



INSTITUTO FEDERAL DE SERGIPE - CAMPUS SÃO CRISTÓVÃO

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ALIMENTOS



MAYARA DOS SANTOS TAVARES

**PERFIL ALIMENTAR DE DISCENTES ADULTOS DO INSTITUTO FEDERAL DE
SERGIPE/ CAMPUS SÃO CRISTÓVÃO**

São Cristóvão – SE

2019

MAYARA DOS SANTOS TAVARES

**PERFIL ALIMENTAR DE DISCENTES ADULTOS DO INSTITUTO FEDERAL DE
SERGIPE / CAMPUS SÃO CRISTÓVÃO**

Trabalho de conclusão de curso de
graduação apresentado ao Instituto Federal
de Sergipe, Campus São Cristóvão como
requisito parcial para a obtenção do título de
Tecnólogo em Alimentos
Orientadora: Profa. Dra. Ingrid Maria Novais
Barros de Carvalho Costa

São Cristóvão – SE
2019

IFS - Biblioteca do Campus São Cristóvão

T231p Tavares, Mayara dos Santos
 Perfil alimentar de discentes adultos do Instituto Federal de Sergipe/
 Campus São Cristóvão. -/ Mayara dos Santos Tavares.- São Cristóvão, 2019.
 30 f.; il.
 Monografia (Graduação) Tecnologia em Alimentos. Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia de Sergipe - IFS, 2019.
 Orientadora: Profª. Dra. Ingrid Maria Novais Barros de Carvalho Costa.

 1. Perfil alimentar. 2. Discentes. 3. Frequência. 4. Socioeconômico
I. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Sergipe - IFS.
II. Título.

CDU: 641(813.7)

BANCA EXAMINADORA

Ingrid Maria Novais Barros de Carvalho Costa

Dra. Ingrid Maria Novais Barros de Carvalho Costa
Instituto Federal de Sergipe/ Campus São Cristóvão

Lucia Dalbosco Lins

Me. Lucia Dalbosco Lins
Instituto Federal de Sergipe/ Campus São Cristóvão

Emanuele Oliveira Cerqueira Amorim

Me. Emanuele Oliveira Cerqueira Amorim
Instituto Federal de Sergipe/ Campus São Cristóvão

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação da discente
Mayara dos Santos Paes submetido ao Instituto Federal de Sergipe,
Campus São Cristóvão, aprovado em: 20 de Novembro de 2019,
para obtenção do título de Tecnólogo em Alimentos.

Escrevo como se estivesse dormindo e sonhando: as frases desconexas como no sonho. É difícil, estando acordado, sonhar livremente nos meus remotos mistérios.

Clarice Lispector

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à Deus, pelo dom da vida e por sempre guiar meus caminhos;

À minha mãe por toda dedicação e carinho dedicado a mim e a todos os familiares que me ajudaram de alguma forma, meu muito obrigada;

Ao meu esposo Wilson por todo apoio em todos os aspectos, desde financeiro até emocional;

As minhas amigas Andreza e Luana por todo incentivo e convivência durante esses anos, como também as demais amigas de classe que me ajudaram de forma direta ou indiretamente;

À professora Ingrid Novais muito obrigada por ser minha orientadora e professora da matéria de nutrição;

À professora Emanuele Amorim e Lucia Dalbosco por aceitarem participar da minha banca de defesa de TCC

À professora Rafaela Cristina por ser minha supervisora de estágio, muito obrigada;

A todos os professores, principalmente Bruno Sales, Cléber Miranda, Emanuele Amorim e Igor Reis por todos os ensinamentos passados;

À minha amiga Valéria, por me socorrer nas horas de sufoco e angústia durante esses anos, grata por tudo;

À minha amiga Vanice, gostaria de agradecer por toda ajuda na elaboração da minha pesquisa, obrigada por tudo.

Ao meu irmão de curso Carlos Henrique por toda atenção e carinho;

Aos meus amigos sagrados do ponto de ônibus, José, Taílson, Ruth, Samara, Samuel e Daniel;

A todas as pessoas que contribuíram diretamente ou indiretamente para execução desse trabalho de conclusão de curso. Muito obrigada!

RESUMO

A alimentação dos brasileiros tem mudado no decorrer dos anos, com os alimentos processados e ultraprocessados se tornando cada vez mais acessíveis para todas as idades. Nesse trabalho, buscou-se avaliar o perfil alimentar de discentes adultos do Instituto Federal de Sergipe / Campus São Cristóvão e a frequência de consumo de alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Foi realizado um estudo transversal, a coleta de dados ocorreu no mês de Setembro/2019 e foi realizada por meio de um protocolo de avaliação com questões referentes aos dados socioeconômicos e consumo alimentar dos indivíduos, o estudo foi constituído por 111 indivíduos, com 83,52% dos entrevistados apresentando renda per capita familiar menor ou igual a um salário mínimo. Os alimentos *in natura* consumidos com maior frequência (quatro vezes por semana ou mais) foram café (53%), carnes frescas (36%) e ovos (34%); as frutas e legumes são consumidos por apenas 26,1% dos estudantes. Dentre os minimamente processados, o açúcar de mesa (59%) e pães (54%) eram os mais consumidos, enquanto que o azeite de oliva é consumido apenas uma vez na semana ou não é consumido por 76% dos discentes. Ao considerar os alimentos processados, o biscoito recheado (23%), extrato de tomate (12%) e carne seca (6%) eram o mais frequentes. Enquanto, que dentre os alimentos ultraprocessados investigados, a margarina, biscoitos em geral e refrigerantes atingiram os percentuais de 36%, 27% e 14%, respectivamente. O estudo evidenciou um maior consumo de alimentos in natura, minimamente processados e ultraprocessados. Porém, os alimentos *in natura* e minimamente processados mais consumidos pela amostra são considerados menos saudáveis, resultando em um consumo alimentar de baixa qualidade nutricional.

Palavras – chave: Perfil alimentar; Discentes; Frequência; Socioeconômico.

ABSTRACT

The food of Brazilians has changed over the years, with processed and ultra-processed foods becoming more and more accessible for all ages. This study aimed to evaluate the dietary profile of adult students of the Federal Institute of Sergipe / Campus São Cristóvão and the frequency of consumption of fresh, minimally processed, processed and ultra-processed foods. A cross-sectional study was performed, data collection took place in September / 2019 and was performed by means of an evaluation protocol with questions regarding socioeconomic data and food intake of individuals, the study consisted of 111 individuals, with 83, 52% of respondents with household per capita income less than or equal to one minimum wage. The most frequently consumed fresh foods (four times a week or more) were coffee (53%), fresh meat (36%) and eggs (34%); Fruits and vegetables are consumed by only 26.1% of students. Among the minimally processed, table sugar (59%) and bread (54%) were the most consumed, while olive oil is consumed only once a week or not consumed by 76% of students. When considering processed foods, stuffed crackers (23%), tomato extract (12%) and dried meat (6%) were the most frequent. Meanwhile, among the ultra-processed foods investigated, margarine, cookies and soft drinks reached the percentages of 36%, 27% and 14%, respectively. The study evidenced a higher consumption of fresh, minimally processed and ultra-processed foods. However, the fresh and minimally processed foods most consumed by the sample are considered less healthy, resulting in a low nutritional quality food intake.

Keyword: Food Profile; students; frequency; socioeconomic.

LISTA DE TABELA

Tabela 1- Caracterização dos discentes adultos do instituto federal de Sergipe Campus São Cristóvão, Brasil, 2019.....	9
---	---

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Alimentos in natura.....	11
Figura 2 - Alimentos minimamente processado.....	12
Figura 3 - Alimentos processados.....	13
Figura 4 - Alimentos ultraprocessados.....	14

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. OBJETIVOS.....	11
2.1 Objetivo Geral.....	11
2.2 Objetivo Específicos.....	11
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
4.METODOLOGIA.....	15
4.1 Desenho do Estudo, Local e Período de Coleta de Dados.....	15
4.2 Análise de Dados.....	15
4.3 Aspectos Éticos.....	15
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
6. CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS.....	24
APÊNDICE.....	27

1. INTRODUÇÃO

A evolução do padrão alimentar do brasileiro nas últimas décadas mostra alteração do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, tais como arroz, feijão e farinha de mandioca, por alimentos altamente processados e ultraprocessados, como pães, refrigerantes, biscoitos, carnes processadas e refeições prontas. Estas mudanças na alimentação da população podem estar associadas ao aumento da ingestão de açúcar de adição, sódio e a redução do consumo de fibras (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Sendo assim, as escolhas alimentares não são determinadas inteiramente por necessidades fisiológicas ou nutricionais, mas também por influência de fatores ambientais, como acessibilidade, disponibilidade, qualidade, publicidade e preço dos alimentos. Porém, grande parte dessas influências ambientais é amplamente favorável ao consumo de alimentos ultraprocessados, não dando oportunidade à substituição deles por alimentos frescos ou minimamente processados (MOUBARAC, 2013).

O consumo de alimentos processados e ultraprocessados é crescente na América Latina, tendência evidenciada nas áreas metropolitanas do Brasil, contribuindo para o aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias (LOUZADA MLC, 2015). As alterações na qualidade e na quantidade da alimentação, nos últimos cinquenta anos, têm sido impulsionadas, entre outros fatores, por mudanças nos sistemas de produção,

De acordo com Monteiro *et al.* (2016), estudos evidenciam o grande crescimento na produção e consumo de produtos ultraprocessados que culminam com a redução no consumo de alimentos *in natura*, minimamente processados e de preparações culinárias, produzindo um impacto negativo na qualidade das dietas. Diante disso, este trabalho tem como objetivo conhecer o perfil alimentar de adultos jovens do Instituto Federal de Sergipe (IFS) Campus São Cristóvão.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Conhecer o perfil alimentar de adultos do Instituto Federal de Sergipe (IFS) / Campus São Cristóvão.

2.2. Objetivos Específicos:

Conhecer as condições socioeconômicas dos discentes entrevistados

Verificar a frequência de consumo dos alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Nos últimos anos a substituição de uma alimentação caseira e natural por alimentos industrializados, afetou a população em geral (TOLONI *et al.*, 2011). A maior oferta de produtos ultraprocessados influenciou no maior consumo destes em todos os níveis de renda (D'AVILA; KIRSTEN, 2017).

As práticas alimentares saudáveis devem ser estimuladas com idade igual ou superior a 2 anos. Os Atributos da Alimentação Saudável têm como enfoque prioritário o resgate de hábitos alimentares regionais inerentes ao consumo de alimentos, produzidos em nível local, culturalmente referenciados e de elevado valor nutritivo, como frutas, legumes e verduras, grãos integrais, leguminosas, sementes e castanhas, que devem ser consumidos a partir dos 6 meses de vida até a fase adulta e a velhice, considerando sua segurança sanitária. Não se pode esquecer de sempre considerar os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares (GUIA ALIMENTAR, 2006).

Diversos autores, como Rodrigues e Sabes (2006) e Schlindwein e Kassouf (2007), dizem que a alimentação fora de casa tem adquirido importância no cotidiano das pessoas devido à inserção da mulher no mercado de trabalho, distâncias entre casa e trabalho, além da falta de tempo para o preparo dos alimentos no lar. Comer fora de casa deixou de acontecer somente em ocasiões especiais e se tornou uma necessidade devido aos ritmos da vida cotidiana. Para Lambert *et al.* (2005), há uma modificação da dieta tradicional para uma dieta na qual as pessoas preferem produtos prontos para o consumo ou produtos que exijam pouca dedicação durante o seu preparo, como aqueles já cozidos ou pré-cozidos.

Os alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos, substituídos por produtos industrializados prontos para consumo, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes, ingestão excessiva de calorias e, conseqüentemente, o surgimento do sobrepeso e da obesidade (BRASIL, 2014). No entanto, sabe-se que esse fator de risco, juntamente com as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) relacionadas são,

em grande parte, evitáveis através da adoção de escolhas alimentares mais saudáveis e pela prática de atividade física regular (WHO, 2017).

Devemos considerar que os indivíduos consomem alimentos e/ou preparações sem que o nutriente em si seja o principal determinante na escolha – fato conhecido e explorado pelo comércio e indústria alimentícia que oferecem, cada vez mais, alimentos práticos, palatáveis, duráveis e mais atrativos para a população (MONTEIRO, 2009). Os alimentos processados tornam-se cada vez mais acessíveis para todas as faixas etárias, sendo vendidos pré-prontos ou prontos para o consumo (MONTEIRO, 2010).

A aquisição de alimentos processados e ultraprocessados, entre as camadas mais pobres da população, pode estar relacionada aos aumentos reais no nível de renda das famílias, em especial as beneficiárias de programas de transferência monetária de renda (HOFFMANN, 2010; MONTEIRO, 2012). O aumento do poder aquisitivo pode favorecer o acesso a produtos industrializados, que ainda são relativamente mais caros que os alimentos *in natura* ou minimamente processados no país (HOFFMANN, 2010; LIGNANI, 2010).

Estudos sobre aquisição domiciliar de alimentos utilizando dados de pesquisas de orçamentos familiares, realizadas no Brasil, Canadá e Chile, mostram que, em média, alimentos ultraprocessados possuem maior densidade energética, maior teor de açúcar livre e menor teor de fibra que alimentos *in natura* ou minimamente processados, mesmo quando se considera a combinação desses alimentos com ingredientes culinários como sal, açúcar e gorduras (MOUBARAC, 2013)

O elevado consumo de alimentos industrializados, que apresentam na composição nitratos e nitritos, está relacionado ao aumento do risco de câncer de intestino. Essas substâncias são usadas para conservar e realçar o sabor de alguns alimentos como carnes processadas, em especial salsicha, linguiça, presunto, bacon, e algumas conservas, como o picles e enlatados, sendo essas substâncias transformadas em nitrosaminas no trato gastrointestinal (HUWE, 2014).

Em nível nacional, a recomendação para o consumo de maiores quantidades de frutas, legumes e verduras e menor quantidade de gorduras, açúcares e sal tem implicações profundas nas políticas e práticas agrícolas e industriais. Por exemplo, o consenso de que dietas baseadas em uma grande variedade de alimentos de origem

vegetal contribuem na proteção contra as doenças implica desenvolver ou identificar formas efetivas e atuais de apoio a práticas sustentáveis de produção de alimentos (GUIA ALIMENTAR, 2006).

Segundo pesquisa realizada pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), entre os anos de 2000 a 2013, houve um crescimento mundial de 43,7% nas vendas de produtos ultraprocessados. Na América Latina, esse aumento foi de aproximadamente 50%, representando 16% do crescimento mundial. Dos 13 países analisados da América Latina, o Brasil teve um crescimento de 30% nas vendas, ficando atrás da República Dominicana, Chile, Peru, Bolívia e Uruguai (PAHO, 2015).

Entre adolescentes o tempo gasto em comportamentos sedentários, como assistir à televisão e usar vídeo games e computadores, também vem crescendo ao longo do tempo. O hábito de ficar mais tempo sentado está associado a uma série de desfechos desfavoráveis à saúde, incluindo a obesidade grau III. A adolescência representa uma fase importante em termos de promoção de saúde e prevenção de fatores de risco, pois os hábitos alimentares adquiridos nesta fase, bem como na infância, tendem a perdurar ao longo da vida (MORENO, 2014).

4. METODOLOGIA

4.1 Desenho do Estudo, Local e Período de Coleta de Dados

Trata-se de estudo transversal que foi desenvolvido no Instituto Federal de Sergipe campus São Cristóvão. A coleta de dados ocorreu no mês de Setembro/2019. A amostra foi constituída por 111 discentes adultos, representando 70% dos alunos matriculados nos cursos subsequentes no período de 2019.2 do Campus São Cristóvão. A escolha do público alvo foi realizada perante o nível de conhecimento, pois poderia ocorrer alterações significativas nos resultados, caso fosse escolhido os discentes dos cursos superiores da instituição.

Foram incluídos e participaram do estudo alunos maiores de 18 anos e que concordaram em participar da pesquisa assinando um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A) e foram excluídos do estudo os indivíduos que não concordaram em assinar o TCLE.

Na coleta de dados foi aplicado um protocolo de avaliação (Apêndice B) com questões referentes aos dados socioeconômicos dos alunos, uma vez que essas variáveis podem influenciar no consumo dietético dos indivíduos. Nesse protocolo também consta questões com opções alimentares em que os discentes desse estudo deveriam informar a frequência de consumo. A escolha dos itens alimentares para constituir esse protocolo foi baseada em dados da literatura que referenciavam os dez alimentos (in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados) mais consumidos pela população (LOUZADA et al., 2015; IBGE, 2009).

4.2 Análise de Dados

Foi construído um banco de dados por meio de uma planilha no Excel, constando todas as variáveis do protocolo de coleta de dados. Posteriormente, realizou-se uma análise estatística descritiva apresentando os valores absolutos e relativos de cada item.

4.3 Aspectos Éticos

O estudo foi submetido no Comitê de Ética em Pesquisas Envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe. O estudo foi aprovado em 02 de setembro de 2019 sob o parecer de número 3.549.106. Antes de participar do estudo, todos os voluntários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 111 discentes, sendo 53,16% do gênero feminino; 66,6% pardas e 65,7% tinham entre 18 e 20 anos, como está descrito na tabela 1. Em relação a renda *per capita* familiar dos indivíduos analisou-se que, 83,52% possuem até um salário mínimo de renda. Com relação ao estado civil, aproximadamente 85,58% não tinham união estável. A maior parte dos discentes residem em São Cristóvão (57,34%), Aracaju (24%) e Itaporanga (18,66%).

Tabela 1. Caracterização dos discentes adultos do Instituto Federal de Sergipe Campus São Cristóvão, Sergipe, Brasil, 2019.

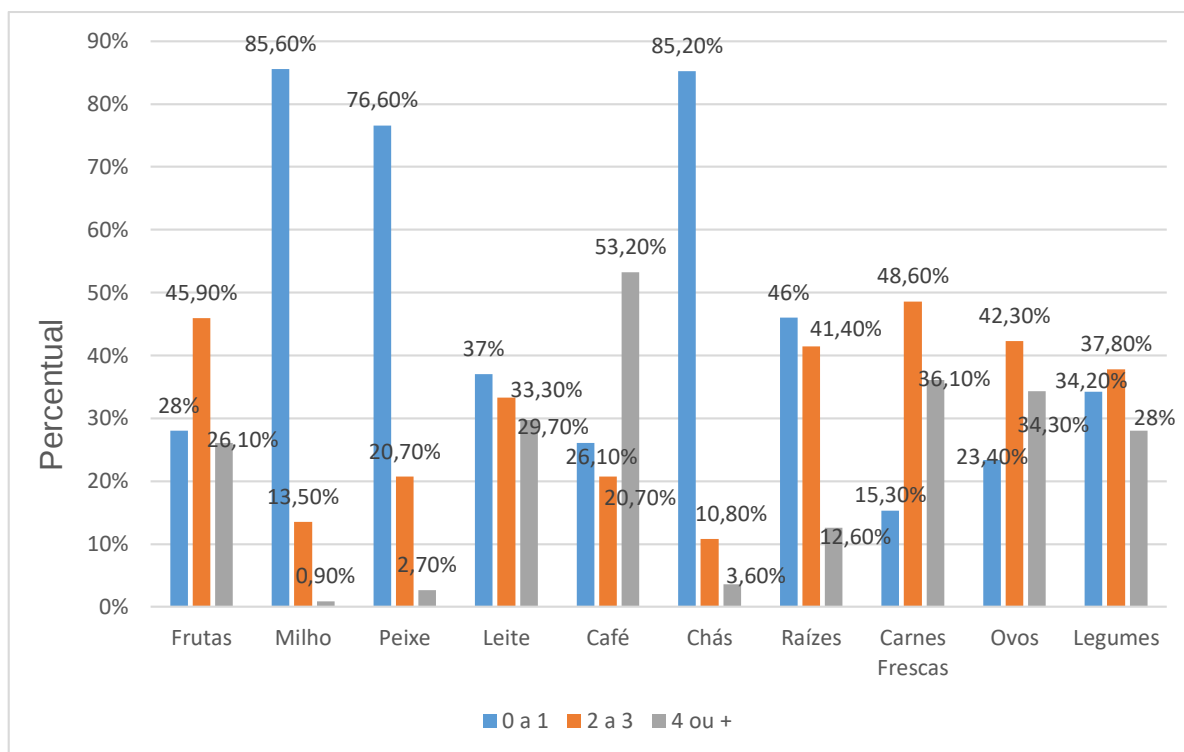
Variáveis	Número válido	Nº (%)
	108	
Faixa etária		
18-20		71 (65,70)
21-25		14 (12,90)
26-30		8 (7,48)
31-35		6 (5,60)
36-40		5 (4,62)
≥ 41		4 (3,70)
Gênero	111	
Feminino		59 (53,16)
Masculino		52 (46,84)
Cor	111	
Branca		14 (12,68)
Parda		74 (66,60)
Negra		23 (20,72)
Ren. <i>Per cap.</i> familiar	85	
≤1		71 (83,52)
>1 a ≤ 3		14 (16,48)
Estado civil	111	
União estável (Casado/Mora com Companheiro)		16 (14,42)
Sem união estável (Solteiro/Viúvo/Divorciado)		95 (85,58)
Local de Moradia com maiores Percentuais	75	
São Cristóvão		43 (57,34)
Aracaju		18 (24,00)

De acordo com os resultados desta pesquisa, verificou-se que na amostra estudada os alimentos *in natura* mais consumidos por semana (quatro vezes ou mais) foram representados pelo café (53,2%), carnes frescas (36,1%) e ovos (34,3%) (FIGURA 1). De acordo com Gomes *et al.* (2007), mais da metade da população brasileira consome diariamente café, pelo menos uma vez ao dia, com dados semelhantes ao deste estudo, sendo evidenciado que o café é um item bem aceito e degustado por maior parte da população brasileira.

Um dado importante a ser ressaltado está relacionado ao consumo elevado das carnes frescas (mais de um 1/3 da amostra) (FIGURA1) e que estas têm relação com as DCNT (ANDRÉIA FOCCHESATTO, 2015). Por outro lado, 76,5% dos entrevistados apresentam um baixo consumo (uma vez na semana ou não consomem) de peixes (FIGURA 1), tornando-se um resultado preocupante pois o peixe é um alimento importante na dieta de inúmeros grupos populacionais, não apenas como fonte de proteínas de alta qualidade nutricional, mas ainda como reserva significativa de ácidos graxos poliinsaturados da série ômega 3 (ω -3), aos quais são atribuídos numerosos benefícios à saúde humana (BADOLATO *et al.*, 1994; ÇELIK; DILER; KÜÇÜKGÜLMEZ, 2005; VILA NOVA; GODOY; ALDRIGUE, 2005).

As frutas e legumes são alimentos considerados protetores para a saúde dos indivíduos (GUIA ALIMENTAR, 2014) e devem ser consumidos no mínimo 3 vezes ao dia (GUIA ALIMENTAR, 2006). Nesta pesquisa, esse dado é alarmante, uma vez que apenas 26,1% e 28% dos participantes consomem esses grupos alimentares quatro vezes por semana ou mais (FIGURA 1). Segundo Gomes *et al.* (2007), as frutas e legumes são alimentos que devem fazer parte da alimentação diária por serem considerados antioxidantes, podendo produzir uma ação protetora efetiva contra os processos oxidativos que ocorrem no organismo. Entre os antioxidantes naturais, as frutas e os vegetais são os alimentos que mais contribuem para o suprimento dietético desses compostos. Pereira *et al.* (2009) ressaltam a importância desses alimentos na dieta, por serem capazes de estabilizar ou desativar os radicais livres do organismo.

Figura 1 - Frequência de consumo de alimentos *in natura* por semana



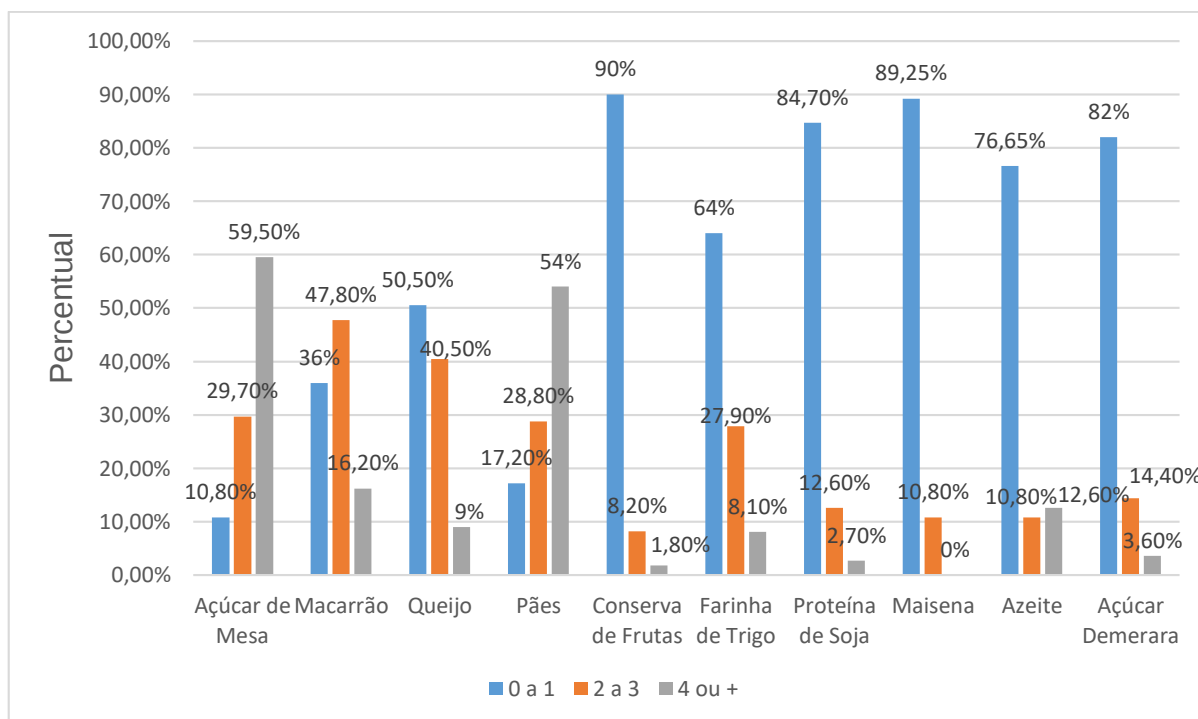
Elaborado pelo autor (2019)

As frutas e legumes são alimentos considerados protetores para a saúde dos indivíduos (GUIA ALIMENTAR, 2014) e devem ser consumidos no mínimo 3 vezes ao dia (GUIA ALIMENTAR, 2006). Nesta pesquisa, esse dado é alarmante, uma vez que apenas 26,1% e 28% dos participantes consomem esses grupos alimentares quatro vezes por semana ou mais (FIGURA 1). Segundo Gomes *et al.* (2007), as frutas e legumes são alimentos que devem fazer parte da alimentação diária por serem considerados antioxidantes, podendo produzir uma ação protetora efetiva contra os processos oxidativos que ocorrem no organismo. Entre os antioxidantes naturais, as frutas e os vegetais são os alimentos que mais contribuem para o suprimento dietético desses compostos. Pereira *et al.* (2009) ressaltam a importância desses alimentos na dieta, por serem capazes de estabilizar ou desativar os radicais livres do organismo.

Ao avaliar os alimentos minimamente processados mais consumidos pelos indivíduos do estudo, houve um maior destaque mais uma vez para alimentos menos saudáveis, como o açúcar de mesa (59,5%) e pães (54%), conforme figura 2. Esses alimentos possuem carboidratos de fácil absorção pelo organismo e contribuem para o acarretamento doenças de cardiovasculares (MOZAFFARIAN, 2014).

A literatura refere que o consumo excessivo de açúcar de adição tem sido apontado como um fator importante para o desencadeamento de distúrbios desta natureza. Neste contexto, Yang *et al.* (2014) evidenciaram que pacientes que consumiram de 10% a 24,9% de açúcar de adição apresentaram um risco 30% maior de mortalidade por doenças cardiovasculares comparados àqueles que consumiram menos de 10%.

Figura 2 - Frequência de consumo de alimentos minimamente processado por semana



Elaborado pelo autor (2019).

O azeite de oliva é um alimento minimamente processado e que apresenta inúmeros benefícios para a saúde, pois tem papel antioxidante, é fonte de vitaminas (E, A e K) e minerais; é altamente digestivo e é considerada a gordura melhor tolerada pelo nosso organismo; regula a função intestinal; protege a mucosa do estômago; produz um efeito de regeneração da pele; e favorece a absorção de cálcio, ajudando

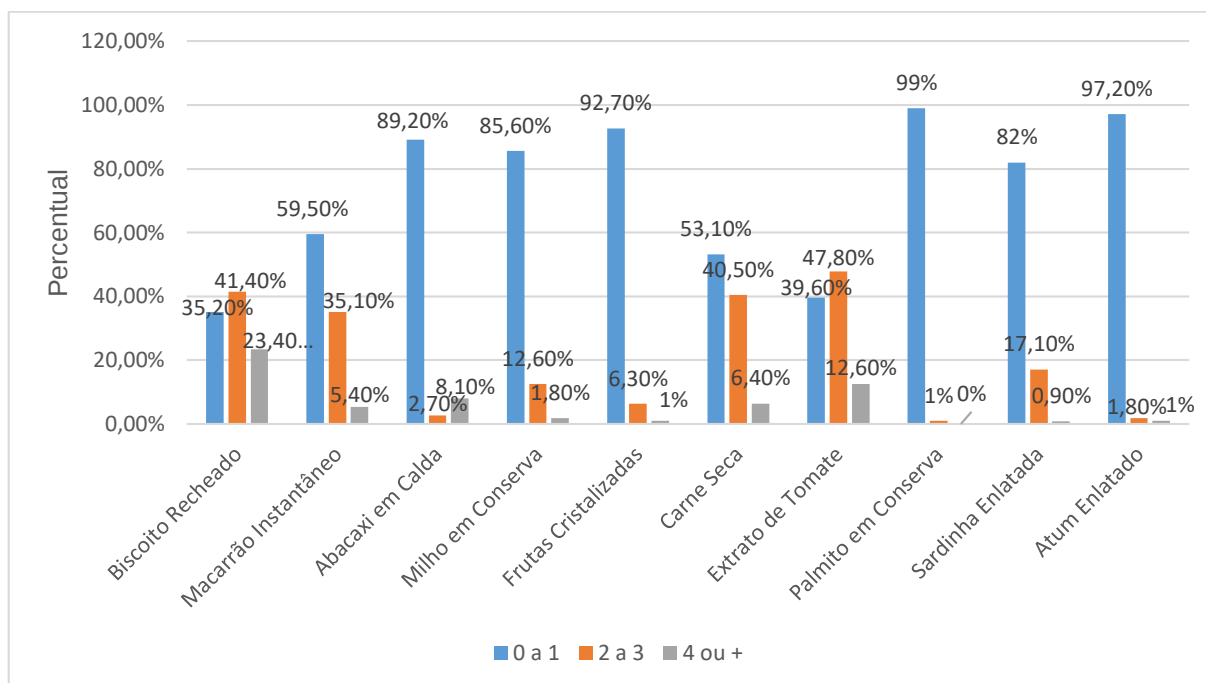
a evitar a osteoporose; contribui para prevenção e/ou redução dos sintomas da artrite e do reumatismo; ajuda na prevenção de DCV; fortalece o sistema imunológico; proporciona um envelhecimento saudável e protege contra o declínio de funções cognitivas relativas à idade e a doença de Alzheimer (LIMA *et al.*, 2012).

De acordo com o Guia Alimentar para a população brasileira (2006), recomenda-se o consumo máximo diário de uma porção de gordura ao dia, devendo-se priorizar gorduras insaturadas como o azeite de oliva. Porém, foi observado que 76% dos discentes deste estudo consomem este alimento apenas uma vez na semana ou não consomem (Figura 2).

Nos dados coletados dos alimentos processados, analisou-se que os mais consumidos foram biscoitos recheados, extrato de tomate e carne seca, onde seus valores percentuais correspondem a 23%, 13% e 6%, respectivamente. Os discentes consomem esses alimentos quatro vezes ou mais por semana (Figura 3), o que chama atenção por serem alimentos prejudiciais à saúde.

Os biscoitos recheados estão na lista dos alimentos mais consumidos pela população e são relacionados com dietas de elevado teor de gorduras saturadas, açúcar e sal, refletindo o consumo de um padrão inadequado de alimentação. Este padrão constitui fator de risco para o desenvolvimento de DCNT (BRASIL, 2012) e está presente dentre os discentes deste estudo (Gráfico 3). De acordo com Guimarães *et al.* (2008) existe uma associação significativa entre o aumento de peso e concentração de gordura abdominal com elevação da pressão arterial em adolescentes de ambos os sexos. Esse aumento de gordura corporal pode ser decorrente do consumo exagerado de alimentos industrializados, dentre eles os biscoitos recheados.

Figura 3 - Frequência de consumo de alimentos processados por semana

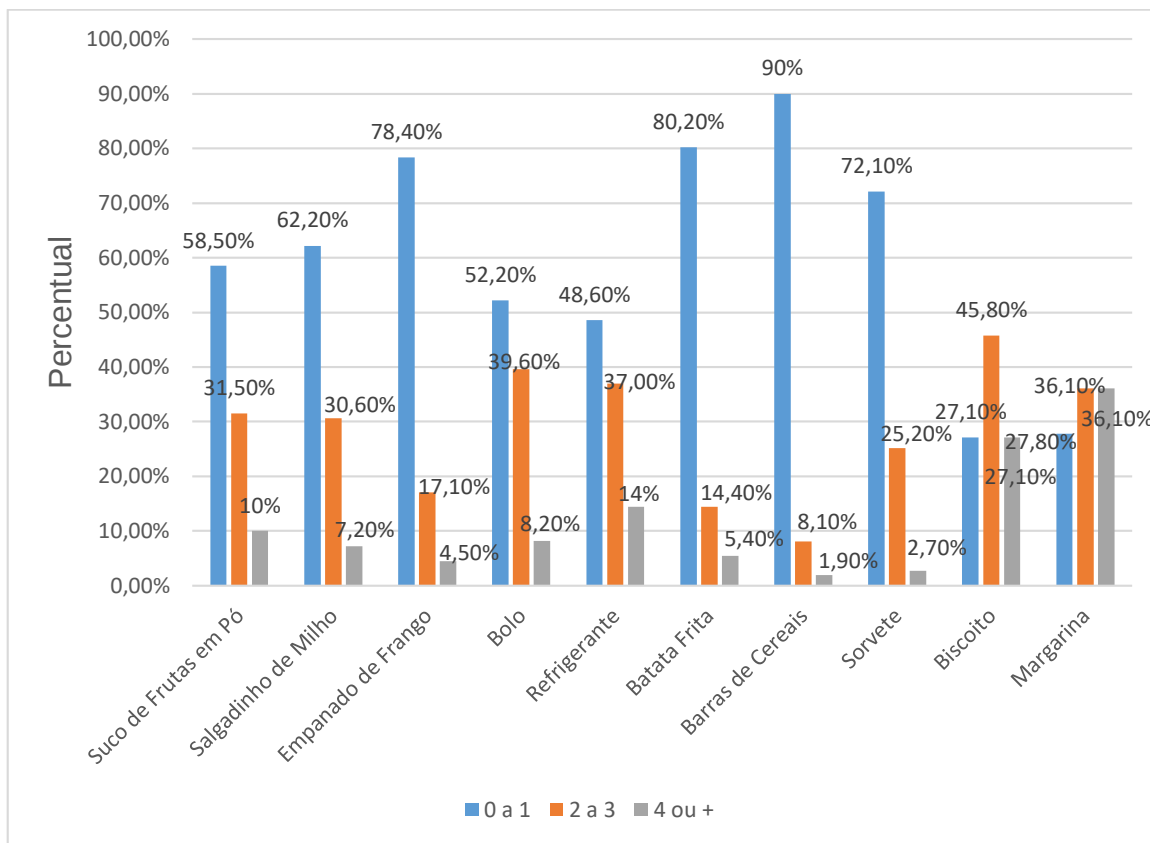


Elaborado pelo autor (2019)

Para os alimentos ultraprocessados descritos na figura 4, os alimentos mais consumidos pela amostra estudada foram: margarina, biscoitos em geral e refrigerantes, onde seus valores percentuais correspondem a, respectivamente, 36%, 27%, 14% e o seu consumo é de quatro vezes ou mais por semana. Esses alimentos são considerados de elevada densidade energética (MOUBARAC, 2013) e dietas com esse perfil comprometem a capacidade do organismo humano em regular o balanço energético, aumentando o risco de ganho excessivo de peso (ROLLS, 2009).

Estudos indicam que os ácidos graxos trans dietéticos têm efeitos adversos à saúde, aumentando o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, tais como a elevação da lipoproteína de baixa densidade e a diminuição da lipoproteína de alta densidade (ASCHERIO; WILLET, 1997; WILLET, 2006). A Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza que a ingestão diária de margarina seja inferior a 1% do consumo energético total diário (WHO, 2003). Porém, perante os resultados obtidos pode-se observar que o consumo de margarina por esses discentes é alto e é provável o desenvolvimento de DCNT a longo prazo (Figura 4).

Figura 4 - Frequência de consumo de alimentos ultraprocessados por semana



Elaborado pelo autor (2019)

6. CONCLUSÃO

O estudo evidenciou que os discentes apresentaram um maior consumo de alimentos *in natura*, minimamente processados e ultraprocessados. Porém, os alimentos *in natura* e minimamente processados mais consumidos pela amostra são considerados menos saudáveis, resultando em um consumo alimentar de baixa qualidade nutricional. Diante de tudo que foi exposto, torna-se evidente a necessidade da indústria alimentícia desenvolver e adotar técnicas de produção de alimentos com menores teores de açúcar, sal e gorduras, a custos mais acessíveis.

REFERÊNCIAS

ANDRÉIA FOCCHESATTO, et al **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro v. 18, n. 4, p. 779-795, oct/dic, 2015. ISSN: 1809-9823.

ASCHERIO, A.; WILLET, W. C. Health effects of trans fatty acids. *American Journal of Clinical Nutrition*, v. 66, n. 4, p. 1006-10, 1997.

BADOLATO, E. S. G. et al. Composição centesimal de ácidos graxos e valor calórico de cinco espécies de peixes marinhos nas diferentes Tabela 3. Índices de qualidade nutricional da fração lipídica do filé de cachara, pintado, pacu e dourado. P/S $\omega 6/\omega 3$ HH IA IT Cachara 0,44 1,18 1,75 0,54 0,59 Pintado 0,52 0,95 1,84 0,49 0,33 Pacu 0,13 3,65 1,66 0,86 1,16 Dourado 0,49 1,14 1,49 0,70 0,35 P/S = Poliinsaturados/saturados; $\omega 6/\omega 3 = \Sigma$ da série Omega 6/ Σ da série Omega 3; HH = Σ hipocolesterolêmicos/ Σ hipercolesterolêmicos; IA = índice de aterogenicidade; e IT = índice de trombogenicidade. (ULBRICHT; SOUTHGATE, 1991). *Ciênc. Tecnol. Aliment.*, Campinas, 28(2): 361-365, abr.-jun. 2008 365 Ramos Filho et al. estações do ano. *Revista do Instituto Adolfo Lutz*, São Paulo, v. 54, n. 1, p. 27-35, 1994.

ÇELIK, M.; DILER, A.; KÜÇÜKGÜLMEZ, A. A comparison of the proximate compositions and fatty acid profiles of zander (*Sander lucioperca*) from two different regions and climatic conditions. *Food Chemistry*, Champaign, v. 92, n. 4, p. 637-641, 2005.

HOFFMANN R. Desigualdade de renda e das despesas per capita no Brasil, em 2002-2003 e 2008-2009, e avaliação do grau de progressividade ou regressividade de parcelas da renda familiar. *Econ Soc* 2010; 19(3):647- 661.

HUWE FG, ANTON LM, EISENHARDT MF, FOLETTO E, JACKISCH S, SEVERO B, et al. Avaliação das características clínicas e epidemiológicas e sobrevida global de pacientes portadores de câncer colorretal. *Rev Epidemiol Controle Infecç*. 2014;3(4):112-6.

GUIMARÃES, I. C. B et al. Pressão Arterial: Efeito do Índice de Massa Corporal e da Circunferência Abdominal em Adolescentes. *Arq Bras Cardiol.*, v.90, n.6, p.426-432, 2008.

GOMES FS. Frutas, legumes e verduras: Recomendações técnicas versus constructos sociais. *Rev. Nutr. Campinas*.2007;20(6):669-80.

LAMBERT, J. L. et al As principais evoluções dos comportamentos alimentares: o caso da França. *Revista de Nutrição*, Campinas, v.18, n. 5, p. 577-591, out. 2005.

LIGNANI JB, SICHIERI R, BURLANDY L. Changes in food consumption among the Programa Bolsa Família participant families in Brazil. *Public Health Nutr* 2010; 14(5):785-792.

LIMA, M. A. M. et al. Azeite e seus benefícios. Simpósio Paraibano de Saúde: Tecnologia, Saúde e Meio Ambiente à Serviço da Vida, João Pessoa – PB, p. 149-152, 2012.

LOUZADA MLC, BARALDI LG, STEELE EM, MARTINS APB, CANELLA DS, CLAUDE-MOUBARAC JL, BERTAZZI R, CANNON G, AFSHIN A, IMAMURA F, MOZAFFARIAN D, MONTEIRO CA. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. *Prev Med* 2015; 81:9-15.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2ª Edição. Brasília/DF, 2014. 150 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. 2ª Edição. Brasília/DF, 2006. 32p.

MONTEIRO, C.A.; CANNON, G.; LEVY, R.; MOUBARAC, J.C.; JAIME, P.; MARTINS, A.P.; CANELLA, D.; LOUZADA, M.; PARRA, D.; RICARDO, C.; CALIXTO, G.; MACHADO, P.; MARTINS, C.; MARTINEZ, E.; BARALDI, L.; GARZILLO, J.; SATTAMINI, I. Classificação dos alimentos. Saúde Pública. NOVA. A estrela brilha. World Nutrition, volume 7, número 1-3, Janeiro- Março. 2016. Acesso em 10 maio 2017. Disponível em: <http://www.cookie.com.br/site/wpcontent/uploads/2016/12/NOVA-Classifica%C3%A7%C3%A3o-dos-Alimentos.pdf>

MONTEIRO CA. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutr*. 2009;12(5):729-31. DOI:10.1017/S136898000900529115.

MONTEIRO CA, LEVY RB, CLARO RM, CASTRO IRR, CANNON G. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cad Saude Publica*. 2010;26(11):2039-49. DOI:10.1590/S0102-311X2010001100005

MONTEIRO CA, CANNON G, LEVY RB, CLARO RM, MOUBARAC J-C. The Food System. Ultra-processing. The big issue for nutrition, disease, health, well-being. *World Nutr* 2012; 3(12):527-569

MORENO LA, Gottrand F, Huybrechts I, Ruiz JR, González-Gross M, DeHenauw S, et al. Nutrition and lifestyle in european adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Adv Nutr* 2014; 5:615S-23

MOUBARAC J-C, MARTINS AP, CLARO RM, LEVY RB, CANNON G, MONTEIRO CA. Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from

Canada. *Public Health Nutr.* 2013;16(12):2240-8.DOI:10.1017/S1368980012005009

MOZAFFARIAN, D. et al. on behalf of the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. Heart disease and stroke statistics 2015 update: a report from the American Heart Association. Disponível em: Acesso em 19/03/2016.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications. Washington, DC. Pan American Health: PAHO, 2015. ISBN 978-92-75-11864-1

PEREIRA ALF, Vidal TF, Constant PBL. Antioxidantes alimentares: importância química e biológica. *Rev. Soc. Bras. Alim.*2009;34(3):231-47.

ROLLS BJ.The relationship between dietary energy density and energy intake.*Physiol Behav.* 2009;97(5):609-15. DOI:10.1016/j.physbeh.2009.03.011

RODRIGUES, F. S.; SABES, J. J. S. A percepção do consumidor de alimentos "fora de casa": um estudo multicaso na cidade de Campo Grande/MS. *Caderno de Administração*, Bauru, v. 14, n.2, p. 37-45, 2006.

SCHLINDWEIN, M. M.; KASSOUF, A. L. Influência do custo de oportunidade do tempo da Mulher sobre o padrão de consumo alimentar no Brasil. *Pesquisa e Planejamento econômico*, Rio de Janeiro, v.37, n.3, p. 489-520, dez. 2007.

WILLETT, W. C. Trans fatty acids and cardiovascular disease: epidemiological data. *Atherosclerosis Supplements*, v. 7, n. 2, p. 5-8, 2006

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). obesity. 2017 [acesso em 2017 mai 22].

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva, 2003. (Technical Report Series 916).

YANG, Q.; ZHANG, Z.; GREGG, E.W.; FLANDERS, W.; MERRITT, R.; HU, F.B. Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. *JAMA Intern Med.*;174(4):516-524, 2014.

Apêndice A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PERFIL ALIMENTAR DE ADULTOS JOVENS DO INSTITUTO FEDERAL DE SERGIPE / CAMPUS SÃO CRISTÓVÃO

O senhor (a) está sendo convidado (a) a participar desta pesquisa. O estudo tem a finalidade de investigar o perfil alimentar dos adultos jovens do Instituto Federal de Sergipe. Caso o senhor (a) concorde em participar da pesquisa, essa participação ocorrerá da seguinte forma: 1 – Responder a um questionário com perguntas relacionadas ao hábito alimentar e condições socioeconômicas. Informamos que o Senhor (a) poderá sentir alguns desconfortos e riscos decorrentes da realização da pesquisa como: constrangimento, medo, vergonha, estresse, cansaço ao responder às perguntas e quebra de sigilo. Porém, comprometo-me em cercar de cuidados para tentar evitar essas situações desconfortáveis. Por isso, as entrevistas serão realizadas em locais reservados, sem a presença de outras pessoas e de acordo com o seu tempo e disponibilidade.

Ressaltamos ainda que, o senhor (a) tem plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa sem penalização alguma. O senhor (a) não terá nenhum custo pela participação na pesquisa. Se o senhor (a) concordar em participar do estudo o senhor (a) receberá uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido.

Esses dados serão guardados com a finalidade de garantir o sigilo e a privacidade do senhor (a) durante todas as etapas da pesquisa, e mesmo depois que esta for finalizada. Informamos que os seus dados ficarão sob a responsabilidade da Prof^a Dra. Ingrid Maria Novais Barros de Carvalho Costa, professora do Instituto Federal de Sergipe (IFS), Campus São Cristóvão, localizado na rodovia BR 101, Km 96, s/n - Povoado Quissamã, São Cristóvão - SE, 49100-000. Telefone: (79) 3711-3084. Este termo foi elaborado de acordo com as Normas da Resolução nº 466/2012 e da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde

Assinatura do participante: _____

Data: _____

Apêndice B

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO

Nome do entrevistador: _____ Data: ____/____/____

1.DADOS DE IDENTIFICAÇÃO		
Iniciais do Nome: _____		
Endereço: _____		
Bairro: _____	Cidade: _____	Tel Res: _____ Tel Cel: _____
E-mail: _____		
Data de Nasc: ____/____/____ Idade: ____	Sexo: () M () F	Cor: () B () N () P

2. PERFIL SOCIOECONÔMICO	
Estado Civil: () Casado () Divorciado () Solteiro () Viúvo () Mora com companheiro(a)	Ocupação: _____
Escolaridade: _____ anos de estudo completo	Renda Familiar: R\$ _____
Nº de Dependentes: _____	Renda Familiar Percapita: R\$ _____

2.1 TABELA DOS GRUPOS DOS ALIMENTOS					
CONSUMO DE ALIMENTOS IN NATURA					
	Frequência de consumo por semana				
	0	1	2	3	4 ou +
Frutas					
Milho					
Peixe					
Leite					
Café					
Chás					
Raízes					
Carnes frescas					
Ovos					
Legumes					
CONSUMO DE ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS					
	Frequência de consumo por semana				

	0	1	2	3	4 ou +
Açúcar de mesa					
Macarrão					
Queijo					
Margarina					
Conserva de frutas					
Farinha de trigo					
Proteína de soja					
Maisena					
Azeite					
Açúcar demerara					
CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS					
	Frequência de consumo por semana				
	0	1	2	3	4 ou +
Biscoito recheado					
Macarrão instantâneo					
Abacaxi em calda					
Milho em conserva					
Frutas cristalizadas					
Carne seca					
Extrato de tomate					
Palmito em conserva					
Sardinha enlatada					
Atum enlatado					
CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS					
	Frequência de consumo por semana				
	0	1	2	3	4 ou +
Suco de frutas em pó					
Salgadinho de milho					
Empanado de frango					
Bolo					
Refrigerante					
Batata frita					
Barras de cereais					
Sorvete					
Biscoito					
Pães					