

SAÚDE PÚBLICA NO SÉCULO XXI: UMA ABORDAGEM SOBRE A NUTRIÇÃO

VOLUME 1

Organizadora

Camyla Rocha de Carvalho Guedine



SAÚDE PÚBLICA NO SÉCULO XXI: UMA ABORDAGEM SOBRE A NUTRIÇÃO

VOLUME 1

Organizadora

Camyla Rocha de Carvalho Guedine



Editora Omnis Scientia

SAÚDE PÚBLICA NO SÉCULO XXI: UMA ABORDAGEM SOBRE A NUTRIÇÃO

Volume 1

1ª Edição

Triunfo – PE

2020

Editor-Chefe

Me. Daniel Luís Viana Cruz

Organizador(a)

Dra. Camyla Rocha de Carvalho Guedine

Conselho Editorial

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão

Dr. Wendel José Teles Pontes

Dr. Walter Santos Evangelista Júnior

Dr. Cássio Brancalone

Dr. Plínio Pereira Gomes Júnior

Editores de Área – Ciências da Saúde

Dra. Camyla Rocha de Carvalho Guedine

Dr. Leandro dos Santos

Dr. Hugo Barbosa do Nascimento

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão

Assistentes Editoriais

Thialla Larangeira Amorim

Andrea Telino Gomes

Imagem de Capa

Freepik

Edição de Arte

Leandro José Dionísio

Revisão

Os autores



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons – Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional

O conteúdo abordado nos artigos, seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Saúde pública no século XXI [livro eletrônico] :
uma abordagem sobre a nutrição : volume 1 /
organização Camyla Rocha de Carvalho Guedine.
-- 1. ed. -- Triunfo, PE : Editora Omnis
Scientia, 2020.

PDF

Vários colaboradores.
ISBN 978-65-991674-5-4

1. Alimentação 2. Desnutrição 3. Obesidade 4.
Nutrição - Aspectos da saúde 5. Saúde pública I.
Guedine, Camyla Rocha de Carvalho.

20-46883

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Nutrição : Ciências médicas 613.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Editora Omnis Scientia

Triunfo – Pernambuco – Brasil

Telefone: +55 (87) 99656-3565

editoraomnisscientia.com.br

contato@editoraomnisscientia.com.br



PREFÁCIO

A pandemia mudou completamente a vida das pessoas, não apenas em relação a vivência pessoal, profissional e afetiva. Essa epidemia global também causou um grande impacto no âmbito alimentar.

Devido à rápida disseminação do vírus da COVID-19, e aos graves problemas que ele trás para a saúde humana, o cuidado nutricional na profilaxia de infecções passou a ter mais de relevância, levantando também a questão da prática do aleitamento materno por mulheres infectadas, devidos as formas de infecção do vírus. Além de toda essa problemática vivenciada, as pessoas ainda tiveram também que lidar com o aumento de compartilhamento de notícias falsas sobre a cura e prevenção da doença, fazendo com que muitas procurassem medicamentos naturais. Mas será que são mesmo eficazes? Até que ponto é seguro o uso de determinados produtos e/ou substâncias?

A pandemia forçou também as pessoas a passarem um longo período em isolamento social. Isso aumentou ainda mais o nível de sedentarismo da população mundial, o consumo exacerbado de alimentos com alto teor de calorias, sódio e açúcar, uma combinação perfeita para o desencadeamento de várias doenças crônicas não transmissíveis, incluindo o transtorno complexo da síndrome metabólica, podendo acarretar em doenças cardiovasculares ou até mesmo um câncer.

Em nossos livros selecionamos um dos capítulos para premiação como forma de incentivo para os autores, e entre os excelentes trabalhos selecionados para compor este livro, o premiado foi o capítulo 5, intitulado “Consumo de alimentos in natura e minimamente processados entre estudantes universitários em Maceió-AL”.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1.....13

SAÚDE PÚBLICA NO SÉCULO XXI E ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA A PROFILAXIA DA COVID-19: GUIA PRÁTICO PARA A POPULAÇÃO

Fernanda Viana de Carvalho Moreto

Luis Henrique Almeida Castro

Thiago Teixeira Pereira

Silvia Aparecida Oesterreich

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.13-25

CAPÍTULO 2.....26

TRANSMISSÃO VERTICAL E ALEITAMENTO MATERNO POR MULHERES INFECTADAS POR COVID-19: UMA REVISÃO DE ESCOPO

Stephany Beatriz do Nascimento

Giselly Maria da Costa Pimentel

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.26-36

CAPÍTULO 3.....37

EVIDÊNCIAS NO USO DE FITOTERAPIA NA INFECÇÃO COVID-19: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Mayara Camila de Lima Canuto

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.37-47

CAPÍTULO 4.....48

POTENCIAL EFEITO DOS CARBOIDRATOS SIMPLES SOBRE O PROCESSO DE APRENDIZADO E MEMÓRIA: UMA REVISÃO NARRATIVA

Ruth Nayara Firmino Soares

Vanessa Soares de Lima Dantas

Izael de Sousa Costa

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.48-56

CAPÍTULO 5.....57

CONSUMO DE ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM MACEIÓ-AL

Wyshyllen Yessika Monteiro Fortaleza

Thaysa Barbosa Cavalcante Brandão

Maria Aparecida Omena de Luna

Bruna Merten Padilha

Lívia Marília Lyra Porto

Láís Nanci Pereira Navarro

Carla Andréa Lyra Vasconcelos Pereira

Gabriel Augusto Lyra Porto

Elisabeth Priscila Maia Januário

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.57-67

CAPÍTULO 6.....68

PRÁTICA DE EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE NO EMPODERAMENTO SOBRE SÍNDROME METABÓLICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA ENTRE GRADUANDOS DE NUTRIÇÃO E PACIENTES DE UMA CLÍNICA ESCOLA

Ruth Nayara Firmino Soares

Luana Argentina Rodrigues da Silva

Fabiana Maria Coimbra de Carvalho Serquiz

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.68-73

CAPÍTULO 7.....74

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO DO CÂNCER: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Dierlen Ferreira de Souza

Daniele Vieira Francisco
Vivian Vitória de Oliveira Azevedo
Isabelly Rose Prata Santana
Simone Otília Cabral Neves
Veruska Moreira de Queiroz

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.74-81

CAPÍTULO 8.....82

A METODOLOGIA PROBLEMATIZADORA COMO FERRAMENTA PARA A FORMAÇÃO DOS ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO: REFLEXÃO E DESAFIOS

Dierlen Ferreira de Souza
Daniele Vieira Francisco
Vivian Vitória de Oliveira Azevedo
Isabelly Rose Prata Santana

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.82-87

CAPÍTULO 9.....89

TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM TEMPO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Beatriz Paiva Rocha
Myllena Maria Alves Dias
Amauri Barbosa da Silva Junior
Camila Ferreira Freire
Derlange Belizário Diniz

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.89-93

CAPÍTULO 10.....94

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: EXPERIÊNCIA DE EXIBIÇÃO DE DOCUMENTÁRIO EM UMA ESCOLA MUNICIPAL NO INTERIOR DA BAHIA

Raquel Larissa Dantas Pereira

Beatriz Brandão Rodrigues Medrado

Galtame Gabriela Targino de Assis

Marcelo Domingues de Faria

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.94-98

CAPÍTULO 11.....99

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E SUA INSERÇÃO PRECOCE: REVISÃO DE LITERATURA

Beatriz Brandão Rodrigues Medrado

Raquel Larissa Dantas Pereira

Galtame Gabriela Targino de Assis

Marcelo Domingues de Faria

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.99-104

CAPÍTULO 12.....105

ANÁLISE DE CONSERVANTES E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA O GRUPO INFANTIL

Katcilânya Menezes de Almeida

Maria Luciete Barbosa do Espírito Santo

Micaela Maria de Souza Silva

Nathalia Santos Moura

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.105-110

CAPÍTULO 13.....111

FATORES ASSOCIADOS AO BAIXO PESO AO NASCER DE CRIANÇAS ATENDIDAS EM UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA – RECIFE – PE

Thyanne Sant'anna Santiago de Paiva

Alexsandra Laís de Luna Sobral

Leopoldina Augusta Souza Sequeira-de-Andrade

Ana Catarina Figueirêdo Bispo

Camila de Souza Rêgo

Flaviani Diogo Reis Augusto

Maísa Barbosa de Lima

Maria Isabela Xavier Campos

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.111-124

CAPÍTULO 14.....125

IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA NOS AGRAVOS À SAÚDE HUMANA, UM OLHAR CLÍNICO: REVISÃO INTEGRATIVA

Fernando Freire da Silva

Clairtiane Maria Pereira dos Santos

Vinicius Araújo Amaral

Luana Rodrigues Portela

Carla Katiane dos Santos de Oliveira

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.125-130

CAPÍTULO 15.....131

DESNUTRIÇÃO E SUA CORRELAÇÃO COM CIRROSE HEPÁTICA

Marisa Nunes Guedes

Oswaldo Lopes Dagnaisser Neto

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.131-136

CAPÍTULO 16.....137

PREVALÊNCIA DE DESNUTRIÇÃO E RISCO NUTRICIONAL EM IDOSOS HOSPITALIZADOS

Mayara Camila de Lima Canuto

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.137-145

CAPÍTULO 17.....146

O TREINAMENTO EM BOAS PRÁTICAS DE PRODUÇÃO PARA PROMOÇÃO DA SEGURANÇA DE ALIMENTOS EM COMUNIDADE PESQUEIRA

Tatiane Queiroz Silva

Ryzia de Cássia Vieira Cardoso

DOI: 10.47094/978-65-991674-5-4.146-150

CAPÍTULO 5

CONSUMO DE ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM MACEIÓ – AL

Wyshyllen Yessika Monteiro Fortaleza

Faculdade de Venda Nova Imigrante/ Venda Nova Imigrante (Espírito Santo)

<http://lattes.cnpq.br/8855782513740892>

Thaysa Barbosa Cavalcante Brandão

Universidade Federal de Alagoas/Maceió (Alagoas)

<http://lattes.cnpq.br/8667499001475835>

Maria Aparecida Omena de Luna

Universidade Federal de Alagoas/Maceió (Alagoas)

<http://lattes.cnpq.br/7793152461047970>

Bruna Merten Padilha

Universidade Federal de Alagoas/Maceió (Alagoas)

<http://lattes.cnpq.br/9037226743881318>

Lívia Marília Lyra Porto

Estácio FAL/Maceió (Alagoas)

<http://lattes.cnpq.br/1908721982484854>

Laís Nanci Pereira Navarro

Universidade Federal de Alagoas/Maceió (Alagoas)

<http://lattes.cnpq.br/5536240447869555>

Carla Andréa Lyra Vasconcelos Pereira

Universidade Federal de Alagoas/Maceió (Alagoas)

<http://lattes.cnpq.br/1065046981820088>

Gabriel Augusto Lyra Porto

Universidade Federal de Alagoas/Maceió (Alagoas)

<http://lattes.cnpq.br/6968501141093359>

Elisabeth Priscila Maia Januário

Universidade Federal de Alagoas/Maceió (Alagoas)

<http://lattes.cnpq.br/7850615833601582>

RESUMO: O padrão alimentar da população brasileira vem passando por diferentes mudanças ao longo dos anos, estando caracterizado atualmente pela diminuição do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processado e pelo aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Considerando isso e sabendo que o comportamento alimentar de universitários pode ser diferente de acordo com o sexo, o objetivo do presente estudo foi identificar a frequência de consumo de diferentes tipos de alimentos *in natura* e minimamente processados entre acadêmicos de uma universidade pública de Alagoas e verificar sua associação com o sexo. Trata-se de um estudo transversal realizado com graduandos. Os dados foram registrados em formulários específicos, contendo informações sobre o consumo alimentar, hábitos de vida e variáveis demográficas. As variáveis categóricas foram apresentadas em frequências absolutas e relativas. Para associação entre sexo e consumo periódico de alimentos saudáveis foi aplicado o teste Qui-quadrado de Pearson, adotando um nível de significância de 5%. Foram investigados 377 estudantes. A maioria era do sexo feminino, tinha idade entre 18 e 24 anos e não realizava atividade física. Quanto à frequência de consumo diária, os alimentos mais consumidos foram as carnes e pescados (68,16%), enquanto que os menos consumidos foram os tubérculos e raízes (18,8%), verduras (18,6%) e leguminosas (16,4%). Foi encontrada associação positiva entre sexo feminino e frequência de consumo de verduras, leguminosas e cereais ($p < 0,001$). Observou-se, portanto, maior consumo de alimentos de origem animal em detrimento ao consumo de alimentos de origem vegetal entre os estudantes avaliados. Identificou-se, ainda, associação do consumo de verduras, leguminosas e cereais com o sexo, indicando que universitários do sexo feminino consomem mais desses tipos de alimentos do que os estudantes do sexo masculino.

PALAVRAS-CHAVE: Consumo de Alimentos. Universidades. Estudantes.

IN NATURA AND MINIMALLY PROCESSED FOOD CONSUMPTION BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS IN MACEIÓ – AL

ABSTRACT: The dietary pattern of the Brazilian population has undergone different changes over the years, being characterized today by a decrease in the consumption of fresh and minimally processed foods associated with an increase in the consumption of processed and ultra-processed foods. Considering this and knowing that the students' eating behavior can be different according to sex, the aim of the present study was to identify the frequency of consumption of different types of fresh and minimally processed foods among academics at a public university in Alagoas and to verify their association with sex. This is a quantitative, observational, cross-sectional and prospective study conducted with undergraduate students. The data were recorded on specific forms, containing informa-

tion on food consumption, lifestyle and demographic variables. Categorical variables were presented as absolute and relative frequencies. In order to assess the relationship between sex and periodic consumption of healthy foods, the Pearson's chi-square test was applied with a significance level of 5%. 377 students were investigated. Most students were female, aged between 18 and 24 years old, and did not perform physical activity. As for the frequency of daily consumption, the most consumed foods were meat and fish (68.16%), while the least consumed were tubers and roots (18.8%), vegetables (18.6%) and legumes (16.4%). A positive association was found between sex and the frequency of consumption of vegetables, legumes and cereals ($p < 0.001$). It was observed, therefore, a higher consumption of foods of animal origin in detriment to the consumption of foods of plant origin among the evaluated students. It was also identified an association between the consumption of vegetables, legumes and cereals with sex, indicating that female university students consume more of these types of food than male students.

KEYWORDS: Food Consumption. Universities. Students.

1. INTRODUÇÃO

As mudanças sociais ocorridas nos últimos anos resultaram em um novo cenário epidemiológico, nutricional e alimentar, favorecendo um consumo exacerbado de alimentos com alto teor de calorias, sódio e açúcar associado ao sedentarismo e aumento do número de refeições realizadas fora dos domicílios. Além disso, verifica-se a substituição da alimentação tradicional, caracterizada pelo consumo de alimentos regionais, *in natura* ou minimamente processados, pela alimentação contemporânea, baseada no consumo elevado de alimentos industrializados (BRASIL, 2014; LOUZADA et al., 2015).

O baixo consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados tem apresentado uma associação positiva com o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como, por exemplo, obesidade, hipertensão, diabetes e câncer. As DCNT atualmente constituem-se como um grave problema de saúde pública, acarretando prejuízos sociais, psicológicos e financeiros, atingindo pessoas independente da faixa etária, sexo e renda (MARTINS; FARIAS, 2018). Corroborando com esse cenário, estudos apontam que indivíduos com alimentação inadequada apresentaram algum tipo de prejuízo à saúde, seja físico ou psicológico (AZEVEDO et al., 2014; CLARO et al 2015).

A partir desse contexto, o Guia Alimentar para População Brasileira, categoriza os alimentos de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção em: alimentos *in natura* ou minimamente processados; óleo, gorduras, sal e açúcar; alimentos processados; e alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014). Contudo, alguns estudos estão sendo desenvolvidos para aprimorar esta categorização, entre eles, destaca-se a classificação denominada NOVA, descrita por Monteiro et al (2016). Segundo essa classificação, os alimentos *in natura* são as porções comestíveis de plantas (sementes, folhas, caules, raízes, frutos) ou de animais (leite, ovos, músculos, vísceras). Nesse grupo também estão incluídos produtos alimentícios que são compostos por dois ou mais alimentos e não

recebem adição de açúcar, sódio ou outras substâncias, como granolas de cereais, nozes e frutas secas.

Os alimentos *in natura* e minimamente processados são a base para assegurar uma alimentação equilibrada, saborosa e nutricionalmente adequada. Além de preservar a maior parte de suas características originais, possuem uma variedade e/ou ampla quantidade de nutrientes essenciais para o adequado funcionamento da saúde (MONTEIRO et al., 2016).

O aumento do consumo dessa categoria de alimentos associado à redução do consumo de alimentos processados e ultraprocessados pode contribuir positivamente para melhora da qualidade de vida. (OLIVEIRA et al., 2015).

Algumas pesquisas (LIMA et al., 2016; GUIMARÃES; SILVA; FERNANDES, 2017; RODRIGUES et al., 2019) que avaliaram o consumo alimentar de estudantes universitários apontam que a maior parte apresentou baixo consumo de frutas, tubérculos, legumes, carnes e derivados associado ao consumo exacerbado de alimentos processados e ultraprocessados. Tal achado é alarmante, visto que os hábitos adquiridos durante o período de graduação costumam refletir durante toda a vida (MIRANDA; CASTRO; SANTANA, 2016). Diante disso, o presente estudo teve como objetivo identificar a frequência de consumo de diferentes tipos de alimentos *in natura* e minimamente processados entre acadêmicos de uma universidade pública de Alagoas e verificar sua associação com o sexo.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal constituído por um recorte da pesquisa intitulada “Consumo de alimentos ultraprocessados entre estudantes universitários no município de Maceió-AL”. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas (processo nº 32684509). Os participantes foram esclarecidos sobre o estudo e firmaram o aceite através do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Para o cálculo da amostra, foi utilizada a fórmula destinada para determinação de amostra em população finita. Considerando-se uma população de 19.118 estudantes matriculados nos cursos de graduação de uma universidade pública localizada em Maceió, Alagoas, um erro amostral de 5% e um fator de confiança de 95%, obteve-se uma amostra de 377 indivíduos. A coleta de dados foi realizada entre os meses de maio e setembro de 2018. O processo de seleção foi aleatório, voluntário e de conveniência considerando, como critério de inclusão, ser estudante matriculado em um dos cursos de graduação da universidade onde foi realizada a pesquisa e como critério de exclusão, ser menor de 18 anos.

O processo de abordagem dos universitários para participação da pesquisa ocorreu, em um único momento, nas bibliotecas, no Restaurante Universitário, nas praças e nas unidades acadêmicas.

Para este estudo, em particular, foram avaliados os dados demográficos (sexo, idade), de hábitos de vida (prática de atividade física) e o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados.

Para avaliação do consumo alimentar utilizou-se um Questionário de Frequência Alimentar elaborado para a pesquisa, considerando a classificação NOVA (MONTEIRO et al., 2016). O grupo de alimentos *in natura* e minimamente processados foram categorizados em 7 itens, sendo eles: frutas; legumes; verduras; cereais (arroz, trigo, cevada, aveia); leguminosas; raízes e tubérculos; carnes, pescados e frangos. A frequência de consumo foi classificada em nunca (não realiza o consumo desse alimento), raro (consumo esporádico), 1 vez na semana, 2 a 3 vezes na semana, 4 a 6 vezes na semana e diário. Para determinar o consumo global de alimentos *in natura* e minimamente processados considerou-se a maior frequência de consumo referida no questionário de cada indivíduo avaliado.

Os dados foram tabulados em dupla entrada e analisados em planilhas no programa Software Microsoft Excel® versão 2016. As variáveis categóricas foram apresentadas em frequências absolutas e relativas. Para avaliar a associação entre sexo e consumo periódico de alimentos saudáveis foi aplicado o teste Qui-quadrado de Pearson, adotando um nível de significância de 5%. Foi considerado como consumo periódico de alimentos saudáveis a frequência superior a três vezes por semana dos alimentos pertencentes ao grupo de *in natura* e minimamente processados, tendo como base as recomendações do material “Dez passos para uma alimentação saudável” do Ministério da Saúde (BRASIL, 2008).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigados 377 estudantes, sendo a maioria do sexo feminino (n= 210; 55,7%) com idade entre 18 e 24 anos (n=258; 68,44%). Estudos realizados com estudantes universitários obtiveram resultados semelhantes, onde o perfil dos acadêmicos era caracterizado predominantemente por indivíduos do sexo feminino e com idade entre 18 e 23 anos (BRASIL, 2017; LANGAME et al., 2016).

A predominância do sexo feminino pode estar associada ao fato de que as mulheres tendem a apresentar maior grau de escolarização quando comparado aos homens, sendo isso reflexo da entrada precoce dos homens no mercado de trabalho e, como consequência, atraso ou interrupção da trajetória escolar (IBGE, 2019; TOSTA, 2017).

Verificou-se que grande parte dos universitários não praticava atividade física (n=209; 55,44%). Freitas et al. (2016) e Guimarães et al. (2017) também evidenciaram que a maioria dos universitários são sedentários em estudo realizado na Universidade Federal do Acre e em uma Instituição de Ensino Superior do Piauí, respectivamente. A inatividade física entre os acadêmicos pode ser justificada pela falta de tempo decorrente das inúmeras atividades a serem desenvolvidas durante a graduação, como projetos, monitorias, seminários e provas.

O sedentarismo é um fator que contribui negativamente para piora da qualidade de vida dos indivíduos, visto que a inatividade física associada com o consumo de alimentos com alto teor de calorias, açúcar refinado, gordura e sódio pode contribuir para o surgimento e agravos de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial, obesidade, câncer, entre outras

(OLIVEIRA; CALDEIRA, 2016).

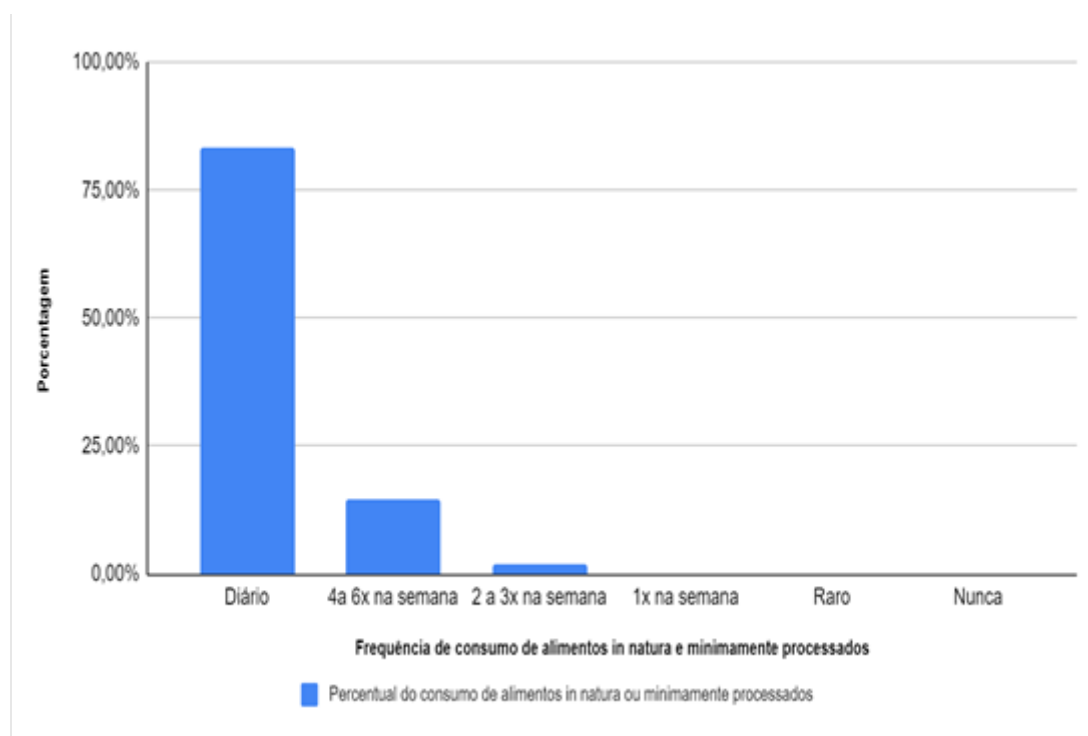
Tabela 1 - Frequência do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados por estudantes matriculados nos cursos de graduação de uma universidade pública de Maceió, Alagoas, 2018.

Alimentos	Nunca		Raro		1x/sem		2 a 3x/ sem		4 a 6x/ sem		Diário	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Frutas	5	1,3	43	11,5	33	8,7	119	31,6	68	18,0	109	28,9
Legumes	8	2,1	41	10,9	25	6,6	88	23,3	54	14,3	161	42,8
Verduras	118	31,3	28	7,4	60	15,9	71	18,9	30	7,9	70	18,6
Cereais	20	5,3	62	16,4	24	6,4	41	10,9	62	16,4	168	44,6
Leguminosas	152	40,3	22	5,8	58	15,4	65	17,2	18	4,8	62	16,4
Tubérculos e raízes	6	1,6	46	12,2	40	10,6	152	40,3	62	16,4	71	18,8
Carnes e pescados	10	2,7	6	1,6	1	0,3	30	7,9	73	19,4	257	68,2

A Tabela 1 apresenta a frequência do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados entre os universitários. O item com maior consumo foi “Carnes e pescados”, com 68,2% (n=257) dos entrevistados relatando consumi-la todos os dias. “Leguminosas”, “Verduras” e “Tubérculos e raízes” foram considerados os alimentos menos consumidos diariamente (16,4%, 18,6% e 18,8% respectivamente). Destaca-se ainda que 40,3% (n=152) e 31,3% (n= 118) dos entrevistados relataram nunca consumir leguminosas e verduras, respectivamente.

Em contrapartida, ao avaliar o consumo global de alimentos *in natura* ou minimamente processados (Figura 1) verifica-se que a maioria dos entrevistados consome algum tipo de alimento desse grupo de 4 a 6 vezes na semana. Nenhum participante relatou “nunca” ter consumido alimentos *in natura* ou minimamente processados, assim como “raramente” e “uma vez na semana”. Tal achado pode ser justificado por alguns alimentos inseridos nesse grupo fazerem parte do hábito alimentar brasileiro, como arroz e feijão. No entanto, apesar de aparentar ser algo positivo para a saúde, deve ser avaliado o consumo de cada tipo de alimento individualmente - como apresentado na Tabela 1. Também vale ressaltar que é necessário avaliar o consumo de outros grupos alimentares, como processados e ultraprocessados.

Figura 1 - Consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados entre estudantes matriculados nos cursos de graduação de uma universidade pública de Maceió, Alagoas, 2018.



Alguns trabalhos relatam demonstrar que o baixo consumo de Frutas, Legumes, Verduras (FLV), leguminosas e cereais está associado com piora na imunidade, estresse, ansiedade e baixa disposição (SILVEIRA et al., 2015; SOUZA et al., 2019).

A qualidade de vida é garantida através da adoção de hábitos saudáveis que incluem: alimentação adequada, condições econômicas favoráveis, lazer e descanso. Sendo assim, o somatório desses fatores é essencial para a saúde. Dentro do ambiente acadêmico o indivíduo encontra-se suscetível à adoção de uma alimentação inadequada, podendo ser justificado tanto pela rotina acadêmica quanto pela oferta escassa de alimentos *in natura* e minimamente processados em detrimento da ampla disponibilidade de alimentos processados e ultraprocessados (COSTA et al., 2017).

Pulz (2014) ao avaliar o ambiente alimentar em uma universidade de Santa Catarina, observou que entre os alimentos mais comercializados estavam aqueles classificados como ultraprocessados, como refrigerantes, embutidos cárneos, biscoitos, entre outros. Tal achado é alarmante, evidenciada a baixa oferta de alimentos saudáveis e de certa forma, induzindo indiretamente ao consumo de alimentos não saudáveis. Apesar de trazer refeições de casa ser uma alternativa para contornar essa situação, vale ressaltar que muitos estudantes não têm tempo e/ou habilidade culinária para preparar as suas próprias refeições, tendo como única opção adquirir dentro do ambiente acadêmico (OLIVEIRA et al., 2015).

Sendo assim, são diversos os elementos que influenciam nas escolhas alimentares durante o ensino superior. É fundamental a adoção de medidas que busquem melhorar a qualidade de vida dos estudantes universitários a fim de atuar individual e conjuntamente nos fatores que afetam a alimen-

tação desses indivíduos (OLIVEIRA et al., 2015).

Na Tabela 2 está apresentada a associação entre o consumo regular de alimentos *in natura* ou minimamente processados e o sexo. Observou-se associação entre o consumo de “Verduras”, “Cereais” e “Leguminosas” e o sexo ($p < 0,001$) indicando que universitários do sexo feminino consomem mais desses tipos de alimentos do que aqueles do sexo masculino.

Lima et al. (2016), ao avaliarem o consumo alimentar de estudantes universitários, constataram um menor consumo em ambos os sexos de frutas e hortaliças quando comparados com outros grupos alimentares. Outro estudo, investigando o consumo alimentar de adolescentes brasileiros, apontou que as mulheres consumiam regularmente menos feijão do que os homens; no entanto, apresentaram uma proporção ligeiramente maior no consumo regular de frutas e vegetais (AZEREDO et al., 2015). Ainda são escassos os estudos que investigam associação do sexo com o consumo de alimentos, sendo necessária a realização de mais pesquisas para melhor justificar essa associação.

Tabela 2 - Associação do consumo regular de alimentos *in natura* e minimamente processados e segundo sexo entre estudantes matriculados nos cursos de graduação de uma universidade pública de Maceió, Alagoas 2018.

Alimentos	Total (n=377)	Masculino (n = 167)		Feminino (n = 210)		p*
		n	%	n	%	
Frutas	177	84	47,46	93	52,54	0,729
Legumes	215	91	42,33	124	57,67	0,670
Verduras	100	35	35	65	65	<0,001
Cereais	230	103	44,78	127	55,22	<0,001
Leguminosas	80	25	31,25	55	68,75	<0,001
Raízes e tubérculos	133	53	39,85	80	60,15	0,710
Carnes ou Pescados	330	148	44,85	182	55,15	0,537

P: Teste Qui-quadrado de Pearson; *p < 0,05 diferença significativa

A aplicação do Questionário de Frequência Alimentar qualitativo, apesar de ser considerado um instrumento prático e rápido tem algumas limitações tais como, vieses de memória e omissão de informações e não avalia a ingestão de nutrientes, apenas a frequência no consumo de alimentos. Dessa forma, torna-se necessário a realização de mais estudos que avaliem o consumo desses alimentos por parte desse público.

4. CONCLUSÃO

Conclui-se que “carnes e pescados” são os alimentos *in natura* e minimamente processados mais consumidos diariamente pela maioria dos universitários que participaram da pesquisa. Em contrapartida, “Leguminosas”, “Verduras” e “Tubérculos e raízes” foram considerados os alimentos

menos consumidos diariamente. Observou-se associação entre o consumo de “Verduras”, “Cereais” e “Leguminosas” e o sexo, indicando que universitários do sexo feminino consomem mais desses tipos de alimentos do que aqueles do sexo masculino.

Dada a importância da alimentação saudável para a prevenção de doenças e a promoção da saúde é essencial conhecer os hábitos de vida dos estudantes universitários e a frequência de consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, visto que ambos podem estabelecer determinantes para a qualidade de vida. Além disso, o conhecimento dessa realidade pode contribuir para subsidiar estratégias que promovam Educação Alimentar e Nutricional nas universidades.

5. DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

O autor responsável pela submissão desta obra para apreciação pela Editora Omnis Scientia e todos os coautores declara que não possuem conflitos de interesses.

6. REFERÊNCIAS

AZEREDO, C.M. et al. Dietary intake of Brazilian adolescents. **Public Health Nutr.** v.18, p.1215–24, 2015.

AZEVEDO, E.C.C. et al. Padrão alimentar de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal - uma revisão sistemática. **Ciência e Saúde Coletiva.** v.19, n.5, p.1447-1458, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2008, 210p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, 156p.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Questionário do Estudante - Enade.** [publicação online].2017; [acesso em 26 de fevereiro de 2017]. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/questionario-do-estudante>. Acesso em: 07 de fevereiro de 2018.

CLARO, R.M. et al. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde.** v. 24, n.2, p.257-265, 2015.

COSTA, D. G. et al. Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem.** v.71 (suplementar 4), p.1739-1746, 2017.

FREITAS, T.V. et al. Sedentarismo no lazer em estudantes da universidade federal do Acre. **Journal of Amazon Health Science.** v.2, n.2, 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Síntese de Indicadores**

Sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira 2019. IBGE: Rio de Janeiro, 2019.

GUIMARÃES, L.V.E.; SILVA, M.F.A.; FERNANDES, A.C.C.F. Substituição do almoço e jantar por lanches entre acadêmicas de nutrição. **NUTRIVISA – Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde.** v.4, n.1, 2017.

GUIMARÃES, M. R. et al. Estilo de vida e fatores associados entre estudantes universitários. **Revista de enfermagem UFPE online.** v.11 (suplementar 8), p.3228- 3235, 2017.

LANGAME, A.P. et al. Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde.** v.29, n.3, p.313-325, 2016.

LIMA, A. K.G. et al. Food Consumption by College Students. **International Archives of Medicine.** v.9, n. 193, 2016.

LOUZADA, M. L. C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública.** v. 49, n.38, 2015.

MARTINS, P.F.A.; FARIAS, L.R.C. Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública. **Comunicação em Ciências da Saúde.** v.29 (suplementar 11), p.14-17, 2018.

MIRANDA, A.S.; CASTRO, J.S.; SANTANA, R.F. Perfil Nutricional e Alimentar de Universitárias do Sudoeste da Bahia. **UNICIÊNCIAS.** v.20, n.1, p.39-43, 2016.

MONTEIRO, C. A. A. et al. NOVA. The star shines bright. **Journal of the World Public Health Nutrition Association Publishe.** v.7, n.1-3, 2016.

OLIVEIRA, A.C. et al. Hábitos alimentares de acadêmicas do primeiro e do último ano de cursos de graduação em Nutrição no estado do Maranhão. **Revista Nutrire.** v. 40, n. 3, p. 328-336, 2015.

OLIVEIRA, S.K.M.; CALDEIRA, A.P. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em quilombolas do norte de Minas Gerais. **Cadernos de Saúde Coletiva [online].** v.24, n.4, p.420-427,2016.

PULZ, I.S. **Ambiente alimentar do campus sede da Universidade Federal de Santa Catarina.** 2014. 144p. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

RODRIGUES, W.P. et al. Avaliação de hábitos alimentares de universitários em Paripiranga-BA. **Revista Eletrônica Acervo Saúde.** v. 11, n.12, 2019.

SILVEIRA, E.A. et al. Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva.** v. 20, n.12, p.3689 – 3699, 2015.

SOUZA, B.B. et al. Consumo de frutas, legumes e verduras e associação com hábitos de vida e estado nutricional: um estudo prospectivo em uma coorte de idosos. **Ciência e Saúde Coletiva.** v.24, n. 4, p.463-472, 2019.

TOSTA, T.L.D. A participação de estudantes universitários no trabalho produtivo e reprodutivo. **Cadernos de Pesquisa**. v. 47 n.165 p.896-910, jul./set. 2017.

ÍNDICE REMISSIVO

A

- abordagem educacional 92
- ação antiviral 40, 42
- ação da insulina 53, 54
- ácido glicirrízico 41, 43, 44
- ácido sórbico 108
- água 96, 108, 110, 135, 148, 150
- álcool patchouli 43
- aldeído 52
- aleitamento materno 33, 34, 99, 100, 101, 102
- alergias 100, 109
- alimentação adequada 63
- alimentação equilibrada 60
- alimentação escolar 96, 98
- alimentação inadequada 59, 63, 76, 101
- alimentação saudável 61, 74, 77, 80, 96, 97, 104
- alimentos (energia química) 50
- alimentos industrializados 59, 77, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 109
- alimentos in natura 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 68, 71
- alimentos naturais 99, 100, 101, 102
- alimentos processados 58, 59, 60, 63
- alimentos saudáveis 58, 61, 63, 128
- alimentos ultraprocessados 59, 60, 68, 94, 96, 100, 102, 103, 104
- alterações cardiometabólicas 102
- alterações sensoriais 138, 140
- aminoácidos 134, 136
- andrographolide 43
- anemia 126
- ansiedade 63
- anticorpos 33
- aprender a aprender 87
- aprendizado na prática 86
- aprendizagem de conceitos 54
- aprendizagem de conhecimento 54
- aprendizagem de solução de problemas 54
- aprendizagem efetiva 86
- aprendizagem instrumental 54

aprendizagem perceptiva 54
aprendizagem social 54
aptidão física 126, 129
aptidão funcional 126
atendimento humanizado 71, 83
atuação cerebral 49, 55
aumento da mortalidade 143
avaliação nutricional 126, 127, 128, 132, 135, 136, 138, 144, 146

B

baicalin 43
barreira física 34
Boas Práticas de Produção (BPP) 147, 148
busca do conhecimento 82, 84

C

cálcio 107, 109
calorias 50, 59, 61, 97, 135
câncer 59, 61, 69, 74, 76, 77, 78, 80, 81, 105, 106
carboidrato 49, 53
carbonos quirais 52
carcinomas 76
carreadores saturáveis 53
cascata inflamatória 40, 41, 42
cefaleia 108
células 41, 43, 48, 49, 50, 53, 54, 74, 76, 133
células hospedeiras 43
ciclo de vida do patógeno 42
ciclo viral 33
Ciências da Alimentação e Nutrição 85
cirrose 132, 133, 134, 135, 136, 137
cirrose hepática 132, 133, 134, 135, 136, 137
colesterol 70
comportamento alimentar 58, 80, 94, 96
comunicação intergrupar 92
comunicações celulares 49
condições higienicossanitárias 147, 149, 151
conexões neurais 50
conservantes 105, 106, 107, 109, 110
conservantes alimentares 105, 106

conservantes químicos 105
constituintes bioativos 43
construção do conhecimento 83, 84
consumo alimentar 54, 58, 60, 61, 64, 97, 98, 130
consumo de álcool 76
consumo de nutrientes 135
contaminação dos alimentos 148
coronavírus 33, 34, 37, 38, 43, 44, 89, 90, 91, 93
Coronavírus 38, 93
corpos cetônicos 53, 54, 55
COVID-19 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 89, 90, 91, 93
COVID-19 entre os neonatos 33
cuidados alimentares 99, 101, 102, 103
cuidados nutricionais 143

D

deficiências nutricionais 126
depressão 139
desenvolvimento biopsicossocial 95
desenvolvimento infantil 101, 103
desmame precoce 101, 103
desnutrição 128, 130, 132, 134, 135, 136, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 146
diabetes 38, 59, 61, 69, 107, 126, 128
dificuldades respiratórias 108
difosfato de adenosina (ADP) 49
disfunções cerebrais 52
distúrbios nutricionais 100
doença multifatorial 102
doenças autoimunes 132, 133
doenças cardiovasculares 69
doenças crônicas 41, 59, 61, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 76, 99, 101, 102, 103, 135
doenças infecciosas 145
doenças metabólicas 132, 133

E

educação alimentar 74, 76, 79, 80, 81, 91, 92, 93, 95, 97, 98
efeitos anti-inflamatórios 44
efeitos colaterais 44
efeitos tóxicos 108, 109
elementos imunológicos 33

eletrólitos 135
escurecimento enzimático 108
estado nutricional 66, 99, 102, 103, 104, 126, 128, 129, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 143, 144, 145, 146
estilo de vida 69, 76, 102, 105
estratégias de ensino 84
exame físico 126
exercícios físicos 68, 71, 77, 129
experiência vivida 86

F

Fake News 90, 93
falência de múltiplos órgãos 41
falência respiratória 128
fatores de risco 68, 70, 72, 74, 76, 77, 78, 102, 125, 129, 133
febre 150
ferramentas tecnopedagógicas 89, 91
fibrose 132, 133
fitoterápicos 37, 39, 40, 41, 43, 44, 45
formação de tumores 76
função antimicrobiana 108
função energética 48
funcionamento cerebral 48, 49, 54
funcionamento do corpo 50
funções biológicas 49

G

ganho de peso 104
glicogênio hepático 49
glicose 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 70, 134
grupos alimentares 62, 64

H

hábitos alimentares 66, 70, 75, 76, 79, 94, 96, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 109, 128
hábitos de vida 58, 60, 65, 66
hidroxilas 52
higiene 149, 150
hipertensão 38, 59, 61, 68, 70, 107, 126, 128
hipotensão 108
homeostasia 48, 49, 53, 55

I

idosos 41, 66, 89, 91, 92, 129, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146
imaturidade imunológica 32
impacto de infecções 33
importância da alimentação 65, 74, 77, 79, 90, 92, 94, 96
impulsos nervosos 49
imunidade 42, 63, 89, 91, 92
infecções respiratórias 33
infecções virais 76, 132, 133
inflamação pulmonar 41, 42
informações falsas 90
isolamento social 89, 90, 91, 93

L

leite materno 33, 34, 101
lesão no fígado 132, 133
luteolina 43

M

manipulação dos alimentos 147, 148
marcadores inflamatórios 41
mediador da aprendizagem 84
mediadores químicos 53
medicamento fitoterápico 38
medicamentos 37, 38, 39, 40, 41, 44, 45, 133
medidas cautelares 34
medidas preventivas 34
memória de longo prazo 54
memória operacional 54
mercado profissional atual 86
metabissulfito de sódio 109
metabolismo dos monossacarídeos 49
metabolização 53, 55
metástase 76
metodologia problematizadora 84, 86, 87
métodos de conservação 105, 106, 110
micronutrientes 135
mídias sociais 89, 90
minerais 135
moléculas 43, 49, 52

morbimortalidade 39, 80, 128, 135, 139, 145

mudanças sociais 59

mutação viral 40

N

neurotransmissores 53

nitrito de sódio 108, 109

notícias falsas 90

nutrição 48, 50, 53, 55, 66, 70, 71, 72, 77, 79, 80, 81, 83, 85, 87, 88, 89, 95, 96, 97, 98, 109, 127, 130, 135, 140

nutrientes 33, 50, 54, 60, 64, 101, 134, 135, 136

O

obesidade 38, 59, 61, 97, 99, 101, 102, 107, 126, 128

oligoelementos 135

órgão glicodependente 53

otimização da memória 48

P

padrão alimentar 58, 99, 100, 102, 125, 129

pandemia 37, 38, 40, 89, 90, 91, 93, 99, 102

pandemia mundial 37, 38

parâmetros metabólicos 132

patologia 68, 71, 133, 134, 140

período gestacional 101

períodos pandêmicos 33

peso ideal 77

pneumonia 38

podcast 91, 92

Podcast 89, 90, 91, 92, 93

prática profissional 86

práticas alimentares 97, 98, 100, 103, 149

processo de aprendizagem 50, 56, 87

processo patológico 41

processos degenerativos 48, 49, 55

processos de infecção 100

processos metabólicos 48, 50, 52

produção de vacinas 37, 38

proteínas receptoras 50

Q

qualidade de vida 60, 61, 63, 65, 68, 71, 72, 75, 76, 80, 135, 136

qualidade higienicossanitária 147

quercetina 43

R

reação anafilática 108

reações alérgicas 44, 108

reações orgânicas 49

reações químicas 53

recurso pedagógico 97

rede de conteúdos 90

reforma sanitária 84

replicação viral 37, 42, 43, 44

reservas energéticas 49, 54

resposta imune 40, 41

resposta inflamatória 41, 42

riscos à saúde 108

riscos higienicossanitários 147, 150

S

sarcomas 76

SARS-CoV-2 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 89, 90, 93

SARS-COV-2 45

editoraomnisscientia@gmail.com



<https://editoraomnisscientia.com.br/>



@editora_omnis_scientia



<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9>



editoraomnisscientia@gmail.com



<https://editoraomnisscientia.com.br/>



@editora_omnis_scientia



<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9>



ISBN: 978-65-991674-5-4

CRL



9 786599 167454