

CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL ALIMENTAR CONFORME O ESTILO DE VIDA SOCIOECONÔMICO DOS ACADÊMICOS DA UNIDADE FIMCA – UNICENTRO.

CHARACTERIZATION OF THE FOOD PROFILE ACCORDING TO THE SOCIOECONOMIC LIFESTYLE OF THE ACADEMICS OF THE FIMCA UNIT - UNICENTRO.

Jéssica Cordeiro da Cruz Moura¹

Rafaelle Nazário Viana²

Resumo

Introdução: a alimentação é uma necessidade biológica e até social para os indivíduos. É caracterizado por ritos culturais, crenças, âmbito socioeconômico, étnico, filosófico, religioso e regional. **Objetivo:** caracterizar o perfil alimentar conforme o estilo de vida socioeconômico dos acadêmicos da unidade FIMCA – Unicentro. **Materiais e métodos:** a pesquisa de campo foi realizada com base em um questionário alimentar de perguntas fechadas, realizada na referida Instituição, que possui 236 acadêmicos matriculados, porém participaram desta pesquisa 104 acadêmicos. **Resultados e discussões:** sendo 61 mulheres e 43 homens entre a faixa etária de 17 aos 52 anos. Sendo que 34 acadêmicos de ambos os sexos disseram praticar raramente atividade física e 32 indivíduos afirmaram ingeri pelo menos dois litros de água diariamente. Quanto ao consumo de alimentos *in natura* e alimentos processados a maioria afirmou ter um consumo diário, já os alimentos ultra processados parte dos acadêmicos asseguraram ter um consumo semanal. Quanto a leitura de rótulos de produtos alimentares 75 dos acadêmicos afirmam não realizar a leitura e 63 indivíduos possui uma disponibilidade de tempo para realizar uma refeição antes de ir para a faculdade. Dos acadêmicos que participaram da pesquisa 87 demonstraram ter conhecimento sobre o que é uma alimentação balanceada, porém 70 afirmaram não investir na sua alimentação. **Conclusão:** os acadêmicos possuem conhecimento sobre o que é ter uma alimentação balanceada, porém não colocam em pratica, sendo que a alimentação é uma escolha individual ficando ao critério pessoal a escolha dos alimentos que vão ser consumidos.

Palavras-chave: Perfil alimentar, alimentação, alimento.

Abstract

Introduction: feeding is a biological and even social need for individuals. It is characterized by cultural rites, beliefs, socioeconomic, ethnic, philosophical, religious and regional. **Objective:** to characterize the food profile according to the socioeconomic lifestyle of the academics of the FIMCA - Unicentro unit. **Materials and methods:** field research was carried out based on a food questionnaire with closed questions, carried out in said Institution, which has 236 enrolled academics, but 104 researchers participated in this study. **Results and discussions:** 61 women and 43 men aged 17 to 52 years. Thirty-four academics of both sexes said they rarely practiced physical activity and 32 individuals said they ingested at least two liters of water daily. As for the consumption of *in natura* food and processed foods most affirmed to have a daily consumption, since the ultra processed foods part of the academics assured to have a weekly consumption. As for reading food labels 75 of the academics say they do not perform reading and 63 individuals have an availability of time to hold a meal before going to college. Of the academics who participated in the survey, 87 showed that they had knowledge about what a balanced diet was, but 70 said they did not invest in their diet. **Conclusion:** academics have knowledge about what it is to have a balanced diet, but they do not put it into practice, and the food is an individual choice and it is the personal choice to choose the foods that are to be consumed.

¹**Keywords:** Food profile, food, food.

¹Acadêmica do 8º período de ciências biológicas da Unicentro/Fimca. E-mail: jessicacordeiro2015@hotmail.com

² Professora, Orientadora. Bióloga e Mestre em genética e toxicologia aplicada. Unicentro/Fimca. E-mail: rafaellebiologa@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade Biológica, social dos indivíduos ao decorrer da vida e um direito humano, é caracterizado por tabus culturais, crenças, âmbito socioeconômico, étnico, filosófico, religioso e regional. Não comemos apenas porque precisamos de nutrientes e calorias para manter o corpo funcionando. Comer tem um sentido muito mais amplo, pois envolve seleção, escolhas, ocasiões e rituais (SOUZA, 2012), está no conjunto da promoção e preservação da saúde conforme as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) que se baseiam no Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e na Segurança Alimentar e Nutricional – SAN (BRASIL, 2012).

No Brasil temos uma culinária rica e diversificada pelo fato da miscigenação da cultura indígena, portuguesa e africana, como o passar do tempo foram adquirindo características distintas. Cada região do país possui característica cultural popular rica e diversificada, onde desenvolveu uma culinária local, devido a miscigenação e a disponibilidade de alimento (PINHEIRO, 2001; BLEIL, 1998; ABREU et al., 2001).

Segundo Nahás, (1999) a alimentação do mundo ocidental mudou de uma alimentação abundante em alimentos frescos, para uma dieta rica de alimentos processados, refinados e de origem animal. Levando a população consumir muito mais calorias, alimento rico em sódio e gorduras em excesso e pobre de nutrientes. Isso se deu exatamente a partir da revolução industrial que com o desenvolvimento da tecnologia, os alimentos processados passaram a ser prioridade pela praticidade, deixando de lado os alimentos *in natura* (FLANDRINI & MONTANARI, 1996).

O consumo de gordura saturada está diretamente ligado à incidência de doença coronariana (obstrução dos vasos sanguíneos), com o consumo de gordura de origem animal está associado ao desenvolvimento de câncer de cólon, próstata e mamas (SARTORELLI & FRANCO, 2003; QUEIROZ, 2008). A obesidade está relacionada à quantidade de energia derivada de gorduras, independentemente do total calórico da dieta do indivíduo (MONTEIRO et al., 2000; OLIVEIRA & FISBERG, 2003; QUEIROZ, 2008).

O consumo de legumes, verduras e frutas cítricas está relacionada à menor incidência de determinados câncer, como os de pulmão, cólon, esôfago e estômago (KAG & VELASQUEZ-MENDELEZ, 2003). Embora os mecanismos subjacentes relacionados não estejam claros, compreende-se que uma dieta pobre em gorduras saturada e farta em fibras, vitaminas e minerais, de alimento *in natura* devem ser a base de uma alimentação saudável (KAG & VELASQUEZ-MENDELEZ, 2003; BATISTA-FILHO et al., 2008). Sabemos que não é só uma alimentação equilibrada que a sociedade atual necessita sendo que para possuir

uma vida saudável devemos conciliar alimentação e atividade física (COYLE, 1994). Segundo Nahás, (2001) deve-se realizar pelo menos 30 minutos de atividade física por dia e ainda uma hidratação que deve ser constante para manter o corpo hidratado e evitar que o organismo se desidrate e perca nutrientes.

A alimentação está ligada diretamente com a nossa saúde física e mental. Mantendo uma alimentação balanceada para o organismo vai trabalhar corretamente, equilibrando a produção de hormônios, retarda o envelhecimento e auxilia na prevenção de diversas enfermidades (NERY; OLIVEIRA; LANDI, 1994).

A população dos dias atuais tem suprido sua necessidade alimentícia com alimentos industrializados, devido a agitação dos dias de hoje. Com o propósito de compreender a uma vida saudável e a busca por uma alimentação incorreta praticada pela sociedade justifica o desenvolvimento de um estudo que mostre a importância de uma alimentação correta

Dessa forma este estudo teve como objetivo caracterizar o perfil alimentar conforme o estilo de vida socioeconômico dos acadêmicos da unidade Fimca/Unicentro, Jarú, Rondônia.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa de caracterização do perfil alimentar conforme o estilo de vida socioeconômico dos acadêmicos, foi realizado na Instituição União Centro Rondoniense de Ensino Superior Faculdade de Educação de Jarú (FIMCA-Unicentro). Que está localizado na Avenida Vereador Otaviano Pereira Neto, S/n - Setor 02, na cidade de Jarú – RO.

Para a realização da pesquisa foi realizado um levantamento de quantos acadêmicos possui a instituição, após o levantamento foi necessário a elaboração de um questionário alimentar (ALVES et al., 2011 e ADAPTAÇÕES) com dezesseis perguntas fechadas.

A instituição conta com (236) duzentos e trinta e seis acadêmicos que são: sessenta e oito acadêmicos (68) do curso de administração do 2º ao 8º período. Vinte e sete (27) acadêmicos do curso de Ciências Biológicas do 6º ao 8º período. Cento e trinta e dois (132) acadêmicos do curso de Ciências Contábeis do 2º ao 8º período. Nove (09) acadêmicos do curso de Pedagogia do 6º ao 8º período.

A aplicação do questionário foi nos dias 09, 10,11 e 16 de outubro de 2018 no período de aula conforme a disponibilidade de tempo dos professores regentes dos cursos. Dos (236) duzentos e trinta e seis acadêmicos matriculados (104) cento e quatro respondeu o questionário direcionado a alimentação.

RESULTADOS

Em relação à caracterização do perfil alimentar socioeconômico dos acadêmicos, a amostra estudada foi composta por 104 acadêmicos, dos quais 43 indivíduos do sexo masculino e 61 indivíduos do sexo feminino, sendo a faixa etária entre 17 e 52 anos tabela 01.

Tabela 1: A faixa etária e o sexo dos acadêmicos.

Faixa etária	Fem.	Mas.
17 aos 25	54	37
26 aos 34	06	03
35 aos 43	00	02
44 aos 52	01	01

Fonte: MOURA, 2018

Na tabela abaixo (tabela 2) demonstra a renda mensal dos acadêmicos que participaram da pesquisa, sendo da representação de abaixo de um salário mínimo até acima de cinco salário mínimo.

Tabela 2: A renda mensal dos acadêmicos.

Renda Mensal	Fem.	Mas.
Abaixo de um salário mínimo (954,00)	15	06
1 salário mínimo (954,00)	29	19
2 salários mínimo (1.908,00)	11	15
3 salários mínimo (2.862,00)	03	01
Acima de 5 salário mínimo	03	02

Fonte: MOURA, 2018

A tabela 3 está demonstrando a frequência em que os acadêmicos praticam atividade física semanalmente.

Tabela 3: Demonstra dados de atividade.

Atividade Física	Fem.	Mas.	Total
3 vezes por semana	08	07	15
2 vezes por semana	06	05	11
1 vez por semana	03	08	11
Não pratico	24	09	33
Raramente	20	14	34

Fonte: MOURA, 2018

Na tabela 4 está demonstrando a frequência diária de ingestão de água realizada pelos acadêmicos, que está ente 1 litro de água e acima de 3 litros de água.

Tabela 4: Dados sobre a ingestão de água realizada pelos acadêmicos.

Ingestão média de água/Dia	Fem.	Mas.	Total
1lt de água/Dia	14	07	21
1,5lt de água/Dia	22	08	30
2lt de água/Dia	16	16	32
3lt de água/Dia	08	08	16
Acima de 3lt de água/Dia	01	04	05

Fonte: MOURA, 2018

Em relação a frequência do consumo de alimentos *in natura*, processados e ultra processados dos acadêmicos está explícito na tabela 5, sendo identificados em cinco frequência (não, diariamente, semanalmente, mensalmente e anualmente).

Tabela 5: Frequência de consumo de alimentos.

Consumo de produtos <i>in natura</i>	Fem.	Mas.
Não	10	07
Diariamente	3	18
Semanalmente	11	18
Mensalmente	08	00
Anualmente	02	00
Consumo de Produtos Processados		
Não	05	09
Diariamente	19	13
Semanalmente	16	14
Mensalmente	16	06
Anualmente	05	01
Consumo de Produtos Ultra Processados		
Não	13	07
Diariamente	19	03
Semanalmente	18	18
Mensalmente	09	13
Anualmente	02	02

Fonte: MOURA, 2018

Na tabela abaixo (tabela 6) está demonstrando os dados referentes aos dados de quantos acadêmicos realiza a leitura dos dados nutricionais dos alimentos que são consumidos pelos mesmos.

Tabela 6: Referente aos dados de leitura de dados nutricionais.

Leitura das informações nutricionais do rótulo dos alimentos	Fem.	Mas.
Sim	16	13
Não	45	30

Fonte: MOURA, 2018

Em seguida na tabela 7 está representando os dados dos acadêmicos em relação de como é possuir uma alimentação balanceada.

Tabela 7: Demonstra as considerações de uma alimentação balanceada.

O que é ter uma Alimentação Balanceada	Fem.	Mas.
Consumir todos os tipos alimentos em grande quantidade, sem horário e sem praticar atividade física.	00	00
Consumir todos os tipos alimentos em pequena quantidade em mais vezes. Dando preferência os alimentos in natura, praticando atividades físicas e se hidratando corretamente.	50	37
Consumir todos os tipos de alimentos em pequena quantidade, se hidratando sem horário e sem praticar atividade física.	08	05
Somente consumir produtos in natura mesmo sem atividade física.	03	01

Fonte: MOURA, 2018

Já na tabela 8, está demonstrando os dados sobre a disponibilidade de tempo que os acadêmicos possuem para realizar suas refeições antes de ir para a faculdade e se investem em uma alimentação saudável ou se alimentam conforme a sua disponibilidade de tempo.

Tabela 8: Tempo para realiza refeição e investimento na alimentação saudável.

Realiza refeição antes de ir para a Faculdade	Fem.	Mas.	Total
Sim	36	27	63
Não	25	16	41
Investe na alimentação saudável			
Sim, preferência por alimentos in natura.	17	17	34
Não, me alimento de acordo com o meu tempo.	44	26	70

Fonte: MOURA, 2018

A tabela 9 vem demonstrando os dados sobre a realização de refeição dos acadêmicos se é realizada em suas residências ou na instituição e o valor gasto semanalmente pelos mesmos.

Tabela 9: Realização refeição em casa e na faculdade, e o valor gasto de lanches na faculdade.

Traz sua refeição ou janta em casa, compra na faculdade	Fem.	Mas.	Total
Trago de casa ou janto (alimentos saudáveis)	17	17	34
Trago um lanche ou janto (alimentos industrializados)	11	06	17
Compro lanche na faculdade	33	20	53
Gasto semanal em lanches e guloseimas na faculdade			
Nenhum centavo	16	15	31
5,00 a 10,00 R\$	31	14	45
15,00 a 25,00 R\$	04	09	13
30,00 a 25,00 R\$	04	04	08
Acima de 50,00 R\$	00	01	01

Fonte: MOURA, 2018

DISCUSSÃO

Na Tabela 1 obtivemos amostra da quantidade de indivíduos envolvidos neste estudo por sexo e a faixa etária dos acadêmicos da FIMCA-Unicentro que participaram da pesquisa, em seguida a Tabela 2, que demonstra a renda mensal dos acadêmicos. Segundo Busato e colaboradores em (2015) “esse indicativo pode ter impacto nas condições alimentares da população em estudo, pois a condição financeira pode interferir nas escolhas e na percepção alimentar de cada indivíduo, assim como a presença da família nas escolhas das refeições”.

Os resultados da tabela 3 se refere a frequência em que os acadêmicos praticam atividade física. Quando comparamos aos nossos achados, 34 pessoas (entre homens e mulheres) responderam raramente praticar exercícios físicos e 24 mulheres afirmam não praticar atividade física. Percebemos que os resultados adquiridos neste estudo estão diferentes do de Nahás, 2001, afirma que é importante associar a alimentação equilibrada a atividade física com uma frequência mínima de três a cinco vezes por semana.

Quanto a hidratação diária representada na tabela 4, nossos resultados estão de acordo com Pilippi, 2008 onde o mesmo apresenta que a ingestão diária em média por um adulto varia entre 1,5 a 3 litros de água. O consumo de água é essencial à vida, que é fundamental para a maioria das atividades metabólicas (GAIOLLA; PAIVA, 2009).

Referente a frequência de consumo a tipos de alimentos na tabela 5, seguimos a definição de Souza e colaboradores, em (2013), onde o alimento é definido como sendo qualquer substância, quer seja processada, semi- processada ou crua, destinada ao consumo humano, incluindo bebidas, goma de mascar e qualquer substância que seja usada na fabricação, preparação ou tratamento do alimento (SOUZA et al., 2003).

Ao analisar os dados da tabela 05, percebemos que quanto ao consumo de produtos *in natura* os homens se destacam, consumindo diariamente. No entanto também observamos que foi detectado pelo mesmo questionário que as mulheres assim como homens fazem uso de alimentos processados, onde 19 mulheres disseram fazer uso diário, e 14 homens afirmaram fazer uso semanal. E ainda referente aos alimentos ultra processados 19 mulheres disseram fazer uso diariamente e 18 homens apontaram fazer consumo semanal.

O Ministério da Saúde recomenda fazermos uso de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação, limitando o consumo de alimentos processados, evitando o consumo de alimentos ultra processados e seremos críticos quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais (BRASIL, 2015). O que não corresponde com a pesquisa realizada, pois 75 acadêmicos de ambos os sexos afirmaram que não se informam sobre os valores nutricionais dos alimentos consumidos, como está representado na tabela 06.

Já a tabela 07 demonstra que a partir de quatro opções as considerações de se ter uma alimentação balanceada. Dessa forma neste estudo homens e mulheres consideram que uma alimentação balanceada é “consumir todos os tipos alimentos em pequena quantidade em mais vezes. Dando preferência os alimentos *in natura*, praticando atividades físicas e se hidratando corretamente”. Logo entendemos que nossa amostra tem uma boa percepção do que é alimentação saudável que segundo Zancul, (2004) é aquela que ingerimos alimentos que contenha proteínas carboidratos, gorduras, fibras, vitaminas e sais minerais, tendo uma alimentação bem diversificada e pratos coloridos, consumindo todos os tipos de alimentos em pequena quantidade em mais vezes, dando preferência aos alimentos *in natura* (PHILIPPI, 2013) e mantendo uma vida ativa praticando atividades físicas e se hidratando corretamente (COYLE, 1994).

Na tabela 8 demostramos que entre homens e mulheres 63 realizam uma refeição antes de ir para a faculdade, conforme Busato et al., (2015) o local onde realizamos nossas refeições influencia tanto na quantidade e qualidade de alimentos que consumimos. O perfil alimentar identificado entre os acadêmicos demonstra que a maioria está realizando suas refeições no conforto de suas casas juntamente com os seus familiares ou amigos. Podendo ser esses

fatores determinantes na hora da escolha dos acadêmicos realizar suas refeições em suas casas junto com seus familiares.

Em relação a investir na alimentação saudável, 70 acadêmicos entre homens e mulheres se alimentam de acordo com a sua disponibilidade de tempo, sendo que o Ministério da Saúde recomenda fazer a base da nossa alimentação os alimentos *in natura* ou minimamente processados. Planejar o uso do tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece (BRASIL, 2015).

Já na tabela 9 está a representação de 53 acadêmicos entre sexo masculino e feminino que compram lanches ou guloseimas na frente na instituição, dos referidos, 45 acadêmicos de ambos os sexos, apresentaram ter um gasto em média de 5,00 a 10,00 reais semanal. De acordo com Eves et al., (1995) a entrada dos estudantes a uma universidade representa os primeiros momentos que terão que ser responsáveis por sua moradia, alimentação e gestão de suas finanças, sem mencionar a conciliação do seu tempo e os estudos.

A inexperiência para realizar tais tarefas pode resultar em substituição de refeições em consumo de lanches, guloseimas, o que acaba resultando em uma alimentação inadequada. No meio acadêmico a preferência de lanches está ligada com o nível socioeconômico (CRESSWELL & BUSHBY, 1983). Outro fator que pode explicar a substituição da refeição é a falta de tempo entre as atividades acadêmicas, tanto para o preparo das refeições (EVES et al., 1995).

CONCLUSÃO

A pesquisa realizada na instituição FIMCA-Unicentro demonstrou que se encontram acadêmicos com idade entre 17 aos 25 anos, identificados 91 indivíduos com essa faixa etária, sendo o sexo feminino com uma pré-disposição para realizar a atividade física. Os acadêmicos que participaram da pesquisa possuem uma alimentação composta por alimentos *in natura* e processados que são consumidos diariamente, alimentos ultra processados que são consumidos semanalmente. Possuem uma disponibilidade de tempo para realizar as refeições em casa, porem compram lanches ou guloseimas na faculdade. Não investindo na sua alimentação saudável, não dando importância para as informações nutricionais.

REFERÊNCIAS

- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. Ministério da Saúde: Brasília, 2012.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília, 2008.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, 2014.
- ABREU, E. S.; VIANA, I. C.; MORENO, R. B., et al. **Alimentação mundial - uma reflexão sobre a história**. *Saúde e Sociedade*; 2001. 10 (2):3-14.
- ALVES, J. W. S.; SOARES, N. T. et, al. **Estado Nutricional, Estilo de Vida, Perfil Socioeconômico e Consumo Alimentar de Comerciantes**. Fortaleza (CE) – Brasil, 2011.
- BLEIL, S. I. **O Padrão Alimentar Ocidental: Considerações Sobre a Mudança de Hábitos no Brasil**. *Cadernos de Debate*; 1998. 6:1-25.
- BRASIL, MINISTERIO DA SAUDE, **Dez passos para uma alimentação adequada e saudável**, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis: DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 82p.
- BUSATO, M. A; PEDROLO C; GALLINA L. S.; ROSA L. **Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários**. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina*, v. 36, n. 2, p. 75-84, jul./dez. 2015
- COYLE, Edward F. **Substituição de fluidos e carboidratos durante o exercício: quanto e por quê?** Em: *Intercâmbio de Ciência do Esporte*. GSSI. 7 (3), 1994.
- EVES, A., KIPPS, M., PARLETT, G. Undernourished students – myth or reality? *Nutrition and Food Science*, Bradford, n.2, p.5-11, 1995.

FAUSTO, M. A., ANSALONI J. A. et al., **Determinação do Perfil dos Usuários e da Composição Química E Nutricional Da Alimentação Oferecida no Restaurante Universitário da Universidade Estadual Paulista**, Araraquara, Brasil, 2001.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. A **história da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1996.

GAIOLLA, P. S. A.; PAIVA, S. A. R. Água. *ISLI Brasil*, São Paulo, v. 5, p. 1-15, 2009.
Galeazzi MAM, Domene SMA, Sichieri R. Estudo multicêntrico sobre consumo alimentar. *Cad Debate*. 1997; (Volume especial):11-60.

NAHÁS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHÁS, M. V. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina; Midiograf, 1999.

NERY, H.J.; OLIVEIRA A.A.B.; LANDI, D. O controle da intensidade durante a atividade física através da frequência cardíaca. *Revista de Educação Física/UEM*; v. 5, n. 1, p. 51-54, 1994.

PHILIPPI, S. T. **Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável**, 2013.

PHILIPPS, S. T. **Pirâmide dos alimentos. Fundamentos básicos de nutrição**. Barueri: Manole, 2008.

PINHEIRO, K. **História da Alimentação**. *Universitas Ciências da saúde*; 2001. 3:173-190.

QUEIROZ, F. L. N. **Alimentação regional saudável em unidades produtoras de refeições do sudeste brasileiro**. 2008. 119 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) - Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

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

SARTORELLI, D. S.; FRANCO, L. J. Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. **Cad. Saúde Pública**. 2003, vol.19.

SOUZA, E. C. M. P. *Alimentação como cerimônia indispensável do convívio humano*. 2012. 19 f. Monografia (Pós-Graduação em Gestão de Projetos Culturais e Organização de Eventos) - Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

ZANCUL, M. S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto**. 2004. 85f. Dissertação (mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, 2004.