

ASSOCIAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO FORA DO DOMICÍLIO E SOBREPESO E OBESIDADE EM UNIVERSITÁRIOS

Jessica Isabel Vellido (IC) e Juliana Masami Morimoto (Orientador)

Apoio: PIVIC Mackenzie

Resumo

O hábito de realizar as refeições fora de casa vem configurando cada vez mais o cotidiano dos brasileiros. Nas refeições realizadas fora de casa é comum observar um hábito não saudável, que é influenciado por vários fatores como: baixo custo dos alimentos altamente energéticos, o que os tornam mais acessíveis a população. O objetivo desse trabalho foi avaliar a relação entre alimentação fora do domicílio e estado nutricional. Foi investigado se os indivíduos com sobrepeso e obesidade são os que mais fazem refeições fora de casa. O presente estudo foi do tipo transversal, realizado na cidade de São Paulo, no qual universitários de um curso de graduação de uma Universidade Privada localizada na região central da cidade foram entrevistados através de um questionário. A amostra foi constituída de indivíduos de ambos os sexos e idade média de 21,03 anos, com predominância de 81,4% de mulheres. Não se observou diferença estatisticamente significativa entre a realização em casa ou fora do domicílio e o estado nutricional. Verificou-se que a maior parte da amostra faz as três principais refeições e que a amostra costuma fazer mais refeições no domicílio, diferente do encontrado na literatura, e pode ser justificado pela predominância do sexo feminino na amostra; verificou-se que a amostra costuma ingerir frutas cruas, porém em quantidades menores do que o ideal; baixo consumo de verduras e legumes como é evidente na literatura e alto consumo de *fast foods*, evidenciando a necessidade de maior conscientização da população.

Palavras-chave: Hábitos alimentares. Universitários. Estado nutricional.

ABSTRACT

The habit of doing meals outside the home is increasingly setting the daily lives of Brazilians. It is common to observe an unhealthy habit in eating away from home, which is influenced by several factors such as low cost of energy-dense foods, which make them more accessible to the population. The aim of this study was to evaluate the relationship between food away from home and nutritional status. We investigated whether the overweight and obesity are the ones that make more eating out. This study was cross-sectional, held in São Paulo, in which students from an undergraduate degree from a private university located in the central area of the city were interviewed through a questionnaire. The sample consisted of individuals of both genders and the mean age was 21.03 years, with a prevalence of 81.4 % of women. We did

not observe a statistically significant difference between the achievements at home or outside the home and nutritional status. It was found that most of the sample consumes the three main meals and that the sample tends to make more meals in the household, different from that found in the literature, and can be explained by the predominance of women in the sample. It was found that the sample tends to ingest raw fruit, but in smaller amounts than ideal. Low consumption of vegetables as is evident in the literature and high consumption of fast foods, highlighting the need for greater awareness of the population.

Keywords: Food habits. University students. Nutritional status.

INTRODUÇÃO

A população brasileira tem modificado seus hábitos de vida, o que inclui os hábitos alimentares, nas últimas décadas, passando de uma vida mais ativa para cada vez mais sedentária, além da inclusão de alimentos industrializados e processados em sua dieta no lugar dos alimentos *in natura*.

Outro hábito que estudos em alimentação e nutrição têm observado no Brasil é o aumento do consumo de refeições fora de casa, o que pode constituir composições de alimentos e preparações menos saudáveis do que as consumidas em casa, principalmente quando as pessoas optam pelo fast food. Essa alimentação inadequada, pode contribuir para a piora da saúde, aumentando o risco de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente a obesidade.

REFERENCIAL TEÓRICO

O hábito de realizar as refeições fora de casa vem configurando cada vez mais o cotidiano dos brasileiros. Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar – POF de 2008-2009 realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no Brasil 40,2 % dos domicílios entrevistados apresentaram prevalência de consumo fora do domicílio, e quando divide-se a amostra por sexo 44,4% dos homens e 36,3 % das mulheres realizaram a alimentação fora do domicílio, sendo o almoço o principal responsável por esses gastos (SANCHES; SALAY, 2011).

Nas refeições realizadas fora de casa é comum observar um hábito não saudável, que é influenciado por vários fatores como: baixo custo dos alimentos altamente energéticos, o que os tornam mais acessíveis a população (BEZERRA; SICHIERI, 2010), grau de escolaridade (pois estudos verificaram que quanto maior o grau de instrução e melhor emprego, mais as refeições são realizadas fora de casa) (BEZERRA; SICHIERI, 2010; CARÚS; FRANÇA; BARROS, 2014), renda, urbanização (BEZERRA et al., 2013; BEZERRA; SICHIERI, 2010), além do fato da mulher passar mais tempo fora de casa faz com que a mesma queira agradar os filhos com alimentos de baixo valor nutricional (DE JESUS et al., 2010).

Estudos mostram que os jovens e as mulheres são os que mais preferem os restaurantes *fast food* (SANCHES; SALAY, 2011.), sendo que os alimentos mais consumidos são refrigerantes, salgados fritos e assados (BEZERRA; SICHIERI, 2010), pastéis, lasanhas e bolinhos, todos com alta densidade energética devido à presença elevada de gordura (RODRIGUES et al., 2013). Também verificou-se através da POF de 2008-2009 realizada pelo IBGE que adolescentes consomem muito mais biscoitos recheados e sanduíches do que

os idosos, que relataram um alto consumo de saladas cruas de aproximadamente 20g/dia (IBGE).

Apesar dessa mudança, ainda existem famílias que realizam a maioria das refeições em casa. Em estudo de Carús, França e Barros (2014), 90% dos entrevistados relataram que baseiam-se na comida caseira pois referiram que alimentos industrializados ainda tem um custo alto no país. Também foi observado que as áreas rurais apresentam hábitos mais saudáveis, pois ainda seguem os hábitos tradicionais brasileiros, através de um grande consumo de feijão e outras leguminosas, arroz, milho e mandioca (BEZERRA et al., 2013).

Segundo Rodrigues et al. (2013), hábitos saudáveis também podem ser realizados fora de casa, pois comensais entrevistados relataram maior prevalência do consumo de arroz e feijão no restaurante de bufê por peso como prática de habitual e escolha de consumo, o que demonstra que mesmo fora de casa os hábitos tradicionais brasileiros ainda podem ser praticados. Por outro lado, esse estudo também verificou que comensais que não consumiram arroz e feijão apresentam maior risco de sobrepeso e obesidade.

Vários estudos já realizados nesse âmbito demostram que existe uma deficiência de pesquisas no Brasil, pois os mais significativos sobre o que de fato é consumido pela população provem de países europeus e dos Estados Unidos (BEZERRA et al., 2013). Ambos citam a necessidade de novos estudos no país (SANTOS et al., 2011; CARÚS; FRANÇA; BARROS, 2014; MENDONÇA; ANJOS, 2013), pois há uma grande área a ser explorada, afim de identificar os problemas relacionados desde a quantidade ingerida de alimento até os gastos energéticos da população (MENDONÇA; ANJOS, 2013), para que possam ser desenvolvidas políticas públicas eficientes no combate e diminuição da prevalência de sobrepeso e obesidade.

Diante da escassez de estudos e a necessidade de maior conhecimento sobre o tema, é importante um estudo mais aprofundado sobre a alimentação fora do domicílio, pois cada vez mais a alimentação fora de casa está se tornando um hábito entre os brasileiros, sendo realizado de maneira errônea com consumo preferencial de alimentos altamente calóricos e prejudiciais à saúde.

O objetivo desse trabalho é avaliar a relação entre alimentação fora do domicílio e estado nutricional, investigando se os indivíduos com sobrepeso e obesidade são os que mais fazem refeições fora de casa. Além disso, como objetivos específicos, pretende-se analisar quais alimentos são os preferidos no consumo em casa e fora de casa e o local escolhido para realizar as refeições.

MÉTODO

O presente estudo foi do tipo transversal, realizado na cidade de São Paulo, no qual universitários de um curso de graduação de uma Universidade Privada localizada na região central da cidade foram entrevistados através de um questionário. O período de realização do estudo foi de agosto de 2015 a julho de 2016. A amostra foi constituída de indivíduos de ambos os sexos e com idade maior ou igual a 18 anos.

Os principais dados coletados foram: idade (em anos), sexo, peso referido (em kg) e altura referida (em metros) para o cálculo do índice de massa corporal (IMC), utilizados para caracterização em Magreza (IMC menor do que 18,5 kg/m²), Eutrofia (IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m²), Sobrepeso (IMC entre 25,0 e 29,9 kg/m²) e Obesidade (IMC maior ou igual 30,0 kg/m²), de acordo com os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (OMS). O questionário também foi composto de perguntas fechadas, que identificou os hábitos e alimentos mais consumidos pelos participantes. O questionário completo está no Anexo 1.

Foram incluídos na amostra indivíduos com IMC maior ou igual a 18,5 kg/m² de forma a considerar apenas os eutróficos e os com excesso de peso já que o objetivo do estudo era avaliar as diferenças entre estes dois grupos. Os indivíduos com sobrepeso e obesidade foram agrupados por estarem em menor número.

As variáveis quantitativas foram analisadas por meio do cálculo da média e do desvio padrão. Já as variáveis qualitativas foram apresentadas por meio frequências, em número e porcentagem, em tabelas ou gráficos. Para analisar a relação entre o consumo fora de casa e o estado nutricional, foi utilizado o teste do qui-quadrado, com nível de significância de 5%. Nas variáveis quantitativas, foram comparadas as médias segundo estado nutricional pelo teste t de Student.

Quando questionados onde realizavam as refeições, com intenção de analisar se eram feitas em casa ou fora do domicílio, alguns participantes indicavam o local fora do domicílio, como cantina da universidade ou trabalho para realizar a refeição, porém quando os alimentos foram preparados em casa e levados até o local, para esses casos, considerou-se que a alimentação era do domicílio, uma vez que o alimento não foi adquirido/oferecido fora do ambiente domiciliar.

Em relação à ética em pesquisa, os participantes receberam um termo de consentimento livre e esclarecido declarando participar voluntariamente da pesquisa. Todos os procedimentos desta pesquisa respeitaram as diretrizes da legislação vigente sobre ética em pesquisa com seres humanos. Além disso, a instituição de ensino também assinou um termo de consentimento livre e esclarecido para autorizar a realização do estudo. O projeto

de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram coletados dados de 103 universitários, porém 6 foram excluídos da amostra: um por ter respostas incompletas, uma por ser gestante e 4 por apresentarem baixo peso. Assim, a amostra final foi composta por 97 universitários com idade média de 21,03 anos (desvio padrão = 3,54 anos). A distribuição dos universitários segundo gênero está no Gráfico 1, no qual observa-se predominância de mulheres (81,4%).

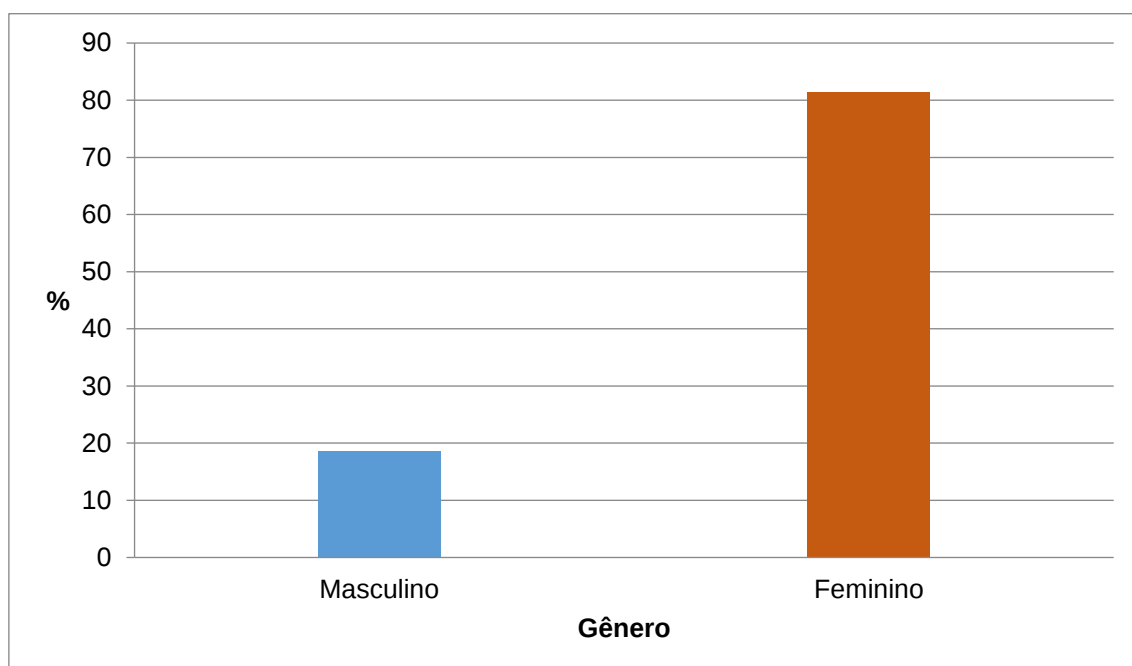


Gráfico 1 – Distribuição de universitários segundo gênero. São Paulo, 2016.

A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra por variáveis quantitativas.

Tabela 1 – Estatística descritiva das variáveis relacionadas ao estado nutricional. São Paulo, 2016.

Variável	Média	DP	Valor mínimo	Valor máximo
Peso (kg)	63,17	12,52	46,00	107,00
Altura (m)	1,65	0,07	1,50	1,86
IMC (kg/m ²)	23,02	3,90	18,50	37,91

Não foi observada nenhuma diferença estatisticamente significativa entre a realização ou não de cada refeição e o estado nutricional avaliado pelo IMC (Tabela 2).

Tabela 2 – Distribuição dos universitários segundo realização de cada refeição e estado nutricional. São Paulo, 2016.

Refeição	Realizou	Eutrofia		Sobrepeso e Obesidade		Total		Valor p
		n	%	n	%	n	%	
Café da manhã	Não	17	23,0	6	26,1	23	23,7	0,759
	Sim	57	77,0	17	73,9	74	76,3	
Lanche da manhã	Não	21	28,4	8	34,8	29	29,9	0,558
	Sim	53	71,6	15	65,2	68	70,1	
Almoço	Não	1	1,4	---	---	1	1,0	0,575
	Sim	73	98,6	23	100,0	96	99,0	
Lanche da tarde	Não	22	29,7	10	43,5	32	33,0	0,221
	Sim	52	70,3	13	56,5	65	67,0	
Jantar	Não	4	5,4	3	13,0	7	7,2	0,216
	Sim	70	94,6	20	87,0	90	92,8	
Lanche da noite	Não	63	85,1	19	82,6	82	84,5	0,770
	Sim	11	14,9	4	17,4	15	15,5	
Total		74	100	23	100	97	100	

O resultado sobre a realização de refeições é importante, pois pode sugerir uma mudança nos hábitos alimentares da população. Informações que tem sido divulgadas por meio de vários meios como o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que fala sobre a necessidade de se alimentar de maneira saudável, dividindo as refeições ao longo do dia para que não se permaneça muito tempo em jejum e recomenda-se fazê-las em horários semelhantes todos os dias, observou-se nesse estudo que o ato de deixar de realizar refeições está diminuindo.

Observa-se na Tabela 3 que a maioria dos universitários realizava café da manhã, almoço e jantar em casa ou com comida de casa, sem diferença estatística segundo estado nutricional.

Tabela 3 – Distribuição de universitários segundo fonte da alimentação e estado nutricional, por refeição. São Paulo, 2016.

Refeição	Fonte da alimentação	Eutrofia		Sobrepeso e Obesidade		Total		Valor p
		n	%	n	%	n	%	
Café da manhã	Casa	51	68,9	14	60,9	65	67,0	0,376
	Casa e fora de casa	2	2,7	---	---	2	2,1	
	Fora de casa	18	24,3	9	39,1	27	27,8	
	Não faz a refeição	3	4,1	---	---	3	3,1	
Almoço	Casa	48	64,9	16	69,6	64	66,0	0,880
	Casa e fora de casa	5	6,8	1	4,3	6	6,2	
	Fora de casa	21	28,4	6	26,1	27	27,8	
Jantar	Casa	68	91,9	20	87,0	88	90,7	0,539
	Casa e fora de casa	1	1,4	1	4,3	2	2,1	
	Fora de casa	3	4,1	2	8,7	5	5,2	
	Não faz a refeição	2	2,7	---	---	2	2,1	
Total		74	100	23	100	97	100	

Os resultados da Tabela 3 representam uma característica positiva da amostra estudada, visto que a maioria realizava as três refeições principais, diferente do que foi encontrado por Vieira et al (2002), em pesquisa com estudantes matriculados no primeiro ano de cursos de graduação de uma universidade pública brasileira, no qual 60% dos entrevistados não realizavam as três refeições principais.

Embora estudos demonstrem que o hábito de se alimentar fora do domicílio vem aumentando gradativamente e é mais significativo na faixa etária estudada, o presente estudo verificou que os universitários, independente de seu estado nutricional, ainda realizavam a maioria de suas refeições em casa, principalmente o jantar, no qual 90,7% indicaram realizar essa refeição no domicílio (SANCHES; SALAY, 2011). Esse fato pode ser justificado pelo fato de que a amostra é composta predominantemente pelo gênero feminino (81,4%), pois em estudo realizado por Bezerra et al (2013), que foi baseado no Inquérito Nacional de alimentação, parte da última pesquisa de orçamentos familiares, constatou-se que as mulheres se alimentam fora do domicílio com menor frequência do que os homens.

Outro dado apresentado por Bezerra et al (2013), foi que arroz e feijão fazem parte dos grupos alimentares mais consumidos pelos brasileiros, mostrando que mesmo diante de uma evolução no consumo alimentar, os hábitos tradicionais ainda estão sendo preservados.

Quando questionados sobre como consideravam sua alimentação, os universitários com excesso de peso referiram em maior quantidade que não consideravam sua alimentação saudável do que os eutróficos, com diferença estatisticamente significativa (Tabela 4).

Tabela 4 – Distribuição de universitários segundo sua consideração sobre a alimentação ser saudável e estado nutricional. São Paulo, 2016.

Considera a alimentação saudável	Eutrofia		Sobrepeso e Obesidade		Total		Valor p
	n	%	n	%	n	%	
Não respondeu	1	1,4	---	---	1	1,0	0,001
Não	20	27,0	16	69,6	36	37,1	
Sim	53	71,6	7	30,4	60	61,9	
Total	74	100	23	100	97	100	

Embora a literatura sobre hábitos alimentares seja ampla, não se encontrou nenhum estudo que relatou a mesma condição aqui apresentada, que é o fato de os entrevistados com excesso de peso afirmarem saber que a sua alimentação não é saudável e aparentemente não demonstraram interesse em mudar. Isso pode ser justificado pelo fato de que a alimentação não é um ato realizado somente para satisfazer as necessidades fisiológicas de forma correta, ou seja, fatores psicológicos como a sensação de satisfação e bem-estar ao se alimentar, o paladar oferecido pelo alimento e o convívio social também influenciam na formação dos hábitos alimentares e, conseqüentemente na escolha de mudança.

Com relação ao consumo de fruta no lanche da manhã, esse se mostrou estatisticamente menor entre os indivíduos com excesso de peso (21,7%) do que entre os eutróficos (48,6%), como demonstrado na Tabela 5.

Tabela 5 – Distribuição de universitários segundo consumo ou não de fruta e estado nutricional por refeição. São Paulo, 2016.

Refeição	Consumo de fruta	Eutrofia		Sobrepeso e Obesidade		Total		Valor p
		n	%	n	%	n	%	
Café da manhã	Não	49	66,2	17	73,9	66	68,0	0,489
	Sim	25	33,8	6	26,1	31	32,0	
Lanche da manhã	Não	38	51,4	18	78,3	56	57,7	0,022
	Sim	36	48,6	5	21,7	41	42,3	
Almoço	Não	60	81,1	21	91,3	81	83,5	0,249
	Sim	14	18,9	2	8,7	16	16,5	
Lanche da tarde	Não	32	43,2	13	56,5	45	46,4	0,265
	Sim	42	56,8	10	43,5	52	53,6	
Jantar	Não	68	91,9	19	82,6	87	89,7	0,201
	Sim	6	8,1	4	17,4	10	10,3	
Lanche da noite	Não	63	85,1	21	91,3	84	86,6	0,448
	Sim	11	14,9	2	8,7	13	13,4	
Total		74	100	23	100	97	100	

Os resultados são semelhantes aos encontrados por Bezerra e Sichieri (2010), que apontaram um baixo consumo de frutas e um elevado consumo de salgados fritos/assados dos entrevistados pela Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, sendo considerados por esse estudo somente maiores de dez anos, apresentando assim uma característica negativa da alimentação extradomiciliar brasileira, e justamente esse hábito pode ser responsável pelo excesso de peso apresentado pelos universitários. Além disso, o consumo de frutas tem sido relatado como protetor para doenças crônicas, incluindo a obesidade, pois estudos mostram que uma dieta saudável reduz os níveis de marcadores da inflamação e aumentam a produção de citocinas anti-inflamatórias, contribuindo para a prevenção e controle das doenças crônicas não-transmissíveis (GERALDO; ALFENAS, 2008).

A forma mais relatada de consumo da fruta foi crua em 89,7% dos universitários. As outras formas de consumo foram relatadas por poucos, sem diferença estatística segundo estado nutricional (Tabela 6).

Tabela 6 – Distribuição de universitários segundo forma de consumo da fruta e estado nutricional por refeição. São Paulo, 2016.

Forma de consumo da fruta		Eutrofia		Sobrepeso e Obesidade		Total		Valor p
		n	%	n	%	n	%	
Crua	Não	7	9,5	3	13,0	10	10,3	0,622
	Sim	67	90,5	20	87,0	87	89,7	
Assada	Não	73	98,6	23	100,0	96	99,0	0,575
	Sim	1	1,4	---	---	1	1,0	
Cozida	Não	73	98,6	23	100,0	96	99,0	0,575
	Sim	1	1,4	---	---	1	1,0	
Líquida (sucos)	Não	40	54,1	15	65,2	55	56,7	0,345
	Sim	34	45,9	8	34,8	42	43,3	
Em calda/ enlatada	Não	73	98,6	23	100,0	96	99,0	0,575
	Sim	1	1,4	---	---	1	1,0	
Várias formas	Não	25	33,8	12	52,2	37	38,1	0,113
	Sim	49	66,2	11	47,8	60	61,9	
Total		74	100	23	100	97	100	

A forma mais relatada de consumo de frutas (crua) é a melhor para manter vitaminas e minerais. Estudos sugerem que essa é a melhor forma de consumo dos alimentos, ou seja, para uma alimentação saudável é recomendado um consumo maior de alimentos *in natura* (BRASIL, 2014).

O consumo diário de verduras foi referido por 64,9% da amostra. A Tabela 7 apresenta a caracterização dos universitários segundo formas de consumo das verduras, já o consumo diário de legumes apresentou um índice menor, de 61,9% da amostra, e a Tabela 8 apresenta a distribuição dos universitários segundo formas de seu consumo.

Tabela 7 – Distribuição de universitários segundo forma de consumo de verdura e estado nutricional por refeição. São Paulo, 2016.

Forma de consumo de verdura		Eutrofia		Sobrepeso e Obesidade		Total		Valor p
		n	%	n	%	n	%	
Crua	Não	24	32,4	7	30,4	31	32,0	0,858
	Sim	50	67,6	16	69,6	66	68,0	
Cozida	Não	35	47,3	11	47,8	46	47,4	0,965
	Sim	39	52,7	12	52,2	51	52,6	
Refogada	Não	45	60,8	16	69,6	61	62,9	0,448
	Sim	29	39,2	7	30,4	36	37,1	
Frita	Não	69	93,2	23	100,0	92	94,8	0,201
	Sim	5	6,8	---	---	5	5,2	
Total		74	100	23	100	97	100	

Tabela 8 – Distribuição de universitários segundo forma de consumo de legume e estado nutricional por refeição. São Paulo, 2016.

Forma de consumo de legume		Eutrofia		Sobrepeso e Obesidade		Total		Valor p
		n	%	n	%	n	%	
Crua	Não	43	58,2	13	56,5	56	57,7	0,852
	Sim	31	41,9	10	43,5	41	42,3	
Assado	Não	59	79,8	17	73,9	76	78,3	0,730
	Sim	15	20,3	6	26,1	21	21,6	
Cozido	Não	26	35,2	8	34,8	34	35,0	0,854
	Sim	48	64,9	15	65,2	63	64,9	
Frito	Não	70	94,6	23	100,0	93	95,8	0,441
	Sim	4	5,4	---	---	4	4,1	
Refogado	Não	46	62,2	15	65,2	61	62,9	0,815
	Sim	28	37,8	8	34,8	36	37,1	
Total		74	100	23	100	97	100	

Mesmo que 64,9% e 61,9% da amostra tenham relatado consumo de verduras e legumes, respectivamente, principalmente verdura na forma crua e legumes cozidos, esses índices são baixos. Estudo realizado por Neutzling (2009) com adultos na cidade de Pelotas verificou que apenas 20,9% da amostra consumia frutas, verduras e legumes regularmente e

evidenciou que esse índice é menor do que os relatos internacionais. Outro estudo realizado por Araújo (2013) identificou que a ingestão de micronutrientes na população brasileira adulta é inadequada, principalmente para cálcio, sódio, magnésio, vitaminas (A, C, D e E) independente da região do país, e como solução para a situação sugerem-se melhorias na qualidade da alimentação, que seria a inclusão de mais cereais, legumes, frutas e hortaliças e a diminuição de produtos processados.

As médias de frequência semanal de consumo fora de casa ou de consumo de *fast food* não tiveram diferença estatisticamente significativa segundo estado nutricional (Tabela 9), e o consumo de frutas também não diferiu.

Tabela 9 – Comparação de médias de características da alimentação segundo estado nutricional. São Paulo, 2016.

Característica	Eutrofia		Sobrepeso e Obesidade		Valor p
	Média	DP	Média	DP	
Frequência semanal de almoçar e ou jantar fora de casa	3,49	1,99	3,48	2,09	0,986
Frequência semanal de consumo de fast foods	2,93	0,85	2,57	0,79	0,069
Número de porções de fruta consumidas por dia	1,59	0,96	1,23	1,02	0,129

Através dos dados encontrados verifica-se que o consumo diário de frutas é muito baixo, não representando nem duas porções diárias, ou seja, é uma quantidade abaixo do ideal, em contrapartida, a amostra estudada costuma almoçar ou jantar fora 3,5 vezes por semana e frequentar restaurantes *fast foods* aproximadamente três vezes por semana também. Resultados similares são encontrados na literatura, como um estudo que analisou a frequência de consumo semanal de alimentos que para faixa etária de 20 a 29 anos apenas 0,9% dos gastos com alimentos fora do domicílio são com frutas, enquanto que com *fast foods* e com refeições completas são gastos, respectivamente, 10,5% e 13,3% (BEZERRA; SICHIERI, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar a proporção de universitários que realizavam a alimentação fora do domicílio e em casa, esse estudo verificou que não houve relação com o estado nutricional.

Constatou-se ainda que os universitários, em sua maioria, ainda mantêm o hábito de realizar as suas refeições em ambiente domiciliar, ou que levam os alimentos de casa até o local em que pretende consumir, e isso é um fator positivo, pois ao se preparar as refeições

em casa pode-se fazê-lo de maneira mais saudável e contribuir para a melhoria da qualidade da alimentação.

Com relação ao local mais escolhido para realizar as refeições fora do domicílio, o mais apontado pelos entrevistados foram os restaurantes *fast foods*, com frequência semanal de 3,5 vezes.

A amostra estudada também apontou um baixo consumo de frutas, legumes e verduras, embora as frutas e verduras foram relatadas como consumidas em sua maioria cruas, o que preserva as vitaminas e minerais contidos nesses alimentos.

Diante do encontrado pelo estudo, percebe-se que ainda são necessários mais estudos aprofundados sobre a alimentação fora de casa, para que se desenvolvam mais políticas públicas a fim de conscientizar a população da importância de uma alimentação saudável na prevenção de doenças.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, M. C. et al. Consumo de macronutrientes e ingestão inadequada de micronutrientes em adultos. *Rev. Saúde Pública*, v. 47, n. 1Supl., p. 177S-89S, 2013.
- BEZERRA, I. N. et al. Consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil. *Rev Saúde Pública*, v.47, n. 1Supl., p. 200S-211S, 2013.
- BEZERRA, I. N.; SICHIERI, R. Características e gastos com alimentação fora do domicílio no Brasil. *Rev Saúde Pública*, v.44, n.2, p. 221-229, 2010.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Guia alimentar para a população brasileira – 2ª Edição*. Brasília, 2014.
- CARÚS, J. P.; FRANÇA, G. V. A.; BARROS, A. J. D. Local e tipo das refeições realizadas por adultos em cidade de médio porte. *Rev Saúde Pública*, v.48, n.1, p.68-75, 2014.
- DE JESUS, G. M. et al. Fatores determinantes de sobrepeso em crianças menores de 4 anos de idade. *Jornal de Pediatria*, v.86, n.4, p.311-316, 2010.
- GERALDO, J. M.; ALFENAS, R. C. G. Papel da dieta na prevenção e no controle da inflamação crônica – evidências atuais. *Arq. Bras. Endocrinol. Metab*, v.52, n.6, p.951-967, 2008.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. Rio de Janeiro, 2011.
- MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.20, n.3, p.698-709, 2004.

NEUTZLING, M. B. et al. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos de uma cidade no Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.25, n.11, p.2365-2374, 2009.

RODRIGUES, A. G. M. et al. Perfil da escolha alimentar de arroz e feijão na alimentação fora de casa em restaurante de bufê por peso. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.18, n.2, p.335-346, 2013.

SANCHES, M.; SALAY, E. Alimentação fora do domicílio de consumidores do município de Campinas, São Paulo. *Rev. de Nutr.*, Campinas, v.24, n.2, p.295-304, 2011.

SANTOS, M. V. et al. Os restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. *Rev. de Nutr.*, Campinas, v.24, n.4, p.641-649, 2011.

VIEIRA, V. C. R et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev. de Nutr.*, Campinas, v.15, n.3, p.273-282, 2002.

Contato: jessicavellido@hotmail.com e juliana.morimoto@mackenzie.br