

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR DA CIDADE DE SÃO PAULO (SP)

Milena Mendes Braga¹
Ana Carolina Almada Colucci Paternez²

Resumo

O professor universitário é um profissional cuja atividade se caracteriza por múltiplos empregos, diversas jornadas e horários irregulares de trabalho. Esta rotina pode refletir na alimentação, propiciando maus hábitos alimentares. Neste cenário, o presente trabalho tem como objetivo avaliar o consumo alimentar de professores universitários de uma universidade particular da cidade de São Paulo. A população do estudo foi composta por professores de uma unidade acadêmica. Os docentes preencheram um questionário de frequência alimentar – QFA e um questionário com variáveis de caracterização sócio-demográfica. Os questionários foram entregues aos participantes no dia da realização de uma reunião pedagógica, realizada na própria universidade. Participaram do estudo 57 professores de ambos os sexos. Os resultados obtidos demonstraram que 54,4% dos docentes realizavam até três refeições ao dia. A análise qualitativa da dieta apontou consumo excessivo, em ambos os sexos, de alimentos do grupo dos açúcares e doces e óleos e gorduras. No que se refere à ingestão de macronutrientes, evidenciou-se consumo excessivo de lipídeos entre os professores de ambos os sexos. Em conclusão, observa-se a importância de promover ações educativas de orientação nutricional aos docentes no sentido de promover mudanças e melhoria nos seus hábitos alimentares e qualidade de vida.

Palavras-chave: Consumo alimentar; nutrição, professores universitários.

Introdução

A questão nutricional ocupa hoje um lugar de destaque no contexto mundial. Pode-se perceber uma grande preocupação com a nutrição adequada e com as conseqüências de uma alimentação incorreta. A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de se alimentar, embora possa parecer simples, envolve uma multiplicidade de aspectos que influenciam a qualidade de vida do indivíduo (ZANCUL, 2004).

A nutrição corresponde aos processos gerais de ingestão e conversão de substâncias alimentícias em nutrientes que podem ser utilizados para manter a função orgânica. Esses processos envolvem nutrientes que tem como finalidade: oferta energética, construção e

¹ Acadêmica do 8º semestre do Curso de Nutrição do centro de Ciências Biológicas e da Saúde – Universidade Presbiteriana Mackenzie.

² Nutricionista, Mestre e Doutora em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, Docente do Curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

reparo dos tecidos, manutenção do sistema esquelético e a regulação da fisiologia corpórea (2002 apud SOUTO et al., 2009).

Segundo De Angelis (2003), uma alimentação saudável é entendida como direito humano e compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida, tendo por característica três princípios: variedade de tipos de alimentos pertencentes a diversos grupos; moderação nas quantidades de alimentos ingeridas e equilíbrio na qualidade e na quantidade de alimentos, respeitando porções recomendadas para cada grupo. A Pirâmide Alimentar é uma ferramenta de auxílio à Nutrição para que haja uma melhor orientação, adequação e escolha dos alimentos, promovendo saúde e hábitos alimentares saudáveis, tendo como base recomendações nutricionais e a composição dos alimentos (LANZILOTTI et al., 2005).

Os hábitos alimentares da população brasileira vêm passando por várias transformações nas últimas décadas, promovendo impactos nem sempre positivos sobre o estado de saúde e nutrição. As modificações nos estilos de vida, graças à urbanização e à industrialização crescentes, a intensificação do trabalho feminino, a evolução das formas de distribuição dos alimentos e do marketing, entre outros fatores, contribuíram diretamente para o aumento da alimentação fora de casa (MENDONÇA; ANJOS, 2004; NOVAES, 2004).

As dificuldades para motivar os indivíduos a alterar o seu consumo alimentar têm sido muito estudadas, devendo-se considerar a complexa gama de fatores ambientais, nutricionais, psicológicos, sociais e culturais envolvidos nesse comportamento. Uma das maiores barreiras para a prática de mudanças na dieta é a crença de que não há necessidade de alteração dos hábitos alimentares, decorrente, na maioria das vezes, de uma inadequada interpretação do próprio consumo de alimentos. Em diversos países, observa-se alta prevalência de indivíduos que acreditam não ser necessário alterar sua dieta, por já possuírem uma alimentação saudável (TORAL et. al., 2006).

Atualmente, nota-se a necessidade crescente da população por alimentação próxima ao local de trabalho, com o intuito de evitar perda de tempo; o que conduz frequentemente à substituição do almoço tradicional por lanches. Visando atender significativa parcela de público consumidor, que, além de ser obrigada a se alimentar fora de casa, também tem pressa e procura por refeições rápidas, proliferam-se em número e variedade as redes de *fast-foods* (COUTINHO; CARVALHO, 2001).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2003), gradativamente vem ocorrendo grandes mudanças no estilo de vida das pessoas no mundo, e isso tem se refletido nos hábitos alimentares. Segundo Bouchard e colaboradores (2003), novas tecnologias têm intensificado a disponibilidade de alimentos e a facilidade de sua preparação; os alimentos são

mais palatáveis e abundantes. No entanto, a maior variedade de alimentos não implicou necessariamente em melhorias na qualidade da dieta da população, sendo registrado o aumento no consumo de alimentos densos em energia, ricos em gordura e açúcares.

Por meio de uma dieta adequada em quantidade e qualidade o organismo adquire a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde. Entretanto, o consumo alimentar inadequado, seja ele insuficiente ou excessivo, expõe a população a graves e flagrantes danos à saúde (MONDINI e MONTEIRO, 1994).

Muitas pessoas praticam escolhas erradas no momento de se alimentar, porque buscam somente a satisfação de prazer gustativo, olfativo e visual e não se preocupam com a oferta de energia e nutrientes para a execução de suas atividades diárias (CASTRO et. al., 2002).

Para a avaliação da inadequação do consumo alimentar, é fundamental conhecer a dieta habitual, uma vez que o efeito da ingestão inadequada do nutriente, quer seja por excesso ou deficiência, não surge após poucos dias. A "dieta habitual" pode ser definida como a média do consumo de alimentos em um longo período de tempo, em que um padrão de dieta é mantido (SLATER et al., 2004).

Dentre os métodos mais utilizados para estimar a dieta habitual, pode-se destacar o questionário de frequência alimentar (QFA). O QFA é muito utilizado em estudos epidemiológicos para verificação da relação dieta-doença. Nele, os alimentos são apresentados em uma listagem pré-estabelecida, que, portanto, não contempla todos os alimentos disponíveis para o consumo, utilizando-se de medidas padronizadas (SLATER et al, 2004).

Conhecer exatamente a ingestão alimentar de grupos ou mesmo de indivíduos é sempre uma tarefa complexa pelas práticas alimentares estarem mergulhadas nas dimensões simbólicas da vida social, envolvidas nos mais diversos significados, desde o âmbito cultural até as experiências pessoais (GARCIA, 2004; GARCIA et al., 2003).

O professor universitário é um profissional caracterizado por uma rotina com múltiplos empregos, múltiplas jornadas e horários irregulares de trabalho. Esta rotina pode refletir na alimentação, propiciando maus hábitos alimentares. Diante da importância do professor no contato e influência com os alunos e na escassez de dados sobre hábitos alimentares deste grupo, o presente trabalho teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de professores universitários de uma universidade particular da cidade de São Paulo.

Método

População de estudo

A população do estudo foi composta por indivíduos adultos de ambos os sexos, sem restrição de raça, professores de unidade acadêmica de uma universidade particular situada no município de São Paulo (SP). Foi excluído da amostra professores nutricionistas, pelo possível viés no consumo alimentar decorrente dos conhecimentos acerca da alimentação, gestantes, professores que não responderam adequadamente o questionário e professores que não pertenciam à unidade acadêmica selecionada.

Instrumentos

Os docentes preencheram um questionário de frequência alimentar – QFA (Fisberg e col., 2008) auto-aplicável com 60 itens alimentares (Apêndice 1) e um questionário com variáveis de caracterização sócio-demográfica, com perguntas referentes aos dados pessoais do consumo alimentar e aspectos clínicos do entrevistado, para investigação da presença de doenças que poderiam modificar o padrão de consumo alimentar (Apêndice 2).

Procedimentos

Os questionários foram entregues aos participantes no dia da realização de uma reunião pedagógica, realizada na própria universidade no mês de junho de 2010. Os participantes foram orientados a responder com que frequência consumiram, no último ano, cada alimento descrito, nas quantidades médias apresentadas no instrumento.

Os professores foram informados pela pesquisadora, sobre os objetivos do trabalho e os procedimentos aos quais seriam expostos, sendo que somente foram incluídos no estudo os professores que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (Apêndice 3). Além disso, foi enviada à instituição uma carta de informação (Apêndice 4) explicando os objetivos do projeto e solicitando autorização para executá-lo. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Presbiteriana Mackenzie. Os procedimentos para realização deste estudo atenderam ao preconizado na Resolução CNS/196 de 10/10/96, considerando os princípios éticos que regulamentam as pesquisas envolvendo seres humanos.

Análise dos dados

Para a análise do consumo alimentar obtido pelo QFA, inicialmente as frequências de consumo de cada alimento foram transformadas em consumo diário para posteriormente serem avaliadas segundo grupo alimentar. Assim, foi possível obter o consumo em número de porções de cada grupo alimentar para cada indivíduo avaliado.

Com o intuito de traçar o diagnóstico do consumo alimentar, foram consideradas as recomendações propostas pelo "Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável", material elaborado pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2006). Com base nas porções diárias de consumo recomendadas para cada grupo alimentar, foi considerado

como consumo adequado o consumo igual ou maior, em número de porções, dos grupos de cereais (pães, tubérculos e raízes), frutas, hortaliças, leguminosas, leite e derivados e carnes e ovos. Já em relação aos grupos de açúcares e doces, e gorduras e óleos, o consumo adequado foi considerado quando o indivíduo consumiu um número igual ou inferior às porções recomendadas. Foram ainda consideradas as recomendações quanto ao número de refeições diárias.

Também no "Guia alimentar para a população brasileira" (Brasil, 2006) foram selecionadas as recomendações da Diretriz 1 em relação à participação dos macronutrientes no valor energético total (VET) da alimentação: 55% a 75% do VET de carboidratos totais, 10% a 15% do VET de proteínas e 15% a 30% do VET de gorduras.

A análise descritiva da população do estudo foi realizada com o auxílio do software Excel® versão 2007, sendo as variáveis categóricas apresentadas na forma de frequência e porcentagem e as variáveis contínuas apresentadas em média e desvio padrão.

Resultados e Discussão

A população de estudo foi composta por 57 professores, dos quais 38 eram do sexo feminino (66,7%) e 19 eram do sexo masculino (33,3%). A idade média dos entrevistados foi de 44 anos (DP±9,0). A Tabela 1 apresenta a distribuição dos grupos etários segundo sexo.

Tabela 1- Distribuição dos professores universitários segundo faixa etária e sexo. São Paulo, 2010.

Idade (anos)	Mulheres		Homens	
	N	%	N	%
< 30	3	7,9	1	5,3
30-39	8	21,1	5	26,3
40-49	18	47,3	7	36,8
50-59	8	21,1	4	21,1
> 60	1	2,6	2	10,5
Total	38	100	19	100

No que diz respeito ao estado civil dos entrevistados, verificou-se que 65% eram casados, 26% solteiros, 7% separados e 2% viúvos.

Quanto à vida profissional dos professores, observou-se que 59% dos entrevistados trabalhavam em dois ou mais locais. Com relação ao período de trabalho constatou-se que no

período da manhã e tarde trabalham aproximadamente 96,2% dos professores entrevistados e no período da noite 66%.

Em se tratando dos hábitos alimentares da população estudada, os resultados evidenciaram que 54,4% realizavam até três refeições ao dia, enquanto que 45,6% realizavam de quatro a seis refeições ao dia. A falta de tempo para fazer pequenos lanches, a indisponibilidade de alimentos saudáveis e a ausência do hábito de levar alimentos de casa para o trabalho são algumas das causas mais frequentes de erros alimentares relacionados ao fracionamento das refeições.

Muitos estudos mostram que uma alimentação fracionada ao longo do dia auxilia na redução da fome e evita a compensação nas refeições seguintes, apontando para uma relação inversa entre o peso corporal e adiposidade e a frequência das refeições (DURAN et. al., 2004).

O café da manhã e o almoço foram tidos como as refeições mais realizadas pelos professores, como é possível observar na Figura 1. Segundo Bispo (2004), o desjejum realizado regularmente aumenta a probabilidade de atingir os requerimentos nutricionais de micronutrientes na dieta e diminuir a quantidade de ingestão de gorduras. Além disso, promove a liberação de insulina, a qual estimula a síntese de enzimas, auxiliando na formação de neurotransmissores, assegurando níveis plasmáticos e cerebrais adequados para a realização da função cerebral.

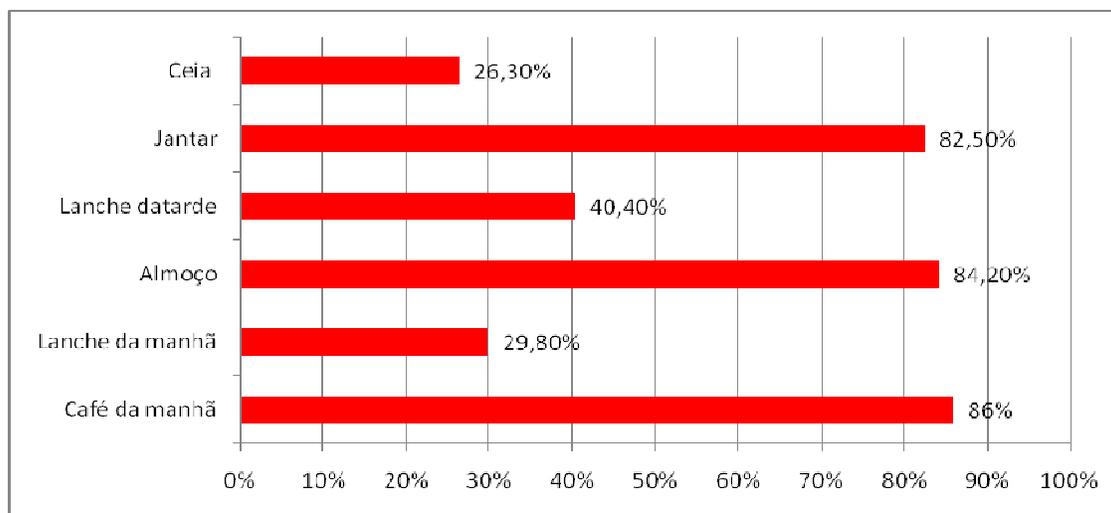


Figura 1 – Distribuição das refeições realizadas pelos professores universitários. São Paulo, 2010.

No que diz respeito aos alimentos consumidos durante as principais refeições (Tabela 2), verificou-se que no almoço, a maioria dos professores (79%) opta por uma refeição constituída de arroz, feijão, carne, salada, enquanto que no jantar este percentual é de 37%. Segundo Filho (2005), a substituição de uma refeição por lanches pode ser feita,

ocasionalmente, sem prejuízo nutricional, porém deve-se evitar a substituição frequente, sobretudo se forem lanches pouco nutritivos.

Tabela 2 – Tipos de alimentos ou preparações consumidos pelos professores nas principais refeições. São Paulo, 2010.

Alimentos	Almoço		Jantar	
	N	%	N	%
Refeição completa (arroz, feijão, carne, salada)	45	79	21	37
Somente salada	3	5	7	12
Sanduíche	4	7	15	26
Salgado	4	7	7	12
Sopa	0	0	5	9
Fruta	0	0	1	2
Massa	1	2	1	2
Total	57	100	57	100

Em relação ao local em que os professores costumam realizar suas refeições, é importante ressaltar que 36,84% relataram que a maioria das refeições é realizada em restaurantes, enquanto que 24,6% realizam em casa. Nas últimas décadas, com a crescente aceleração do ritmo de vida urbano, aumentou a procura pelas refeições fora do domicílio, fato este comprovado pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), que no ano de 2006, revelou que os brasileiros gastam muito com alimentação fora de casa, sendo o Sudeste a região que apresentou os maiores percentuais de despesa com almoço e jantar. De acordo com Barros (2005), o hábito de se comer fora de casa deixou de ser uma prática reservada a ocasiões especiais e se tornou uma necessidade imposta pelos ritmos da vida atual. Neste caso, é importante escolher adequadamente o local onde será realizada a refeição, dando preferência a lugares que ofereçam opções de refeições saudáveis.

Analisando-se o consumo alimentar de forma qualitativa, observou-se que 68% dos professores do sexo masculino apresentaram um consumo excessivo do grupo das carnes (Figura 2), enquanto que no sexo feminino o percentual de inadequação foi de 40% (Figura 3). Possivelmente este fato se deve porque geralmente as mulheres se preocupam mais com a saúde e alimentação e consomem menos carnes devido ao teor de gordura e colesterol presente.

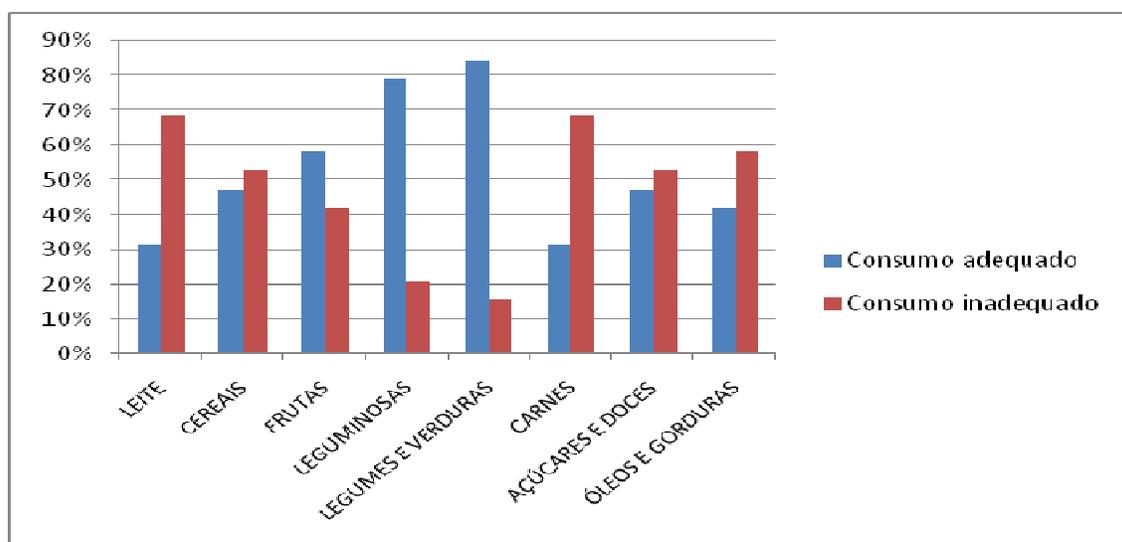


Figura 2 – Distribuição percentual de adequação do consumo dos grupos alimentares em relação às recomendações da Pirâmide Alimentar entre os professores do sexo masculino. São Paulo, 2010.

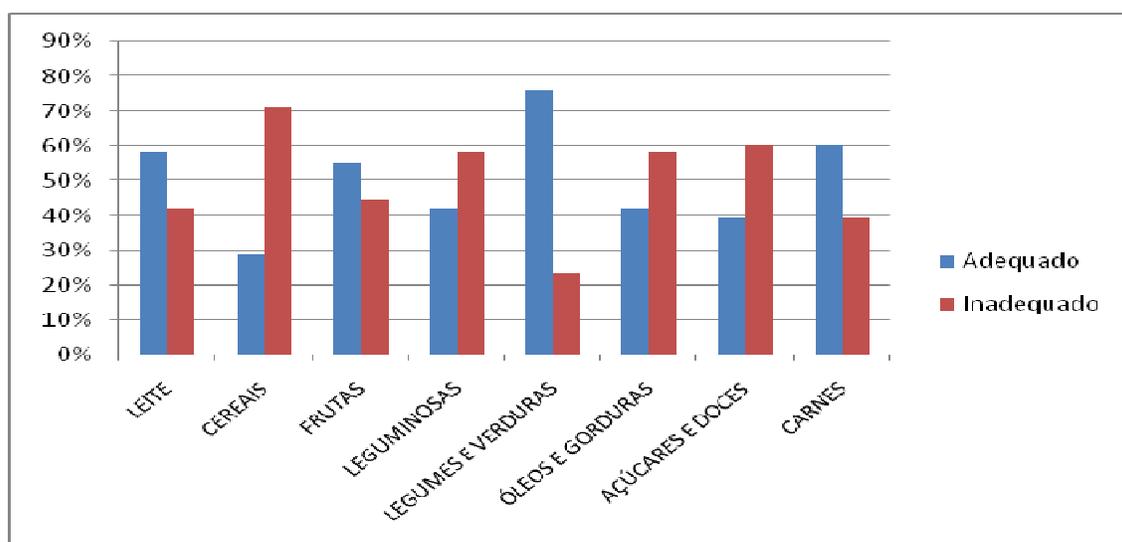


Figura 3 – Distribuição percentual de adequação do consumo dos grupos alimentares em relação às recomendações da Pirâmide Alimentar entre os professores do sexo feminino. São Paulo, 2010.

Quanto ao consumo de hortaliças, verificou-se que este se manteve adequado na maioria dos entrevistados (84% nos homens e 76% nas mulheres). Este resultado difere dos apresentados por Stefen e colaboradores (2003), que ao avaliarem o consumo desses alimentos em adultos norte-americanos, verificaram que somente 23% dos entrevistados

atingiam a recomendação. No Reino Unido no ano de 2002 apenas 40% da população atingiram a meta preconizada pela OMS (JONHN et al., 2002).

No ano de 2003 foi realizada no Brasil a Pesquisa Mundial de Saúde – PMS. Com base nas informações coletadas nessa pesquisa, Jaime e Monteiro (2005) estimaram a frequência e a distribuição do consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) na população brasileira, verificando que menos da metade dos indivíduos no Brasil consome frutas diariamente e menos de um terço da população relata o consumo diário de hortaliças. Esses dados não condizem com o encontrado nesse estudo, já que neste, 55% dos indivíduos entrevistados apresentaram um consumo acima ou dentro da recomendação para o grupo das frutas.

O consumo regular de uma variedade de FLV, juntamente com alimentos ricos em carboidratos e pouco processados, oferece garantia contra a deficiência da maior parte das vitaminas e minerais, isoladamente ou em conjunto, aumentando a resistência às infecções, já que são ricos em micronutrientes e fibras (BRASIL, 2006; FIGUEIREDO et al., 2008).

Analisando-se o consumo de açúcares e doces, óleos e gorduras, verificou-se que este também se mostrou excessivo em ambos os sexos. Tal fato é preocupante, já que o consumo frequente e em grande quantidade de alimentos desses grupos alimentares favorece diretamente o excesso de peso, o aumento dos triglicérides, originando doenças como hipertensão arterial, diabetes e doenças cardiovasculares (BRASIL, 2006).

Os resultados dessa pesquisa são consistentes com dados de alguns estudos realizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que concluíram que o hábito alimentar dos brasileiros, é caracterizado por uma dieta com alta densidade energética, isto é, baixa ingestão de carboidratos complexos e fibras e alto consumo de carboidratos simples (açúcares e refrigerantes) e gorduras.

Quanto à análise quantitativa do consumo alimentar, verificou-se que a maioria dos professores de ambos os sexos (62% no sexo masculino e 53% no sexo feminino), apresentou um consumo excessivo de lipídeos (Figuras 4 e 5). Isso desperta preocupação, uma vez que este consumo está ligado ao surgimento de doenças crônicas na população em geral, pode levar a uma diminuição no percentual de carboidratos da dieta e ainda contribuir para o aumento da adiposidade corporal (LIMA; BASILE, 2009). Dados similares foram encontrados no estudo de Nacif, Abreu e Torres (2005), que relataram um excesso no consumo de lipídeos entre adultos residentes de Ourinhos.

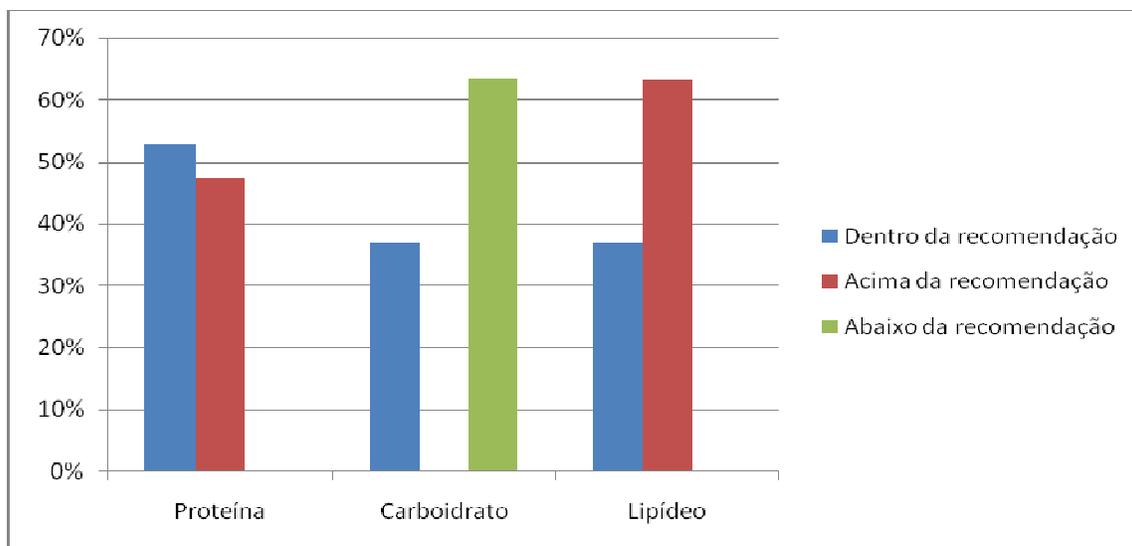


Figura 4 – Adequação do consumo de macronutrientes dos professores do sexo masculino. São Paulo, 2010.

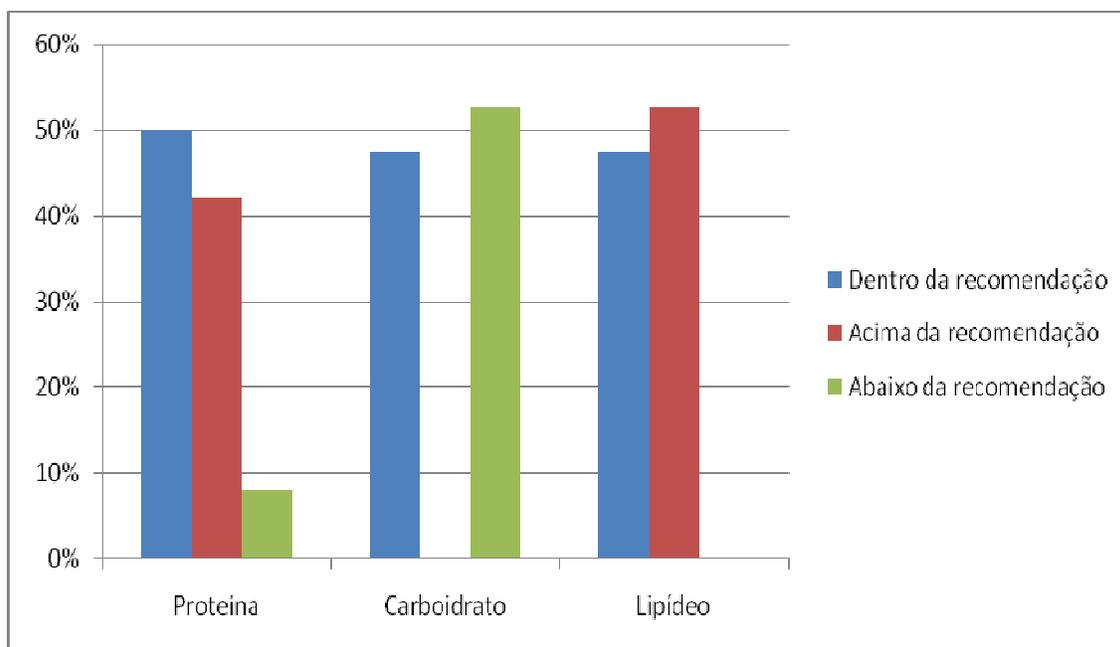


Figura 5 – Adequação do consumo de macronutrientes dos professores do sexo feminino. São Paulo, 2010.

O consumo de proteínas se mostrou acima da recomendação em 48% dos professores do sexo masculino e em 42% dos professores do sexo feminino. A contribuição percentual média de proteínas em relação ao valor energético total da dieta foi de 17% para o sexo masculino e

16% para o feminino. Um estudo realizado com funcionários de uma universidade privada em São Paulo, concluiu que grande parte dos entrevistados apresentou uma ingestão excessiva de proteínas (LIMA; BASILE, 2009).

No que diz respeito ao consumo de carboidratos, 62% dos homens e 52% das mulheres apresentaram um consumo abaixo da recomendação. Este resultado é semelhante ao que foi observado ainda no estudo de Lima e Basile (2009), onde se constatou que 50% das mulheres apresentaram um consumo insuficiente deste macronutriente. Por outro lado, no mesmo estudo, 50% dos homens tiveram uma ingestão excessiva, quando comparada com a recomendação.

A relação entre as características quantitativas e qualitativas da dieta e a ocorrência de enfermidades crônicas tem evidenciado uma associação importante na definição do estado de saúde, em particular no que se refere às doenças crônicas da idade adulta. Uma alimentação inadequada representa uma das maiores causas dessas desordens, sendo que a ingestão de alimentos também regula o controle das concentrações de hormônios catabólicos e anabólicos e a obesidade (FRANCISHI; PEREIRA; JUNIOR, 2004; WICHMANN; ROOS; KIST, 2007).

Conclusão

Com os resultados obtidos pode-se concluir que os professores apresentam irregularidades em seus hábitos alimentares, como por exemplo, a realização frequente de apenas três refeições ao dia, em virtude da falta de tempo para se alimentar, já que muitos trabalham em mais de um local ou em um mesmo local em períodos diferentes. Além disso, verificou-se que devido à jornada diversificada, a maioria tende a realizar suas refeições em restaurantes.

Com a análise qualitativa da dieta consumida, foi possível verificar um consumo excessivo, em ambos os sexos, do grupo dos açúcares e doces e óleos e gorduras. O grupo das carnes se mostrou inadequado apenas no sexo masculino.

A análise quantitativa da dieta consumida evidenciou consumo excessivo de lipídeos entre os professores de ambos os sexos, o que se constitui motivo de preocupação, tendo em vista que a gordura eleva a densidade energética da dieta predispondo, assim, ao aparecimento da obesidade e de outras doenças associadas.

Neste cenário, observa-se a importância de promover ações educativas de orientação nutricional aos docentes no sentido de promover mudanças e melhoria nos seus hábitos alimentares e qualidade de vida.

Referências

- BARROS, R. **Como comer bem fora de casa**. Disponível em: <<http://www.planetanews.com/news>>. Acesso em: 20 de Fevereiro de 2011.
- BISPO, J. S. **Desjejum**: uma revisão de literatura. Monografia do curso: Especialização em Gastronomia e Segurança Alimentar – Universidade de Brasília. Centro de Excelência em Turismo. Brasília, 2004.
- BOUCHARD, C. et al. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Ed. Manole, 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- CASTRO, F. A. F. et. al. Educação Nutricional: a importância da prática dietética. Educação nutricional na adolescência. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, ano 10, n. 52, jan/fev. 2002.
- COUTINHO, S. R. A.; CARVALHO, M. A. V. Fast-Foods, Snacks e Alimentação de rua: uma questão de saúde pública. In: TORRES, E. A. F. S.; MACHADO, F. M. S. **Alimentos em questão**: uma abordagem técnica para as dúvidas mais comuns. São Paulo: Ed. Ponto Crítico, 2001.
- DE ANGELIS, R. C. **Riscos e prevenção da obesidade**: fundamentos fisiológicos e nutricionais para tratamento. São Paulo: Atheneu, 2003.
- DURAN, A. C. F. L. et. al. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v.12, n. 3, p. 15-19, set. 2004.
- FIGUEIREDO, I. C. R; JAIME, P. C.; MONTEIRO, C. A. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo. **Rev Saúde Pública**. v. 42, n.5, p.777-785, 2008.
- FILHO, E. A. R. et. al. Avaliação nutricional de um grupo de adolescentes. **Acta. Sci. Health Sci**. Maringá, v. 27, n.1, p. 63-67, 2005.
- FISBERG, R. M. ; et al. Questionário de frequência alimentar para adultos com base em estudo populacional. **Rev. Saúde Pública**. São Paulo, v. 42, n. 3, p. 550-554, 2008.
- FRANCISCHI, R. P.; PEREIRA, L. O.; JUNIOR, A. H. Frequência de ingestão alimentar e desenvolvimento de obesidade e diabetes mellitus. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**. Campinas, v.19, n. 1, p. 32-42, 2004.

- GARCIA, R. W. D. Representações sobre consumo alimentar e suas implicações em inquéritos alimentares: estudo qualitativo em sujeitos submetidos à prescrição dietética. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.17, n.1, p. 15-28, jan./mar. 2004.
- GARCIA, G. C. B.; GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.16, n.1, p. 41-50, 2003.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003**: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2006.
- JAIME, P. C.; MONTEIRO, C. A. Consumo de frutas e hortaliças na população adulta brasileira, 2003. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 21, p. 19-24, 2005.
- JOHN, J. H. et al. Effects of fruit and vegetable consumption on plasma antioxidant concentrations and blood pressure: a randomized controlled trial. **The Lancet** 2002; 359(8): 1969-1974.
- LANZILOTTI, H. S.; COUTO, S. R. M.; AFONSO, F. M. Pirâmides alimentares: uma leitura semiótica. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.6, n.18, p. 785-792, 2005.
- LIMA, C. G.; BASILE, L. G. Estado nutricional como fator de risco para doenças cardiovasculares entre funcionários de uma universidade privada. **Rev Inst Ciênc Saúde**. v.27, n.3, p.233-236, 2009.
- MENDONÇA, C.P.; ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.20, n.3, p. 698-709, 2004.
- MONDINI, L.; MONTEIRO, C.A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira. **Rev. Saúde Pública**. São Paulo, v.28, n.6, p. 433-439, 1994.
- NACIF, M. A. L.; ABREU, E. S.; TORRES, E. A. F. S. Avaliação do índice de colesterol e gordura saturada da dieta de indivíduos moradores do município de Ourinhos, SP. **Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr.** São Paulo, v. 29, p. 41-50, 2005.
- NOVAES, A. L. Alimentação fora do domicílio: levantamento bibliográfico e mudanças no comportamento do consumidor. IV JCEA - Campo Grande, MS, Brasil, 2004.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE / ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE. **Doenças Crônicas – Degenerativas e Obesidade**: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília, 2003.
- SLATER, E.; MARCHIONI, D. L.; FISBERG, R. M. Estimando a prevalência da ingestão inadequada de nutrientes. **Rev. Saúde Pública**. São Paulo, v.38, n.4, p. 599-605, 2004.

SOUTO, J.; VOLPINI, M. ; EUGENIA, T. Análise do consumo de suplementos alimentares entre indivíduos de uma academia de ginástica em São Paulo. **Nutrição Profissional**. São Paulo, n. 24, 2009.

STEFEN, L. et al. Association of whole-grain, and fruit and vegetable consumption with risks of all-cause mortality and incident coronary artery disease and ischemic stroke: the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study. **Am. J. Clin. Nutr.** n.78:,p. 383-390, 2003.

TORAL, N. et. al. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 19, n.3, p. 331-340, 2006.

ZANCUL, M. S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de Ensino Fundamental em Ribeirão Preto**. Ribeirão Preto, 2004. Dissertação de Mestrado – USP.

WICHMANN, F. M. A.; ROOS, N. P.; KIST, N. B. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares em adultos e idosos com diabetes mellitus tipo II. **Boletim da Saúde**. Porto Alegre, v.21, n. 1, p.89-97, 2007.

EVALUATION OF FOOD CONSUMPTION OF PROFESSORS OF A PRIVATE UNIVERSITY IN THE CITY OF SÃO PAULO

Abstract

The university professor is a professional whose activity is characterized by multiple jobs, different shifts and irregular hours of work. This may impact the routine of feeding, leading to poor eating habits. In this scenario, this study aimed to assess food consumption of university professors from a private university in São Paulo. The study population comprised 57 male and female professors from an academic unit. The participants completed a food frequency questionnaire (FFQ) and a questionnaire containing socio-demographic variables. The questionnaires were given to participants on the day of a planning meeting held at the university. The results showed that 54.4% of professors had up to three daily meals. Qualitative analysis showed an excessive consumption, in both sexes, of sugars and sweets, fats and oils. Regarding macronutrients intake, there was high consumption of lipids among the professors of both sexes. In conclusion, it was observed the importance of promoting nutritional education for this group in order to improve their eating habits and life quality.

Key-words: Food intake, nutrition, university teachers.