



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM INOVAÇÃO TECNOLÓGICA

SIMONE ABADIA APARECIDA DA COSTA

HÁBITOS ALIMENTARES E GRAU DE SATISFAÇÃO
DE DISCENTES USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO

UBERABA-MG

2020

SIMONE ABADIA APARECIDA DA COSTA

HÁBITOS ALIMENTARES E GRAU DE SATISFAÇÃO
DE DISCENTES USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Inovação Tecnológica, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito para obtenção do título de mestre.

Orientadora: Profa. Dra. Emiliane Andrade Araújo Naves.

Coorientadora: Profa. Dra. Patrícia Maria Vieira.

UBERABA-MG

2020

**Catálogo na fonte: Biblioteca da Universidade Federal do
Triângulo Mineiro**

C875h Costa, Simone Abadia Aparecida da
Hábitos alimentares e grau de satisfação de discentes usuários
do restaurante universitário da Universidade Federal do Triângulo
Mineiro / Simone Abadia Aparecida da Costa. -- 2020.
79 f. : il., tab.

Dissertação (Mestrado Profissional em Inovação Tecnológica) --
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2020
Orientadora: Profa. Dra. Emiliane Andrade Araújo Naves
Coorientadora: Profa. Dra. Patrícia Maria Vieira

1. Restaurante. 2. Universidades e faculdades. 3. Estudantes
universitários. 4. Alimentos - Consumo. 5. Comportamento humano –
Hábitos alimentares. I. Naves, Patrícia Maria. II. Universidade Federal
do Triângulo Mineiro. III. Título.

CDU 642.5 - 057.875

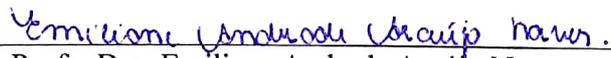
SIMONE ABADIA APARECIDA DA COSTA

HÁBITOS, RESTRIÇÕES ALIMENTARES E GRAU DE SATISFAÇÃO DE
USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO

Trabalho de conclusão apresentado ao
Programa de Mestrado Profissional em
Inovação Tecnológica da Universidade Federal
do Triângulo Mineiro, como requisito para
obtenção do título de mestre.

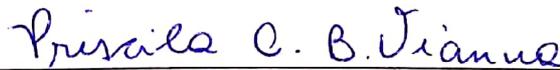
Uberaba, 19 de fevereiro de 2020

Banca Examinadora:



Profa. Dra. Emilianie Andrade Araújo Naves

Orientadora – UFTM



Profa. Dra. Priscila Cristina Bizam Vianna

Membro titular – UFTM



Profa. Dra. Carolina Rodrigues da Fonseca

Membro Titular – IFTM

Dedico este trabalho a Deus, autor do meu destino. Aos meus pais e ao meu irmão por tudo que representam em minha vida. E a todos os leitores que se interessarem por esta dissertação.

AGRADECIMENTOS

“Tudo posso naquele que me fortalece” (FL4,13).

Quero agradecer em primeiro lugar a Deus por mais essa vitória alcançada e por estar sempre ao meu lado guiando meus passos.

Aos meus pais Maria Helena da Silva Costa e José Aparecido da Costa, e meu irmão Eduardo Antônio Costa, que são meus grandes ídolos, que sempre me deram força e alegria.

À minha professora e orientadora Emiliane Andrade Araújo Naves, o meu sincero obrigada, mesmo em processo de gestação e, posteriormente, com o Tomás nos braços, sempre esteve disposta a me ajudar, pela dedicação e atenção que foram essenciais para que este trabalho fosse concluído satisfatoriamente e por todos os ensinamentos compartilhados.

À minha coorientadora Patrícia Maria Vieira, pessoa maravilhosa que Deus colocou em meu caminho. Pela forma amiga e generosa com que sempre me incentivou e ajudou, desde a escolha do tema. Por todas as vezes que precisei, ela esteve pronta para me ajudar dedicando seu valioso tempo para me orientar durante este período tão importante da minha formação acadêmica.

Às graduandas em Nutrição Fernanda Bringel de Pádua Assis e Gabriela Fornazari que foram essenciais na realização deste trabalho, sempre dispostas e comprometidas durante todo o processo.

À todos os usuários do Restaurante Universitário que se dispuseram a responder o questionário, que foram valiosos para elaboração e conclusão dessa pesquisa.

Aos professores Aline Dias Paiva e João Roberto Lo Turco Martinez por terem participado da banca de qualificação e pelos conhecimentos compartilhados.

Às professoras Carolina Rodrigues Fonseca e Priscila Cristina Bizam Vianna por aceitarem meu convite e participarem da banca de defesa.

Aos meus amigos de trabalho, Diego Batista, Marcelo Henrique e Sandra Eleutério por toda a ajuda e apoio durante esses anos.

Ao Programa de Mestrado Profissional em Inovação Tecnológica da Universidade Federal do Triângulo Mineiro por concederem a realização deste trabalho.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)
pelo apoio.

Obrigada meu Senhor Deus por todas as maravilhas concedidas e pelas o que
ainda estão por vir.

RESUMO

Os Restaurantes Universitários têm por finalidade o preparo e distribuição de refeições aos discentes, docentes e técnicos administrativos de uma universidade. De modo geral, esses restaurantes ofertam refeições balanceadas, higiênicas e de baixo custo para a comunidade universitária. Considerando a importância desse serviço, foi realizado um estudo na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, com o objetivo de avaliar os hábitos alimentares e satisfação com relação ao cardápio, de discentes usuários do Restaurante Universitário. Participaram da pesquisa 150 discentes, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, e usuários do estabelecimento há pelo menos seis meses. Constatou-se, após a análise dos dados, que 88,00% dos indivíduos avaliados relataram ausência de doenças, e 82,67% informaram que não possuem algum estilo definido de alimentação. Em relação à utilização do Restaurante Universitário, 45,33% afirmaram que frequentam de 3 a 4 vezes na semana, sendo a localização do restaurante o principal motivo para frequentá-lo. De uma forma geral, os universitários possuem no Restaurante Universitário um consumo adequado de cereais, leguminosas, carnes, hortaliças folhosas e não folhosas, e em contrapartida, baixo consumo de peixes e ovos. Um outro fato positivo encontrado foi o consumo adequado de frutas e baixa aceitação de doces como opção de sobremesa. Na avaliação da qualidade do cardápio, a temperatura e a apresentação das preparações foram os itens que apresentaram melhor qualificação, e o porcionamento da carne foi o fator que mais interferiu negativamente na satisfação. Com base na análise desses resultados e sugestões apresentadas pelos usuários, foram propostas algumas melhorias em relação ao cardápio, e elaborados modelos de papéis bandeja com o objetivo de conscientizar os usuários sobre a alimentação saudável. Diante desses fatos, sugere-se o constante desenvolvimento de ações voltadas à comunidade universitária, a fim de favorecer o estilo e a qualidade de vida desses estudantes.

Palavras-chave: Restaurantes Universitários. Estudantes. Universidades. Consumo Alimentar. Comportamento Alimentar.

ABSTRACT

University Restaurants are intended to prepare and distribute meals to the students, professor and administrative technicians of a university. In general, these restaurants offer balanced, hygienic and low-cost meals for the university community. Considering the importance of this service, a study was conducted at the University Restaurant of the Federal University of Triangulo Mineiro with the objective of evaluating eating habits and satisfaction with the objective of evaluating eating habits and satisfaction regarding the menu of students users of the Restaurant University. The study included 150 students of both sexes, aged 18 years or older, users of the University Restaurant for at least six months. It was found, after analyzing the data, that there is, in general, an adequate consumption of cereals, legumes, meat, leafy and non-leafy vegetables, on the other hand, the consumption of fish and eggs were insufficient. Regarding the users satisfaction with the menu, the temperature and the presentation of the menu were the ones with the greatest satisfaction, since the portioning of the meat is the factor that most interferes, negatively. Based on the analysis of these results and suggestions made by users, some improvements were proposed in relation to the menu, and tray papers were designed with the objective of raising users awareness of healthy eating. Given these facts, it is suggested the constant development of actions aimed at university students, in order to favor the style and quality of life of these students.

Keywords: University Restaurants. Students. Universities. Food Consumption. Eating Behavior.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Grau de satisfação em relação ao cardápio por discentes usuários do Restaurante Universitário (n=150), na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, 2019.....	41
Quadro 1 - Composição geral do cardápio do Restaurante Universitário da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, 2019	21
Quadro 2 - Frequência de oferta dos grupos alimentares no Restaurante Universitário da UFTM, Uberaba-MG, 2019.....	33

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Frequência de consumo de grupos de alimentos por discentes usuários no Restaurante Universitário (n=150), na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, 2019.....	39
---	----

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
OMS	Organização Mundial da Saúde
UFTM	Universidade Federal do Triângulo Mineiro

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 OBJETIVOS	15
2.1 OBJETIVO GERAL	15
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
3 REVISÃO DE LITERATURA	16
3.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	16
3.2 IMPORTÂNCIA E CRIAÇÃO DOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS.....	17
3.3 RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO	19
3.4. PLANEJAMENTO DE CARDÁPIOS	20
3.5 PERFIL DE USUÁRIOS DE RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS	22
3.6 HÁBITOS E COMPORTAMENTO ALIMENTAR	23
3.7 ESTILOS DE ALIMENTAÇÃO E RESTRIÇÕES ALIMENTARES.....	24
3.8 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS	27
3.9 SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO AOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS.....	29
4 MATERIAIS E MÉTODOS	31
4.1 ASPECTOS ÉTICOS.....	31
4.2 TIPO E LOCAL DE ESTUDO	31
4.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	31
4.4 COLETA DE DADOS	31
4.4.1 Avaliação das características sociais dos discentes	32
4.4.2 Presença de doenças, alergias e intolerâncias alimentares e estilo da alimentação dos discentes	32
4.4.3 Hábitos alimentares de usuários no Restaurante Universitário	32
4.4.3 Grau de satisfação dos usuários com relação ao cardápio	33
4.4.4 Papel bandeja com dicas sobre alimentação e nutrição	34
4.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	34
5 RESULTADOS	36
5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIAIS E DE SAÚDE DOS USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO.....	36
5.2 AVALIAÇÃO DA PRESENÇA DE RESTRIÇÕES ALIMENTARES NOS USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO.....	36
5.3 AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS USUÁRIOS NO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO.....	37
5.4 AVALIAÇÃO DO GRAU DE SATISFAÇÃO DOS USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO COM RELAÇÃO AO CARDÁPIO	40
6 DISCUSSÃO	42

7 CONCLUSÃO	52
REFERÊNCIAS.....	53
APÊNDICES	66
APÊNDICE A – TERMO DE ESCLARECIMENTO E TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	66
APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E GRAU DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO AO CARDÁPIO DE USUÁRIOS.....	68
APÊNDICE C – PAPÉIS BANDEJA	71
ANEXOS.....	74
ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS.....	74
ANEXO B – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS.....	78

1 INTRODUÇÃO

Os Restaurantes Universitários (RU) são unidades de alimentação coletiva que têm como objetivo atender às necessidades alimentares de estudantes e servidores nas Instituições de Ensino Superior. A função dessas unidades é fornecer refeições saudáveis, com preços acessíveis e em ambiente agradável, com o propósito de melhorar a nutrição e saúde dos usuários, reduzir a evasão, e favorecer a formação superior (BISOJNI; JASTRAN; BLAKE, 2011).

É importante que os responsáveis pelos Restaurantes Universitários conheçam o perfil dos usuários, como por exemplo, as preferências e aversões alimentares e as restrições de saúde. Nestes locais podem haver usuários com estilos alimentares diversos, além de restrições alimentares causadas por diversos tipos de doenças que podem ser agravadas por uma alimentação inadequada. Os usuários também podem manifestar intolerâncias e alergias alimentares (CAVALCANTE et al., 2017).

Destaca-se também o importante papel do nutricionista, que deve verificar as possibilidades de adaptações do cardápio, de acordo com as demandas relacionadas ao orçamento da unidade, condições estruturais do estabelecimento e disponibilidade de alimentos do mercado (CAVALCANTE et al., 2017). Dessa forma, investigar a demanda de usuários quanto as suas necessidades alimentares e nutricionais tornam-se importante, para que se ofereça uma alimentação saudável e adequada.

Deve-se ressaltar que a transformação do comportamento social pode interferir na mudança das práticas alimentares, influenciada pela sobrecarga de atividades, ritmo acelerado, competitividade, metas e prazos, onde se dispõe de tempo limitado para as refeições, o que leva ao aumento da procura por alimentos rápidos, alimentos industrializados e refeições fora do domicílio.

Além da influência da publicidade nos hábitos alimentares, o sedentarismo e o apelo do mercado de consumo afetam a qualidade alimentar e adoção de uma vida saudável (LAMAS; CADETE, 2017). Dessa forma, ter acesso a um Restaurante Universitário torna-se uma vantagem ao usuário, uma vez que pode atender suas necessidades nutricionais de forma saudável, mesmo com a falta de tempo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os hábitos inadequados podem proporcionar o aumento no risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Entre esses fatores, evidenciam-se o consumo excessivo de alimentos predisponentes de doenças como obesidade, hipertensão arterial sistêmica e *diabetes mellitus* (OMS, 1998; SANTOS et al., 2014).

Diante deste contexto, o objetivo desse trabalho foi identificar características sociais e de saúde; avaliar os principais hábitos e restrições alimentares; motivo de frequência no Restaurante Universitário; consumo e satisfação com relação às refeições servidas; e sugestões de opções de cardápios entre discentes usuários do Restaurante Universitário da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

Após o diagnóstico alimentar e nutricional com usuários do Restaurante Universitário, desenvolveu-se informativos semanais no formato de papel bandeja, de forma a trabalhar as principais necessidades alimentares, trazer informações sobre alimentação e nutrição, com o intuito de ampliar o conhecimento de hábitos e práticas saudáveis.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar hábitos alimentares e satisfação com relação ao cardápio de discentes usuários do Restaurante Universitário, da UFTM, Uberaba-MG.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar características sociais e de saúde de discentes;
- b) Verificar a presença de doenças, alergias e intolerâncias alimentares, e estilo da alimentação de discentes;
- c) Conhecer o local que os discentes fazem as principais refeições, a frequência e o motivo da utilização do Restaurante Universitário;
- d) Determinar a frequência de consumo dos principais grupos alimentares no Restaurante Universitário;
- e) Identificar sugestões para melhoria do cardápio do Restaurante Universitário;
- f) Elaborar orientações sobre alimentação saudável no formato de papel bandeja.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O novo Guia Alimentar para a População Brasileira cita que alimentação adequada e saudável é um direito humano básico, e envolve a garantia ao acesso permanente e regular a uma prática alimentar adequada, de forma socialmente justa. Este documento refere que alimentação saudável é uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais das pessoas, e estão em acordo com as necessidades alimentares, levando em consideração a cultura, raça, gênero, etnia, condição financeira e aspectos de qualidade, variedade, equilíbrio e moderação do consumo alimentar (BRASIL, 2014).

O Guia Alimentar para a População Brasileira considera a alimentação mais que apenas a ingestão de nutrientes, vinculando recomendações quanto às maneiras de se alimentar, considerando o modo de comer, as dimensões culturais e sociais, e as combinações dos alimentos entre si, permitindo assim que todos esses fatores influenciem na saúde e no bem-estar (BRASIL, 2014).

Em 2012, o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome coordenou e publicou o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, documento norteador que tem como objetivo promover um campo comum de reflexão e orientação da prática, devendo ser utilizado em diversas esferas civis, públicas e acadêmicas no Brasil (BRASIL, 2012).

Nesse cenário, o Guia Alimentar para a População Brasileira teve sua nova versão elaborada, considerando-se o atendimento aos princípios e diretrizes estabelecidos pelo Marco, representando-se como instrumento para apoiar ações de educação alimentar e nutricional (BRASIL, 2012; BRASIL, 2014; MACEDO; AQUINO, 2018).

Este novo modelo se constitui como ferramenta ao apoio e incentivo de práticas alimentares saudáveis, tanto individuais como coletivas, subsidiando políticas, programas e ações que visem a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população (GIACOMELLO, 2017).

A educação alimentar e nutricional se conceitua como um campo de ação multiprofissional, intersetorial e transdisciplinar. Representa um conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, visando promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2013; SILVA et al., 2018).

Ainda sobre a importância da alimentação adequada e saudável, essa visa a redução do risco das DCNT, tais como, obesidade, hipertensão arterial sistêmica, *diabetes mellitus*, doença cardiovascular, câncer, e também reduzir as deficiências nutricionais, garantindo as necessidades nutricionais de uma população. Os guias alimentares devem adaptar-se às necessidades específicas de uma região ou país e estar de acordo com as políticas públicas de segurança alimentar, atividade física, meio ambiente saudável e economia local de alimentos (BRASIL, 2014).

Por meio de alimentação saudável ingerem-se os macronutrientes e micronutrientes, os quais são essenciais para a promoção da saúde e auxiliam na redução de risco de doenças. Cada um exerce uma função específica no organismo. Dessa forma, o desequilíbrio na ingestão de macro e micronutrientes, pode acarretar em comprometimento da manutenção das atividades humanas, bem como da manutenção do estado nutricional e desempenho de funções metabólicas (PEIXOTO, 2015).

Assim, a alimentação saudável é de grande relevância, especialmente ao se considerar a crescente tendência à obesidade no mundo e sua relação com hábitos alimentares e estilos de vida (RANGEL-S; LAMEGO; GOMES, 2012). É necessário observar que os hábitos alimentares demonstram ter um papel fundamental, tanto na identificação do que os consumidores adquirem em termos de alimentos, como também nos fatores que permeiam a escolha destes alimentos (BUSATO et al., 2015).

3.2 IMPORTÂNCIA E CRIAÇÃO DOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS

Os Restaurantes Universitários são unidades de alimentação e nutrição que têm como objetivo atender às necessidades básicas de alimentação nas Instituições de Ensino Superior. Esses estabelecimentos representam não só a democratização do ambiente universitário, sendo diretamente responsáveis pela

redução dos índices de evasão e absenteísmo escolar, facilitação na aprendizagem e manutenção da saúde (MOREIRA JÚNIOR et al., 2015).

A função dessas unidades é fornecer alimentos e refeições, no âmbito das universidades federais, a alunos, servidores e comunidade local, se preocupando com as características básicas de um restaurante, buscando satisfazer o cliente nas suas necessidades diversas, oferecendo um ambiente agradável, refeições saudáveis, preços acessíveis, com boa aceitação e informações sobre o cardápio (BISOGLI; JASTRAN; BLAKE, 2011).

Esses ambientes permitem a realização de refeições e a interação entre os universitários, além de proporcionar a integração da universidade federal ao Programa Nacional de Assistência Estudantil. Este programa contempla a ampliação das condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal (BRASIL, 2010).

O Ministério da Educação determinou que os estudantes possam ter uma refeição balanceada, que forneça condições fisiológicas e psíquicas de manterem seus estudos. Assim, na década de 50, a Universidade do Brasil, no Rio de Janeiro, iniciou o trabalho do primeiro Restaurante Universitário. A instituição mantinha em outras faculdades e algumas escolas da cidade restaurantes que atendiam funcionários e alunos (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 1984).

A disseminação dos Restaurantes Universitários, na década de 70, foi consequência da construção dos *campi* universitários em locais afastados do centro das cidades, aumentando o trajeto e o tempo de percurso entre casa e universidade, e também pelo fato que estudantes não estudavam em suas cidades de origem, não dispoñdo de uma residência que facilitasse a alimentação no domicílio. Todos esses fatores fizeram com que os Restaurantes Universitários se disseminassem pelas universidades (HADDAD, 2013).

O serviço de alimentação em um *campus* é completamente diferente do que ocorre em outros tipos de restaurantes. Nos tradicionais, o objetivo é saborear uma boa refeição, de forma que os clientes se sintam satisfeitos e voltem a frequentar. Num *campus* universitário, os estudantes estão lá para estudar e desenvolver atividades acadêmicas, de forma que poucas pessoas vão para o restaurante somente para se alimentar (BRANDÃO; GIOVANONI, 2011; BISOGLI; JASTRAN; BLAKE, 2011).

3.3 RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO

O Restaurante Universitário da UFTM, localizado na Avenida Doutor Randolfo Borges Júnior, n. 1400, Bairro Univerdecidade, Uberaba, Minas Gerais, foi inaugurado em 17 de maio de 2014. Possui 200 lugares e capacidade para atender 500 refeições por turno. A gestão é terceirizada pela Empresa Diamantina Bistrô e Cozinha Industrial, e escolhida por um processo licitatório (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO, 2019).

A Empresa Diamantina Bistrô e Cozinha Industrial é uma concessionária que utiliza as instalações e equipamentos da UFTM para o preparo e distribuição das refeições, e assume toda a responsabilidade técnica na prestação deste serviço, desde compra de materiais de consumo, contratação, treinamento e supervisão do pessoal (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO, 2019).

Conforme consta no Edital de Licitação nº 17/2018, a concessionária deverá manter, no local de prestação de serviço, um número mínimo de funcionários para atender os usuários do Restaurante Universitário da UFTM (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO, 2018). Atualmente, a equipe é composta por 01 nutricionista, 02 cozinheiras, 01 chefe de cozinha, 04 auxiliares de cozinha e 01 auxiliar administrativo, todos funcionários terceirizados. A unidade também conta com uma outra nutricionista, servidora federal da UFTM, lotada na Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis, que fiscaliza as atividades do restaurante.

Compete ao nutricionista e aos responsáveis pelo serviço de alimentação e nutrição nos Restaurantes Universitários, almejarem sempre a satisfação dos usuários, por meio do planejamento e fornecimento de refeições nutritivas e saudáveis a preços acessíveis, e também buscar o melhor aproveitamento dos recursos materiais e financeiros da empresa que administra os serviços (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2019).

As refeições servidas neste estabelecimento oferecem uma alimentação equilibrada quantitativa e qualitativamente, dentro de padrões higiênico-sanitários adequados, a custos acessíveis, colaborando para manutenção ou

recuperação da saúde e auxílio no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis (RAMOS et al., 2013; SÃO JOSÉ, 2014).

Os cardápios são elaborados pela nutricionista da empresa contratada, e validado pela nutricionista fiscal do contrato. Esse cardápio também atende à periodicidade de preparações previstas no contrato e é baseado na sazonalidade dos ingredientes, na harmonia do preparo e nas preferências da comunidade acadêmica (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO, 2018). Conforme informações abaixo que constam no contrato nº 02/2019.

7. DA REFEIÇÃO 7.1. A CONCESSIONÁRIA deverá fornecer uma alimentação saudável, de qualidade sensorial e nutricionalmente balanceada para os alunos, servidores, terceirizados, estagiários e visitantes da UFTM/ Univerdecidade e será responsável pelos serviços de cozinha e restaurante na UFTM/ Univerdecidade.

7.1.1. A alimentação deverá conter um valor energético em torno de 800 Kcal para o almoço e 600 Kcal para o jantar.

7.1.2. A empresa deverá afixar os cardápios do almoço e jantar a entrada do refeitório, com o respectivo valor calórico total (VCT), com antecedência mínima de 01 (uma) semana, sendo que esse cardápio deverá ser previamente discutido com a nutricionista da CONCEDENTE.

7.1.3. O atendimento no RU deverá ser misto com *self-service* para todas as preparações, exceto para a carne (1 pedaço ou quantidade conforme a gramagem estipulada), o refresco (200 ml por pessoa) e a sobremesa (uma unidade de doce ou fruta por pessoa), que serão porcionados.

Obs.: Cada comensal poderá se servir na pista somente uma vez (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO, 2019).

3.4. PLANEJAMENTO DE CARDÁPIOS

As Unidades Produtoras de Refeições são estabelecimentos que fornecem refeições. Estes locais podem ser comerciais (lanchonetes, bares e similares), ou coletivos (Unidade de Alimentação e Nutrição), garantindo a oferta de alimentos e, também, a prática de Segurança Alimentar e Nutricional. Por isso, para qualquer Unidade Produtora de Refeição, principalmente para instituições de ensino, o cardápio é de fundamental importância para o bom desempenho e funcionamento do serviço (CAVALER et al., 2018).

Os cardápios dispõem de uma lista de preparações que irão compor a refeição podendo ser refeições diárias ou de determinado período. Para atender às necessidades fisiológicas e sensoriais da coletividade, o cardápio deve ser planejado conforme as características peculiares dos clientes e respeitando as

leis da nutrição, quantidade, qualidade, variedade e harmonia, além de ofertar todos os grupos de alimentos, de acordo com a sazonalidade, adequação ao mercado de abastecimento e à capacidade de produção, e que seja seguro do ponto de vista higiênico-sanitário (RAMOS et al., 2013; RESENDE; QUINTÃO, 2016).

O cardápio, quando bem planejado, pode ser utilizado como ferramenta para auxiliar na educação alimentar e nutricional, na promoção da saúde e na qualidade de vida. Por isso se faz necessário que o nutricionista avalie frequentemente os cardápios, a fim de que estes mantenham as preparações adequadas à saúde dos comensais (COSTA; MENDONÇA, 2012).

Considerando o exposto, o Restaurante Universitário da UFTM apresenta a composição de cardápio apresentada no Quadro 1.

Quadro 1 - Composição geral do cardápio do Restaurante Universitário da UFTM, Uberaba-MG, 2019.

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO	
Opções <i>self-service</i>	Opções porcionadas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acompanhamentos: <ul style="list-style-type: none"> - Arroz. - Feijão. ▪ Guarnição: <ul style="list-style-type: none"> - Hortaliças, massas e farináceos. ▪ Saladas: <ul style="list-style-type: none"> - Hortaliça folhosa. - Hortaliça não folhosa. - Grãos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prato Principal: <ul style="list-style-type: none"> - Carnes: unidade ou porção definidas em contrato. - Ovos: opção excludente à carne. ▪ Sobremesas: <ul style="list-style-type: none"> - Doce: 80 g (2 dias por semana – almoço e jantar). - Fruta: unidade ou porção de 100 g (3 dias por semana – almoço e jantar). ▪ Refresco: <ul style="list-style-type: none"> - Sabores variados: 200 ml.

Fonte: Elaborado pela Autora, 2020.

Esse cardápio do Restaurante Universitário da UFTM apresenta uma alimentação saudável, de qualidade sensorial e nutricionalmente balanceada. Nesse estudo pretende-se conhecer o grau de satisfação dos usuários e o atendimento às suas demandas peculiares.

3.5 PERFIL DE USUÁRIOS DE RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS

A temática sobre a alimentação de universitários em estudos brasileiros tem mostrado que o perfil de estilo de vida de estudantes universitários apresenta deficiências preocupantes em relação aos hábitos alimentares. O estilo de vida apresenta um impacto significativo sobre a saúde dos indivíduos. Mudanças relacionadas à saúde ou à qualidade de vida podem diminuir o risco de desenvolvimento de DCNT (FEITOSA et al., 2010; OLIVEIRA et al., 2017).

Conforme estudo realizado por Faria, Gandolfi e Moura (2014), o comportamento de risco praticado pelos estudantes no período de vida acadêmica vai desde consumo de bebidas alcoólicas, hábitos alimentares pouco saudáveis, acarretando em excesso de peso, que está relacionado a distúrbios alimentares e inatividade física.

Ainda de acordo com Moreira et al. (2013), os estudantes universitários não seguem regularmente hábitos alimentares saudáveis. A alimentação típica desse grupo é rica em gordura e deficiente em frutas e vegetais e, ainda na maioria das vezes, consomem *fast food*, devido à sua disponibilidade e conveniência.

O ingresso na vida universitária pode ter forte influência nos hábitos alimentares dos estudantes. Nessa nova fase da vida ocorrem muitas mudanças, como a pressão do mercado de trabalho, elevadas expectativas em relação ao futuro, e saída da casa dos pais. Tudo isso implica na escolha dos alimentos, omissão de refeições, substituição de refeições saudáveis por *fast foods*, e estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais (MATTOS; MARTINS, 2000; FEITOSA et al., 2010; MOREIRA et al., 2013).

Por isso, destaca-se a importância e preocupação de se investigar o comportamento alimentar dos estudantes universitários. Esta investigação torna-se um elemento necessário para sugerir intervenções orientadas a esta coletividade, fato que contribuirá para a construção de hábitos alimentares saudáveis, a fim de que se tenha menores riscos para o desenvolvimento de doenças ou possíveis comprometimentos com a saúde (OLIVEIRA et al., 2017).

3.6 HÁBITOS E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

São inúmeros os fatores que envolvem a preferência dos alimentos e a formação de hábitos alimentares. O ato de se alimentar é compreendido por alto grau de complexidade e envolve o caráter biológico e ecológico, até os níveis tecnológico, social, econômico, político e ideológico. Todos esses fatores influenciam a escolha, preparação e consumo de alimentos (PEIXOTO, 2015).

Entende-se por comportamento alimentar os procedimentos relacionados às práticas alimentares de grupos humanos associados a atributos socioculturais, como por exemplo, o que se come, quanto, como, quando, onde e com quem se come; e a seleção de alimentos e os aspectos referentes ao preparo da comida (RAMOS; STEIN, 2000).

De acordo com Guimarães et al., (2014), a inadequação do comportamento alimentar no que diz respeito ao consumo alimentar de macro e micronutrientes entre universitários pode comprometer no futuro a saúde destes indivíduos. Em um levantamento realizado com estudantes de graduação da Universidade Federal do Pará, foi observado que a maioria dos universitários apresenta elevado consumo de alimentos com alto teor calórico, ingerindo diariamente grandes quantidades de gorduras, óleos e açúcares. Alguns estudantes apresentaram baixo consumo de alimentos que têm nutrientes essenciais ao organismo, constituído pelo grupo de hortaliças, verduras e frutas.

Estudantes universitários estão em um período da vida em que hábitos e comportamentos estão em transição entre o tempo da infância e adolescência, mais voltados para a vida doméstica e escolar, e o tempo da idade adulta, mais direcionado para a carreira e a constituição de suas próprias relações sociais e familiares (SEBOLD; RADUNZ; CARRARO, 2011; GUIMARÃES et al., 2014).

Conforme a recomendação do “Guia Alimentar Brasileiro”, deve-se priorizar o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados em detrimento dos produtos ultraprocessados (BRASIL, 2014). Porém, em pouco mais de 20 anos (1987 a 2009), aumentou-se o consumo de ultraprocessados de 18,7% para 29,6%, enquanto reduziu-se a ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados de 44,0% para 28,9% (BENTO et al., 2017).

Considerando esse cenário, os Restaurantes Universitários tornam-se peça chave em oferecer uma alimentação balanceada para a manutenção da

saúde dos estudantes. Muitos usuários realizam duas importantes refeições nesses estabelecimentos, ou seja, a Unidade de Alimentação e Nutrição precisa oferecer uma alimentação adequada em termos nutricionais.

3.7 ESTILOS DE ALIMENTAÇÃO E RESTRIÇÕES ALIMENTARES

O início da industrialização, simultaneamente com as descobertas técnico-científicas, colaborou de maneira marcante para as transformações no estilo de vida das pessoas, principalmente aos costumes alimentares dos brasileiros. Nas últimas décadas foi perceptível a mudança nos hábitos alimentares, no que reflete a complexidade dos modelos de consumo e dos fatores que os determinam (FRANÇA et al., 2012). Esse modismo saudável culminou em novos estilos de vida, tais como, o vegetarianismo, veganismo, macrobiótica, *low carb*, *fitness*, entre outros novos conceitos alimentares que foram ganhando força ao longo de décadas (LIFSCHITZ, 1997; TORREÃO, 2017).

O vegetarianismo é um estilo alimentar que cresce e conquista mais adeptos, principalmente em países ocidentais. De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira, o vegetariano é definido como todo aquele que não consome e exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos (SLYWITCH, 2012).

Os tipos mais comuns de vegetarianos incluem ovolactovegetarianos, que excluem toda a carne animal, mas consomem produtos lácteos e ovos; lactovegetarianos, que excluem carnes e ovos, mas consomem produtos lácteos; ovovegetariano, não utilizam carnes e laticínios, mas consomem ovos; vegetariano estrito ou vegetariano puro, que por sua vez englobam os vegetarianos que excluem quaisquer alimentos de fonte animal. Já o vegano é o que recusa o uso de produtos animais não alimentícios e não consome nenhum alimento de origem animal (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2017).

Na dieta macrobiótica, são excluídos alimentos refinados ou processados e adoçantes, enfatizando a ingestão de alimentos integrais e orgânicos, os cereais integrais, particularmente o arroz, os vegetais, as leguminosas e algas marinhas são os alimentos básicos da cozinha macrobiótica. Conforme a pirâmide alimentar as porções diárias variam para pessoas que têm diferentes

condições de saúde. Os cereais integrais representam a base da pirâmide com aproximadamente, 40-60% da alimentação diária, legumes de 20-30%, leguminosas ou feijões de 5-10% (BOLET ASTOVIZA; SOCARRAS SUAREZ, 2010).

No entanto, esse modelo de pirâmide da dieta macrobiótica deve ser adaptado conforme o clima, estação do ano, geografia, idade, sexo, nível de atividade e estado de saúde de uma pessoa, entre outras considerações. Por ser uma dieta pobre em calorias e gorduras saturadas e rica em fibras pode ajudar a reduzir o risco de obesidade, colesterol elevado, hipertensão arterial sistêmica, *diabetes mellitus* e favorecer a regularidade intestinal (LERMAN, 2010).

A procura por uma atividade física aumenta cada dia, tanto por indicação médica quanto por iniciativa própria. Dentre a maioria das modalidades de exercício físico, a musculação ou treinamento resistido tem sido praticado por adolescentes, adultos e idosos com diversos objetivos, entre eles, ganho de massa muscular, perda de peso, manutenção e promoção à saúde (LOPES et al., 2015).

Desta forma, surge outro modelo de estilo alimentar, a denominada alimentação *fitness*, a qual se caracteriza por elevada ingestão de proteínas e baixo consumo de carboidratos e lipídeos, no pré e pós treino. Acreditam-se que essa alta ingestão de proteína está relacionada com a melhoria do rendimento e aumento de força física. Deve-se ressaltar que, com uma alimentação balanceada, consegue-se atingir naturalmente essa necessidade de proteína (BRITO et al., 2018).

A alimentação *low carb* é representada pelo consumo diário inferior a 200 gramas de hidratos de carbono ou menor que 30% da ingestão energética total. Essa recomendação é contrariada por alguns autores pois defendem que estes valores não são suficientes para reproduzir os efeitos metabólicos. Um outro parâmetro utilizado para defini-la é a restrição de carboidrato de 50 a 130g/dia ou ingestão menor que 26% total da energia (XAVIER, 2017; PAES et al., 2018).

As restrições alimentares estão relacionadas à ocorrência de intolerância alimentar, bem como uma reação alérgica, devido a ingestão de alguns grupos alimentícios específicos. A intolerância alimentar mais comum é a associada ao consumo de lactose por indivíduos que não produzem a enzima lactase. No caso da alergia, tem-se a ocorrência devido ao consumo de determinados alimentos,

tais como, ovos, amendoim, proteínas do leite de vaca, peixes, nozes, soja, frutos do mar e trigo (SOCIEDADE PORTUGUESA DE ALERGOLOGIA E IMUNOLOGIA CLÍNICA, 2017).

A reação alérgica com alimentos ocorre predominantemente em indivíduos atópicos, isto é, pessoas geneticamente predispostas, que quando expostas aos alérgenos, sensibilizam-se e, como resultado, manifestam sintomas sempre que entram em contato com o alérgeno. Na infância, a sensibilização ocorre gradativamente de acordo com a exposição, sendo por meio da alimentação o contato com as primeiras substâncias estranhas às quais as crianças poderão desencadear alergia na denominada marcha alérgica (SOCIEDADE PORTUGUESA DE ALERGOLOGIA E IMUNOLOGIA CLÍNICA, 2017).

A maior parte das reações alérgicas a alimentos surge, usualmente, poucos minutos após a ingestão alimentar, e atingem a pele e/ou mucosas, as vias respiratórias e os sistemas gastrintestinal e cardiovascular, de uma forma isolada ou combinada (SOCIEDADE PORTUGUESA DE ALERGOLOGIA E IMUNOLOGIA CLÍNICA, 2017).

As reações de intolerância alimentar podem manifestar-se da mesma forma que as alergias alimentares. Contudo, essa reação adversa ao alimento não envolve o sistema imunológico. As reações não imunológicas podem ser: as intolerâncias ao alimento por deficiência enzimática (intolerância à lactose, galactosemia e intolerância ao álcool) ou outras reações que podem ser ativadas pela ação de toxinas bacterianas e fúngicas, agentes farmacológicos, deficiência enzimática e do próprio alimento (GASPARIN; TELES; ARAÚJO, 2010; SHARMA; BANSIL; UYGUNGIL, 2015).

A intolerância à lactose é um exemplo desta condição, que se caracteriza pela incapacidade do organismo em hidrolisar a lactose, um açúcar naturalmente presente no leite. Neste caso, as reações não têm o mesmo potencial de gravidade da resposta alérgica e os sintomas desenvolvem-se com maior frequência ao nível gastrointestinal (SOCIEDADE PORTUGUESA DE ALERGOLOGIA E IMUNOLOGIA CLÍNICA, 2017).

A doença celíaca envolve aspectos genéticos e ambientais, na sua etiopatogenia. Pode surgir durante a infância ou na idade adulta e é caracterizada por um processo inflamatório, que envolve a mucosa do intestino

delgado, levando à atrofia das vilosidades intestinais, má absorção e uma variedade de manifestações clínicas. Quando não tratada pode surgir complicações, como o câncer do intestino, anemia, osteoporose, abortos de repetição e esterilidade (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2018).

O paciente celíaco precisa se alimentar de uma dieta livre de glúten, ou seja, deve se privar de comidas que contenham glúten por toda a vida. A restrição ao glúten pode ser interpretada como uma das restrições alimentares de maior impacto para o paciente, podendo gerar também maiores limitações no convívio social e criar sentimentos de exclusão social em relação à dificuldade de encontrar lugares públicos, e eventos sociais que garantam o não contato de alimentos com glúten (ROCHA; GANDOLFI; SANTOS, 2016).

Em todas as situações mencionadas a alimentação saudável é de grande relevância, especialmente ao se considerar a crescente tendência a doenças no mundo e sua relação com hábitos alimentares e estilos de vida (RANGEL-S; LAMEGO; GOMES, 2012). É necessário observar que os hábitos alimentares demonstram ter um papel fundamental, tanto na identificação do que os consumidores adquirem em termos de alimentos, como também nos fatores que permeiam a escolha destes alimentos (BUSATO et al., 2015).

3.8 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

A obesidade é um sério problema de saúde pública, considerada uma doença crônica, multifatorial, definida pelo excesso de gordura corporal, podendo estar relacionada à excessiva ingestão de alimentos não saudáveis, fatores genéticos, metabólicos, socioculturais, psicossociais e sedentarismo (SARTURI; NEVES; PERES, 2010).

O excesso de peso e a obesidade integram o sexto fator de risco mais importante para a carga global de DCNT, englobando *diabetes mellitus* e hipertensão arterial sistêmica. Estima-se que, atualmente, 1,9 bilhões de adultos estejam com sobrepeso no mundo e cerca de 650 milhões sejam obesos. Estimativas para 2020 apontam cerca de cinco milhões de óbitos, atribuídos ao excesso de peso (MALTA et al., 2014).

O consumo exagerado de alimentos de alto valor calórico aliado ao sedentarismo está produzindo uma geração com sobrepeso e obesidade. Os

fatores contribuintes para os maus hábitos de consumo são a renda, a demanda, a urbanização e a globalização. As alterações na dieta e na prática de atividades físicas podem ser atribuídas às constantes mudanças demográficas e socioeconômicas, caracterizando o novo padrão de consumo alimentar dos brasileiros (MORATOYA et al., 2013).

Outro tipo de doença crônica é a chamada *diabetes mellitus* que refere-se a uma disfunção metabólica de etiologias heterogêneas, caracterizada por hiperglicemia e distúrbios no metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras, resultante da deficiência na secreção de insulina, ação da insulina ou ambos (BRASIL, 2013).

O *diabetes mellitus* é um problema de saúde global, responsável por 1,5 milhões de mortes em 2012. As estimativas da OMS apontam que em 2030 essa doença chegará à 7ª maior causa de mortes em todo o mundo (MALTA et al., 2015). O expressivo aumento na prevalência do *diabetes mellitus* deve-se ao envelhecimento da população e ao o crescimento da urbanização, advindos da adoção de estilos de vida pouco saudáveis, como sedentarismo, dieta inadequada e obesidade (ROLINHO et al., 2016).

A hipertensão arterial sistêmica é considerada também um problema grave de saúde pública no Brasil e no mundo, sendo fator responsável por, ao menos, 40% das mortes por acidente vascular cerebral, 25% das mortes por doença arterial coronariana e, em combinação com o *diabetes mellitus*, por 50% dos casos de insuficiência renal terminal (BRASIL, 2013; NEGREIROS et al., 2016).

A evolução da hipertensão arterial sistêmica não ocorre de imediato, há um grupo de fatores que estão associados à sua evolução e agravamento. Estes fatores são classificados como fatores de risco e, segundo as VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, são: idade, sexo/gênero, raça, fatores socioeconômicos e dietéticos, excesso de peso e obesidade, genética e sedentarismo (MACHADO; PIRES; LOBÃO, 2012).

Nesse contexto, é importante que os responsáveis pelo planejamento dos cardápios dos Restaurantes Universitários atendam a questão da alimentação saudável levando em consideração também a demanda dos usuários, não somente quanto ao estilo alimentar, mas principalmente quanto às restrições

alimentares sejam elas causadas por intolerância ou alergia alimentar, bem como por algum tipo de doença crônica.

3.9 SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO AOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS

Os Restaurantes Universitários têm sua importância fundamentada em três aspectos básicos diferentes: o prazer proporcionado pela alimentação; a praticidade, que pode ser aliada tanto ao desejo da refeição quanto à necessidade de alimentar-se; e, por último, a saúde, geralmente ligada a uma necessidade específica do comensal de realizar esta refeição (VIDRIK, 2006).

Esses estabelecimentos são muito importantes para a vida acadêmica, principalmente dos alunos de graduação, muitos dos quais não teriam condições financeiras de se alimentar em restaurantes particulares durante todo o período do curso e, assim, não conseguiriam manter seus estudos (MOREIRA JÚNIOR et al., 2015).

Contudo, para a maioria dos discentes, a importância do Restaurante Universitário ainda está associada ao aspecto financeiro. O baixo preço das refeições ainda é condição tão importante, ou mais, que uma refeição balanceada e com qualidade (HADDAD, 2013).

Quanto à satisfação de usuários de Restaurantes Universitários no Brasil, existem vários estudos relacionados, como por exemplo, de Coutinho, Moreira e Souza (2005) que avaliaram a gestão da qualidade dos serviços prestados pelo Restaurante Universitário do Campus III da Universidade Federal da Paraíba. Os autores estudaram a percepção de 75 usuários, em que 56,0% deles consideraram a qualidade dos serviços ruim ou péssima.

No estudo conduzido no Restaurante Universitário da Universidade de Santa Catarina, a maioria dos atributos foi avaliada de forma positiva, entre eles, localização, acessibilidade, iluminação interna, tamanho do restaurante, preço cobrado, formas de pagamento, atendimento, e organização do *buffet*. Com relação aos itens avaliados insatisfatoriamente, merecem destaque a ventilação, abrigo contra o sol e chuva, e aspectos relacionados com a grande quantidade de usuários (COUTINHO; MOREIRA; SOUZA, 2005; MOREIRA JÚNIOR et al., 2015).

Outra pesquisa realizada com usuários do Restaurante Universitário da Universidade Federal do Ceará mostrou que as refeições servidas têm tido aprovação da maioria dos respondentes, estando satisfeitos com as porções servidas e variedade do cardápio. Por outro lado, as variáveis apontadas que mais preocuparam foram a iluminação e espera na fila. Esses resultados indicam a necessidade dos gestores avaliarem a estrutura de atendimento (TEIXEIRA et al., 2016).

Com relação à avaliação do cardápio, em estudo realizado no Restaurante Universitário da Universidade Estadual de Campinas, 73,0% dos usuários consideraram que a carne tem sabor desagradável, sendo a principal responsável pelo desperdício (ALMEIDA et al., 2008). Além disso, no Restaurante Universitário do Campus Londrina da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 27,9% não estavam satisfeitos com o tamanho da porção dos alimentos e 22,0% não agradavam da variedade do cardápio (GARDIN; CRUVINEL, 2014).

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 ASPECTOS ÉTICOS

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, com CAAE nº 03187618.5.0000.5154 (Anexos A e B). Os discentes avaliados foram abordados após o uso do Restaurante Universitário, momento em que a pesquisa foi apresentada. Aqueles que se interessaram em participar leram o Termo de Esclarecimento e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A).

4.2 TIPO E LOCAL DE ESTUDO

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal, realizado com discentes que são usuários do Restaurante Universitário do Campus Univerdecidade, na UFTM. O período de coleta de dados foi de abril a junho de 2019, durante o almoço (das 11h00min às 14h00min) e jantar (das 18h00min às 19h30min).

4.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA

Participaram da pesquisa 150 discentes de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, usuários do Restaurante Universitário há pelo menos seis meses. Os estudantes universitários estavam regularmente matriculados nos cursos de graduação das áreas de Engenharia, Licenciaturas e Educação (Engenharia de Alimentos, Engenharia Ambiental, Engenharia Civil, Engenharia Elétrica, Engenharia Química, Engenharia de Produção, Engenharia Mecânica, Licenciatura em Ciências Biológicas, Física, Química e Matemática).

4.4 COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada com questionário estruturado, respondido pelos participantes da pesquisa, e aplicado de forma presencial. O questionário

foi dividido em cinco partes, a saber: 1) características sociais dos discentes; 2) presença de doenças, alergias e intolerâncias alimentares, e estilo da alimentação dos discentes; 3) hábitos alimentares dos discentes no Restaurante Universitário; 4) sugestões dos discentes para melhoria do cardápio; e 5) grau de satisfação em relação ao cardápio servido (Apêndice B). A descrição do questionário está a seguir:

4.4.1 Avaliação das características sociais dos discentes:

Foram avaliadas as seguintes características sociais dos discentes usuários do Restaurante Universitário: sexo (masculino e feminino) e idade (18 a 25 anos, 25 a 35 anos, 35 a 45 anos e acima de 45 anos).

4.4.2 Presença de doenças, alergias e intolerâncias alimentares, e estilo da alimentação dos discentes:

Para identificação das principais restrições alimentares dos discentes usuários do Restaurante Universitário foram avaliadas: ocorrências de DCNT (obesidade, *diabetes mellitus*, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemias e doenças cardiovasculares), intolerâncias e alergias alimentares (leite e/ou derivados; proteínas do leite; ovos; peixes e/ou frutos do mar; amendoim e/ou castanhas; soja e/ou milho; trigo, aveia, cevada e/ou centeio), e estilo da alimentação (macrobiótica; *fitness*; *low carb*; veganismo; vegetariano restrito; ovolactovegetariano e lactovegetariano) (Apêndice B).

4.4.3 Hábitos alimentares de usuários no Restaurante Universitário:

Quanto aos hábitos alimentares dos discentes, foram questionados os seguintes itens: local que fazem as principais refeições (residência; restaurante comercial; restaurante universitário; marmitex e outros), frequência de utilização do Restaurante Universitário (diariamente; 3 ou 4 vezes por semana; 2 vezes por semana; 1 vez por semana e eventualmente), turno frequentado (almoço; jantar; almoço e jantar; não frequento). E qual a periodicidade de consumo de cereais, leguminosas, carnes, peixes, ovos, legumes, verduras e refrescos (não

consumo; eventualmente; 1 refeição na semana; 2-3 refeições na semana; 4-6 refeições na semana; e de 7-10 refeições na semana; de frutas (não consumo; 1 refeição na semana; 2-3 refeições na semana e 4-6 refeições na semana); e de doces (não consumo; 1 refeição na semana e 2-3 refeições na semana (Apêndice B).

Abaixo ilustramos a frequência de oferta dos grupos alimentares servidos no Restaurante Universitário de segunda-feira a sexta-feira no almoço e jantar. É importante ressaltar que o cardápio do almoço é o mesmo do jantar. E os estudantes podem consumir cada grupo alimentar uma ou duas vezes por dia.

Quadro 2 - Frequência de oferta dos grupos alimentares no Restaurante Universitário da UFTM, Uberaba-MG, 2019.

Grupos Alimentares	Almoço e Jantar				
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Cereais	x	x	x	x	x
Leguminosas	x	x	x	x	x
Carnes	x	x	x	x	x
Ovos*	x	x	x	x	x
Peixes**					x
Folhosos	x	x	x	x	x
Não Folhosos	x	x	x	x	x
Refrescos	x	x	x	x	x
Frutas	x		x		x
Doces		x		x	

* Os ovos podem ser consumidos no lugar da carne, ou seja, é uma opção excludente a esse grupo de alimento.

** Os peixes são ofertados de uma a duas vezes ao mês no almoço e no jantar.

Fonte: Elaborado pela Autora, 2020.

4.4.3 Grau de satisfação dos usuários com relação ao cardápio:

Com relação ao grau de satisfação dos usuários relacionado ao cardápio servido no Restaurante Universitário, avaliaram-se variedade do cardápio, apresentação das refeições, quantidade servida de alimentos, temperatura das

preparações, e sabor/ tempero dos pratos, com as seguintes opções de resposta: totalmente satisfeito; parcialmente satisfeito; totalmente insatisfeito e não sei opinar (Apêndice B).

Também se utilizaram duas questões para avaliar se o usuário possui alguma sugestão sobre o cardápio do Restaurante Universitário, e o motivo da utilização do restaurante, neste último tópico foram avaliados os seguintes itens: preço da refeição, qualidade da refeição, localização do restaurante, e outros (Apêndice B).

A partir dos resultados encontrados na pesquisa e com base nos comentários feitos pelos usuários entrevistados foram elaboradas sugestões para a melhoria do cardápio, levando em consideração os itens mais frequentes mencionados.

4.4.4 Papel bandeja com dicas sobre alimentação e nutrição:

O papel bandeja é uma lâmina pequena de toalha de papel, medindo cerca de 34 cm por 27 cm, que serve para forrar a bandeja, no qual o lanche/refeição do consumidor será servido. Teve como objetivo conscientizar os usuários sobre a alimentação saudável e disponibilizar informações alimentares e nutricionais, com vistas a manutenção e melhoria da saúde.

Os temas utilizados para a elaboração dos modelos de papéis bandeja foram escolhidos após o levantamento realizado com os discentes, por meio da aplicação do questionário. A proposta foi utilizar um tema para cada dia da semana, sendo o material informativo, ilustrativo e interativo.

Foram escolhidos cinco temas para utilização no Restaurante Universitário entre eles estão: guia alimentar para a população brasileira, alimentos da estação, prato saudável e completo, tipos de vegetarianos e consumo de proteínas (Apêndice C).

4.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para cálculo do tamanho da amostra foi utilizado o método de amostragem aleatória simples, considerando o tamanho da população finita, com margem de erro máximo de 5%, e nível de confiabilidade de 95%

(MATTAR, 2014), conforme a equação a seguir:

$$n = \frac{4 NPQ}{e^2 (N-1) + 4 PQ}$$

Onde: n: tamanho da amostra, N: tamanho da população, P: proporção de ocorrência da variável em estudo na população, e: erro máximo admitido e Q: proporção de não ocorrência da variável em estudo na população. Como as proporções de ocorrência da variável estudada na população não são conhecidas, adotou-se $P=Q=0,50$.

O tamanho da população avaliada foi obtido com o responsável pelo Restaurante Universitário, por meio da média mensal da quantidade de refeições servidas. Encontrou-se 4.749 refeições por mês e 20 dias letivos (237,45 refeições por dia). Assim, o tamanho da amostra foi no mínimo de 150 estudantes, sendo 132 entrevistados no almoço e 18 no jantar, conforme a proporção de usuários em cada refeição.

Para calcular o valor do intervalo da unidade amostral para a coleta de dados usou-se a fórmula: $K=N/n$, onde K é o intervalo, N é o tamanho da população e n o tamanho da amostra. Encontrou-se o valor de 2, o que significa que a cada 2 pessoas que estavam na fila para ter acesso ao Restaurante Universitário, 1 era abordada para participar da pesquisa.

Os dados foram tabulados em uma planilha do *software Microsoft Excel®*. Na análise descritiva, as variáveis categóricas foram expressas pelas suas frequências absolutas e relativas.

5 RESULTADOS

Os resultados referentes ao questionário aplicado são apresentados a seguir, com base nas características sociais e de saúde; na avaliação da presença de restrições alimentares entre participantes da pesquisa; na avaliação dos hábitos alimentares e avaliação do grau de satisfação quanto ao cardápio dos discentes usuários do Restaurante Universitário.

5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIAIS E DE SAÚDE DOS USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

Participaram da pesquisa 150 discentes, que frequentavam o Restaurante Universitário da Univerdecidade, e estavam regularmente matriculados em cursos da UFTM. Destes, 34,67% (n=52) eram mulheres e 65,33% (n=98) homens. A faixa etária observada entre os participantes da pesquisa foi de 90,00% (n=135) de 18 a 25 anos; 8,67% (n=13) de 25 a 35 anos; e 1,33% (n=2) de 35 e 45 anos.

Segundo relatos dos discentes avaliados, havia a ocorrência das seguintes doenças: obesidade (5,33%, n=8); hipertensão arterial sistêmica (1,33%, n=2); *diabetes mellitus* (0,67%, n=1); gastrite (0,67%, n=1), anemia ferropriva (0,67%, n=1), hipotireoidismo (0,67%, n=1), asma (0,67%, n=1), e fibromialgia (0,67%, n=1).

5.2 AVALIAÇÃO DA PRESENÇA DE RESTRIÇÕES ALIMENTARES NOS USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

A maioria dos discentes declarou não possuir alergia ou intolerância alimentar (88,00%, n=132). Do total, 5,33% (n=8) apresentaram alergia a trigo, aveia, cevada e/ou centeio; 3,33% (n=5) a leite e/ou derivados; 3,33% (n=5) a peixes e frutos do mar; 0,67% (n=1) a proteína do leite; 0,67% (n=1) a amendoim e/ou castanhas; e 0,67% (n=1) a soja e/ou milho (os usuários podiam marcar mais de uma opção).

Dentre os frequentadores do restaurante, 82,67% (n=124) relataram não possuir algum estilo definido de alimentação, sendo que 6,67% (n=10)

consideraram sua alimentação *fitness*; 3,33% (n=5) macrobiótica; e 2,67% (n=4) *low carb*. Declararam-se ovolactovegetarianos, 3,33% (n=5); vegetarianos restritos, 2,00% (n=3); e lactovegetarianos, 1,33% (n=2) (os usuários podiam marcar mais de uma opção).

5.3 AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS USUÁRIOS NO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

Com relação ao local mais frequente de realização do almoço, identificou-se que 78,67% (n=118) dos estudantes utilizam o Restaurante Universitário; 40,67% (n=61) realizam a refeição na residência; 5,33% (n=8) em restaurante comercial e 5,33% (n=8) compram marmitex (os usuários podiam marcar mais de uma opção). Pode-se verificar que a maioria realizava o jantar na própria residência (91,33%, n=137); enquanto 4,00% (n=6) em restaurante comercial, 14,00% (n=21) no Restaurante Universitário e 1,33% (n=2) por meio de marmitex (os usuários podiam marcar mais de uma opção). É importante ressaltar que os usuários que frequentam o Restaurante Universitário podem também realizar as refeições na residência, no restaurante comercial ou comprar marmitex.

Do total de participantes, quase a metade frequenta o restaurante de 3 a 4 dias por semana (45,33%, n=68); 24,67% (n=37) 2 vezes ao dia; 19,33% (n=29) diariamente; 10,00% (n=15) uma vez na semana; e 0,67% (n=1) eventualmente. A maioria dos usuários informou que o principal motivo de frequentar o restaurante é devido à localização (70,67%); seguido do preço (34,00%); qualidade da comida (6,67%) e não ter opção próxima (4,67%) (os usuários podiam marcar mais de uma opção).

A análise da frequência de consumo dos principais grupos alimentares no Restaurante Universitário foi demonstrada na Tabela 1. Em relação ao grupo de cereais, evidenciou-se que 51,33% (n=77) consomem de 4 a 6 refeições na semana e 28,00% (n=42) de 2 a 3 refeições na semana. No consumo de leguminosas também se observou boa aceitação, 44,00% (n=66) consomem de 2 a 3 refeições na semana e 32,67% (n=49) de 4 a 6 refeições na semana.

Pode-se observar consumo frequente de carnes; e baixo de peixes e ovos. No que se refere ao consumo de carnes, 50,67% (n=76) consomem de 4 a 6 refeições na semana e 30,00% (n=45) de 2 a 3 refeições na semana. Do total

de participantes, 36,67% (n=55) não consomem e 63,33% (n=95) consomem eventualmente peixes; e 46,00% (n=69) não consomem e 33,33% (n=50) consomem eventualmente ovos (Tabela 1).

Dentre os alimentos do grupo das hortaliças pode-se observar consumo adequado de folhosos, sendo que 28,00% (n=42) de 2 a 3 refeições na semana e 44,67% (n=67) de 4 a 6 refeições na semana; em relação aos não folhosos 32,00% (n=48) de 2 a 3 refeições na semana e 36,67% (n=55) de 4 a 6 refeições na semana (Tabela 1).

Quanto ao refresco observou-se o consumo frequente, 30,67% (n=46) de 2 a 3 vezes na semana e 31,33% (n=47) de 4 a 6 vezes na semana (Tabela 1). Em relação ao consumo de sobremesas, demonstrado na Tabela 1, pode-se observar que 48,00% dos estudantes relataram ingerir frutas de 2 a 3 vezes na semana, e 49,33% não consomem doces. É importante ressaltar que as frutas e doces não são disponibilizadas diariamente, sendo as frutas 3 vezes na semana no almoço e jantar, os doces 2 vezes na semana no almoço e jantar.

Tabela 1 - Frequência de consumo de grupos de alimentos por discentes usuários do Restaurante Universitário (n=150), na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, 2019.

Alimentos	Frequência de consumo											
	Não consumo		Eventualmente		1 refeição/semana		2-3 refeições/ semana		4-6 refeições/ semana		7-10 refeições/semana	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Cereais*	03	2,00	13	8,67	07	4,67	42	28,00	77	51,33	08	5,33
Leguminosas	01	0,67	17	11,33	12	8,00	66	44,00	49	32,67	05	3,33
Carnes	08	5,33	06	4,00	07	4,67	45	30,00	76	50,67	08	5,33
Peixes**	55	36,67	95	63,33	00	0,00	00	0,00	00	0,00	00	0,00
Ovos***	69	46,00	50	33,33	10	6,67	11	7,33	10	6,67	00	0,00
Folhosos	07	4,67	14	9,33	13	8,67	42	28,00	67	44,67	07	4,67
Não folhosos	09	6,00	19	12,67	13	8,67	48	32,00	55	36,67	06	4,00
Refrescos	25	16,67	18	12,00	08	5,33	46	30,67	47	31,33	06	4,00
Frutas	29	19,33	00	0,00	44	29,33	72	48,00	05	3,33	00	0,00
Doces	74	49,33	00	0,00	69	46,00	07	4,67	00	0,00	00	0,00

* Os cereais, leguminosas, carnes, folhosos, não folhosos e refrescos são ofertados de segunda-feira a sexta-feira no almoço e no jantar.

** Os peixes são ofertados de uma a duas vezes ao mês no almoço e no jantar.

*** Os ovos são ofertados de segunda-feira a sexta-feira no almoço e jantar, sendo que podem ser consumidos no lugar da carne.

**** As frutas são ofertadas em três dias na semana no almoço e no jantar. E os doces são ofertados em dois dias na semana no almoço e no jantar.

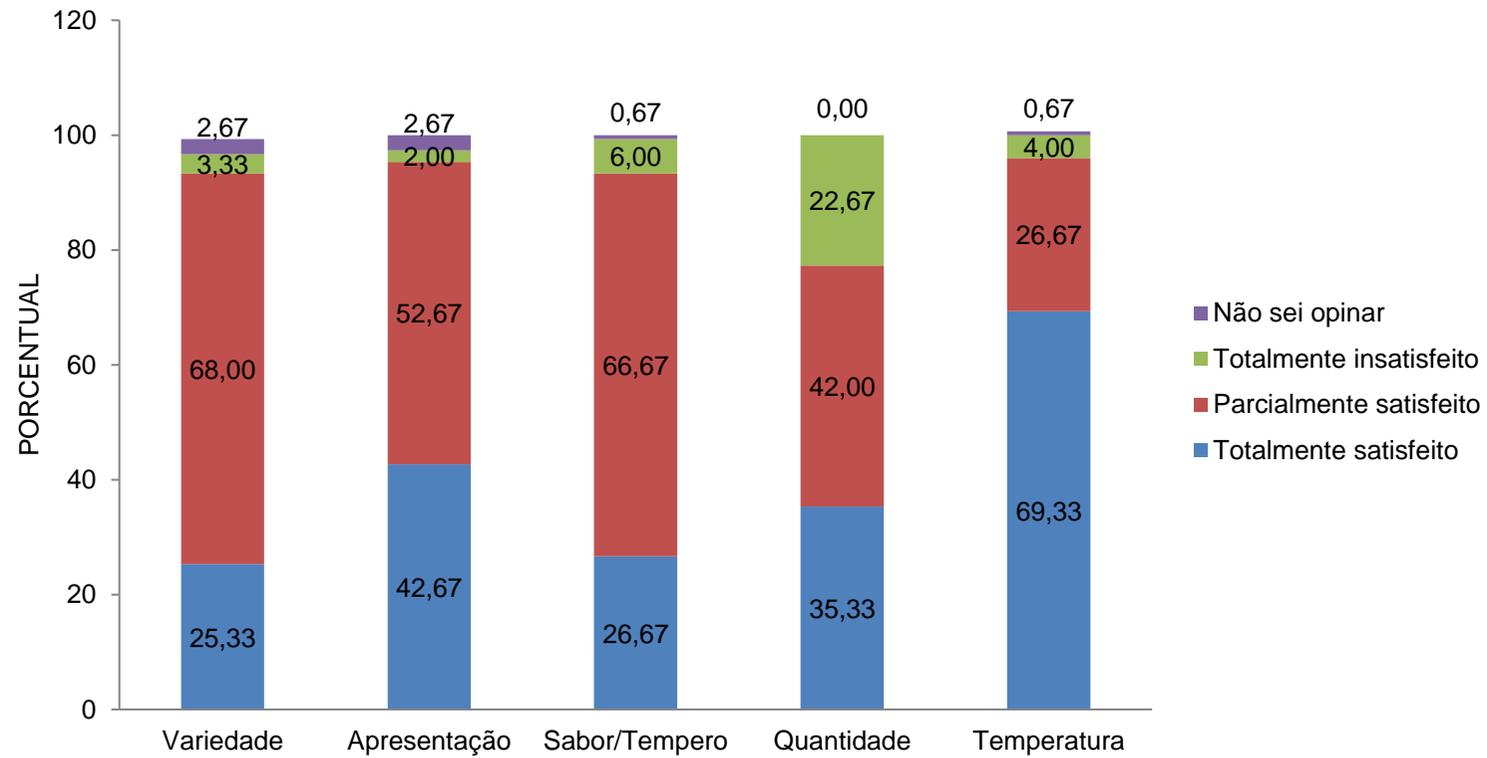
Fonte: Elaborado pela Autora, 2020.

5.4 AVALIAÇÃO DO GRAU DE SATISFAÇÃO DOS USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO COM RELAÇÃO AO CARDÁPIO

Como pode-se observar, a temperatura da refeição foi o item que obteve maior índice de satisfação (69,33% de totalmente satisfeito), seguido da apresentação do cardápio (42,67% de totalmente satisfeito). Para os quesitos variedade e sabor/tempero, os usuários estão parcialmente satisfeitos, apresentando percentual de 68,00% e 66,67%, respectivamente. O item que apresentou maior insatisfação foi a quantidade de comida servida, com 22,67% de totalmente insatisfeitos (Figura 1).

Ainda se observou que 34,09% dos usuários estão insatisfeitos com o tamanho da porção de carne servida; 26,14% acham que poderia ter maior variedade de alimentos utilizados nas preparações; e 14,77% relataram que a qualidade e variedade de doces não estão satisfatórias (dados obtidos a partir dos comentários dos usuários).

Figura 1 - Grau de satisfação em relação ao cardápio por discentes usuários do Restaurante Universitário (n=150), na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, 2019.



Fonte: Elaborado pela Autora, 2020.

6 DISCUSSÃO

Com o presente estudo avaliaram-se as características de saúde, hábitos e restrições alimentares, além de satisfação com relação ao cardápio de usuários do Restaurante Universitário da UFTM. Após análise dos dados, observou-se que, em relação a presença de DCNT, mais da metade dos estudantes relataram não possuírem problemas de saúde (88,00%). Quanto aos 12,00% restantes dos entrevistados, identificaram-se que as doenças mais citadas foram obesidade (5,33%) e hipertensão arterial sistêmica (1,33%).

As doenças crônicas, entre elas, as doenças cardiovasculares, *diabetes mellitus* tipo 2, obesidade, osteoporose, síndrome metabólica e câncer, acometem adultos, sendo responsáveis pelas causas de morte e morbidade em todo o mundo. Como mostram as evidências clínicas e epidemiológicas, os hábitos alimentares e o estilo de vida, são os principais causadores desta epidemia (CORDAIN et al., 2005; GUIMARÃES; OLIVEIRA, 2014).

No que se refere aos hábitos alimentares de usuários do Restaurante Universitário, observou-se um consumo alimentar satisfatório, conforme as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), considerando adequada a frequência de cereais, leguminosas, carnes vermelhas, hortaliças folhosas e não folhosas, maior que 2 a 3 vezes por semana.

Assim, 84,66% dos entrevistados consomem cereais nessa frequência, 80,00% leguminosas, 86,00% carnes vermelhas, 77,34% hortaliças folhosas e 72,67% hortaliças não folhosas. Deve-se considerar que esta análise é de uma refeição diária, seja almoço ou jantar.

Sobre o consumo de peixes, 36,67% dos usuários não consomem e 63,33% consomem eventualmente. Nesse caso, pode-se inferir que o baixo consumo pode estar relacionado com a baixa aceitação e/ou em decorrência da baixa oferta no Restaurante Universitário.

Vale destacar que a ingestão de peixes traz benefícios à saúde. O consumo de 150 gramas fornece de 50 a 60% das necessidades diárias da proteína, possui em média 33 calorias per capita (por porção), e contém baixo teor de gorduras saturadas, colesterol e carboidratos, além de serem fonte de ácidos graxos essenciais e micronutrientes (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA, 2014; LEANDRO et al., 2018).

Nos estudos de Garcia et al., (2013) e de Santos et al., (2014), assim como no presente estudo, verificaram-se que o consumo de carne bovina é maior do que de peixes. Os autores relacionaram o baixo consumo de peixe ao alto preço do produto, além de não fazer parte do hábito de consumo dos estudantes avaliados (AQUINO et al., 2015).

Quanto ao consumo de ovos, observou-se que 46,00% não consomem ovos e 33,33% consomem eventualmente. Possivelmente, esses usuários não consomem ovos por ser uma opção excludente à carne. Os ovos possuem proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, E, B, e K, minerais como, zinco, ferro e selênio, carotenoides e colina que tem papel importante para atividade do cérebro, relacionado à síntese de acetilcolina (NOVELLO et al., 2006; SANTOS, 2018).

No Restaurante Universitário da UFTM, diariamente é servido com as refeições o refresco em pó artificial. Em relação a esse consumo, 35,33% dos usuários consomem mais de quatro vezes por semana. As bebidas açucaradas aumentam o valor calórico com as chamadas calorias vazias, que fornecem calorias sem nenhum outro nutriente, contribuindo para a obesidade e doenças relacionadas (SICHERI, 2013; RAMOS, 2016).

O Guia de boas práticas para restaurantes coletivos recomenda que não seja incentivado, em estabelecimentos de refeições coletivas, qualquer tipo de bebida durante as refeições, e, caso seja oferecida, essa seja, preferencialmente, sem adoçar ou com o controle de açúcar (BRASIL, 2014).

A respeito do consumo de frutas, 48,00% dos estudantes relataram ingerir de 2 a 3 vezes na semana, e quanto ao consumo de doces, 49,33% não consomem. Essas informações são satisfatórias, uma vez que o consumo diário de frutas, legumes e verduras, em conjunto com alimentos pouco processados e ricos em carboidratos complexos, garante um aporte adequado de micronutrientes e fibras, proporcionando melhor funcionamento do organismo (BRAGA; PATERNEZ, 2011; BUSATO et al., 2015).

Sendo assim, o padrão alimentar destes estudantes pode ser considerado no geral adequado, conforme as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira de 2014, no qual estabelece que uma dieta saudável precisa ser rica em grãos e pães integrais, tubérculos, variada em verduras, legumes e frutas, com baixo consumo de carnes e laticínios, e baixo teor de gorduras, sal e açúcares (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

As refeições consumidas fora de casa não podem ser consideradas isoladamente como única responsável pelo estado nutricional, pois dependem também do estilo de vida que é adotado. No entanto, estudos evidenciam que a alimentação fora do lar pode ter uma pior qualidade devido à maior densidade energética, podendo contribuir para o excesso de peso, demonstrando que essas refeições podem realizar efeito negativo para a saúde dos comensais. Dessa forma, evidencia-se a importância de promover a alimentação saudável nesses estabelecimentos (PEREIRA et al., 2014).

A importância do Restaurante Universitário no fornecimento de alimentação balanceada e subsidiada aos clientes contribui para a manutenção da saúde do indivíduo, com a oferta de cardápios diversificados e nutritivos. Com isso, pode minimizar o impacto que a mudança do domicílio familiar acarreta no estudante (OLIVEIRA; GUAGLIANONI; DEMONTE, 2005; BENVINDO; PINTO; BANDONI, 2017).

As refeições servidas nestes lugares possibilitam aos estudantes condições fisiológicas necessárias ao desempenho das atividades acadêmicas. Logo, o Restaurante Universitário é considerado um importante espaço promotor de educação alimentar e nutricional, uma vez que o estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis contribui para mudanças comportamentais (GORGULHO; LIPI; MARCHIONI, 2011).

De acordo com Moreira Júnior et al. (2015), o Restaurante Universitário, de maneira geral, tem também como uma de suas características, ampliar as relações sociais e possibilitar um maior contato entre os alunos em um período fora da sala de aula, além de diminuir o índice de evasão, problema muito frequente nas universidades públicas, tornando por vezes o local de maior constância dos estudantes ao longo dos seus dias.

No que se refere à presença de alergia ou intolerância alimentar, nesse estudo, encontraram-se que 5,33% dos alunos possuem alergia a trigo, aveia, cevada e/ou centeio; 3,33% a leite e/ou derivados; e 3,33% a peixes e frutos do mar. De acordo com Leftwich et al. (2011), para pessoas alérgicas, comer fora de casa é um desafio, pois surge a necessidade de adaptação do cardápio no restaurante, e o conhecimento adequado por parte dos colaboradores e gestores para tornar a alimentação segura para essas pessoas.

Segundo Lee e XU (2015), esses indivíduos podem sentir-se inseguros e estressados durante as refeições realizadas fora de casa, principalmente em viagens ou em restaurantes que não estão familiarizados com o problema. Pode-se inferir que há possibilidade de haver estudantes, não usuários do Restaurante Universitário, com algum tipo de alergia ou intolerância alimentar e que não escolhem o estabelecimento para realizar suas refeições exatamente por isso.

Um outro fator encontrado dentre os frequentadores do Restaurante Universitário avaliado no presente estudo, foi que 82,67% relataram não possuir nenhum estilo definido de alimentação, enquanto que 6,67% (n=10) consideraram sua alimentação *fitness*; 3,33% (n=5) macrobiótica; e 2,67% (n=4) *low carb*. Declararam-se ovolactovegetarianos 3,33% (n=5); vegetarianos restritos 2,00% (n=3); e lactovegetarianos 1,33% (n=2).

Um estudo conduzido por Pereira (2015), na Universidade do Minho, em Braga, no qual participaram 405 estudantes universitários, foi identificado que a maioria dos estudantes (87,2%) não faziam dieta, enquanto 12,8% fazem. E as razões relacionadas foram: 19,2% a fazem por motivos de saúde/doença, 69,2% devido à preocupação com o peso e 11,6% mencionaram fazer dieta por outras razões. Como se pode verificar nos resultados desta investigação, a maioria dos participantes que relataram fazer dieta classificaram como razões a preocupação com a saúde e o peso.

Em virtude da demanda crescente de obesidade e sobrepeso, grande parte das pessoas tem buscado o emagrecimento, a prevenção de doenças, a manutenção da saúde, a longevidade e a qualidade de vida por meio da alimentação saudável. O nutricionista destaca-se nesse contexto, sendo o principal responsável na orientação nutricional individual e nas políticas de atenção básica de saúde, referentes à alimentação da coletividade (JOB; SOARES, 2019).

No que se refere à frequência de utilização do Restaurante Universitário pelos participantes da pesquisa, 19,30% frequentam diariamente, 24,70% duas vezes por semana, e 45,30% de três a quatro vezes por semana. Do total, 86,70% utilizam o restaurante para realizar o almoço e 7,30% o jantar. Pode-se observar que entre os alunos que consomem a refeição diariamente ou de 3 a 4 vezes por semana, 45,30% o fazem devido à localização do refeitório.

Sobre o baixo quantitativo de estudantes que utiliza o estabelecimento no jantar, sugere-se como motivo o horário em que chegam para as atividades noturnas,

não havendo tempo de realizar essa refeição, podendo ser também pelo preço da refeição ou preferência em não se alimentar na cantina.

Um estudo realizado em 2013, conduzido por Moreira Júnior et al. (2015), na Universidade Federal de Santa Catarina, observou-se resultados diferentes em relação à frequência no estabelecimento, em que 47,0% dos usuários almoçavam, pelo menos cinco dias na semana; 31,0% de três a quatro vezes por semana; 11,00% duas vezes por semana; e 9,0% uma vez por semana.

No estudo realizado na Universidade Federal Rural de Pernambuco, a frequência com que os estudantes faziam suas refeições era 79,6% diariamente, 15,5% semanalmente e 4,90% mensalmente (OLIVEIRA, 2018). Isso demonstra a importância do Restaurante Universitário na alimentação cotidiana dos discentes, apresentando o estabelecimento como um local de manutenção constante da alimentação na universidade

Vale ressaltar que o Restaurante Universitário das Universidades Federais se destaca como uma das mais importantes ferramentas para a permanência dos estudantes nos *campi*, visto que 32,21% declaram utilizar o estabelecimento, sendo que os estudantes na faixa sem renda familiar (41,00%) e até meio salário mínimo (38,96%) são os mais beneficiados (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR, 2016; CARDOSO, 2018).

Com relação ao motivo de frequentar o Restaurante Universitário em Uberaba-MG, os usuários afirmaram que as principais causas são localização do estabelecimento (70,70%) e preço da refeição (34,00%). Considerando a grande importância social, econômica e acadêmica do Restaurante Universitário para seus usuários, pode-se afirmar que a localização do estabelecimento é um ponto positivo, o que contribui para a manutenção do discente na universidade.

Os Restaurantes Universitários normalmente estão localizados dentro do campus universitário e parte do valor das refeições são subsidiados pela universidade, auxiliando os alunos em situação de vulnerabilidade socioeconômica, podendo também serem abertos ao público externo e constituírem uma alternativa de refeição à comunidade a preços acessíveis (ARAÚJO et al., 2017).

No estudo realizado na Universidade Federal de Santa Maria, Universidade Tecnológica Federal do Paraná e Universidade Federal de Santa Catarina, o preço foi o fator mais atraente para frequentar o Restaurante Universitário, para 85,60%, 40,25% e 40,40% dos universitários, respectivamente. Com relação ao preço das

refeições, vale ressaltar que a demanda aos restaurantes não está fortemente influenciada por uma redução ou aumento, uma vez que para parte da demanda, já existe um subsídio do pagamento (MOREIRA JÚNIOR et al., 2015).

Muitos hábitos alimentares adquiridos por estudantes durante os anos cursados na universidade continuam na idade adulta, por isso é importante a procura de programas que ofereçam educação alimentar e nutricional, e promoção de saúde para os universitários (MATIAS E FIORE, 2010; DOMINGUES et al., 2019).

Um fato importante observado por Tanton et al., (2015) é que alunos que não residiam na mesma casa dos pais, no geral, consumiram menos frutas e hortaliças, em relação àqueles que moravam com a família. Papadaki et al., (2007) também afirmaram que morar com os pais pode inspirar positivamente a ingestão de alimentos, e constataram que o acesso a frutas e vegetais no ambiente domiciliar aumenta a preferência por esses alimentos.

Um estudo feito em uma Universidade Grega sugere que se afastar da casa da família e assumir a responsabilidade pela compra e preparação de alimentos pela primeira vez, afeta os hábitos alimentares (PAPADAKI et al., 2007). Ansari et al., (2012), pressupõem que os estudantes que moram com os pais provavelmente não precisam arcar com o gasto da comida e, portanto, não sofrem limitações financeiras a esse respeito.

Sobre a satisfação dos cardápios servidos no Restaurante Universitário em Uberaba-MG, observou-se que a temperatura dos alimentos (69,33%) e a apresentação das preparações (42,67%) foram os índices de maior satisfação, assim como relatado nos estudos conduzidos por Moreira Júnior et al. (2015), e Gardin & Cruvinel (2014), os quais verificaram 75,66% de satisfação em relação a temperatura e 53,20% de satisfação quanto a apresentação visual dos alimentos, respectivamente.

Segundo Ghetti et al., (2011), a pesquisa de satisfação é uma ferramenta essencial para o planejamento de ações que buscam a excelência do atendimento e a redução do custo. A avaliação da satisfação não envolve apenas a qualidade do alimento em si, mas atendimento, preparações, ambiente e valor da refeição. Devido às dificuldades de algumas pessoas em exporem sua opinião, avaliar o grau de satisfação dos consumidores torna-se uma tarefa difícil de ser mensurada. Os clientes constituem-se peças fundamentais neste contexto, avaliar as reações de clientes não é fácil, uma vez que muitos não se manifestam explicitamente (GARDIN; CRUVINEL, 2014; FEIL et al., 2015).

Pikelaizen e Spinelli (2013) observaram em seu estudo que a apresentação visual interfere na escolha dos alimentos. A sobra alimentar e a aceitação dos alimentos estão diretamente relacionadas com esse indicador. O primeiro contato do consumidor com um produto, na maioria das vezes, é com a apresentação visual, onde se percebe a cor e a aparência dos alimentos dispostos na pista de distribuição. Todo produto possui uma aparência e uma cor característica que são associadas às reações pessoais de aceitação, indiferença ou rejeição (FERREIRA et al., 2000; SEGALLA et al., 2015).

No presente estudo, os alunos mostraram-se parcialmente satisfeitos com relação a variedade das preparações (68,00%), sabor e tempero dos pratos (66,67%) e apresentação das refeições (52,67%). Tais resultados se assemelham com uma pesquisa realizada num Restaurante Universitário na Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Londrina, no qual a maioria dos clientes estavam parcialmente satisfeitos com o serviço do restaurante, atribuindo conceitos "bom" e "regular" para os indicadores pontualidade no atendimento, limpeza geral do ambiente físico, apresentação visual cardápio e organização do caixa financeiro. Quanto aos indicadores variedade (71,7%), sabor/tempero (81,9%) e apresentação (77,6%), os usuários estavam parcialmente satisfeitos com relação ao cardápio (GARDIN; CRUVINEL, 2014).

Em outra pesquisa realizada com 718 estudantes da Universidade Federal de Sergipe, verificou-se que houve um elevado índice de insatisfação com relação ao sabor e tempero dos pratos (44,81%) (MOREIRA JÚNIOR et al., 2015). No Restaurante Universitário da Universidade Federal de Pernambuco, esse mesmo índice foi de 48,00% (ALVES; SALCEDO, 2014). Nesses dois casos os valores foram inferiores ao presente estudo.

No presente estudo, 22,67% dos estudantes relataram insatisfação com relação ao tamanho da porção servida de carne, relatando que a porção poderia ser em maior quantidade. Este valor foi tão significativo e semelhante ao estudo feito na Universidade Federal de Santa Maria, indicando que 28,62% dos entrevistados também se mostraram insatisfeitos com o tamanho da porção da carne servida (MOREIRA JÚNIOR et al., 2015).

Uma pesquisa de satisfação realizada por Cardoso (2014), em um Restaurante Universitário da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, relacionou a insatisfação em relação a porção da carne por serem servidas por funcionários do restaurante, não

permitindo que o usuário coloque a quantidade desejada. Geralmente o prato principal representa de 50 a 80% do custo com gêneros da refeição, por isso possuem porções padronizadas em contrato.

No Edital de Licitação do Restaurante Universitário da UFTM, a porção média de carne equivale de 130 a 160 gramas, podendo chegar até 250 gramas no caso de frango com osso. Esses valores são referentes ao peso cru da opção proteica (podendo ser acrescido molho, legumes ou purê desde que mantida a gramagem da porção de carne, por pessoa), e não o peso pronto para consumo (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIANGULO MINEIRO, 2018).

Conforme mencionado anteriormente o porcionamento da carne (prato principal) é estabelecido no contrato entre a concessionária e a empresa contratante, que é de aproximadamente de 100-120 gramas do alimento pronto para o consumo, visto que essa quantidade atende as necessidades nutricionais diárias para a refeição desses usuários. Alguns dos motivos desse porcionamento está relacionado com o custo da carne, excesso no consumo de proteína e desperdício dos alimentos (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIANGULO MINEIRO, 2018).

No mural de notícias localizado no Restaurante Universitário da UFTM, está fixado o cardápio semanal, as informações importantes do contrato (composição do cardápio, com as opções *self-service* e opções porcionadas) e a gramagem das carnes cruas. Questiona-se os universitários tem conhecimento dessas informações nutricionais, se entendem a informação do que é peso cru e pronto da porção das carnes, se tem interesse em conhecer o edital de licitação ou o contrato da concessionária.

Antes de atender as sugestões de melhorias do cardápio que foram propostas pelos usuários do restaurante, primeiramente, é necessário medidas educativas para conscientização dos estudantes quanto ao contrato estabelecido entre a concessionária e a empresa contratante, apresentando assim, as medidas que são cabíveis e possíveis de serem adotadas para a melhoria dos serviços prestados.

Nesse contexto, com base nos resultados encontrados na pesquisa e sugestões propostas por 43,33% do total de usuários entrevistados do Restaurante Universitário, serão indicadas sugestões de melhoria no cardápio, como opções de molhos para tempero, como por exemplo, molho de ervas e substituição de óleo composto por azeite; verificação da possibilidade de trocar o refresco por polpa da

fruta da estação, ou pelo menos alternar a oferta, e oferecer pelo menos uma vez na semana um prato de opção vegana, sopas, e pratos típicos da estação.

O cardápio oferecido no Restaurante Universitário da UFTM tem um padrão estabelecido em contrato, sendo assim qualquer alteração, pode acarretar aumento dos custos e do preço da refeição. Portanto, todas as modificações que a contratada realizar deve constar no Edital de Licitação. Para que as sugestões feitas pelos usuários do Restaurante Universitário sejam colocadas em prática, é necessária análise da Comissão Fiscalizadora do Restaurante Universitário, avaliando a viabilidade e disponibilidade de recursos.

Quanto ao quesito variedade da alimentação, deve-se evitar a repetitividade de alimentos no cardápio. No momento atual, a nutricionista do Restaurante Universitário da UFTM adotou a medida de repetir o cardápio a cada 60 dias de distribuição. De acordo com Abreu et al., (2019) a programação do cardápio deverá ser de preferência mensal, com o objetivo de facilitar a distribuição das preparações, balancear os custos e evitar a monotonia.

O uso crescente de materiais educativos como recursos na educação em saúde tem assumido um papel importante no processo de ensino-aprendizagem (MOREIRA et al., 2003; OLIVEIRA et al., 2007; TORRES et al., 2009). Assim, após esse estudo, observou-se a necessidade de orientar os usuários que frequentam o Restaurante Universitário da UFTM.

Desta forma, de acordo com os resultados encontrados na pesquisa, propõe-se distribuir cinco papéis bandeja de caráter informativo, ilustrativo e interativo composto por orientações nutricionais, dentre eles, o guia alimentar, frutas da época, restrições alimentares, prato ideal de consumo, e quantidade ideal de proteína por refeição, os modelos encontram-se no Apêndice C. Espera-se informar e orientar esse público com informações adequadas, corretas e consistentes sobre alimentos e alimentação saudável.

Para as propostas de intervenção dos papéis bandeja, primeiramente, deve-se apresentar as orientações para os gestores da empresa terceirizada e solicitar a autorização para utilização desses papéis bandeja no Restaurante Universitário. Após essa autorização, serão adotados os procedimentos necessários para solicitar a impressão desse material, avaliando a viabilidade de utilizar a Gráfica da UFTM para realização desse serviço.

A proposta inicial será de 01 (uma) semana de intervenção para avaliar a repercussão, considerando uma média de 230 refeições diárias (almoço e jantar) durante cinco dias letivos. O valor necessário será de 1.150 impressões. Com isso espera-se atingir grande parte dos usuários deste estabelecimento.

Além das orientações via papel bandeja, pensou-se também como uma segunda opção, em divulgar as informações alimentares e nutricionais por meio de etiquetas usando a tecnologia NFC (*Near Field Communication*). Essa tecnologia tem o objetivo de atingir maior número de visualizadores das orientações nutricionais e foi pensada como uma prática sustentável para economizar recursos de impressão de material e desperdícios.

A configuração da etiqueta de NFC é realizada por meio de um aplicativo gratuito disponível no *Play Store* e chamado *NFC Tools*. Após essa configuração a etiqueta já está pronta para ser utilizada. Para a transmissão das informações é preciso que a função NFC do celular que vai receber a informação, no caso o usuário do Restaurante Universitário, esteja ligada. Ao encostar a etiqueta NFC na parte de trás do celular, a informação é transmitida em segundos para o celular.

Pensou-se em colocar essa etiqueta em um *banner* e divulgar para esse público, presume-se que isso despertará a curiosidade e o interesse de conhecer a tecnologia e o aprendizado das informações que serão transmitidas. Essas orientações alimentares e nutricionais estarão disponíveis nos celulares dos alunos, e eles poderão interagir com as imagens por meio do próprio celular. Pode-se também utilizar essa tecnologia para divulgação e atualização do cardápio, e demonstração das informações nutricionais das refeições servidas.

7 CONCLUSÃO

Com o presente estudo pode-se concluir que a maioria dos discentes situam-se na faixa etária de 18 a 25 anos e não apresentavam problemas de saúde, estilos alimentares definidos, e alergias e/ou intolerâncias alimentares. Quanto ao consumo das principais refeições, grande parte dos discentes utilizam o Restaurante Universitário no almoço, sendo o principal motivo dessa frequência a localização.

Ao considerar os hábitos alimentares dos universitários no Restaurante Universitário pode-se perceber que no geral, encontram-se adequados, visto que a maioria ingere com frequência cereais, leguminosas, carnes, hortaliças folhosas e não folhosas, o que demonstra escolhas de acordo com as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Com base nesses dados coletados, quanto ao cardápio identificou-se que a temperatura da refeição e apresentação do cardápio foram avaliados como satisfatórios; a variedade e sabor/tempero dos alimentos como parcialmente satisfatórios, e o item que merece destaque por ter maior percentual de avaliação insatisfatória foi a quantidade dos alimentos porcionados, principalmente com relação a carne servida.

Com o objetivo de conscientizar os usuários sobre a alimentação saudável e disponibilizar informações alimentares e nutricionais e com vistas a manutenção e melhoria da saúde, foram elaborados modelos de papéis bandeja com os principais resultados encontrados, entre eles, o guia alimentar para a população brasileira, alimentos da estação, prato saudável e completo, tipos de vegetarianos e consumo de proteínas. Ressalta-se também a importante conscientização dos usuários quanto ao contrato estabelecido entre a concessionária e a empresa contratante, apresentando assim, as medidas que são cabíveis e possíveis de serem adotadas para a melhoria dos serviços prestados.

Espera-se, assim, que esta pesquisa contribua para o desenvolvimento de novos estudos e para reflexões nas universidades, e reforce a importância do Restaurante Universitário no âmbito acadêmico como promotor de práticas alimentares saudáveis e de oferta de refeições balanceadas do ponto de vista nutricional.

REFERÊNCIAS

ABREU, E. S. de; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. de S. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer**. 7. ed. São Paulo: Editora Metha, 2019.

ALMEIDA, T. D.; NETO, J. L. de B.; LAKATOS, M.; MONTEMOR, M. Relação entre o cardápio do Restaurante Universitário e desperdício. **Revista Ciências do Ambiente On-Line**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 01-06, 2008. Disponível em: <http://sistemas.ib.unicamp.br/be310/nova/index.php/be310/article/view/127/92>. Acesso em: 17 maio 2018.

ALVES, M. S.; SALCEDO, D. A. Indicadores de Qualidade como Instrumento de Gestão: um estudo de caso no Restaurante Universitário da UFPE. In: Encontro de Estudos sobre Tecnologia, Ciência e Gestão da Informação (ENEGI), V, **Anais [...]**, 2014.

ANDIFES. **IV Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras**. Uberlândia, 2016. Disponível em: http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduando-das-IFES_2014.pdf. Acesso em: 15 jan. 2020. Disponível em: http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduando-das-IFES_2014.pdf. Acesso em: 16 jan. 2020.

ANSARI, W. E.; STOCK, C.; MIKOLAJCZYK, R. T. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries—A cross-sectional study. **Nutrition Journal**, London, vol. 11, n. 1, article 28, 2012. Disponível em: <https://nutritionj.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1475-2891-11-28>. Acesso em: 17 jan. 2020.

AQUINO, J. K.; PEREIRA, P.; REIS, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das faculdades de Montes Claros-Minas Gerais. **Revista Multitexto**, Montes Claros, v. 3, n. 1, p. 82-88, 2015. Disponível em: <http://www.ead.unimontes.br/multitexto/index.php/rmcead/article/view/111>. Acesso em: 28 jan. 2020.

ARAÚJO, A. M.; MELO FILHO, J. M.; PINTO, R. J.; MACHADO, W. R. B.; SILVA, A. C. G. C. Análise da qualidade em um restaurante universitário através da ferramenta SERVQUAL. **Exacta**, São Paulo, v. 15, n.4, p. 103-115, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/810/81054651008.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2020.

BENTO, B. M. A.; MOREIRA, A. da C.; CARMO, A. S. dos; SANTOS, L. C. dos; HORTA, P. M. A higher number of school meals is associated with a less-processed diet. **Journal of Pediatrics**, Rio de Janeiro, v. 94, n. 4, p. 404-409, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572018000400404. Acesso em: 25 abr. 2018.

BENVINDO, J. L. da S.; PINTO, A. M. de S.; BANDONI, D. H. Qualidade nutricional de cardápios planejados para restaurantes universitários de universidades federais do Brasil. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 447-464, 2017.

BISOGLI, C. A.; JASTRAN, M.; BLAKE, C. E. The construction of eating episodes, food scripts and food routines. In: PREEDY V.; WATSON, R.; MARTIN, C.

Handbook of Behavior, Food, and Nutrition, Springer, New York, p. 987-1009, 2011. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-0-387-92271-3_65. Acesso em: 28 jun. 2019.

BOLET ASTOVIZA, M.; SOCARRAS SUAREZ, M. M. Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas. **Revista Cubana de Medicina General Integral**, Ciudad de La Habana, v. 26, n. 2, jun. 2010. Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252010000200012&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 27 dez. 2019.

BRAGA, M. M.; PATERNEZ, A. C. A. C. Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP). **Revista Simbio-Logias**, São Paulo, v. 4, n. 6, p. 84-97, 2011. Disponível em:

<https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/avaliacao-do-consumo-alimentar-de-professores-de-uma-universidade-particular-da-cidade-de-sao-pau.pdf>. Acesso em: 16 jan. 2020.

BRANDÃO, A. R.; GIOVANONI, A. Comparação dos cardápios oferecidos em uma unidade de nutrição do município de Teutônia com o programa de alimentação do trabalhador. **Destques Acadêmicos**, Lajeado, RS, v. 3, n. 3, p. 89-94, 2011. Disponível em: <http://www.univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/116>. Acesso em: 16 out. 2019.

BRASIL. Decreto-Lei n. 7.234, de 19 de julho de 2010. **Programa Nacional de Assistência Estudantil – PNAES**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato20072010/2010/decreto/d7234.htm. Acesso em: 25 ago. 2019.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, DF: FNDE, 2013. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/4620-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-26,-de-17-de-junho-de-2013>. Acesso em: 06 jan. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf. Acesso em: 21 dez. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF, 2014. Disponível em: <https://goo.gl/K7Nv2u>. Acesso em: 9 jun. 2018.

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão arterial sistêmica**. Brasília, DF, 2013. (Cadernos de Atenção Básica; 37). Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_37.pdf. Acesso em: 20 jun. 2018.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília, DF: MDS, 2012. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/1_marcoEAN.pdf. Acesso em: 02 jan. 2020.
- BRITO, C. L. de; SANTOS, A. K. M. dos S.; GALVÃO, F. G. R.; MOURA, S. S.; VIEIRA, P. D. Consumo alimentar de indivíduos que frequentam academia de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 75, p. 929-935, 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1172>. Acesso em: 23 dez. 2019.
- BUSATO, M. A. PEDROLO, C.; GALLINA, L. S.; ROSA, L. de. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, 2015. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/21447/17955>. Acesso em: 18 jan. 2020.
- CARDOSO, C. I. X. da S.; FEITOSA, M. G. G.; CALAZANS, D. L. M. e S. A prática reflexiva como recurso na gestão dos restaurantes universitários terceirizados. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, 275-292, 2018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/30779/24133>. Acesso em: 19 jan. 2020.
- CARDOSO, L. A. **Pesquisa de satisfação dos usuários do Restaurante Universitário da UFRGS**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2014.
- CAVALCANTE, J. M.; ANTONIO, K. L. S.; BARATTO, I. Pesquisa de satisfação em um restaurante universitário no Sudoeste do Paraná-PR. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.11, n. 68, p. 661-666, 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/624/489>. Acesso em: 05 jan. 2020.
- CAVALER, S. de C.; HEILMANN, M. A.; SANTOS, A. P. dos; FERREIRA, H. C.; FATEL, E. C. de S. Informações para planejamento e elaboração de cardápios, contidas em editais de licitação de restaurantes universitários em universidades federais do Sul do Brasil. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 713-729, 2018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/32140/26427>. Acesso em: 28 dez. 2019.
- CORDAIN, L. et al. Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. **The American journal of clinical nutrition**, Bethesda, MD., v. 81, n. 2, p. 341-354, 2005. Disponível em: <https://academic.oup.com/ajcn/article-lookup/doi/10.1093/ajcn.81.2.341>. Acesso em: 21 jan. 2020.

COSTA, C.; PRATES, S.; CARRAPATOSO, I. (Ed. 2017). **Alergia alimentar: conceitos, conselhos e precauções**. Lisboa: SOCIEDADE PORTUGUESA DE ALERGOLOGIA E IMUNOLOGIA CLÍNICA, 2017. Disponível em: <https://www.spaic.pt/grupos-trabalho/alergia-alimentar>. Acesso em: 10 jul. 2018.

COSTA, S. E. P.; MENDONÇA, K. A. N. Avaliação qualitativa de cardápios oferecidos para pré-escolares de creches do Distrito Federal. **Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, DF, v. 10, n. 1, p. 33-40, 2012. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/1588/1644>. Acesso em: 21 dez. 2019.

COUTINHO, E. P.; MOREIRA, R. T.; SOUZA, D. M. Aplicação do ciclo de serviços na análise da gestão da qualidade de um restaurante universitário. In: ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 25., 2005, Porto Alegre. **Anais[...]**, Rio de Janeiro: ABEPRO, 2005. p. 1247-1254. Disponível em: http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENESEP2005_Enegep0201_0812.pdf. Acesso em: 16 nov. 2019.

DOMINGUES, G. de S.; CONTER, L. F.; ANDERSSON, G. B.; PRETTO, A. D. B. Perfil e práticas alimentares de acadêmicos do curso de Nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 77, p. 46-53, 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6987833>. Acesso em: 13 jan. 2020.

FAO - FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION – FAO. **The State of World Fisheries and Aquaculture**. FAO Fisheries Department. Rome: Italy, 2014. Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-i3720e.pdf>. Acesso em: 21 set. 2019.

FARIA, Y. de O.; GANDOLFI, L.; MOURA, L. B. A. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 27, n. 6, p. 591-595, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002014000600591. Acesso em: 25 out. 2019.

FEIL, C. C.; ADAMI, F. S.; BOSCO, S. M. D.; FASSINA, P. Pesquisa de satisfação dos comensais de uma unidade de alimentação e nutrição. **Revista Uningá**, Lajeado, v. 43, n. 1, p. 32-35, 2015. Disponível em: <http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/1211/833>. Acesso em: 09 dez. 2019.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. de O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELLINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/52539/mod_resource/content/1/H%C3%A1bitos%20alimentares%20de%20universit%C3%A1rios.pdf. Acesso em: 18 nov. 2019.

FERREIRA, V. L. P.; ALMEIDA, T. C. A. de; PETTINELLI, M. L. C. de V.; SILVA, M. A. A. P. da; CHAVES, J. B. P.; BARBOSA, E. M. de M. Análise sensorial: testes discriminativos e

afetivos. **Manual: Série Qualidade**. Campinas: Sociedade Brasileira de Ciência e Tecnologia de Alimentos. 2000. 127p.

FRANÇA, F. C. O.; MENDES, A. C. R.; ANDRADE, I. S.; RIBEIRO, G. S.; PINHEIRO, I. B. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. **Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia**. Centro de Estudos do Recôncavo UEFS. p 1-7, 2014. Disponível em: http://www2.uefs.br:8081/cer/wp-content/uploads/FRANCA_Fabiana.pdf. Acesso em: 13 nov. 2019.

GARCIA, D.; NABO, G.; ALEIXO, V.; CORREIA, V.; RIBEIRO, I.; COSTA, M. do C. Physical Activity and Dietary Habits in a University Population. **Biomed and Biopharmaceutical Research**, Lisbon, v. 9, n. 2, p. 147-158, 2013. Disponível em: http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/3680/Article2_9n2.pdf?sequence=1. Acesso em: 13 jan. 2020.

GARDIN, E. T. O.; CRUVINEL, E. B. S. **Avaliação da satisfação dos clientes do restaurante universitário (RU) do Campus Londrina da Universidade Tecnológica Federal do Paraná**. 2014. 36f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Tecnologia em Alimentos) -- Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Londrina, 2014. Disponível em: http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/2380/1/LD_COALM_2013_2_07.pdf. Acesso em: 22 nov. 2019.

GASPARIN, F. S. R.; TELES, J. M.; ARAÚJO, S. C. Alergia à proteína do leite de vaca versus intolerância à lactose: as diferenças e semelhanças. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 3, n. 1, p. 107-114, jan./ abr. 2010. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1069/1045>. Acesso em: 09 jul. 2018. Disponível em: <https://177.129.73.3/index.php/saudpesq/article/view/1069/1045>. Acesso em: 15 dez. 2019.

GHETTI, F. F.; ELIAS, M. A. R.; PACHECO, D. M. Análise dos indicadores de qualidade de uma unidade hospitalar de produção de refeições. **Nutrire: Revista Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v. 36, n. Suplemento 11º Congresso Nacional da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, São Paulo, p. 102-102, 2011.

GIACOMELLO, L. **Efeitos de uma intervenção educativa baseada no guia alimentar para a população brasileira em mulheres obesas**. 2017.97f. Programa de Pós-Graduação em Ciência da Saúde, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2017. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/3042/DISSERTA%c3%87%c3%83O%20MESTRADO%20Leandro%20Giacomello%20corrigida.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Acesso em: 16 dez. 2019.

GORGULHO, B. M.; LIPI, M.; MARCHIONI, D. M. L. Qualidade nutricional das refeições servidas em uma unidade de alimentação e nutrição de uma indústria da região metropolitana de São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 463-472, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v24n3/a09v24n3.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2020.

GUIMARÃES, L. M.; OLIVEIRA, D. S. de. Influência de uma alimentação saudável para longevidade e prevenção de doenças. **Interciência & sociedade**, Mogi Guaçu, v. 3, n. 2, 2014. Disponível em:
https://fmpfm.edu.br/intercienciaesociedade/colecao/online/v3_n2/7_influencia.pdf. Acesso em: 05 dez.2019.

GUIMARÃES, R. C. R.; VALENTE, G. F. V.; SILVA, J. do S. F. da; PALHETA, C. S.; CASTILHO, S. R.; SILVA, H. P. da. Hábitos alimentares de universitários da Amazônia Brasileira. **Antropologia Portuguesa**, Coimbra, v. 30, p. 99-112, 2014. Disponível em:
[https://digitalis.uc.pt/pt-pt-artigo/h%C3%A1bitos_alimentares_de_universit%C3%A1rios_da_amaz%C3%B4nia_brasileira](https://digitalis.uc.pt/pt-pt/artigo/h%C3%A1bitos_alimentares_de_universit%C3%A1rios_da_amaz%C3%B4nia_brasileira). Acesso em: 25 jan. 2020.

HADDAD, M. R. **O restaurante Central como mecanismo de assistência estudantil**: um estudo na Universidade Federal do Espírito Santo. 2013.114f. Dissertação (Mestrado em Gestão Pública) - Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2013. Disponível em:
<http://repositorio.ufes.br/bitstream/10/6311/1/Mariana%20Rebello%20Haddad.pdf>. Acesso em: 27 out. 2018.

JOB, A. R.; SOARES, A. C. de O. Percepção dos acadêmicos de Nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 78, p. 291-298, 2019. Disponível em:
<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/941/671>. Acesso em: 20 jan. 2020.

LAMAS, I.; CADETE, M. M. M. Do desejo à ação: fatores que interferem na abordagem nutricional para mudança de hábito alimentar. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, Recife, v. 11, n. 6, p. 2432-2444, 2017. Disponível em:
<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/23407/19075>. Acesso em: 09 jul. 2018.

LEANDRO, S. V.; OLIVEIRA, S. S.; MOREIRA, P. S. A.; OTANI, F. S. Perfil de consumo e do consumidor de peixe do município de Sinop, Mato Grosso. **Revista Agroecossistemas**, [S.l.], v. 10, n. 1, p. 73-98, 2018. Disponível em:
<https://periodicos.ufpa.br/index.php/agroecossistemas/article/view/5190/4982>. Acesso em: 22 jan. 2020.

LEE, Y. M.; XU, H. Food Allergy Knowledge, Attitudes, and Preparedness Among Restaurant Managerial Staff. **Journal of Foodservice Business Research**, London, v. 18, n. 5, p. 454-469, nov. 2015. Disponível em:
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15378020.2015.1093452?needAccess=true.pdf>. Acesso em: 18 jan. 2020.

LEFTWICH, J. et al. The challenges for nut-allergic consumers of eating out. **Clinical and Experimental Allergy**, Surrey, v. 41, n. 2, p. 243-249, fev. 2011. Disponível em:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2222.2010.03649.x>. Acesso em: 18 jan. 2020.

LERMAN, R. H. The macrobiotic diet in chronic disease. **Nutrition in clinical**

practice, Baltimore, Md., v. 25, n. 6, p. 621-626, 2010. Disponível em:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1177/0884533610385704>. Acesso em: 03 jan. 2020.

LIFSCHITZ, J. Alimentação em torno ao natural. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 69-83, 1997. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/physis/v7n2/05.pdf>. Acesso em: 01 jan. 2020.

LOPES, F. G.; MENDES, L. L.; BINOTI, M. L.; OLIVEIRA, N. P. de; PERCEGONI, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academia de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 6, p. 451-456, 2015. Disponível em:

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1172/834>. Acesso em: 22 dez. 2019.

MACEDO, I. C. de; AQUINO, R. C. de. O marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas no Brasil no contexto do atendimento

nutricional. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 21-35, 2018. Disponível em:

http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/1_marcoEAN.pdf. Acesso em: 22 jan. 2020.

MACHADO, M. C.; PIRES, C. G. da S.; LOBÃO, W. M. Concepções de hipertensos sobre os fatores de risco para a doença. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 5, p. 1357-1363, 2012. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000500030&lng=en&nrm=iso. Acesso em 29 dez. 2019.

MALTA, D. C. et al. Cuidados em saúde entre portadores de diabetes mellitus

autorreferido no Brasil, Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Brasília, DF, v. 18, supl. 2, p. 17-32, 2015. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v18s2/1980-5497-rbepid-18-s2-00017.pdf>. Acesso em: 13 dez. 2019.

MALTA, D.; ANDRADE, S. A.; CLARO, R. M.; BERNAL, R. T. I.; MONTEIRO, C. A.

Evolução anual da prevalência de excesso de peso e obesidade em adultos nas

capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2012. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Brasília, DF, v. 17, supl.1, p. 267-276, 2014.

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2014000500267&script=sci_arttext&tlng=pt)

[790X2014000500267&script=sci_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2014000500267&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 29 dez. 2019.

MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do

curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **Nutrire: Revista da**

Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 53-66, 2010.

Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/284.pdf. Acesso em: 14 jan. 2020.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de Marketing: metodologia e planejamento**. São Paulo: Elsevier, 2014.

MATTOS, L. L. de; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população

adulta. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 50-55, 2000. Disponível

em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102000000100010&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 04 jan. 2020.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA - MEC. **Assistência ao estudante universitário**. Restaurantes Universitários. Relatório de grupo de trabalho. Brasília, DF, 1984.

MORATOYA, E. E.; CARVALHÃES, G. C.; WANDER, A. E.; ALMEIDA, L. M. de M. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Revista Política Agrícola**, Brasília, DF, v. 1, n. 1, p. 1-13, 2013. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/86553/1/Mudancas-no-padrao-de-consumo-alimentar-no-Brasil-e-no-mundo.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2020.

MOREIRA JÚNIOR, F. de J. et al. Satisfação dos usuários do restaurante universitário da Universidade Federal de Santa Maria: uma análise descritiva. **Revista Sociais e Humanas**, Santa Maria, v. 28, n. 02, p. 83-108, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/view/14891/pdf>. Acesso em: 03 jan. 2020.

MOREIRA, M. F.; NOBREGRA, M. M. L. da.; SILVA, M. I. T. da. Comunicação escrita: contribuição para a elaboração de material educativo em saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 56, n. 2, p. 184-188, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v56n2/a15v56n2.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2020.

MOREIRA, N. W. R.; CASTRO, L. C. V.; CONCEIÇÃO, L. L.; DUARTE, M. S. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição, Viçosa-MG. **Revista de APS**. Viçosa, v. 16, n. 3, p. 242-249, 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15135>. Acesso em: 24 dez. 2019.

NEGREIROS, R. V.; CAMÊLO, E. S.; SABINO, T. da C.; SANTOS, M. A. da S.; AGUIAR, D. C. Importância do programa hiperdia na adesão ao tratamento medicamentoso e dietético em uma unidade de saúde da família (usf). **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 14, n. 2, p. 403-411, 2016. Disponível em: http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/2695/pdf_539. Acesso em: 23 out. 2019.

NOVELLO, D.; FRANCESCHINI, P.; QUINTILIANO, D. A.; OST, P. R. Ovo: Conceitos, análises e controvérsias na saúde humana. **ALAN**, Caracas, v. 56, n.4, p.315-320, dic. 2006. Disponível em: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222006000400001&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 28 jan. 2020.

OLIVEIRA, A. R. V.; PATROCÍNIO, M. E. do; PIERDONÁ, N.; PIRES, T. O. **Manual: alergia alimentar**. Brasília, DF: Liga acadêmica de Alergia e Imunopatologia; UCB, 2017. Disponível em: <https://ucb.catolica.edu.br/portal/wp-content/uploads/2019/02/ManualAlergiaAlimentar.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2019.

OLIVEIRA, J. de S.; SANTOS, D. de O.; RODRIGUES, S. J. M.; OLIVEIRA, C. C. de;

SOUZA, A. L. da C. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v.8, n. 2, p. 37-42, 2017. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/465/185>. Acesso em: 06 jan. 2020.

OLIVEIRA, R. B.; GUAGLIANONI, D. G.; DEMONTE, A. Perfil do usuário, composição e adequação nutricional do cardápio oferecido em um restaurante universitário. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 16, n. 4, p. 397-401, 2005. Disponível em: <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/view/500/463>. Acesso em: 12 jan. 2020.

OLIVEIRA, T. M. de. **O gosto pelo regional: alimentação e regionalismo no restaurante universitário da Universidade Federal Rural de Pernambuco**. 2018. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Gastronomia) - Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2018. Disponível em: http://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/719/1/tcc_eso_%20T%c3%9aLIO%20MARTINS%20DE%20OLIVEIRA.pdf. Acesso em: 15 jan. 2020.

OLIVEIRA, V. L. B.; LANDIM, F. L. P.; COLLARES, P. M.; MESQUITA, R. B.; SANTOS, Z. M. de S. A. Modelo explicativo popular e profissional das mensagens de cartazes utilizados nas campanhas de saúde. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 16, n. 2, p. 287-293, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v16n2/a11v16n2.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of WHO Consultation on Obesity**. Geneva: World Health Organization, 1998.

PAES, I. B.; MELGES, I. M.; SILVA, R. A.; VACCAREZZA, R. L.; FURTADO, M. de S. Segurança e eficácia da dieta low carb para tratamento do diabetes tipo 2: Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, Paraná, v. 24, n. 2, p. 125-135, 2018. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20181006_151940.pdf. Acesso em: 19 dez. 2019.

PAPADAKI, A.; HONDROS, G.; SCOTT, J. A.; KAPSOKEFALOU, M. Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. **Appetite**, London, vol. 49, n. 1, p. 169–176, 2007. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019566630700013X?via%3Dihub>. Acesso em: 16 jan. 2020.

PEIXOTO, A. L. **Nutrição e Metabolismo: a importância do consumo equilibrado dos nutrientes no processo metabólico**. [S.l.]: AS SISTEMAS, 2015.

PEREIRA, D. S. D. **Escolhas e preferências alimentares: um estudo com estudantes universitários**. 2015. 36f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Aplicada). -- Universidade do Minho, Braga, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1822/38646>. Acesso em: 06 jan. 2020.

PEREIRA, J. P.; BELLO, P. D.; LOCATELLI, N. T.; PINTO, A. M. de S.; BANDONI, D. H. Qualidade das refeições oferecidas por empresas cadastradas pelo Programa de Alimentação do Trabalhador na cidade de Santos-SP. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 38, n. 3, p. 325-333, 2014. Disponível em: http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/155565/A09.pdf. Acesso em: 15 set. 2019.

PIKELAIZEN, C.; SPINELLI, M. G. N. Avaliação do desperdício de alimentos na distribuição do almoço servido para estudantes de um colégio privado em São Paulo, SP. **Revista Univap**, São José dos Campos, v. 19, n. 33, p. 5-12, 2013. Disponível em: <https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/111/140>. Acesso em: 15 jan. 2020.

RAMOS, A. B. **Adequação dos restaurantes universitários da Universidade Federal do Rio Grande do Sul às recomendações do guia de boas práticas nutricionais para restaurantes coletivos**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2016.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.76, n.3, p.229-237, 2000. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/Enpacs/pesquisaArtigos/desenvolvimento_do_comportamento_alimentar_infantil_ramos_2000.pdf. Acesso em: 13 jul. 2019.

RAMOS, S. A.; SOUZA, F. F. R. de.; FERNANDES, G. C. B.; XAVIER, S. K. P. Avaliação qualitativa do cardápio e pesquisa de satisfação em uma unidade de alimentação e nutrição. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, SP, v. 24, n. 1, p. 29-35, 2013. Disponível em: <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/view/29/2319>. Acesso em: 22 dez. 2019.

RANGEL-S, M. L.; LAMEGO, G.; GOMES, A. L. C. Alimentação saudável: acesso à informação via mapas de navegação na internet. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 919-939, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/physis/v22n3/05.pdf> . Acesso em: 05 set. 2019.

RESENDE, F. R., QUINTÃO, D. F. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição institucional de Leopoldina-MG. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 91-98, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/17618/16113>. Acesso em: 13 out. 2019.

ROCHA, S.; GANDOLFI, L.; SANTOS, J. Os impactos psicossociais gerados pelo diagnóstico e tratamento da doença celíaca. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 65-70, fev. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v50n1/pt_0080-6234-reeusp-50-01-0066.pdf. Acesso em: 07 dez. 2019.

ROLINHO, N. V. T.; VIEIRA, H. S.; NERI, D. F. M. Medicina na escola: a lição é a prevenção do diabetes. **Extramuros: Revista de Extensão da UNIVASF**, Petrolina, PE, v. 4, n. 2, p. 66-74, 2016. Disponível em: <http://periodicos2.univasf.edu.br/index.php/extramuros/article/view/487/560>. Acesso

em: 18 set. 2019.

SANTOS, A. K. G. V. dos; REIS, C. C.; CHAUD, D. M. A.; MORIMOTO, J. M.; Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Simbio-Logias: Revista Eletrônica de Educação, Filosofia e Nutrição**, Botucatu, SP, v. 7, n. 10, p. 76–99, 2014. Disponível em: https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/qualidade_de_vida_alimentacao_de_estudantes.pdf. Acesso em: 27 out. 2019.

SANTOS, E. G. dos. **Perfil dos consumidores de ovos de poedeiras comerciais do município de Vilhena**. 2018. 24f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Zootecnia) -- Faculdade da Amazônia, Vilhena, 2018. Disponível em: <http://biblioteca.fama-ro.com.br:8080/bitstream/123456789/38/1/%c3%89rica%20Greg%c3%b3rio.pdf>. Acesso em: 19 dez. 2019.

SANTOS, I. C.; SILVA, J. D. S.; VASCONCELOS, V. M. da S. Benefícios nutricionais das dietas isentas de glúten. **Revista Interdisciplinar**, Teresina, v. 11, n. 1, p. 104-110, 2018. Disponível em: https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/796/_128. Acesso em: 19 dez. 2019.

SÃO JOSÉ, J. F. B. Avaliação qualitativa de cardápios em uma unidade de alimentação e nutrição localizada em Vitória-ES. **Demetra**, Rio de Janeiro, v.9, n.4, p. 975-984, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/10460/11747> . Acesso em: 15 out. 2019.

SARTURI, J.; NEVES, J.; PERES, K. Obesidade em adultos: estudo de base populacional num município de pequeno porte no sul do Brasil em 2005. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 105-113, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a16v15n1.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2019.

SEBOLD, L. F.; RADUNZ, V.; CARRARO, T. E. Percepções sobre cuidar de si, promoção da saúde e sobrepeso entre acadêmicos de enfermagem. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 536-541, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v15n3/a14v15n3.pdf>. Acesso em: 07 dez. 2019.

SEGALLA, A. N.; VIEIRA, L. de F. A.; TEIXEIRA, J. L. S.; SILVA, M. E. G.; BONNAS, D. S.; ALVES, L. A. A. dos S. **Importância da Cor Para Aceitabilidade e Aproveitamento dos alimentos**. 2015 Disponível em: https://iftm.edu.br/uberlandia/eventos/semana/uploads/2015/87_corrigido.pdf. Acesso em: 18 jan. 2020.

SHARMA, H. P.; BANSIL, S.; UYGUNGIL, B. Signs and Symptoms of Food Allergy and Food-Induced Anaphylaxis. **Pediatric Clinics of North America**, Philadelphia, v. 62, n. 6, p.1377-1392, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031395515001315?via%3Dihub>.

Acesso em: 15 jul. 2019.

SICHIERI, R. Consumo alimentar no Brasil e o desafio da alimentação saudável.

ComCiência, Campinas, n. 145, 2013. Disponível em:

[http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-](http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-76542013000100007&lng=en&nrm=iso)

[76542013000100007&lng=en&nrm=iso](http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-76542013000100007&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 28 jan. 2020.

SILVA, S. U. da; MONEGO, E. T.; SOUSA, L. M. de; ALMEIDA, G. M. de. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 8, p. 2671-2681, 2018. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000802671&lng=en&nrm=iso)

[81232018000802671&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000802671&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 06 jan. 2020.

SLYWITCH, E. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. Florianópolis: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012. Disponível em:

<http://www.polis.org.br/uploads/2159/2159.pdf>. Acesso em: 08 mai. 2018.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Vegetarianismo**. São Paulo, 2017.

Disponível em: <https://svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>. Acesso em: 20 jun. 2018.

TANTON, J.; DODD, L. J.; WOODFIELD, L.; MABHALA, M. Eating behaviours of British university students: A cluster analysis on a neglected issue. **Advances in preventive medicine**, v. 2015, p. 1-8, 2015. Disponível em:

<http://downloads.hindawi.com/journals/apm/2015/639239.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2020.

TEIXEIRA, L. I. L. **Satisfação de comensais do restaurante universitário da Universidade Federal do Ceará: avaliação e perspectivas**. IN: XVI COLOQUIO INTERNACIONAL DE GESTIÓN UNIVERSITÁRIA, 16., Arequipa, Peru. Anais [...] Florianópolis: UFSC, 2016. Disponível em:

[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/172082/OK%20-](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/172082/OK%20-%20102_00522%20-%20OK.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[%20102_00522%20-%20OK.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/172082/OK%20-%20102_00522%20-%20OK.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 26 out.

2018.

TORREÃO, L. F. **Representações simbólicas e hábitos do consumidor de alimentos saudáveis**. 2017. 127f. Dissertação (Mestrado em Consumo, Cotidiano e Desenvolvimento Social) -- Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2017. Disponível em:

http://www.pgcads.ufrpe.br/sites/ww3.pgcads.ufrpe.br/files/documentos/dissertacao_luciana_ferreira_torreao_ufrpe_pgcads_agosto_2017.pdf. Acesso em: 20. jan. 2020.

TORRES, H. C.; CANDIDO, N. A.; ALEXANDRE, L. R.; PEREIRA, F. L. O processo de elaboração de cartilhas para orientação do autocuidado no programa educativo em Diabetes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 62, n. 2, p. 312-316, 2009.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v62n2/a23v62n2.pdf>. Acesso em: 23 jan.

2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO. **Edital de pregão eletrônico nº 17/2018 - UFTM**:

processo nº 23085.004509/2018-71. Concessão de uso onerosa de área e equipamentos destinados à exploração dos serviços do

restaurante universitário (RU) da UFTM. Uberaba, MG: UFTM, 2018. Disponível em: <https://sistemas.uftm.edu.br/integrado/?to=N29zTFVkdGh2bjcyeC9odGFISIRIRGthNjZ1VWY5Z1N1bIFtdTJLUnFmbDdkU0V1YzVvZEtjbkZhTyt2UFBaeXRFSnpFbEMweitJNWV6NXR3RWZBVGE2T2dYMityc3JqbVp5UitkT3Z4LzFiNFNtNHdwU2ZNRTQ0R3RCVURjenluR0hnVzE4Ynd2T0psYkdwZFUeHRpTXBUQmVDVFNyM1FZZFM1Mzd4VHpETHZQYWJqejdrSmZkeWo0NjYbXRV&secret=uftm>. Acesso em: 20 nov. 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO. Pró-Reitoria de Administração. **Contrato nº 02/2019 - Diamantina Bistrô e Cozinha Industrial Eireli**. Uberaba, MG: UFTM, 2019. Disponível em: <http://www.uftm.edu.br/proad/estrutura/dlc/dicon/relacao-de-contratos>. Acesso em: 10 jan. 2020.

VIDRIK, K. N. **Indicadores de qualidade do restaurante universitário da Universidade do Sagrado Coração–Bauru, SP**: um estudo de caso. 2006. 130f. Dissertação (Mestrado em Planejamento e Gestão Estratégica em Hospitalidade) – Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, 2006. Disponível em: <http://portal.anhembi.br/dissertacoes/hospitalidade/programa-de-mestrado-em-hospitalidade-dissertacoes-defendidas-2006/>. Acesso em: 11 out. 2019.

XAVIER, S. A. C. Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal: revisão temática. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Porto, 2017. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/49da/8a7130b3481ed565bfe719ae2fa5bf130fa7.pdf>. Acesso em: 19 dez. 2019.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE ESCLARECIMENTO E TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE ESCLARECIMENTO

Convidamos você a participar da pesquisa: "Diagnóstico e análise de hábitos alimentares dos usuários do Restaurante Universitário (RU) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro".

O objetivo desta pesquisa é levantar dados sobre hábitos alimentares, grau de satisfação dos usuários do RU e levantamento de novas demandas alimentares. Sua participação é importante, pois é a partir de estudos como esse que se pode melhorar a qualidade do serviço oferecido.

Caso você aceite participar desta pesquisa será necessário responder ao questionário sobre características sociodemográficas e dados alimentares; além do grau de satisfação com os serviços prestados pelo RU; bem como apresentação de restrições alimentares, caso essas existam. O risco desta pesquisa é a perda de confidencialidade (identificação de dados pessoais) e para minimizar o risco, a identificação será realizada através de códigos (números).

A previsão de benefícios diretos para alguns indivíduos é a melhoria dos serviços prestados pelo RU, uma vez que a partir dos resultados dos dados levantados serão propostas algumas sugestões de alteração no cardápio a fim de atender restrições alimentares diagnosticadas. Acreditamos que, indiretamente os resultados obtidos neste estudo poderão auxiliar em um aumento no grau de satisfação do usuário.

Você poderá obter quaisquer informações relacionadas a sua participação nesta pesquisa, a qualquer momento que desejar, por meio dos pesquisadores do estudo. Sua participação é voluntária, e em decorrência dela você não receberá qualquer valor em dinheiro. Você não terá nenhum gasto por participar nesse estudo, pois qualquer gasto que você tenha por causa dessa pesquisa lhe será ressarcido. Você poderá não participar do estudo, ou se retirar a qualquer momento, sem que haja qualquer constrangimento junto aos pesquisadores, ou prejuízo quanto ao seu atendimento no restaurante universitário, bastando você dizer ao pesquisador que lhe entregou este documento. Você tem direito a requerer indenização diante de eventuais danos que você sofra em decorrência dessa pesquisa.

Contato dos pesquisadores:

Pesquisadores:

Nome: Emiliane Andrade Araújo Naves.
E-mail: emilianeandrade@yahoo.com.br
Telefone: 034 98431-9229

Nome: Patrícia Maria Vieira.
E-mail: patricia.vieira@uftm.edu.br
Telefone: 034 98871-0492

Nome: Simone Abadia Aparecida da Costa.
E-mail: simone_acosta@hotmail.com
Telefone: 034 99978-1809

Em caso de dúvida em relação a esse documento, favor entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, pelo telefone (34) 3700-6803, ou no endereço

Rua Conde Prados, 191, Bairro Nossa Senhora da Abadia – Uberaba – MG – de segunda a sexta-feira, das 08:00 às 11:30 e das 13:00 às 17:30.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE, APÓS ESCLARECIMENTO

TÍTULO DA PESQUISA: Diagnóstico e análise de hábitos alimentares dos usuários do Restaurante Universitário (RU) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Eu, _____, li e/ou ouvi o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e a quais procedimentos serei submetido. A explicação que recebi esclarece os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão. Sei que meu nome não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro para participar do estudo. Concordo em participar do estudo. Receberei uma via assinada deste documento.

Uberaba,.....//.....

Assinatura do participante

Assinatura do pesquisador responsável
Nome: Emiliane Andrade Araújo Nunes
email: emilianeandrade@yahoo.com.br

Assinatura do pesquisador assistente

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E GRAU DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO AO CARDÁPIO DE USUÁRIOS

Nome: _____

1. Assinale o seu sexo correspondente:

- Feminino
- Masculino
- Outro: _____

2. Assinale sua faixa etária correspondente:

- 18 a 25 anos
- 25 a 35 anos
- 35 a 45 anos
- Acima de 45 anos

3. Assinale sua função desempenhada na instituição:

- Estudante (graduação e pós)
- Técnico administrativo ou técnico de laboratório
- Docente (substituto, efetivo ou visitante)
- Outro: _____

4. Você possui alguma intolerância ou alergia alimentar?

- Não
- Leite e/ou derivados
- Proteínas do leite
- Ovos
- Peixes e/ou frutos do mar
- Amendoim e/ou castanhas
- Soja e/ou milho
- Trigo, aveia, cevada e/ou centeio
- Outros: _____

5. Você possui algum estilo de alimentação?

- Não
- Macrobiótica (alimentos naturais com pouco ou nenhum processamento)
- Fitness (perda de peso ou ganho de massa magra)
- Low carb (redução de carboidratos)
- Veganismo (não consomem nada de origem animal; a alimentação, vestuário, ou qualquer outro tipo de atividade que envolva sofrimento animal é excluída)
- Vegetariano restrito (não consomem nenhum tipo de carne, laticínios ou ovos).
- Ovovetariano (não consomem nenhum tipo de carne e consomem laticínios e ovos)
- Lactovegetariano (não consome carnes e ovos, e consomem laticínios)
- Outro: _____

6. Você possui alguma das doenças das relacionadas abaixo:

- Obesidade
- Diabetes
- Hipertensão

Telefone/ e-mail: _____

- Dislipidemias
- Doenças cardiovasculares
- Outro: _____

7. O cardápio ofertado pelo Restaurante Universitário atende suas restrições alimentares (doenças, alergias, intolerâncias)? Apenas para quem respondeu sim para as questões n. 04 a 06:

- Sim totalmente – especificar: _____
- Sim parcialmente – especificar: _____
- Não – especificar: _____

8. Onde você realiza a refeição almoço?

- Residência
- Restaurante comercial
- Restaurante Universitário
- Marmitex
- Outros: _____

9. Onde você realiza a refeição jantar?

- Residência
- Restaurante comercial
- Restaurante Universitário
- Marmitex
- Outros: _____

10. Qual turno você frequenta o RU?

- Almoço
- Jantar
- Almoço e jantar
- Não frequento

11. Frequência de utilização do refeitório:

- Diariamente
- 3 ou 4 vezes por semana
- 2 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Eventualmente: _____

12. Qual é, em média, a sua frequência de consumo de cereais (arroz, milho, trigo e aveia) no Restaurante Universitário?

- Não consumo
- Eventualmente
- 1 refeição na semana
- 2-3 refeições na semana
- 4-6 refeições na semana
- 7-10 refeições na semana

- Outra: _____

13. Qual é, em média, a sua frequência de consumo de leguminosas (feijão, de qualquer tipo ou cor, soja, grão de bico, lentilha e ervilha) no Restaurante Universitário?

- Não consumo
- Eventualmente
- 1 refeição na semana
- 2-3 refeições na semana
- 4-6 refeições na semana
- 7-10 refeições na semana
- Outra: _____

14. Qual é, em média, a sua frequência de consumo de carnes (gado, porco e aves) no Restaurante Universitário?

- Não consumo
- Eventualmente
- 1 refeição na semana
- 2-3 refeições na semana
- 4-6 refeições na semana
- 7-10 refeições na semana
- Outra: _____

15. Qual é, em média, a sua frequência de consumo de peixes no Restaurante Universitário?

- Não consumo
- Eventualmente
- Outra: _____

16. Qual é, em média, a sua frequência de consumo de ovos (fritos, cozidos e omelete) no Restaurante Universitário?

- Não consumo
- Eventualmente
- 1 refeição na semana
- 2-3 refeições na semana
- 4-6 refeições na semana
- Outra: _____

17. Qual é, em média, a sua frequência de consumo de hortaliças folhosas (Alface, chicória, agrião, rúcula, almeirão, couve) no Restaurante Universitário?

- Não consumo
- Eventualmente
- 1 refeição na semana
- 2-3 refeições na semana
- 4-6 refeições na semana
- 7-10 refeições na semana
- Outra: _____

18. Qual é, em média, a sua frequência de consumo de hortaliças não folhosas (cenoura, batata, berinjela, beterraba, tomate, vagem) no Restaurante Universitário?

- Não consumo

- Eventualmente
- 1 refeição na semana
- 2-3 refeições na semana
- 4-6 refeições na semana
- 7-10 refeições na semana
- Outra: _____

19. Qual é, em média, a sua frequência de consumo de frutas no Restaurante Universitário?

- Não consumo
- 1 refeição na semana
- 2-3 refeições na semana
- 4-6 refeições na semana
- Outra: _____

20. Qual é, em média, a sua frequência de consumo de doces no Restaurante Universitário?

- Não consumo
- 1 refeição na semana
- 2-3 refeições na semana
- Outra: _____

21. Qual é, em média, a sua frequência de consumo de refresco no Restaurante Universitário?

- Não consumo
- Eventualmente
- 1 refeição na semana
- 2-3 refeições na semana
- 4-6 refeições na semana
- 7-10 refeições na semana
- Outra: _____

22. Satisfação quanto à *variedade* de alimentos do cardápio:

- Totalmente satisfeito
- Parcialmente satisfeito
- Totalmente insatisfeito
- Não sei opinar

Comentário: _____

23. Satisfação quanto à *apresentação* (visual) do cardápio:

- Totalmente satisfeito
- Parcialmente satisfeito
- Totalmente insatisfeito
- Não sei opinar

Comentário: _____

24. Satisfação quanto ao *sabor e tempero* das refeições:

- Totalmente satisfeito
- Parcialmente satisfeito
- Totalmente insatisfeito
- Não sei opinar

Comentário: _____

25. Satisfação quanto à *quantidade* de alimentos servida:

- Totalmente satisfeito

- Parcialmente satisfeito
- Totalmente insatisfeito
- Não sei opinar

Comentário: _____

26. Satisfação quanto à *temperatura* da refeição:

- Totalmente satisfeito
- Parcialmente satisfeito
- Totalmente insatisfeito
- Não sei opinar

Comentário: _____

27. Motivo principal de se utilizar o Restaurante Universitário:

- Preço da refeição
- Qualidade da refeição
- Localização do restaurante
- Outro: _____

28. Há alguma sugestão que você gostaria de fazer sobre o cardápio do Restaurante Universitário? Por favor, diga-nos de que se trata.

Comentário: _____

APÊNDICE C – PAPÉIS BANDEJA

VOCÊ SABIA?

O QUE É O "GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA"?

informações e sugestões para hábitos mais saudáveis, a partir da combinação da alimentação, comportamento e cultura.

Categorias de alimentos, de acordo com grau de processamento:

1. ALIMENTOS *IN NATURA*

São obtidos diretamente de plantas ou animais, sofrendo nenhuma ou mínimas alterações.
DEVEM SER À BASE DA ALIMENTAÇÃO!

2. ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

São produtos extraídos dos alimentos *in natura*.
DEVEM SER UTILIZADOS EM PEQUENAS QUANTIDADES!

3. ALIMENTOS PROCESSADOS

São fabricados a partir da combinação de um alimento *in natura* com açúcar ou sal.
DEVEM SER CONSUMIDOS COM CRITÉRIO!

4. ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São produtos que envolvem várias técnicas de processamento e ingredientes.
DEVEM SER EVITADOS!

Fonte: Guia Alimentar da População Brasileira, 2014. *Material elaborado durante o desenvolvimento da dissertação no Programa de Mestrado Profissional em Inovação Tecnológica

VOCÊ SABIA?

O consumo de **frutas e hortaliças** é muito importante, pois fornecem **fibras, minerais e vitaminas** para o nosso organismo.

Por que devemos preferir as frutas e hortaliças da estação?

PRIMAVERA

-Morango, alface, abobrinha, agrião, brócolis, beterraba, cenoura

VERÃO

-Maçã, pessego, uva, berinjela, tomate, milho verde, ervilha

OUTONO

Goiaba, caqui, couve, batata doce, pepino

INVERNO

-Laranja, abóbora, chuchu, repolho, tangerina, carambola

+ BARATAS
QUALIDADE
NUTRIENTES

Fonte: CEAGESP

*Material elaborado durante o desenvolvimento da dissertação no Programa de Mestrado Profissional em Inovação Tecnológica

VOCÊ SABIA?

COMO MONTAR SEU PRATO SAUDÁVEL E COMPLETO?

50% VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS

MONTE SEU PRATO IDEAL



25% CARBOIDRATOS

25% PROTEÍNAS

1 PORÇÃO

Alface, tomate, repolho, brócolis, rúcula, couve, pepino, cenoura, abobrinha, beterraba, berinjela

Arroz, batata inglesa, macarrão, mandioca

Laranja, manga, maçã, banana

Carne de vaca, porco, peixe, frango, ovo

Soja, ervilha, feijão, lentilha, grão-de-bico



Fonte: Harvard School of Public Health. * Material elaborado durante o desenvolvimento da dissertação no Programa de Mestrado Profissional em Inovação Tecnológica

VOCÊ SABIA?

QUE EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE VEGETARIANOS?

Ache as palavras que estão em **negrito**:

C	G	O	S	Y	D	L	U	O	C	A	I
S	P	T	E	B	O	P	V	L	R	E	F
O	I	A	G	T	A	H	E	E	Y	E	A
R	A	N	O	Y	V	R	G	E	E	A	O
I	I	N	I	H	E	K	E	L	V	A	S
G	H	O	E	L	G	G	T	E	T	I	F
T	T	O	R	O	A	R	A	X	N	N	A
A	M	L	H	I	N	R	R	O	O	U	I
R	G	M	E	S	O	O	I	H	C	T	E
T	X	H	U	M	H	I	A	A	D	U	N
A	R	T	F	N	F	R	N	I	E	A	L
N	N	D	Y	I	W	F	O	L	T	T	R

- ↳ **Ovolactovegetariano**: consomem ovos e laticínios, e não consomem carnes.
- ↳ **Lactovegetariano**: consomem laticínios, e não consomem carnes e ovos.
- ↳ **Vegetariano** estrito: não consomem alimentos de origem animal.
- ↳ **Vegano**: não consomem ou utilizam nenhum produto de origem animal (alimentício, estético e vestuário).



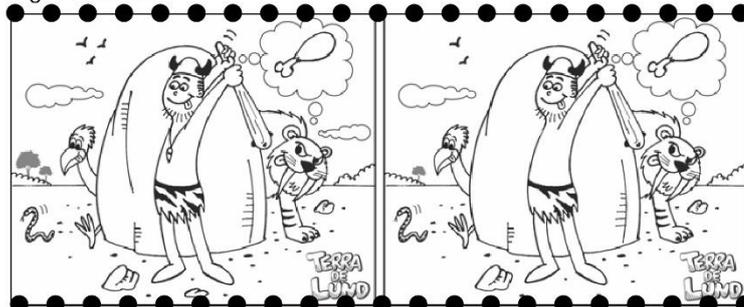
Fonte: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2017. * Material elaborado durante o desenvolvimento da dissertação no Programa de Mestrado Profissional em Inovação Tecnológica

VOCÊ SABIA?

A QUANTIDADE ADEQUADA DE PROTEÍNAS QUE DEVEMOS INGERIR POR REFEIÇÃO?

A empresa que é responsável pelo Restaurante Universitário oferece aos seus usuários no almoço e jantar a **quantidade de proteínas** que é determinada na licitação, e que está de acordo com a **quantidade recomendada** para um adulto saudável (cerca de 30 g de proteína/refeição), para compor uma dieta de 2000 Kcal por dia.

Jogo dos 7 erros



Fonte: Dietary Reference Intakes, 2002.

*Material elaborado durante o desenvolvimento da dissertação no Programa de Mestrado Profissional em Inovação Tecnológica



ANEXOS

ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: DIAGNÓSTICO E ANÁLISE DE HÁBITOS ALIMENTARES DOS USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO (RU) DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO

Pesquisador: Emiliane Andrade Araújo

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 03187618.5.0000.5154

Instituição Proponente: Universidade Federal do Triangulo Mineiro

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.034.594

Apresentação do Projeto:

Segundo os pesquisadores, "A transformação do comportamento social dos brasileiros interferiu na mudança das práticas alimentares, influenciada pela sobrecarga de trabalho em que os profissionais convivem com um ritmo acelerado, competitividade, metas, prazos, em que se dispõe de tempo limitado para as refeições. A qualidade de vida fica prejudicada devido ao aumento da procura por alimentos rápidos, a grande acessibilidade a alimentos industrializados e refeições fora do domicílio. Une-se a esse contexto, o sedentarismo e o apelo do mercado de consumo, afetando a qualidade alimentar e adoção de uma vida saudável (LAMAS; CADETE, 2017).

Por esses fatores, tem-se aumento da quantidade e necessidade de estabelecimentos de alimentação coletiva nas últimas décadas. Esses estabelecimentos que oferecem alimentação surgiram para atender a demanda e tendo como algumas de suas vantagens os preços relativamente baixos, a redução do tempo gasto com a alimentação e as dificuldades quanto ao trajeto residência-local de trabalho. Assim, tais estabelecimentos podem ser definidos como unidades onde grandes quantidades de alimentos são processados e/ou distribuídos para o consumo direto. É importante que, esses estabelecimentos atendam também à satisfação dos usuários (SHICA et al., 2016; RODRIGUES, 2010).

Dentre esses estabelecimentos de alimentação destacam-se os restaurantes universitários (RU). Restaurante universitário constitui um importante espaço destinado à prestação de serviço de

Endereço: Rua Conde Prados, 191

Bairro: Nossa Sra. Abadia

UF: MG

Município: UBERABA

CEP: 38.025-260

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br



Continuação do Parecer: 3.034.594

alimentação e nutrição aos universitários da rede pública de ensino superior. Funciona sobre a supervisão técnica de um profissional nutricionista, o qual tem o objetivo de fornecer refeições saudáveis e com baixo custo, com o propósito de melhorar as condições de alimentação, nutrição e saúde dos acadêmicos atendidos, pretendendo reduzir a evasão e favorecendo a formação superior (UFG, 2016).

É importante que os restaurantes universitários conheçam as necessidades dos estudantes e que saibam quais são os seus principais desejos e expectativas. Destaca-se também o papel do nutricionista responsável que deve verificar as possibilidades para adaptações de acordo com as demandas, principalmente, as relacionadas à saúde, como, por exemplo, as restrições alimentares, levando em consideração a disponibilidade financeira do RU, condições estruturais e disponibilidade de alimentos na região.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os hábitos inadequados de consumo podem proporcionar aumento no risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). Entre esses fatores, evidenciam-se o consumo excessivo de alimentos predisponentes de doenças como obesidade, dislipidemias, hipertensão, diabetes, entre outras (SANTOS et al., 2014).

Diante deste contexto, o objetivo desse trabalho consiste em avaliar, por meio de questionários estruturados, as características socioeconômicas, demográficas e acadêmicas dos universitários; as satisfações com relação às refeições servidas pelo RU; levantar as necessidades alimentares, como alergias, intolerâncias, estilo alimentar. Após o diagnóstico, objetiva-se desenvolver uma proposta de sugestão no cardápio do Restaurante Universitário da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, de forma a atender às necessidades diagnosticadas, bem como elaborar uma cartilha com informações sobre dicas alimentação e nutrição, com o intuito de identificar e ampliar o conhecimento de hábitos e práticas saudáveis".

Objetivo da Pesquisa:

Constam: "Objetivo Geral: Avaliar o perfil da alimentação e o grau de satisfação dos usuários do Restaurante Universitário (RU) do campus Univerdecidade da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

Objetivos específicos: 1- Coletar dados dos usuários: quanto ao perfil: idade, sexo e curso de graduação; 2- Mapear as necessidades e as demandas dos usuários por meio da aplicação de questionário estruturado com foco na saúde e estilo alimentar; 3- Avaliar o grau de satisfação dos usuários quanto ao cardápio atual ofertado no restaurante; 4- Propor sugestão no cardápio do RU baseado nas necessidades levantadas; 5- Elaborar uma cartilha sobre dicas alimentação e nutrição para ser divulgada aos usuários".

Endereço: Rua Conde Prados, 191

Bairro: Nossa Sra. Abadia

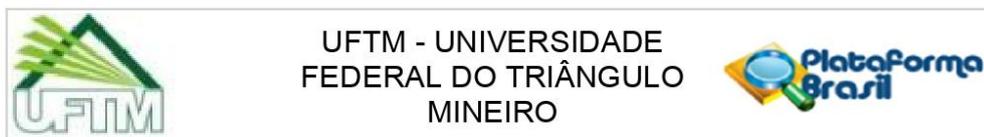
CEP: 38.025-260

UF: MG

Município: UBERABA

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br



Continuação do Parecer: 3.034.594

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo os pesquisadores, "O risco desta pesquisa é a perda de confidencialidade (identificação de dados pessoais) e para minimizar o risco, a identificação será realizada através de códigos (números)".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa de relevância temática ao avaliar o perfil da alimentação e o grau de satisfação dos usuários do Restaurante Universitário (RU) do campus Univerdecidade da UFTM.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos foram apresentados adequadamente.

Recomendações:

não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

De acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 e Norma Operacional 001/2013, o colegiado do CEP-UFTM manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto.

O CEP-UFTM informa que de acordo com as orientações da CONEP, o pesquisador deve notificar na página da Plataforma Brasil, o início do projeto. A partir desta data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (semestrais), assim como também é obrigatória a apresentação do relatório final, quando do término do estudo.

Considerações Finais a critério do CEP:

Aprovado em reunião de Colegiado do CEP-UFTM em 23/11/2018.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1246205.pdf	21/11/2018 10:35:58		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracao_RU.pdf	21/11/2018 10:35:23	Emiliane Andrade Araújo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Formulario_CEP.docx	21/11/2018 10:35:00	Emiliane Andrade Araújo	Aceito
Folha de Rosto	Folha_Rosto_Projeto_Pesquisa_Profa_Emiliane.pdf	06/11/2018 09:19:59	Emiliane Andrade Araújo	Aceito
Outros	questionario_projeto.docx	27/10/2018	Emiliane Andrade	Aceito

Endereço: Rua Conde Prados, 191

Bairro: Nossa Sra. Abadia

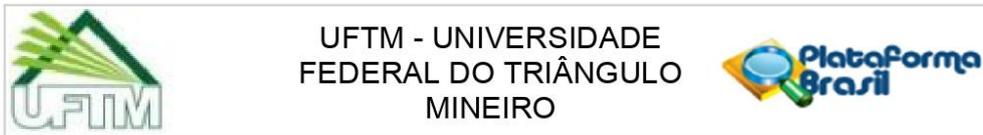
CEP: 38.025-260

UF: MG

Município: UBERABA

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br



Continuação do Parecer: 3.034.594

Outros	questionario_projeto.docx	10:42:59	Araújo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Consentimento_Livre_e_esclarecido.docx	27/10/2018 10:27:05	Emiliane Andrade Araújo	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

UBERABA, 23 de Novembro de 2018

Assinado por:
Daniel Fernando Bovolenta Ovigli
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Conde Prados, 191
Bairro: Nossa Sra. Abadia **CEP:** 38.025-260
UF: MG **Município:** UBERABA
Telefone: (34)3700-6803 **E-mail:** cep@uftm.edu.br

ANEXO B – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: DIAGNÓSTICO E ANÁLISE DE HÁBITOS ALIMENTARES DOS USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO (RU) DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO

Pesquisador: Emiliane Andrade Araújo

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 03187618.5.0000.5154

Instituição Proponente: Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.263.763

Apresentação do Projeto:

Trata-se de emenda voltada à "(...) inclusão de questionário, que se justifica pela necessidade de conhecer o motivo da não utilização do Restaurante Universitário por alguns servidores e estudantes da Univerdecidade. (...) é importante ressaltar que o foco da pesquisa é investigar se temos a demanda de usuários com novos estilos alimentares ou com algum tipo de intolerância no campus Univerdecidade". As pesquisadoras destacam que "nesse contexto, o novo questionário será aplicado, de forma online, apenas a fim de coletar informações prévias que possam ajudar no desenvolvimento do trabalho".

Objetivo da Pesquisa:

Não constam alterações.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Não constam alterações.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de emenda voltada à "(...) inclusão de questionário, que se justifica pela necessidade de conhecer o motivo da não utilização do Restaurante Universitário por alguns servidores e estudantes da Univerdecidade. (...) é importante ressaltar que o foco da pesquisa é investigar se temos a demanda de usuários com novos estilos alimentares ou com algum tipo de intolerância no

Endereço: Rua Conde Prados, 191

Bairro: Nossa Sra. Abadia

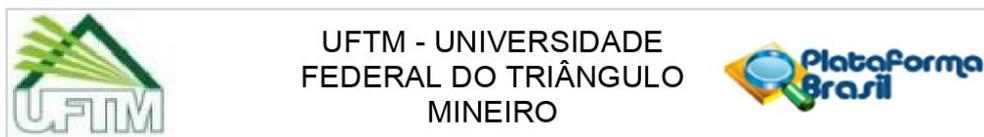
UF: MG

Município: UBERABA

CEP: 38.025-260

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br



Continuação do Parecer: 3.263.763

campus Univerdecidade". As pesquisadoras destacam que "nesse contexto, o novo questionário será aplicado, de forma online, apenas a fim de coletar informações prévias que possam ajudar no desenvolvimento do trabalho".

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Trata-se de emenda voltada à "(...) inclusão de questionário, que se justifica pela necessidade de conhecer o motivo da não utilização do Restaurante Universitário por alguns servidores e estudantes da Univerdecidade. (...) é importante ressaltar que o foco da pesquisa é investigar se temos a demanda de usuários com novos estilos alimentares ou com algum tipo de intolerância no campus Univerdecidade". As pesquisadoras destacam que "nesse contexto, o novo questionário será aplicado, de forma online, apenas a fim de coletar informações prévias que possam ajudar no desenvolvimento do trabalho".

Recomendações:

não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

De acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 e Norma Operacional 001/2013, o colegiado do CEP-UFTM manifesta-se pela aprovação da emenda proposta.

O CEP-UFTM reitera que de acordo com as orientações da CONEP, o pesquisador deve notificar na página da Plataforma Brasil, o início do projeto. A partir desta data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (semestrais), assim como também é obrigatória a apresentação do relatório final, quando do término do estudo.

Considerações Finais a critério do CEP:

Aprovado em reunião de Colegiado do CEP-UFTM em 12/04/2019.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_133445_0_E1.pdf	11/04/2019 12:13:05		Aceito
Outros	memorando.pdf	11/04/2019 12:11:50	Emiliane Andrade Araújo	Aceito
Outros	questionario_previo.pdf	11/04/2019 11:27:55	Emiliane Andrade Araújo	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracao_RU.pdf	21/11/2018 10:35:23	Emiliane Andrade Araújo	Aceito

Endereço: Rua Conde Prados, 191

Bairro: Nossa Sra. Abadia

CEP: 38.025-260

UF: MG

Município: UBERABA

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br



Continuação do Parecer: 3.263.763

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Formulario_CEP.docx	21/11/2018 10:35:00	Emiliane Andrade Araújo	Aceito
Folha de Rosto	Folha_Rosto_Projeto_Pesquisa_Profa_ Emiliane.pdf	06/11/2018 09:19:59	Emiliane Andrade Araújo	Aceito
Outros	questionario_projeto.docx	27/10/2018 10:42:59	Emiliane Andrade Araújo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Consentimento_Livre_e_escl arecido.docx	27/10/2018 10:27:05	Emiliane Andrade Araújo	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

UBERABA, 12 de Abril de 2019

Assinado por:
Daniel Fernando Bovolenta Ovigli
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Conde Prados, 191
Bairro: Nossa Sra. Abadia **CEP:** 38.025-260
UF: MG **Município:** UBERABA
Telefone: (34)3700-6803 **E-mail:** cep@uftm.edu.br

