2,0)
Não	42(75,0)	49(98,0)

Não sei	13(23,2)	-
Diagnóstico de hipertensão		
Sim	-	1(2,0)
Não	43(76,8)	49(98,0)
Não sei	13(23,2)	-
Costuma ir ao médico?		
Sim	11(19,6)	13(26,0)
Não	45(80,4)	37(74,0)
Como você considera o seu próprio estado de saúde?		
Muito bom	11(19,6)	8(16,0))
Bom	28(50,0)	24(48,0)
Regular	14(25,0)	18(36,0)
Ruim	3(5,4)	-
Em comparação aos estudantes dos grupos 2 ou 1, como você classificaria o seu estado de saúde?		
*		
Igual	25(44,6)	13(26,0)
Pior	5(8,9)	10(20,0)
Melhor	8(14,3)	3(6,0)
Não sei	18(32,2)	24(48,0)

Legenda: Grupo 1= alunos que somente estudam; Grupo 2= alunos que trabalham e estudam; IMC= Índice de Massa Corporal. Fonte: Elaborado pelos autores, 2021. * Estudantes do grupo 1 comparados ao grupo 2, e do grupo 2 comparados ao 1.

Baseado nos pontos de corte de índice de massa corporal (IMC) sugeridos pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1995), na tabela 2 obtivemos os seguintes resultados para classificação do estado nutricional dos estudantes: 63,2% estão dentro da faixa de “adequado”; 22,6% estão classificados como “sobrepeso”; 7,5% dos estudantes entrevistados estão classificados dentro do estado de “obesidade” e 6,6% estão com o estado nutricional classificados como “magreza”.

Assim como no presente estudo, Rodrigues e Machado (2016), em um artigo que objetivou averiguar a prevalência dos fatores de risco mutáveis e imutáveis para doenças cardiovasculares em estudantes universitários, encontraram também uma prevalência maior de estudantes classificados com o IMC “adequado”, cerca de 43,0%. É importante ressaltar que entre os estudantes que trabalham, não houve alunos dentro do estado nutricional de “magreza” e 64,0% estão dentro da faixa de “adequado”. Porém, 30,0% destes alunos foram classificados como “sobrepeso” e 6,0% foram classificados como obesos, percentuais que somados são maiores do que os resultados encontrados no grupo dos alunos que apenas estudam.

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, 28,6% dos alunos que apenas estudam não consomem esse tipo de bebida. Entre os alunos que trabalham esse percentual é maior, 42,0% deles não consomem bebidas alcoólicas. O percentual de alunos que consomem bebidas alcoólicas, quando somados os dois grupos, foi de 65,1%, valor superior ao encontrado por Regina et al.(2009) que encontraram um consumo de 53,3% de bebida alcoólica entre estudantes do curso de nutrição e enfermagem e, inferior ao que foi descrito por Vieira et al.(2002), que encontraram um percentual de 73,5% referente ao consumo de bebidas alcoólicas, em uma pesquisa que teve como objetivo investigar o perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira.

Em um trabalho conduzido por Freitas et al.(2016), que teve como objetivo principal analisar a prevalência do sedentarismo no lazer segundo os aspectos demográficos, socioeconômicos, comportamentos de riscos, percepção da saúde e horário do curso de estudantes da Universidade Federal do Acre (UFAC), foi feita a comparação do nível de atividade física entre os estudantes universitários que trabalham e aqueles que apenas estudam e, assim como no estudo anteriormente mencionado, o presente estudo também obteve uma prevalência maior na prática de atividade física entre os estudantes que trabalham, fato que, nos sugere uma maior prevalência de sedentarismo em alunos que não exercem nenhuma outra atividade além dos estudos. Possivelmente, o fato de os estudantes do grupo 2 terem uma vida regrada por conta das atividades exercidas no trabalho, atividades essas que geram um senso de responsabilidade, pode ser um grande influenciador para obtenção desses resultados, pois, uma vez adquirido, o hábito de exercer uma vida regrada no trabalho gera reflexos na vida pessoal.

Em relação a alterações no perfil lipídico, diagnóstico de diabetes, diagnóstico

de hipertensão arterial, podemos observar na tabela 2 que em ambos os grupos houve um percentual muito pequeno de estudantes que tenham um diagnóstico prévio. Porém, alguns fatores como o consumo de bebidas alcoólicas (71,4% no grupo 1 e 58,0% no grupo 2), falta da prática de atividade física (44,6% no grupo 1 e 38,0% no grupo 2) e o estado nutricional, em especial no grupo 2, onde a prevalência de sobrepeso e obesidade foi maior, podem tornar os estudantes mais suscetíveis as doenças crônicas não transmissíveis, visto que, quando há inadequação de todos esses fatores mencionados, há também um aumento nas chances de desenvolvimento dessas doenças (CREPALDI et al., 2016). A falta de costume de frequentar consultórios médicos, relatada por 80,4% dos alunos do grupo 1 e 74,0% dos alunos do grupo 2 também devem ser observadas, pois, se tornam números preocupantes se levarmos em consideração os fatores de risco mencionados anteriormente.

Quanto a classificação do próprio estado de saúde, 69,6% dos alunos do grupo 1 entendem que o próprio estado de saúde está bom ou muito bom, porém, quando associados aos resultados encontrados nos fatores prática de atividade física e frequência em consultas médicas, podemos notar que há uma necessidade de mudanças, pois esse autorrelato não condiz com os hábitos de vida inadequados que foram mencionados pelos próprios alunos. No grupo 2, assim como no grupo 1, é grande o percentual de alunos que consideram o próprio estado de saúde bom ou muito bom (64,0%) e, assim também como no grupo 1, podemos observar que há a necessidade de mudanças de conduta, principalmente no que se refere a frequência em consultórios médicos.

Entre os alunos que apenas estudam, 44,6% entendem que o fato de estudar e trabalhar não exerce diferença sobre o estado de saúde. Já, entre os estudantes que trabalham, o percentual de alunos que defendem essa mesma opinião é de 26,0%.

Tabela 3- Informações sobre a alimentação do público-alvo

Variáveis	Grupo 1 (N= 56)	Grupo 2 (N=50)
	N (%)	N (%)
Qualidade da alimentação		
Ruim	9(16,1)	2(4,0)

Regular	21(37,5)	13(26,0)
Boa	20(35,7)	33(66,0)
Muito boa	6(10,7)	2(4,0)
Consumo de alimentos in natura e minimamente processados		
Raramente	-	7(14,0)
1 a 2 vezes por semana	6(10,7)	6(12,0)
3 a 5 vezes por semana	15(26,8)	17(34,0)
Todos os dias	35(62,5)	20(40,0)
Consumo de alimentos ultraprocessados		
Raramente	15(26,8)	15(30,0)
1 a 2 vezes por semana	23(41,1)	23(46,0)
3 a 5 vezes por semana	15(26,8)	11(22,0)
Todos os dias	3(5,4)	1(2,0)

Legenda: Grupo 1= alunos que somente estudam; Grupo 2= alunos que trabalham e estudam; IMC= Índice de Massa Corporal. Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Na tabela 3, estão apresentados os resultados acerca do consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, que mostraram que apenas 40,0% dos alunos que trabalham consomem o recomendado ou o mais próximo possível do recomendado pelo Ministério de Saúde, que é a ingestão diária de pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches (BRASIL, 2013), percentual esse que está bem abaixo do que encontramos entre os estudantes que apenas estudam, que nos mostrou que 62,5% dos alunos entrevistados consomem este tipo de alimento diariamente. Pode ser que esses resultados estejam associados ao fato de que 46,0% dos alunos do grupo 2 informaram que moram sozinhos (Tabela 1), o que pode gerar efeitos negativos na qualidade da alimentação, uma vez que estes alunos dediquem grande parte do tempo diário ao trabalho e aos estudos, e ainda assim, são os responsáveis pelo preparo da própria alimentação. Num somatório

dos resultados de sobrepeso e obesidade, foi encontrada uma prevalência maior no grupo dos estudantes que trabalham (Tabela 2), e isso pode ter relação com os resultados encontrados aqui, na tabela 3, que mostraram que entre os estudantes que trabalham, a média de consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados foi menor do que os valores encontrados no grupo dos alunos que apenas estudam, e que 70% dos alunos do grupo 2 consomem alimentos ultraprocessados pelo menos 1 a 2 vezes por semana.

Tabela 4- Informações sobre as atividades laborais e refeições realizadas durante o trabalho pelos estudantes do grupo 2

Variáveis	Grupo 2 (N= 50) N (%)
Qual é a sua função no trabalho	
Empregador	-
Empregado	50(100,0)
Horas por semana dedicadas ao trabalho	
Até 44 horas	38 (76,0)
Acima de 44 horas	12(24,0)
Trabalhar e estudar pode ser prejudicial a qualidade da sua alimentação?	
Sim	25(50,0)
Não	4(8,0)
Talvez	21(42,0)
Número de refeições realizadas enquanto está no trabalho	
Até 2	26(52,0)
Até 3	10(20,0)
Acima de 3	6(12,0)
Nenhuma	8(16,0)
Leva refeições ou lanches preparados em casa para se alimentar no trabalho	
Sim	32(64,0)
Não	18(36,0)
Local de trabalho oferece alguma refeição aos funcionários?	
Sim	11(22,0)

Não	39(78,0)
Realiza refeições em restaurantes/ lanchonetes próximos ao local de trabalho?	
Sim	10(20,0)
Não	40(80,0)
Prioridade na avaliação da escolha dos locais de refeição	
Preço	13(26,0)
Qualidade	29(58,0)
Tempo de espera	3(6,0)
Higiene	5(10,0)

Legenda: Grupo 1= alunos que somente estudam; Grupo 2= alunos que trabalham e estudam; IMC= Índice de Massa Corporal. Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

É notório o crescimento na preferência de refeições de mais fácil aquisição, preparo ou consumo fora de casa e, os estudantes universitários fazem parte dos grupos mais suscetíveis a essa tendência (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013). Porém, no presente estudo apenas 20,0% dos entrevistados do grupo 2 realizam refeições em restaurantes ou lanchonetes próximo ao local de trabalho, considerando que 64,0% optam em levar para o trabalho refeições/lanches preparados em casa. Diferentemente do que foi encontrado por Anjos et al.(2014), que descreveram o fator “higiene” como prioridade no ato da escolha dos locais de refeição, no presente estudo o fator “Qualidade” foi citado como fator principal no ato da escolha dos locais de alimentação por 58,0% dos estudantes que trabalham, seguido pelo fator “preço”, mencionado por 26,0% dos alunos do referido grupo, no que diz respeito a escolha dos locais de alimentação. É provável que a prioridade do fator qualidade na seleção dos locais de refeição seja influenciada pelo fato de que os entrevistados sejam graduandos em nutrição, sendo eles detentores de um olhar diferenciado sobre as questões qualitativas dos alimentos e questões higiênico-sanitárias, mesmo que ainda sem um domínio total do assunto, no que diz respeito a estas questões .

É possível que a falta de conhecimento, por parte do aluno entrevistado, sobre o que de fato são alimentos bons e alimentos ruins (nutricionalmente falando) tenha prejudicado parcialmente alguns resultados, principalmente quando os alunos são questionados sobre a qualidade da própria alimentação, como por exemplo: entre os alunos que trabalham, 70,0% informaram que a qualidade da própria alimentação é boa ou muito boa, porém, ao observarmos o consumo de alimentos *in*

natura ou minimamente processados podemos ver que apenas 40,0% o consomem diariamente. Porém, isso não prejudicou o resultado final do trabalho, tendo em vista que a grande maioria dos alunos demonstrou coerência em suas respostas.

4. CONCLUSÃO

Foram investigados os hábitos alimentares, possível presença de algumas doenças crônicas não transmissíveis, índice de massa corporal e algumas outras questões concernentes a nutrição e ao estado geral de saúde dos estudantes. Em relação ao estado nutricional, concluímos que os alunos que trabalham inclinam-se ao estado de sobrepeso e obesidade com uma maior frequência, quando comparados aos alunos que somente estudam e, o fato de estudar e trabalhar é um grande colaborador para este resultado, visto que, as horas dedicadas ao trabalho impossibilitam que parte dos alunos realizem atividades físicas. Com base nos resultados obtidos, foi concluído que os alunos que apenas estudam se alimentam, em sua maioria, de forma mais saudável do que os estudantes que trabalham, tratando-se de alimentos minimamente processados e *in natura*, e o fator trabalho é sim um possível causador dessa inadequação alimentar, considerando que os alunos que trabalham possuam uma menor disponibilidade de tempo também para planejar adequadamente as suas refeições. A maioria dos alunos entrevistados possuem o hábito de ingerir alimentos ultraprocessados raramente ou poucas vezes por semana, e esse é o ponto positivo encontrado no presente estudo, pois o consumo em excesso deste tipo de alimento pode desencadear possíveis desenvolvimentos de doenças crônicas não transmissíveis no organismo.

Portanto, os resultados encontrados nos mostraram que, por menor que seja, existe sim uma diferença na qualidade da alimentação quando comparados os dois grupos, sendo observada, entre os estudantes que trabalham, uma frequência menor no consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e uma frequência maior de alunos com a classificação do estado nutricional dentro da faixa de sobrepeso e obesidade. Embora existam algumas diferenças na qualidade da ingestão alimentar entre os dois grupos, é importante ressaltar que ambos os grupos precisam buscar melhorias, visando uma melhor qualidade de vida e melhorias na qualidade do que é ingerido nas refeições e, conseqüentemente, diminuir os riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Portanto, Seguem

sendo necessários a elaboração e o planejamento de ações e medidas preventivas referentes a promoção da saúde, por meio de uma alimentação saudável e a realização de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

ALVES, H. J.; BOOG, M. A. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007

ANJOS, C. M.; SANTANA, L. S. DE; SOUZA, T. C. B.; OLIVEIRA, L. C. DE. Avaliação dos fatores que influenciam o consumidor na escolha de restaurantes do tipo self-service. **Revista Contextos da Alimentação**, v. 3, p. 3–17, 2014.

AQUINO, J. K.; PEREIRA, P.; REIS, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de Nutrição das faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. **Rev. Multitexto**, v. 3, p. 82-88, 2015.

BRASIL. Guia alimentar Alimentação Saudável Ministério da Saúde. **Ministério da Saúde**, 2013.

CREPALDI, B. V. C. et al. Elevada prevalência de fatores de risco para doenças crônicas entre universitários. **Ciência & Saúde**, v. 9, n. 3, p. 135, 2016.

DUARTE, F. M.; ALMEIDA, S. D. S.; MARTINS, K. A. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **O Mundo da Saúde**, v. 37, n. 3, p. 288–298, 2013.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WHARTA, E. R. S.; MARCELLINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.**, Araraquara. V. 21, n. 2, pág. 225-230, abr./ jun. 2010.

FREITAS, M. DO C. S. DE; MINAYO, M. C. DE S.; FONTES, G. A. V. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 31–38, 2011.

FREITAS, T. V.; DALAMARIA, T.; PINTO, W. J.; SOUZA, O. F. DE.; et al. Sedentarism in Leisure in Students of the Federal. **Journal of Amazon Health Science**, v. 2, p. 1–19, 2016.

GUEDES, M. D. C. A presença feminina nos cursos universitários e nas pós-graduações: Desconstruindo a idéia da universidade como espaço masculino. **Historia, Ciencias, Saude - Manguinhos**, v. 15, n. SUPPL., p. 117–132, 2008.

MACIEL, E. S.; SONATI, J. G.; MODENEZE, D. M.; VASCONCELOS, J. S.; VILARTA, R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Rev. Nutr. Campinas**, v. 25, p. 707-718, 2011

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3° ao 5° semestres da área da saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008.

MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000.

MONTEIRO, M. R. P.; ANDRADE, M. L. O.; ZANIRATI, V. F.; SILVA, R. S. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Rev. APS**, v. 12, p. 271-277, 2009.

Organização Mundial de Saúde – OMS. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: WHO, 1995.

REGINA, M.; ANDRADE, M. L. O.; ZANIRATI, V. F.; SILVA, R. R. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Rev. APS**, p. 271–277, 2009.

RODRIGUES, F. G.; MACHADO, M. C. F. DE P. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários da cidade de Patos-PB. **Temas em Saúde**, v. 16, n. 2, p. 156–172, 2016.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento Alimentar e Hábito Alimentar:

Uma Revisão. **Revista UNINGÁ**, v. 20, n. 1, p. 108–112, 2014.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; RIBEIRO, S. M. R.; FRANCESCHINI, S. C. C.; ALMEIDA, L. P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev. Nutri.** Campinas, v. 15, p. 273-282, 2002.

ZAGO, N. Do acesso à permanência no ensino superior: percursos de estudantes universitários de camadas populares. **Revista Brasileira de Educação**, v. 11, n. 32, p. 226–237, 2006.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO PARA INVESTIGAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO GERAL DE SAÚDE DE UNIVERSITÁRIOS

TRABALHADORES E NÃO TRABALHADORES

Essa pesquisa pretende investigar o padrão de alimentação dos estudantes universitários que trabalham e estudam e aqueles que apenas estudam. A sua participação é de extrema importância, pois é através das suas respostas que obteremos os resultados para discussões, análises e, futuramente, possíveis soluções caso os resultados obtidos apontem para problemas relacionados à alimentação e qualidade de vida.

Este questionário foi dividido em 03 blocos, sendo eles, o **Bloco A:** montado com perguntas gerais, onde **todos os alunos entrevistados** deverão responder; **Bloco B:** contém perguntas reservadas **aos alunos que apenas estudam**. Estas perguntas nos ajudarão a entender sobre a qualidade de vida dos estudantes que não possuem nenhum vínculo empregatício e dedicam-se apenas aos estudos da Graduação; **Bloco C: está destinado exclusivamente aos alunos que trabalham e estudam**. Agradecemos muito a sua participação!

Importante - Orientações para respostas do questionário:

- Se você achar que mais de uma resposta está certa, escolha a opção que representa a sua rotina a maior parte do tempo
- Lembre-se: responda o que você realmente come, e não o que gostaria ou acha que seria melhor.
- Se você tiver alguma dificuldade para responder, peça ajuda a alguém próximo da família, amigo ou vizinho.
- Escolha só UMA resposta.

BLOCO A – ESSA PARTE DO QUESTIONÁRIO DEVE SER PREENCHIDA POR TODOS OS PARTICIPANTES DA PESQUISA

A 1) Sexo: () Feminino () Masculino

A 2) Data de nascimento:

A 3) Idade atual:_____.

A 4) Estatura (m):_____.

A 5) Peso atual (kg):_____.

A 6) Informe a graduação que está cursando na faculdade:

A 7) Selecione a opção que corresponde ao seu caso:

A. () Eu só estudo (dedicação exclusiva à faculdade).

B. () Eu trabalho (atividade remunerada) e estudo.

BLOCO B - AS PERGUNTAS A SEGUIR SÃO RESERVADAS PARA OS PARTICIPANTES QUE APENAS ESTUDAM.

SE VOCÊ TRABALHA E ESTUDA, SIGA PARA O BLOCO C.

B 1) Você tem filhos?

A. () Sim. Se respondeu SIM, informe o número de filhos: _____.

B. () Não.

B 2) Sobre o seu estado civil, escolha um entre as seguintes opções:

A. () Solteiro(a) (Nunca se casou ou viveu com alguém).

B. () Casado(a) ou vive com alguém.

C. () Separado(a) ou divorciado (a).

D. () Viúvo(a).

B 3) Quantas pessoas moram na mesma casa com você?

A. () Moro sozinho.

B. () 1-2 pessoas.

C. () 3-4 pessoas

D. () Mais do que 4 pessoas.

B 4) Você fuma atualmente?

A. () Sim, eu fumo.

B. () Não, nunca fumei.

C. () Não, fumei no passado, mas parei de fumar.

B 5) Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque etc.) com qual frequência? A. () Diariamente.

B. () 1 a 6 vezes na semana.

C. () Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês).

D. () Não consumo.

B 6) Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre? Considere aqui as atividades da sua rotina diária como o deslocamento a pé ou de bicicleta para o trabalho, subir escadas, atividades domésticas, atividades de lazer ativo e atividades praticadas em academias e clubes. Os 30 minutos podem ser divididos em 3 etapas de 10 minutos.

A. () Não.

B. () Sim.

C. () 2 a 4 vezes por semana.

B 7) Alguma vez um médico informou que você teve ou tem:

Colesterol alto?

A) () Sim.

B) () Não.

Se sim, informe se usa algum medicamento e qual é o medicamento prescrito:

Diabetes?

A) () Sim.

B) () Não.

Se sim, informe se usa algum medicamento e qual é o medicamento prescrito:

Pressão alta?

A) () Sim.

B) () Não.

Se sim, informe se usa algum medicamento e qual é o medicamento prescrito:

() Não costumo ir ao médico, portanto, não sei se possuo ou não alguma dessas alterações na saúde.

B 8) De um modo geral, em comparação a pessoas da sua idade, como você considera o seu próprio estado de saúde?

- A. () Muito bom.
- B. () Bom.
- C. () Regular.
- D. () Ruim.

B 9) Em comparação com os seus colegas de faculdade que estudam e trabalham (grupo 2), você acha que a sua saúde é:

- A. () Igual à saúde deles.
- B. () Pior que a saúde deles.
- C. () Melhor que a saúde deles.
- D. () Não sei responder.

B 10) Como você classifica a qualidade da sua alimentação atualmente?

- A. () Ruim.
- B. () Regular.
- C. () Boa.
- D. () Muito boa.

B 11) Com que frequência você consome alimentos *in natura* (frutas, leite, ovos, saladas) e alimentos minimamente processados (*in natura*: descascado, cortado, lavado, moído ou com adição de sal ou açúcar)?

- A. () Raramente consumo esse tipo de alimento.
- B. () 1 a 2 vezes por semana.
- C. () 3 a 5 vezes por semana.
- D. () Todos os dias da semana.

B 12) Com que frequência você consome alimentos *ultraprocessados* (biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes, sucos de caixinha, salsicha, hambúrgueres)?

- A. () Raramente ou nunca consumo esse tipo de alimento.
- B. () 1 a 2 vezes por semana.
- C. () 3 a 5 vezes por semana.
- D. () Todos os dias da semana.

BLOCO C - AS PERGUNTAS A SEGUIR SÃO RESERVADAS PARA OS PARTICIPANTES QUE TRABALHAM E ESTUDAM

C 1) Você tem filhos?

- A. () Sim Se respondeu SIM, informe o número de filhos: _____.
- B. () Não.

C 2) Sobre o seu estado civil, escolha um entre as seguintes opções:

- A. () Solteiro(a) (Nunca se casou ou viveu com alguém).
- B. () Casado(a) ou vive com alguém.
- C. () Separado(a) ou divorciado (a).
- D. () Viúvo(a).

C 3) Quantas pessoas moram na mesma casa com você?

- A. () Moro sozinho.
- B. () 1-2 pessoas.
- C. () 3-4 pessoas.
- D. () Mais do que 4 pessoas.

C 4) Você fuma atualmente?

- A. () Sim, eu fumo.
- B. () Não, nunca fumei.
- C. () Não, fumei no passado, mas parei de fumar.

C 5) Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque etc.) com qual frequência?

- A. Diariamente
- B. 1 a 6 vezes na semana
- C. Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês)
- D. Não consumo

C 6) Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre? Considere aqui as atividades da sua rotina diária como o deslocamento a pé ou de bicicleta para o trabalho, subir escadas, atividades domésticas, atividades de lazer ativo e atividades praticadas em academias e clubes. Os 30 minutos podem ser divididos em 3 etapas de 10 minutos.

- A. Não.
- B. Sim.
- C. 2 a 4 vezes por semana.

C 7) Qual é o seu trabalho? _____

C 8) Quantas horas por semana são dedicadas ao seu trabalho? _____.

C 9) Alguma vez um médico informou que você teve ou tem:

- Colesterol alto?
 Sim Não

Se sim, informe se usa algum medicamento e qual é o medicamento prescrito:

_____.

- Diabetes?
 Sim Não

Se sim, informe se usa algum medicamento e qual é o medicamento prescrito:

_____.

- Pressão alta?
 Sim Não

Se sim, informe se usa algum medicamento e qual é o medicamento prescrito:

() Não costumo ir ao médico, portanto, não sei se possuo ou não alguma dessas alterações na saúde.

C 10) De um modo geral, em comparação a pessoas da sua idade, como você considera o seu próprio estado de saúde?

- A. () Muito bom.
- B. () Bom.
- C. () Regular.
- D. () Ruim.

C 11) Como você classificaria a qualidade da sua alimentação atualmente?

- A. () Ruim.
- B. () Regular.
- C. () Boa.
- D. () Muito boa.

C 12) Com que frequência você consome alimentos *in natura* (frutas, leite, ovos, saladas) e alimentos minimamente processados (*in natura*: descascado, cortado, lavado, moído ou com adição de sal ou açúcar)?

- A. () Raramente consumo esse tipo de alimento.
- B. () 1 a 2 vezes por semana.
- C. () 3 a 5 vezes por semana.
- D. () Todos os dias da semana.

C 13) Com que frequência você consome alimentos *ultraprocessados* (biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes, salsicha, hambúrgueres)?

- A. () Raramente ou nunca consumo esse tipo de alimento.
- B. () 1 a 2 vezes por semana.
- C. () 3 a 5 vezes por semana.
- D. () Todos os dias da semana.

C 14) Você acha que trabalhar e estudar prejudica a qualidade da sua alimentação?

- A. Sim.
- B. Não.
- C. Não sei responder.

C 15) Em comparação com os seus colegas de faculdade que apenas estudam (grupo 1), você acha que a sua saúde é:

- A. Igual à saúde deles.
- B. Pior que a saúde deles.
- C. Melhor que a saúde deles.
- D. Não sei responder.

C 16) Quantas refeições você realiza enquanto está no seu trabalho?

- A. 0.
- B. 1.
- C. 2.
- D. 3.
- E. 4.
- F. 5.

C 17) Em um dia normal da sua rotina, você prepara (ou alguém da sua casa prepara) as refeições/lanches em casa para você comer no trabalho?

- A. Sim.
- B. Não.

Se você respondeu “SIM” à pergunta anterior, a sua participação se encerra por aqui. Agradecemos muito a sua contribuição. Se você respondeu “NÃO” à pergunta anterior, siga em frente e responda às seguintes questões:

C 18) O local onde trabalha oferece alguma refeição aos funcionários?

- A. Não.
- B. Sim. Informe qual ou quais refeições (café-da-manhã, almoço, lanche, jantar)? _____

C 19) Realiza as refeições em restaurantes/lanchonetes próximos ao local de trabalho?

A. () Sim.

B. () Não.

C 20) Ao escolher o local em que vai fazer as suas refeições durante o dia de trabalho, você prioriza qual das seguintes opções:

A. () O preço da refeição.

B. () A qualidade da comida (tipo de alimento, variedade).

C. Prioriza outra opção? Informe, por favor.

MUITO OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO!