



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UNICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO: UMA VISÃO DO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO

Gabriela Alves da Silva e Rafaela Barreiros da Silva
Dayanne da Costa Maynard

Data de apresentação: 03/08/2020

Local: Virtual - sala 03 às 08:20

Membro da banca: Maína Pereira e Simone Almeida

Brasília, 2019

RESUMO

O conceito de comportamento é definido através da interação entre o organismo e o ambiente que o cerca. Existe um paralelo entre o comportamento alimentar e o conhecimento em nutrição, a princípio é importante obter o conhecimento para que ele possa influenciar nas escolhas alimentares. O presente estudo teve como objetivo principal analisar o comportamento alimentar dos estudantes de nutrição, a partir do conhecimento adquirido. Trata-se de uma pesquisa observacional, quantitativa e análise descritiva, e foi desenvolvida no Centro Universitário de Brasília. A coleta de dados ocorreu por meio de um formulário do Google online, e para a análise de dados foi utilizado o Software Excel, para a análise estatística com comparação dos dados apresentados foi realizado o qui-quadrado e teste *t* utilizando o software Statistical Package for the Social Sciences - SPSS, sendo considerado $p < 0,05$. Participaram deste estudo 97 graduandos do curso de nutrição, a maioria eram de 18 a 23 anos do sexo feminino. Apresentaram valores satisfatórios sobre o conhecimento em nutrição os participantes do quinto ao oitavo semestre (grupo B), que obtiveram uma média de 5,02 questões corretas. Quando estão submetidos a ansiedade, estresse e tristeza, 18,8% relataram ter vontade de comer hambúrguer e 48,5% chocolate. Diante dos resultados da frequência do consumo de alimentos in natura, 100% dos participantes relataram consumir todos os dias ou três vezes na semana, e 63,9% consomem alimentos processados todos os dias ou 3x na semana. Traçando um comparativo com o comportamento alimentar e o conhecimento, os dois grupos não apresentaram discrepância de comportamento. Entretanto foi apresentado diferença estatística ($P=0,001$), no conhecimento em nutrição, no grupo do quinto ao oitavo semestre.

Palavras-chave: comportamento, conhecimento, hábitos alimentares, estudantes, nutrição.

INTRODUÇÃO

O comportamento é definido através da interação entre o organismo e o ambiente que o cerca, entende-se por comportamento um conjunto de reações observadas num indivíduo em seu meio social (MICHAELIS, 2019). No século XX, Watson e Skinner foram os fundadores do behaviorismo, abordagem da psicologia que estuda o comportamento humano. Na perspectiva do behaviorismo, a vida mental demonstra-se por meio de atos, expressões, palavras, gestos, realizações e reações a estímulos do meio ambiente (ALVARENGA *et al*, 2015).

Na pré-história e idade antiga, o homem primitivo buscava pelo alimento através da caça, onde se descascava e preparava. A história relata que a partir da observação de outros animais, o caçador introduzia determinados tipos de alimento no seu cotidiano. Eles selecionavam seus alimentos a partir do sabor, se era agradável ou não ao paladar, e conforme as regiões que percorriam. Já na idade contemporânea e moderna o alimento e a forma de se alimentar veio se modificando, entrando na era das embalagens (MENDONÇA, 2010). De modo geral, o homem contemporâneo dá mais importância para o gosto, aparência, coloração, embalagens práticas e acessíveis. Sua maior preocupação é comer e manter a saciedade, priorizando o que é mais barato e prático, sem se importar com a qualidade nutricional dos alimentos. Isso implica o grande crescimento das indústrias e o consumo de fast food, produtos como salgadinhos (do tipo batatas chips, bolinhos prontos, biscoitos recheados, etc.) que são alimentos altamente calóricos, gordurosos, açucarados e com quantidades exageradas de sódio. Parte dessa ingestão desenfreada de produtos industrializados, que não tem valor nutricional nenhum, pode ser o motivo do surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como o diabetes, obesidade, dislipidemias ou até mesmo doenças carenciais, etc. (MENDONÇA, 2010).

Existe uma linha tênue entre o comportamento alimentar e o conhecimento em nutrição, sendo que, inicialmente é importante obter o conhecimento para que ele possa influenciar nas escolhas alimentares. Outro fator que pode interferir nessas escolhas alimentares é o ambiente que se vive e as pessoas que convivem. Entretanto nem sempre o conhecimento vai apontar uma mudança no comportamento alimentar (ALVARENGA, 2015). O Guia Alimentar foi criado para ajudar a população brasileira a fazer melhores escolhas, promovendo a saúde para os brasileiros, facilitando o acesso ao conhecimento sobre alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2014).

Evidências indicam que o estresse modifica o comportamento alimentar, conduzindo as escolhas alimentares para alimentos com maior palatabilidade e valor energético, principalmente aqueles ricos em açúcar e gordura. Situações de estresse estão relacionadas a maior exposição ao cortisol, que possui efeitos sobre o Sistema de Recompensa Cerebral (SRC), o que pode estimular o consumo excessivo de alimentos de alta palatabilidade, ou seja, aquilo que é agradável ao paladar. Alimentos ricos em gordura e açúcar geram prazer e emoções positivas, aumentando o desejo por seu consumo e relacionando com a sensação de recompensa. Assim, o direcionamento das escolhas alimentares em situações estressantes, traduzida pela tendência à mudança das preferências alimentares e aumento do consumo de alimentos que normalmente são consumidos com cautela, como alimentos ricos em açúcar, está associado à tentativa de utilizar o alimento como forma de aliviar este estado emocional (PENAFORTE *et al*, 2016).

Ao ingressar na universidade especificamente no curso de nutrição, os estudantes podem ter o seu hábito alimentar influenciado pelo curso, colegas de turma e até mesmo seus professores. Por obterem conhecimento sobre alimentação adequada e saudável, nem sempre é colocado em prática aquilo que foi estudado. Consequentemente os maus hábitos alimentares podem levar a uma má qualidade de vida, podendo desenvolver alguns transtornos alimentares no futuro.

Esse estudo, teve como objetivo principal analisar o comportamento alimentar dos estudantes de nutrição do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB- por meio do conhecimento na área.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Analisar o comportamento alimentar de estudantes de nutrição por meio do conhecimento adquirido.

Objetivos secundários

- ✓ Investigar a alimentação dos estudantes de nutrição;
- ✓ Analisar o conhecimento em nutrição dos estudantes de nutrição;
- ✓ Relacionar o consumo alimentar e o conhecimento em nutrição dos estudantes de nutrição.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Participaram deste estudo universitários, do primeiro ao oitavo semestre do curso de nutrição.

Desenho do estudo

Este estudo tratou-se de uma pesquisa observacional, quantitativa e análise descritiva.

Metodologia

Essa pesquisa foi desenvolvida no Centro Universitário de Brasília, com um grupo de graduandos de nutrição do primeiro ao oitavo semestre. Após a elaboração do questionário, foi enviado por uma plataforma administrativa da instituição para que todos os alunos que, desejassem participar da pesquisa tivessem acesso ao formulário. A coleta de dados ocorreu por meio de um formulário do Google online devido a pandemia do novo Coronavírus causado pela COVID-19. O formulário possui 18 perguntas, envolvendo onze questões sobre hábitos alimentares e sete questões sobre conhecimento em nutrição. A coleta de dados ocorreu entre os meses de março a maio de 2020.

Análise de dados

A análise de dados foi realizada no Software Excel (versão 2016) e para a análise estatística com comparação dos dados apresentados foi realizado o qui-quadrado e teste *t* utilizando o software Statistical Package for the Social Sciences - SPSS (21.0), sendo considerado $p < 0,05$. Os resultados foram apresentados através de tabelas e gráficos. Para melhor entendimento, quanto ao semestre a amostra foi dividida em grupo A: alunos do 1º ou 4º semestre e grupo B alunos do 5º ao 8º semestre.

Crítérios de Inclusão

Foram selecionados os alunos matriculados, e que concordassem com os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido.

Crítérios de Exclusão

Foram excluídos os alunos que estavam afastados, de licença, grade curricular aberta, trancamento do curso de graduação, participantes que não responderam o questionário na íntegra ou aqueles que no decorrer da pesquisa desistiram de participar.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N°. 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa do UniCeub com o número 3.791.251 e ciência dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados será garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS

De 101 universitários que responderam ao questionário, 97 participantes fizeram parte dessa amostra por obedecerem aos critérios de inclusão. Observou-se que a maioria eram mulheres (79,2%), entre 18 a 23 anos de idade.

As perguntas apresentadas nas tabelas e gráficos foram elaboradas a partir de um Questionário de Frequência Alimentar. Em relação ao conhecimento em nutrição houve uma predominância de acertos 62,3% dos universitários do quinto ao oitavo semestre (grupo B), e 47,7% dos universitários do primeiro ao quarto semestre (grupo A).

Em relação as perguntas sobre o conhecimento em nutrição 50,5% dos participantes erram a quantidade de frutas, verduras e legumes recomendadas pela OMS, e de acordo com a questão sobre qual alimento tem mais cálcio, houve uma porcentagem de erro de 67%.

Tabela 1. Distribuição dos alunos segundo semestre e acertos nas questões. Brasília-DF, 2020.

Pergunta	Resposta	N	%
Em que semestre você se encontra?	Do 1° ao 4° semestre	39	40,2%
	Do 5° ao 8° semestre	58	59,8%
O consumo adequado de frutas, verduras e legumes, pode estar associado ao menor risco de mortalidade por doença cardiovascular. Diante dessa informação, qual a recomendação feita pela OMS sobre o consumo de frutas, verduras e legumes por dia.	Correta	48	49,5%
	Errada	49	50,5%
Segundo a RDA (Recommended Dietary Allowance), qual o valor recomendado de fibras?	Correta	51	52,6%
	Errada	46	47,4%
Sobre as vitaminas, qual fruta citada contém mais vitamina C.	Correta	67	69,1%
	Errada	30	30,9%
A respeito do uso de adoçantes, qual tipo é o mais recomendado para o consumo.	Correta	46	47,4%
	Errada	51	52,6%
Segundo a RDA (Recommended Dietary Allowance), quais os valores da ingestão diária dos macronutrientes carboidrato, proteína e lipídio.	Correta	53	54,6%
	Errada	44	45,4%
Na sua opinião, qual o alimento que possui mais cálcio.	Correta	32	33,0%
	Errada	65	67,0%
Qual tipo de pão que contém mais fibras e vitaminas.	Correta	48	49,5%
	Errada	1	1,0%
Porcentagem do total de acertos.	Do 1° ao 4° semestre	-	47,7%
	Do 5° ao 8° semestre	-	62,3%

Na tabela 2 foi calculado a média dos acertos totais dividido por semestre cursado o qual indica que os participantes do grupo B (5º ao 8º semestre) obtiveram uma média de 5,02 de questões corretas, enquanto os participantes do grupo A tiveram média de acertos de 3,87, sendo os grupos diferentes estatisticamente ($p < 0,05$).

Tabela 2. Diferença entre semestre cursado em relação ao número de questões corretas. Brasília-DF, 2020.

	Do 1º ao 4º semestre	Do 5º ao 8º semestre
N	39	58
Média	3,87	5,02
Desvio Padrão	1,39	1,71
P	0,001	

Na tabela 3 expõe a relação entre o semestre cursado e o conhecimento sobre a ingestão diária dos macronutrientes, e os resultados apresentados foram que o grupo B apontou uma quantidade maior de acertos (73,6%) em relação ao grupo A com 26,4%, apontando uma diferença estatística ($p < 0,05$).

Tabela 3. Relação entre semestre cursado e conhecimento sobre ingestão diária de macronutrientes. Brasília-DF, 2020.

		Segundo a RDA, quais os valores da ingestão diária dos macronutrientes carboidrato, proteína e lipídio.		Total
		Correta	Errada	
Em que semestre você se encontra?	N	14	25	39
	Do 1º ao 4º semestre	26,4%	56,8%	40,2%
	N	39	19	58
	Do 5º ao 8º semestre	73,6%	43,2%	59,8%

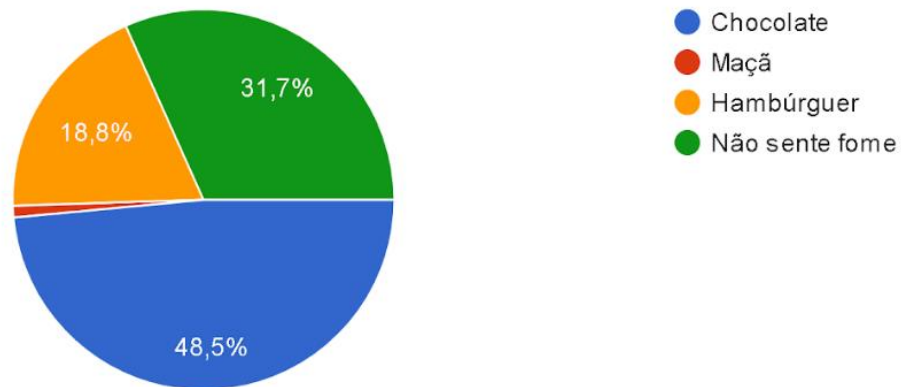
	N	53	44	97
Total	% Segundo a RDA, quais os valores da ingestão diária dos macronutrientes carboidrato, proteína e lipídio.	100,0%	100,0%	100,0%

P = 0,003 (p<0,05 = diferença estatística)

Na figura 1 quando questionado sobre o que os universitários comem quando estavam tristes, estressados ou ansiosos, a maioria (48,5%) relatou consumir chocolate e 31,7% relatou não sentir fome.

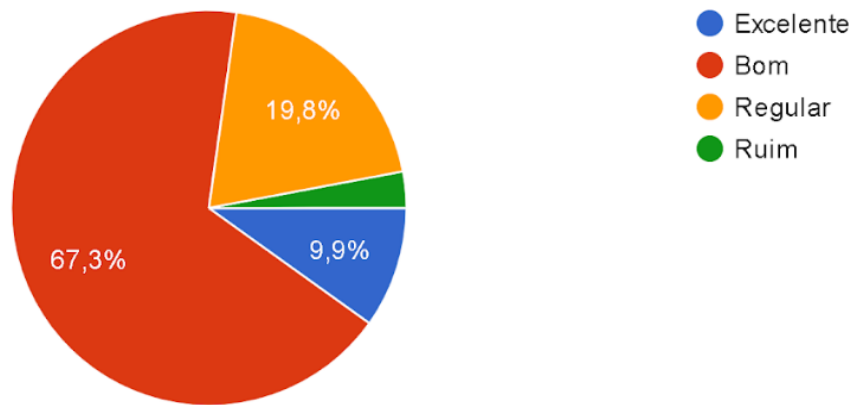
Somando o grupo que come chocolate 48,5% e os que consomem hambúrguer 18,8%, obtivemos o valor de 67,3%, fazendo um comparativo com o grupo que relatou não sentir fome 31,7%, analisamos um alto consumo de alimentos calóricos (hambúrguer e chocolate) relacionado às emoções (triste, estressado e ansioso).

Figura 1. Avaliação sobre o que os universitários têm vontade de comer quando estão tristes, estressados ou ansiosos. Brasília, 2020.



Conforme a figura 2, foi investigado como os participantes avaliam sua alimentação, foi feita uma classificação sobre a avaliação dos universitários, e 67,03% definiu sua alimentação como boa, e 19,8% como regular.

Figura 2. Avaliação sobre como os universitários julgam sua alimentação. Brasília, 2020.



Foi aplicado um Questionário de Frequência Alimentar, com o intuito de avaliar o comportamento dos estudantes através do seu consumo alimentar. Foi questionado com que frequência consumiam alimentos in natura, processados, fast food e o café da manhã. Segundo os resultados dos participantes que consomem alimentos processados, 63,9% (somatórios dos do grupo A e B) relataram consumir todos os dias ou 3x na semana.

Tabela 4. Distribuição dos alunos segundo semestre e comportamento alimentar. Brasília-DF, 2020.

		Em que semestre você se encontra?			
		Do 1° ao 4° semestre		Do 5° ao 8° semestre	
		N	%	N	%
Com que frequência você consome alimentos in natura?	Todos os dias ou 3x na semana	39	40,2%	58	59,8%
	1x na semana ou nunca	0	0,0%	0	0,0%
Com que frequência você toma o café da manhã?	Todos os dias ou 3x na semana	39	40,2%	58	59,8%
	1x na semana ou nunca	0	0,0%	0	0,0%
Com que frequência você consome fast-food?	Todos os dias ou 3x na semana	0	0,0%	0	0,0%
	1x na semana ou nunca	39	40,2%	58	59,8%
Com que frequência você consome alimentos processados?	Todos os dias ou 3x na semana	27	27,8%	35	36,1%
	1x na semana ou nunca	12	12,4%	23	23,7%

Analisando a frequência alimentar segundo o consumo de alimentos in natura, café da manhã, fast food e processados, observamos que não houve diferença no comportamento alimentar entre os grupos, mesmo demonstrando que o grupo do quinto ao oitavo semestre obteve mais conhecimento.

DISCUSSÃO

Segundo os resultados do questionário, ao analisar o conhecimento dos universitários do curso de nutrição, os participantes do grupo B (quinto ao oitavo semestre) apresentaram um melhor conhecimento nutricional comparado ao grupo A. O estudo apontou que por mais que os graduandos do quinto ao oitavo semestre apresentaram um melhor conhecimento nutricional os mesmos não mostraram alterações no comportamento alimentar.

Segundo Costa *et al.* (2018), ao analisar os hábitos alimentares dos graduandos da área da saúde, observou que os alunos do curso de nutrição apresentam mais atitudes alimentares impróprias. O estudo apresentou que, conforme a idade avança e uma renda inferior influência em um comportamento alimentar inadequado. Foram observados as condutas alimentares e o estilo de vida dos graduandos da área da saúde de uma universidade pública do interior de Minas Gerais, com o predomínio de mulheres. Dos 399 estudantes avaliados, a maioria estavam entre 20 a 24 anos de idade, possuíam renda familiar de 2 até 10 salários mínimos. Foi identificado que quanto maior a idade e o período acadêmico, mais inapropriado é o comportamento alimentar. A coleta de dados foi feita através de três questionários, elaborados pelos pesquisadores, avaliando a qualidade de vida e hábitos alimentares. Os resultados apresentados foram, com a maior participação dos alunos de medicina (29,6%) e o menos engajamento dos alunos de educação física (5,3%). Observou-se que não houve diferença entre os hábitos alimentares entre mulheres e homens no período acadêmico, porém apontou-se que os estudantes de nutrição demonstraram hábitos alimentares inadequados, estando mais expostos ao risco de transtornos alimentares.

Em um estudo transversal e descritivo, de Duarte *et al.* (2013), foi analisado a alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área de saúde. Sendo que 82,9% dos acadêmicos de nutrição costumavam se alimentar fora de casa, porém procuravam alimentos mais saudáveis enquanto que os alunos de fisioterapia e enfermagem apresentaram o consumo elevado de alimentos reconhecidos como não saudáveis. Do total dos entrevistados, 63,4% relataram que sua aparência física (massa corporal) influência nas suas escolhas alimentares.

Segundo Assis *et al.* (2014), foi avaliado através de um questionário o conhecimento e o comportamento alimentar de adolescentes antes e após atividades de educação nutricional. Como resultado os mesmos relataram uma melhora significativa após algumas intervenções educativas. Observou-se a efetividade nas ações educativas voltadas para a melhoria do conhecimento e do comportamento alimentar.

No estudo que investigou o nível de atividade física e os hábitos alimentares de universitários, através de um estudo transversal com 281 estudantes da área da saúde da Universidade de Brasília, com exceção os acadêmicos de Educação Física, foi verificado um nível alto de sedentarismo (65,5%). A análise do IMC identificou que os alunos do Curso de Nutrição possuem o maior percentual de baixo peso (26,8%) e o menor percentual de sobrepeso (7,3%). A classificação da alimentação em adequada e não adequada foi criticamente definida para cada grupo alimentar. Para carboidratos complexos, doces, leguminosas, proteína animal e refrigerantes, foram utilizados os valores determinados pela Pirâmide Alimentar Brasileira. A alimentação foi considerada como inadequada para 79,7% dos estudantes. Os menores percentuais associados a uma alimentação adequada foram observados para o grupo de leite e derivados (23,0%), frutas e vegetais (24,9%) e carboidratos complexos (25,9%). E foi identificado um alto nível de consumo inadequado de doces e refrigerantes (74,0%) (MARCONDELLI *et al*, 2008).

Em uma pesquisa de Penaforte *et al*. (2016), analisou a associação entre estresse, comportamento e consumo alimentar em estudantes universitários. Os participantes foram classificados em dois grupos, os de menor estresse e o grupo de maior estresse, quando analisados a regularidade/frequência do consumo de lanches e salgados prontos (fast food), observaram que o grupo com maior estresse demonstrou consumir com mais frequência. Vale ressaltar que para amostra total, comparando a frequência de consumo dos vegetais e frutas com o consumo de alimentos açucarados, observaram um maior consumo dos alimentos ricos em açúcar.

Conforme o presente estudo o grupo B (quinto ao oitavo semestre) apresentou um melhor conhecimento em nutrição com 62,3% de acertos, comparando com o grupo A (primeiro ao quarto semestre) com 47,7% de acertos, porém tiveram os mesmos comportamentos alimentares, 63,9% dos participantes relataram consumir alimentos processados todos os dias ou 3x na semana.

Dentre os fatores limitantes do presente estudo destaca-se o uso de questionário autoaplicável, que dependem do comprometimento e da veracidade do participante e a escassez de mais estudos científicos relacionando o conhecimento em nutrição ao comportamento alimentar para consolidar a discussão.

CONCLUSÃO

Diante dos dados apresentados neste estudo, o conhecimento em nutrição não demonstrou ser um fator positivo para a mudança do comportamento alimentar dos universitários, segundo os resultados do Questionário de Frequência Alimentar, considerando que as emoções e preocupações do dia a dia podem interferir diretamente nos seus hábitos alimentares, quanto mais perto de se concluir o curso mais conhecimento os universitários apresentaram.

Considerando que estudantes universitários serão futuros promotores da saúde é de extrema importância, ter práticas alimentares mais saudáveis aplicando o conhecimento adquirido ao longo do curso. Recomenda-se a realização de estudos que se aprofundem no comportamento e conhecimento dos estudantes de nutrição.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. **Fundamentos teóricos sobre análise e mudança de comportamento.**

In: ALVARENGA, Marle, et al. Primeira edição. Barueri, São Paulo. 2015. p.3.

ASSIS, Maíra et al. Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora – MG. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 135 a 143, ago. 2015.

BRASIL. MS. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>

. Acesso em: 04 de outubro de 2019.

COSTA, Daniela Galdino et al. Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 71, supl. 4, p. 1642-1649, 2018.

DUARTE, Flávia et al. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v.37, n. 3, p. 11, jul/set. 2013.

MARCONDELLI, Priscilla et al. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, Feb. 2008.

MENDONÇA, Rejane. **A cultura alimentar.** In: Mendonça, Rejane Teixeira. Nutrição. Primeira edição. 2010. p. 17.

MICHAELIS. **Significado de comportamento.** 2019. Disponível em:

<<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/comportamento/>>.

Acesso em: 17 de setembro de 2019.

PENAFORTE, Fernanda et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Minas Gerais, v. 11, n. 1, p. 225-237, nov. 2016.

APÊNDICE A

Questionário sobre conhecimento em nutrição

1- O consumo adequado de frutas, verduras e legumes, pode estar associado ao menor risco de mortalidade por doença cardiovascular. Diante dessa informação, qual a recomendação feita pela OMS sobre o consumo de frutas, verduras e legumes por dia.

- a) 250g/dia
- b) 100g/dia
- c) 400g/dia
- d) Não sei

2- Segundo a RDA (Recommended Dietary Allowance), qual o valor recomendado de fibras?

- a) 25 a 30g
- b) 20 a 25g
- c) 15 a 20g
- d) Não sei

3- Sobre as vitaminas, qual fruta citada contém mais vitamina C.

- a) Laranja
- b) Acerola
- c) Limão
- d) Não sei

4- A respeito do uso de adoçantes, qual tipo é o mais recomendado para o consumo.

- a) Aspartame
- b) Sacarina
- c) Eritritol
- d) Não sei

5- Segundo a RDA (Recommended Dietary Allowance), quais os valores da ingestão diária dos macronutrientes carboidrato, proteína e lipídio.

- a) 35 a 45% - 1,5g/kg de peso - 10 a 15%
- b) 45 a 50% - 1,0g/kg de peso - 15 a 20%
- c) 50 a 60% - 1,0g/kg de peso - 25 a 30%
- d) Não sei

6- Na sua opinião, qual o alimento que possui mais cálcio.

- a) Gergelim
- b) Leite
- c) Soja
- d) Não sei

7- Qual tipo de pão que contém mais fibras e vitaminas.

- a) Pão francês
- b) Pão integral de grãos
- c) Pão doce
- d) Não sei

8- Com que frequência você consome alimentos in natura.

- a) 1 vez na semana
- b) 3 vezes na semana
- c) Todos os dias
- d) Nunca

9- Com que frequência você consome alimentos minimamente processados.

- a) 1 vez na semana
- b) 3 vezes na semana
- c) Todos os dias
- d) Nunca

10- Com que frequência você consome alimentos processados.

- a) 1 vez na semana
- b) 3 vezes na semana
- c) Todos os dias
- d) Nunca

11- Com que frequência você consome alimentos ultraprocessados.

- a) 1 vez na semana
- b) 3 vezes na semana
- c) Todos os dias
- d) Nunca

12- Com que frequência você toma o café da manhã.

- a) 1 vez na semana
- b) 3 vezes na semana
- c) Todos os dias
- d) Nunca

13- Com que frequência você consome fast-food.

- a) 1 vez na semana
- b) 3 vezes na semana
- c) Todos os dias
- d) Nunca

14- Com que frequência você consome doces.

- a) 1 vez na semana
- b) 3 vezes na semana
- c) Todos os dias
- d) Nunca

15- Quando você se sente triste, estressado ou ansioso, tem vontade de comer:

- a) Chocolate
- b) Maçã
- c) Hambúrguer
- d) Não sente fome

16- Você realiza quantas refeições ao dia:

- a) 2 vezes ao dia
- b) 3 vezes ao dia

- c) 4 vezes ao dia
- d) 6 vezes ao dia

17- Em relação à pergunta anterior, após suas refeições, você se sente saciado?

- a) Sim
- b) As vezes sinto fome
- c) Não

18-Como você avalia sua alimentação?

- a) Excelente
- b) Bom
- c) Ruim
- d) Péssimo