



Características do consumo alimentar de funcionários e professores de uma universidade comunitária

Characteristics of food consumption of employees and teachers in a community university

Táise Marta Bombarda¹; Ana Luisa Sant'Anna Alves¹; Daniela Bertol Graeff¹, Juliane Bervian¹, Marlene Doring¹, Carla Beatrice Crivellaro Gonçalves¹, Silvana Alba Scortegagna¹, Nair Luft¹, Graziela De Carli¹, Ana M B Migott¹, Bernadete Maria Dalmolin¹

Resumo

Introdução: A transição nutricional em países desenvolvidos e em desenvolvimento é identificada por um processo de mudança nos padrões alimentares e estado nutricional. **Objetivo:** Investigar o consumo alimentar de funcionários e professores de uma universidade comunitária do Sul do Brasil. **Casística e Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, em que foram convidados todos os professores e funcionários da Universidade de Passo Fundo. O instrumento de pesquisa foi elaborado em formulário *on-line*, enviado via endereço eletrônico em cinco momentos durante o período de maio a julho de 2016. O consumo alimentar foi investigado por meio do questionário do Guia Alimentar para a População Brasileira “Como está sua alimentação?” publicado pelo Ministério da Saúde. **Resultados:** Dos 2234 professores e funcionários, 489 responderam a pesquisa, sendo que a maioria era do sexo feminino (62,8%), tinham idade entre 19 e 49 anos (80,7%), pertenciam às classes econômicas A e B (75,8%), eram casados/união estável (68%) e possuíam pós-graduação (48,1%). Destacam-se nessa amostra: o consumo adequado de leguminosas, a retirada de gordura e a não adição de sal em alimentos prontos. Porém, foi encontrado elevado percentual de consumo alimentar regular, baixo consumo de frutas, legumes e verduras, leite e derivados, água e alto consumo de carnes. **Conclusão:** Sabe-se que a maioria dos hábitos encontrados é considerada fator de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e o conhecimento desse perfil na população estudada contribui para traçar ações de educação alimentar e nutricional para esse público, como prevenção de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, o ambiente de trabalho deve ser um espaço que proporcione práticas alimentares saudáveis.

Descritores: Alimentação; Estudos Transversais; Adulto.

Abstract

Introduction: The nutritional transition in developed and developing countries is identified by a process of change in dietary patterns and nutritional status. **Objective:** To investigate the food consumption of employees and professors in a community university in the Southern Region of Brazil. **Patients and Methods:** This was a cross-sectional study, in which all the professors and employees of the University of Passo Fundo were invited. The research instrument was prepared in an online form, sent by electronic mail in five moments from May to July, 2016. Food consumption was investigated through the questionnaire of the Food Guide for the Brazilian Population “How is your food?” which was published by the Ministry of Health. **Results:** Of the 2,234 professors and employees invited, 489 answered the survey. The majority of the sample (62.8%) were female, with age ranging from 19 to 49 years (80.7%). Regarding economic classes A and B, 75.8% were married and 68% are in a stable union. As for schooling, 48.1% had a graduate degree. We could point out in the study sample the adequate consumption of leguminous, fat removal, and the non-addition of salt in ready-to-eat foods. However, it was found a high percentage of regular food consumption, low consumption of fruits, vegetables and milk, milk and dairy products, water, and high meat consumption. **Conclusion:** It is known that most of the habits found are considered risk factors for chronic non communicable diseases. The acknowledgment of this profile in the population studied contributes toward the development of food and nutrition education actions, such as prevention of risk factors for chronic non communicable diseases. In addition, the work environment should be a space that provides healthy eating practices.

Descriptors: Feeding; Cross-Sectional Studies; Adult.

¹Universidade de Passo Fundo- Passo Fundo(UPF)-RS-Brasil.

Conflito de interesses: Não

Contribuição dos autores: TSB Concepção e planejamento do projeto de pesquisa; Obtenção ou análise/interpretação dos dados; Redação e revisão crítica. ALSA Concepção e planejamento do projeto de pesquisa; Obtenção ou análise/interpretação dos dados; redação e revisão crítica. DBG Concepção e planejamento do projeto de pesquisa; Obtenção ou análise/interpretação dos dados; Redação e revisão crítica. JB Concepção e planejamento do projeto de pesquisa; Obtenção ou análise/interpretação dos dados; Redação e revisão crítica. MD, CBCG, SAS, NL, GDC, AMBM, BMD Concepção e planejamento do projeto de pesquisa; Redação e revisão crítica.

Contato para correspondência: Ana Luisa Sant'Anna Alves
E-mail: alves.als@gmail.com

Recebido: 10/08/2017; **Aprovado:** 04/12/2017

Introdução

A transição nutricional em países desenvolvidos e em desenvolvimento é identificada por um processo de mudança nos padrões alimentares e estado nutricional⁽¹⁾. No Brasil, nos últimos quarenta anos, houve uma redução da desnutrição e aumento do sobrepeso/obesidade associado à alimentação com elevado teor calórico, à ingestão de alimentos prontos para o consumo e ao maior acesso a alimentos de uma forma geral. As escolhas se direcionaram a produtos fortemente remodelados pela indústria alimentícia que tiveram um crescimento em 400% no período de 1974 – 2003⁽²⁾.

Dados da pesquisa “Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico” (Vigitel), realizada no ano de 2016 em 27 capitais e Distrito Federal, demonstraram que o consumo de frutas e hortaliças em cinco ou mais dias da semana é de apenas 35,2% e de leguminosas é de 61,3%. Destaca-se também o consumo de carne com gordura (32,0%), doces (18,09%) e refrigerante (16,5%) cinco ou mais vezes na semana⁽³⁾.

Para o enfrentamento dessa realidade, o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, enfatiza a necessidade de estimular o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e reduzir o consumo de alimentos processados e ultraprocessados. No entanto, os hábitos alimentares são influenciados pela cultura, gênero, condição socioeconômica, aspectos religiosos e tecnológicos, havendo necessidade de respeitar a diversidade cultural e social dos brasileiros⁽⁴⁾.

Na região Sul do país, em 2013, com professores da rede pública municipal, verificaram-se baixo consumo de frutas, leite e derivados, água e leguminosas, destacando uma vulnerabilidade alimentar e contrariando as recomendações oficiais no país⁽⁴⁻⁵⁾.

Este estudo teve por objetivo investigar o consumo alimentar de funcionários e professores de uma universidade comunitária do Sul do Brasil.

Casística e Métodos

Trata-se de um estudo transversal e descritivo, em que foram convidados todos os professores e funcionários da Universidade de Passo Fundo (UPF). A Instituição de Ensino Superior (IES) comunitária conta com sete *Campi* distribuídos em Passo Fundo, Lagoa Vermelha, Sarandí, Soledade, Carazinho e Palmeira das Missões. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo, parecer nº 1.526.286. Todos os participantes da pesquisa foram informados e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A população de estudo foi composta por todos os colaboradores da Universidade (n=2.234), sendo 1034 professores e 1200 funcionários. Para o cálculo de amostra, levou-se em consideração a população total de professores e funcionários, prevalência de consumo inadequado de 50%, erro aceitável de 5% e nível de confiança de 95%, totalizando 328 indivíduos necessários para compor a amostra.

O instrumento de pesquisa foi elaborado em formulário *on-line*, enviado via endereço eletrônico em cinco momentos durante o período de maio a julho de 2016, sendo considerada apenas uma resposta, por participante. As variáveis investigadas foram sexo, idade, estado civil, escolaridade, tipo de vínculo com a universidade (professor/funcionário) e classe econômica. Esta última foi avaliada pelo critério de classificação Econômica no Brasil da ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2015). Esse instrumento avalia a quantidade de itens que o indivíduo possui no domicílio, a escolaridade do responsável, origem da água e pavimentação do domicílio, após o somatório, classifica-se em classes econômicas⁽⁶⁾.

O consumo alimentar foi investigado por meio do

questionário do Guia Alimentar para a População Brasileira “Como está sua alimentação?” publicado pelo Ministério da Saúde em 2006, com 18 questões sobre número de refeições, consumo médio diário de frutas, legumes e verduras, leguminosas, cereais sendo eles também os integrais, carnes (peixes, aves, porco, gado), leite e derivados e qual o tipo (integral/desnatado), alimentos industrializados, doces, retirada de gordura aparente das carnes, tipo de gordura utilizada para cozinhar, adição de sal em alimentos prontos, consumo de água, bebidas alcoólicas, leitura de rótulos alimentares e atividade física regular. A classificação do consumo se atribui pelo somatório de todos os itens, de 0 a 28 pontos - “mau consumo alimentar”, entre 29 e 42 - “consumo regular”, e 43 pontos ou mais - “alimentação saudável”⁽⁷⁾.

Os dados foram digitados e analisados utilizando o *software* de estatística *Statistical Package for the Social Sciences* – SPSS - versão 17. Foram calculadas as medidas de tendência central e dispersão para as variáveis quantitativas e frequências absolutas relativas e simples para as variáveis qualitativas.

Resultados

Da população de 2234, foram investigados 489 professores e funcionários sendo que a maioria era do sexo feminino, tinha idade entre 19 e 49 anos, pertenciam às classes econômicas A e B, tinham vínculo como funcionário, eram casados/união estável e possuíam pós-graduação, Tabela 1.

Tabela 1. Descrição das características demográficas e socioeconômicas de professores e funcionários da Universidade de Passo Fundo/RS, 2016 (n=489).

Variáveis	Categorias	N	%
Sexo	Masculino	182	37,2
	Feminino	307	62,8
Idade	19 a 29 anos	93	19,0
	30 a 39 anos	181	37,0
	40 a 49 anos	121	24,7
	50 a 59 anos	76	15,5
	60 a 67 anos	18	3,7
Classe Econômica*	Classe A	134	27,6
	Classe B	234	48,2
	Classe C	117	24,1
Vínculo com a universidade	Professor	225	46,0
	Funcionário	253	51,7
	Professor e Funcionário	11	2,2
Estado civil	Casado	233	47,6
	União estável	100	20,4
	Solteiro	123	25,2
	Separado/divorciado	28	5,7
	Viúvo	5	1,0
Escolaridade	Pós doutorado incompleto/completo	24	4,9
	Doutorado completo	58	11,9
	Doutorado incompleto	30	6,1
	Mestrado completo	107	21,9
	Mestrado incompleto	31	6,3
	Ensino superior completo	146	29,9
	Ensino superior incompleto	55	11,2
	Especialização completa	16	3,3
	Especialização incompleta	1	2
	Ensino médio completo	18	3,7
	Ensino fundamental completo	3	0,6

*n=485 (respostas válidas)

As refeições realizadas diariamente pela maioria dos entrevistados foram café da manhã, almoço e jantar e as refeições menos realizadas foram o lanche da manhã e da noite (Tabela 2).

Tabela 2. Descrição de refeições realizadas por professores e funcionários da Universidade de Passo Fundo/RS, 2016 (n=489).

Variáveis	Não		Sim	
	n	%	n	%
Café da manhã	93	19,0	396	81,0
Lanche da manhã	263	53,8	226	46,2
Almoço	12	2,5	477	97,5
Lanche da tarde	168	34,4	321	65,6
Jantar	29	5,9	460	94,1
Lanche da noite	307	62,8	182	37,2

O consumo alimentar dos professores e funcionários foi descrito de acordo com as categorias. Observou-se que 73% (n=356) apresentavam consumo alimentar regular, seguido de consumo alimentar adequado por 16% (n= 78), e consumo alimentar inadequado por 11,1% (n= 59), correspondendo a 488 respostas válidas.

Quanto ao consumo alimentar diário, 60,9% (n=298) consumia de uma a duas unidades de fruta por dia, 48,9% (n=239) consumiam quatro a sete colheres de sopa de legumes e verduras por dia e 44,4% (n=217) consumiam duas ou mais colheres de sopa feijões por dia. No grupo dos cereais (arroz, pães, bolos e biscoitos), 54,7% (n=268) consumiam três ou mais porções por dia (Tabela 3).

Tabela 3. Descrição da frequência de consumo alimentar de professores e funcionários da Universidade de Passo Fundo/RS, 2016 (n=489).

Variáveis	Categorias	n	%
Frutas	Não consome	45	9,2
	3 ou mais unidades	146	29,9
	2 unidades	158	32,3
	1 unidade	140	28,6
Legumes e Verduras	Não consome	48	9,8
	3 ou menos colheres de sopa	162	33,1
	4 a 5 colheres de sopa	175	35,8
	6 a 7 colheres de sopa	64	13,1
Leguminosas	8 ou mais colheres de sopa	40	8,2
	Não consome	22	4,5
	Menos de 5 vez na semana	167	34,2
	1 Colher de sopa ou menos por dia	83	17,0
Arroz, e Paes, bolos Biscoitos	2 ou mais colheres de sopa por dia	217	44,4
	Nenhuma porção	5	1,0
	<3 porções	216	44,2
	3 – 4,4 porções	142	29,0
Carnes	5 – 7,5 porções	99	20,2
	>7,5 porções	27	5,5
	Mais de 2 pedaços	89	18,2
	Não consome	7	1,4
	1 pedaço	215	44,0
	2 pedaços	178	36,4

continua...

Tabela 3. continuação

Leite	Não consome	29	5,9
	1 ou menos porções	216	44,2
	2 porções	178	36,4
	3 ou mais porções	66	13,5
Tipo de leite	Integral	185	40,7
	Com baixo teor de gordura (semi- desnatado, desnatado e light)	270	59,3
Peixe	Não consome	38	7,8
	1 vez no ano	164	33,5
	4 vezes no mês	223	45,6
	2 ou mais vezes na semana	64	13,1
Frituras	Todos os dias	35	7,2
	4 a 5 vezes na semana	39	8,0
	2 a 3 vezes na semana	106	21,7
	Menos de 2 vezes na semana	160	32,7
Doces	Raramente ou nunca	149	30,5
	Todos os dias	34	7,0
	4 a 5 vezes por semana	42	8,6
	3 vezes por semana	100	20,4
Retirada de gordura aparente	Menos que 2 vezes por semana	179	36,6
	Raramente ou nunca	134	27,4
	Não retira	101	20,7
Tipo de gordura para Cozinhar	Não consome carnes	12	2,5
	Retira	376	76,9
Sal adicionado	Banha animal ou manteiga	52	10,6
	Óleo vegetal: soja, canola, milho algodão ou girassol	437	89,4
	Sim	42	8,6
	Não	447	91,4

*n= 455 respostas válidas

No consumo de carnes, leites e derivados, destaca-se que 80,4% (n=393) consumiam um a dois pedaços de carnes por dia e 72,6% (n=355) referiram retirar, na maioria das vezes, a gordura aparente da carne. A ingestão de leite e derivados, uma a três porções por dia foi referido por 94,1%. Peixes tiveram maior predominância (45,6%; n=223), sendo consumidos quatro vezes no mês (Tabela 3).

A maioria dos professores (63,2%; n=309) e funcionários (64%; n=313) relatou consumir frituras e doces menos de 2 vezes por semana ou raramente. Os óleos vegetais do tipo soja, canola, milho, algodão ou girassol foram os mais utilizados no preparo das refeições 89,4% (n=437) e 91,4% (n=447) não adicionam sal na comida depois de pronta (Tabela 3).

O consumo de menos de quatro copos de água diário foi relatado por 37,4% (n=183) dos investigados, seguido de quatro a cinco copos por 30,3% (n=148), de seis a oito copos por 19% (n=93) e mais de oito copos por 13,3% (n=65). O consumo de bebida alcoólica por professores e funcionários foi baixo, a maioria consome menos de quatro vezes no mês 55,2% (n=270); 24,1% (n=118) não consomem; 19,6% (n=96) consomem seis vezes na semana e 1% (n=5) consome diariamente.

Quanto à leitura de rótulos de produtos alimentícios, 12,5% (n=61) não leem, 19,6% (n=96) quase nunca leem,

46,2% (n=226) leem alguma vez ou nunca e 21,7% (n=106) leem sempre ou quase sempre. Já a prática de atividade física diária de trinta minutos/dia teve baixa frequência 23,7% (n=116), 31,5% (n=154) realizam de duas a quatro vezes na semana e 44,8% (n=219) não realizam.

Discussão

Por ser um estudo que utiliza como instrumento um questionário *on-line*, direcionado a um público relativamente grande e diferenciado, esperava-se um bom retorno no número de respostas, independentemente do cálculo da amostra indicado. No entanto, o percentual de respostas de 21,8% reafirma a dificuldade de alcance desse instrumento, o que foi confirmado em outro estudo, utilizando a mesma metodologia com objetivo diferente e retorno de 22% nas respostas⁽⁸⁾. De qualquer forma, as respostas válidas contribuíram de forma positiva para a análise e caracterização do consumo alimentar desse público estudado.

No entanto, as interpretações devem ser realizadas com cautela, pois se trata de estudo transversal e há possibilidade de diversos tipos de vieses. O questionário utilizado para descrever o consumo alimentar, avalia a alimentação de uma forma geral, mas possibilita conhecer o consumo alguns grupos de alimentos de maneira rápida e autoaplicável.

Os resultados deste estudo confirmam o quanto a alimentação é desfavorável para condições de saúde adequada. Estudos descrevem que o aumento do consumo de alimentos calóricos é frequente. Em contrapartida, o consumo de fibras e micronutrientes têm sido reduzido, aumentando assim o número de comorbidades associadas à má alimentação^(2,9).

Na classificação do consumo alimentar, a pequena porcentagem de consumo alimentar adequado e maior predominância de consumo regular observada no estudo sugere a redução do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados substituídos por produtos processados e ultraprocessados⁽¹⁰⁾.

Este fato pode ser comprovado na prevalência de consumo de frutas, legumes e verduras, com frequência abaixo de três porções por dia. Esta recomendação se refere ao primeiro Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2006⁽⁷⁾. Contudo, o resultado em relação ao consumo de frutas corrobora um estudo⁽⁵⁾ conduzido no município de Chapecó (SC) com professores da rede pública municipal, em que a prevalência no consumo de frutas, menor do que duas porções por dia foi identificada em 64,7% dos professores. Os autores identificaram ainda que o consumo de legumes, verduras e leguminosas de três ou mais porções/dia foi de 70,8% e uma porção diária desse grupo foi de 51,9%⁵. O novo Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, indica que este grupo de alimentos (frutas, legumes e verduras) é classificado como *in natura* e minimamente processado e, por esse motivo, deve ser a base da nossa alimentação. No entanto, não faz menção quanto às quantidades que devem ser consumidas⁽⁴⁾.

Estudo realizado no Peru, sobre padrões de dieta e depressão, identificou relação inversa entre consumo de frutas e/ou vegetais e sintomas de depressão. Os indivíduos com o menor consumo de frutas e/ou vegetais apresentaram maior prevalência de sintomas depressivos⁽¹¹⁾. Dessa forma, as evidências sobre os benefícios do consumo de frutas e hortaliças são claras e políticas públicas que incentivem o consumo e facilitem o acesso a esses alimentos são necessárias.

O consumo de cereais recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2006) é de seis porções por dia, mas no presente estudo, apenas 1/4 dos participantes consomem essa quantidade. Cabe destacar que a nova recomendação do Ministério da Saúde avalia o grau de processamento dos alimentos associados à qualidade da alimentação, assim, esse

grupo pode ser rico em alimentos *in natura* e minimamente processado ou pode ter alto teor de alimentos processados e ultraprocessados. Desta forma, as interpretações devem ser realizadas com cautela^(4,7). A ingestão de carnes de uma porção dia ultrapassou o recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2006). A retirada de gordura aparente das carnes foi referida por mais de 75% dos participantes^(5,7).

Em um estudo sobre consumo alimentar de professores de uma Universidade Particular de São Paulo, demonstrou o elevado consumo de açúcares, doces, óleos e gorduras, não sendo condizente com este estudo, em que a maioria relatou consumir duas vezes na semana ou raramente⁽¹²⁾. Há possibilidade de isso ter ocorrido por diferenças culturais e regionais ou pelo fato do subrelato em razão de a pesquisa não ser presencial.

A maior frequência de uso de óleo vegetal para cozinhar observada neste estudo corrobora um estudo de 2013, no qual 79,9% relataram utilizar óleos vegetais nas preparações. A prática de adicionar sal a alimentos já preparados foi baixa (8,6%), os achados vão ao encontro de outros estudos que também evidenciaram baixo consumo de sal⁽⁵⁾.

Quanto ao consumo de água, a recomendação mínima de 6 a 8 copos por dia foi identificado em 32,3% da amostra⁽⁷⁾. Contudo, aconselha-se a hidratação em algumas profissões em que a voz é essencial para a realização do trabalho. Assim, os professores e aqueles funcionários que utilizam a voz para a execução das tarefas devem hidratar-se com regularidade⁽¹³⁾.

Autores relataram a periodicidade da realização das refeições, o que foi similar a este estudo para café da manhã, almoço e jantar. Já o lanche da tarde foi a quarta refeição mais realizada, por professores de uma universidade Particular de São Paulo⁽¹²⁾. A recomendação do Ministério da Saúde não diz quantas refeições devem ser realizadas por dia, mas deixa claro a importância das refeições principais intercaladas por pequenos lanches⁽⁴⁾.

Os resultados apresentados reforçam a necessidade de ações educacionais alimentares e nutricionais no ambiente de trabalho. Atualmente, as intervenções nutricionais estão centradas na mudança de comportamento alimentar, partindo-se de uma responsabilidade individual para a responsabilidade coletiva⁽¹⁴⁾. Entretanto, as ações não incluem equipe multidisciplinar, não se enfatiza a autonomia em saúde e, além disso, pouco se considera a história alimentar individual e coletiva. Para o sucesso de ações de educação alimentar e nutricional é preciso conhecer o público alvo por meio do diagnóstico educativo⁽¹⁵⁾. Assim, acredita-se que os resultados poderão subsidiar ações de promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Conclusão

Os resultados obtidos neste estudo contribuem para caracterizar o consumo alimentar de professores e funcionários de ensino universitário. Os aspectos negativos, como o baixo consumo de frutas, legumes e verduras, leite e derivados, água, realização de lanches e o elevado consumo de carnes podem ser considerados fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. No entanto, destaca-se positivamente o consumo adequado de leguminosas, a retirada de gordura e a baixa adição de sal nos alimentos prontos. Assim, essa caracterização pode servir como subsídio para programas de educação alimentar e nutricional na Instituição, tornando o ambiente favorável a práticas alimentares saudáveis e ultrapassando as barreiras que cercam os maus hábitos alimentares diários.

Estas conclusões devem ser consideradas, levando-se em conta suas limitações. A natureza transversal do estudo exclui suposições relacionadas à temporalidade e causalidade. Os participantes do estudo, procedentes de uma IES comunitária, do interior do estado do RS, não representam outras IES,

públicas e privadas de centros de grande porte. Finalmente, os dados foram obtidos por meio de inventário de autorelato e passíveis de viés, como por exemplo, desejabilidade social e/ou de não ressonância.

Referências

1. Soares LR, Pereira MLC, Mota MA, Jacob TA, Silva VYNE, Kashiwabara TGB. A transição da desnutrição para a obesidade. *Brazilian J Surg Clin Res – BJSCR*. 2014; 5(1):64-8.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009: Aquisição alimentar domiciliar per capita Brasil e Grandes Regiões [monografia na Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2010. [acesso 2016 Out 2]. Disponível em: https://ww2.ibge.gov.br/english/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_aquisicao/pof20082009_aquisicao.pdf
3. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. *Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2017.
4. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira [monografia na Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014 [acesso 2016 Nov 2]. Disponível em: http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
5. Gallina LS, Teo CRPA, Szinwelski NK, Bohr S, Grahl F, Albani G. Hábito alimentar do professor: importante elemento para a promoção da saúde no ambiente escolar. *Rev Simbio-Logias*. 2013;6(9):105-16.
6. Associação Brasileira das Empresas de Pesquisa – ABEP [homepage na Internet]. [acesso 2016 Set 2]. Critério de classificação Brasil 2015; [aproximadamente 1 tela]. Disponível em: <http://www.abep.org/>.
7. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável [monografia na Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2006. [acesso 2016 Nov 3]. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0290.pdf>
8. Recine E, Gomes RCF, Fagundes AA, Pinheiro ARO, Teixeira BS, Sousa JS, et al. A formação em saúde pública nos cursos de graduação de nutrição no Brasil. *Rev Nutr*. 2012;25(1):21-33. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732012000100003>.
9. Louzada MLC, Martins APB, Canella DS, Baraldi LG, Levy RB, Claro RM, et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Rev Saúde Pública*. 2015;49:1-11. DOI:10.1590/S0034-8910.2015049006132.
10. Martins APB, Levy RB, Claro RM, Moubarac JC, Monteiro CA. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2007). *Rev Saúde Pública*. 2013;47(4):656-65. DOI: 10.1590/S0034-8910.2013047004968.
11. Wolniczak L, Cáceres-DelAquila JA, Maquiña JL, Bernabe-Ortiz A. Fruits and vegetables consumption and depressive symptoms: A population-based study in Peru. *PLoS One*. 2017;12(10): e0186379. doi: 10.1371/journal.pone.0186379.
12. Braga MM, Paternez ACAC. Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP). *Rev Simbio-Logias*. 2011;4(6):84-97.
13. Moreti F, Zambon F, Behlau M. Conhecimento em cuidados vocais por indivíduos disfônicos e saudáveis de diferentes gerações. *CODAS*. 2016;28(4):463-9. <http://dx.doi.org/10.1590/2317-1782/20162015162>.
14. Cervato-Mancuso AM, Vincha KRR, Santiago DA. Educação alimentar e nutricional como prática de

intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Physis*. 2016;26(1):225-49. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312016000100013>.

15. Boog MCF. Educação em nutrição: integrando experiências. Campinas: Komedi; 2013.

Taise Marta Bombarda é nutricionista graduada pela Universidade de Passo Fundo(UPF).
E-mail: taisebombarda@hotmail.com

Ana Luisa Sant’ Anna Alves é nutricionista, professora doutora da Universidade de Passo Fundo(UPF). E-mail: bertoldani@gmail.com

Juliane Bervian é dentista, professora doutora do Curso de Odontologia da Universidade de Passo Fundo(UPF).
E-mail: jbervian@upf.br

Marlene Doring é enfermeira, professora doutora dos Programas de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo(UPF). E-mail: doring@upf.br

Carla Beatrice Crivellaro Gonçalves é farmacêutica, professora doutora da Universidade de Passo Fundo(UPF).
E-mail: carlag@upf.br

Silvana Alba Scortegagna é psicóloga, professora doutora dos Programas de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Envelhecimento Humano e em Administração da Universidade de Passo Fundo(UPF). E-mail: silvanalba@upf.br

Nair Luft é nutricionista, professora da Universidade de Passo Fundo(UPF). E-mail: nluft@upf.br

Graziela De Carli é nutricionista, professora da Universidade de Passo Fundo(UPF). E-mail: grazielaocarli@upf.br

Ana M B Migott é enfermeira e psicóloga, doutora em Ciências da Saúde pela PUC(RS). Docente da Universidade de Passo Fundo/RS . Email: migott@upf.br

Bernadete Maria Dalmolin é enfermeira, doutora em Saúde Públicas pela Universidade de São Paulo(USP). Docente da Universidade de Passo Fundo/RS. E-mail: berna@upf.br