



**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA
CURSO DE MEDICINA**

**LAYLA ALMEIDA SOARES SILVA
TALITA RAQUEL SAMPAIO CARNEIRO DE SOUSA**

**PERFIL ALIMENTAR DO ACADÊMICO DE MEDICINA DO ITPAC – PORTO
NACIONAL/TO**

**PORTO NACIONAL - TO
2018**

**LAYLA ALMEIDA SOARES SILVA
TALITA RAQUEL SAMPAIO CARNEIRO DE SOUSA**

**PERFIL ALIMENTAR DO ACADÊMICO DE MEDICINA DO ITPAC – PORTO
NACIONAL/TO**

Projeto de Pesquisa submetido ao curso
de Medicina do Instituto Tocantinense
Presidente Antônio Carlos Porto – ITPAC
PORTO NACIONAL, como requisito
parcial para obtenção do Grau de Bacharel
em Medicina.

Orientador: Prof. Dr. Raimundo
Célio Pedreira

**PORTO NACIONAL – TO
2018**

**LAYLA ALMEIDA SOARES SILVA
TALITA RAQUEL SAMPAIO CARNEIRO DE SOUSA**

PERFIL ALIMENTAR DO ACADÊMICO DE MEDICINA DO ITPAC-PORTO

Projeto de Pesquisa submetido ao curso de Medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto – ITPAC PORTO NACIONAL, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel em Medicina.

Orientador: Prof. Dr. Raimundo Célio Pedreira

BANCA EXAMINADORA

APROVADO EM: __/__/__

Prof. Dr. Raimundo Célio Pedreira– Orientador
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto

Prof.Dra. Letícia Camargo Godinho Guimarães- Examinadora
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto

Prof. Dr. Erasmo Antoneli Dotor- Examinador
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto

**PORTO NACIONAL
2018**

RESUMO

Introdução: Os hábitos alimentares iniciam na infância e permanecem durante a vida adulta, mas estes podem sofrer modificação com a inserção do acadêmico em instituições de nível superior, devido as mudanças de seu cotidiano. Diante disso, é notável que esses hábitos alimentares sofrem cada vez mais alterações de acordo com as condições socioeconômicas de cada acadêmico, praticidade e rapidez na alimentação, optando cada vez mais pelo consumo de refeições pouco nutritivas e de alto valor calórico que decorrem do estilo de vida ou dos horários de aula, estudos e outras atividades acadêmicas, as quais podem influenciar negativamente na qualidade de vida e saúde, resultando na maioria das vezes em doenças crônicas e cardiovasculares. **Objetivo:** Investigar os hábitos alimentares dos estudantes do curso de medicina da faculdade ITPAC Porto Nacional do 1, 5 e 8 períodos a fim de estabelecer o perfil alimentar destes. **Métodos:** Pesquisa bibliográfica e de campo, com aplicação de questionário contendo questões fechadas e abertas em que avaliam os hábitos alimentares dos estudantes do curso de medicina ITPAC Porto Nacional. **Resultados Esperados:** Ao investigar os hábitos alimentares dos estudantes de medicina ITPAC Porto Nacional, espera-se que a alimentação destes não seja adequada, uma vez que durante uma observação prévia verificou-se que estão cada vez mais optando pelo o aumento do consumo de lanches e comidas rápidas com alto índice calórico e cada vez menos consumo de alimentos nutritivos e essenciais.

Palavras-chave: Alimentação, Estudante de medicina, Comidas rápidas, Hábitos Alimentares.

ABSTRACT

Introduction: Eating habits begin in childhood and remain during adulthood, but these can undergo modification with the insertion of the academic in institutions of higher level, due to the changes of their daily life. In view of this, it is notable that these eating habits are increasingly altered according to the socioeconomic conditions of each academic, practicality and fastness in food, opting more and more for the consumption of nutritious and low calorie meals that follow the style of life or class schedules, studies and other academic activities, which can negatively influence the quality of life and health, resulting in most of the time in chronic and cardiovascular diseases. **Objective:** To investigate the dietary habits of students of the medical school of the ITPAC Porto Nacional faculty of 1, 5 and 8 periods in order to establish the food profile of these students. **Methods:** Field and bibliographic research, with questionnaire application containing closed and open questions in which they evaluate the eating habits of students of the ITPAC Porto Nacional medical school. **Expected Results:** When investigating the dietary habits of ITPAC Porto Nacional medical students, it is expected that their feeding will not be adequate, since during a previous observation it was verified that they are increasingly choosing to increase the consumption of snacks and fast food with a high caloric content and less and less consumption of nutritious and essential foods.

Keywords: Food, Medical Student, Fast Food, Eating Habits.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ITPAC – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos

TO – Tocantins

CEP – Comitê de Ética em Pesquisa

ICEU – Inquérito de Caracterização dos Estudantes Universitários

TCLE- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 PROBLEMA	9
1.2 HIPÓTESE	10
1.3 JUSTIFICATIVA	10
2 OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO	12
3.1 CONTEXTOS HISTÓRICOS DA ALIMENTAÇÃO	12
3.2 A INDUSTRIALIZAÇÃO E SUAS CONSEQUÊNCIAS	12
3.3 CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO	13
3.4 ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL	13
3.5 ESTUDO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTE UNIVERSITÁRIOS	14
4 METODOLOGIA	18
4.1 DESENHO DO ESTUDO	18
4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA	18
4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	18
4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	18
4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	19
4.6 VARIÁVEIS	19
4.7 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS	19
5 DELINEAMENTO	20
6 ASPECTOS ÉTICOS	21
6.1 RISCOS	21
6.2 BENEFÍCIOS	21
7 DESFECHOS	22
7.1 DESFECHO PRIMÁRIO	22

7.2 DESFECHO SECUNDÁRIO	22
8 CRONOGRAMA	23
9 ORÇAMENTO	24
REFERÊNCIAS	25
APÊNDICE.....	29
ANEXOS.....	33

1 INTRODUÇÃO

A alimentação vem se destacando desde os primórdios, onde era de costume alimentar-se de raízes, folhas e fruto. Posteriormente, foram desenvolvidas as práticas de caça e pesca. Porém, com a evolução e o grande marco da industrialização, o homem descobriu novas formas de se alimentar, consumindo cada vez mais alimentos calóricos, ricos em gorduras e de baixo valor nutricional. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, afim de manter uma alimentação adequada e saudável é de suma importância consumir alimentos de forma fracionada e em quantidades reduzidas, com base nos alimentos contidos na pirâmide alimentar. Desta forma, permitirá o englobamento de todos os grupos alimentares, oferecendo quantidades diárias suficientes de água, lipídios, fibras, proteínas e minerais, uma vez que estes são indispensáveis e insubstituíveis ao bom funcionamento do organismo e manutenção da imunidade.

Sabe-se que o hábito alimentar se constrói na primeira infância e permanece durante a vida adulta, podendo estes sofrer modificações. A inserção do acadêmico em instituições de nível superior traz consigo grandes mudanças em seu cotidiano, como a saída da casa dos pais, onde tem a necessidade de produzir suas próprias refeições; a inserção em novos grupos de amizade; em muitos casos, a grande distância entre a residência e a faculdade; o acúmulo de atividades acadêmicas; amadurecimento do paladar.

Diante disso, é notável que esses hábitos alimentares sofram alterações, fazendo com que os acadêmicos se rendam as refeições rápidas e práticas. Por isso, ficam à mercê do consumo de refeições pouco nutritivas e de alto valor calórico, as quais influenciam negativamente na qualidade de vida e saúde, podendo resultando a longo prazo em comorbidades.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Há mudanças nos hábitos alimentares dos estudantes de medicina após o seu ingresso à faculdade e, caso confirmado, quais os fatores que determinam essa alteração?

1.2 HIPÓTES

H1: Os acadêmicos de medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos de Porto Nacional -TO mantêm maus hábitos alimentares.

1.3 JUSTIFICATIVA

O ingresso a faculdade pode trazer consigo várias mudanças na vida do acadêmico. A saída da casa dos pais e a demanda acadêmica, são fatores que influenciam a desorganização no que diz respeito a rotina alimentar. Estudos demonstram que o número de doenças crônicas não transmissíveis vem se acentuando no meio acadêmico, agravos que podem repercutir pelo resto da vida. Desta forma, é necessário que haja um estudo mais aprofundado entre os acadêmicos de medicina do ITPAC-PORTO, afim, de estabelecer um perfil alimentar destes estudantes e a partir daí disseminar as informações e incentivar o autocuidado alimentar.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GERAIS:

- Avaliar os hábitos alimentares dos estudantes do curso de medicina do ITPAC-PORTO do 1º (primeiro), 5º (quinto) e 8º (oitavo) período.

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Investigar os hábitos alimentares dos alunos;
- Descrever a realidade da alimentação do acadêmico de medicina após seu ingresso ao curso;
- Avaliar os fatores que predispõe essa alimentação;
- Relatar as consequências da modificação dos hábitos alimentares;
- Estabelecer a diferença no comportamento alimentar do universitário que mora com os pais e aqueles que moram sozinhos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 CONTEXTOS HISTÓRICOS DA ALIMENTAÇÃO

De acordo Kopruszynski e Marin, a história da alimentação humana modifica-se de maneira constante desde os primórdios, em que era adquirida totalmente através da natureza, através de folhas e raízes. Posteriormente, adquiriram as habilidades de caça e pesca, alimentando-se de animais silvestres. Além de uma alimentação saudável, naquela época era de costume caminhar pelo menos dez quilômetros diariamente em busca de seus alimentos, configurando assim uma boa condição física.

Com o advento da evolução, o homem constatou que através da plantação e criação de animais, teriam alimentos disponíveis com mais facilidade. Surgindo assim, a busca por terras férteis e moradia fixa, deixando de lado a vida nômade e ocorrendo o desenvolvimento da agricultura (KOPRUSZYNSKI; MARIN).

Segundo Flandrin e Montanari (1998), com o desenvolvimento da agricultura, fez-se possível a disponibilização de uma gama de cereais, ocorrendo assim, mudança do estilo alimentar. Porém, tal mudança não foi suficiente para desencadear doenças crônicas, em virtude, da proveniência natural, onde não recebiam a influência de produtos químicos.

3.2 A INDUSTRIALIZAÇÃO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Para Grenha (2011), a revolução industrial trouxe consigo grande influência e mudanças nos hábitos de vida da população em geral. Sendo o marco mais importante, a saída do homem para trabalhar nas indústrias e logo em seguida as mulheres, causando uma grande transformação no estilo de vida, em que as comidas caseiras foram substituídas por alimentos industrializados.

Abreu (2001), discute que a industrialização trouxe para a rotina dos homens a praticidade e rapidez no consumo dos alimentos, sendo a maioria deles prejudiciais, como os enlatados e embutidos, que possuem alto teor de gorduras, carboidratos, sódio e conservantes.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (2016), afirma que o consumo de sal na população atualmente está excessivo, cerca de 12 gramas diárias aproximadamente, o que corresponde ao dobro da quantidade que é recomendada. Com isso, tal prática deveria ser substituída por temperos naturais como ervas e alhos, que além de proporcionarem benefícios para saúde, evitariam um alto índice de pessoas hipertensas na população brasileira.

3.3 CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO

A lei natural da vida exige um equilíbrio, não sendo diferente com a alimentação, pois ela é o sustentáculo da sobrevivência. Desse modo, o consumo exagerado de alimentos inadequados ou até mesmo a anulação da quantidade necessária de refeições diárias, pode acarretar em sérios prejuízos à saúde. Nota-se a grande procura por alimentos rápidos, os chamados fast foods. Geralmente quando preparadas em casa, por falta de tempo, a escolha se dá na maioria das vezes por frituras, excesso de gorduras e carboidratos. Uma característica importante também é o abandono do consumo de sucos naturais, substituídos preferencialmente por refrigerantes, o que contribui também para uma dieta desequilibrada e prejudicial (BARROS, 2014).

Assim, Teixeira (2015), afirma que tais práticas de má alimentação, surgiu como adaptação de um novo estilo de vida, na tentativa de adequar a alimentação a correria do dia-dia, optando assim por alimentos prontos e rápidos.

Segundo Dupchak (2014), a grande preocupação, está relacionado as consequências futuras das práticas alimentares inapropriadas, pois a má alimentação é responsável por diversas patologias, como por exemplo, o aparecimento de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes, hipertensão, câncer e obesidade.

3.4 ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Pereira et al (2014), afirma que para uma alimentação equilibrada e saudável, é importante primeiramente consumir os alimentos de forma fracionada em

quantidades reduzida e adequadas, com base nos alimentos expressos na pirâmide alimentar, sempre respeitando as necessidades energéticas de cada indivíduo.

De acordo com Brasil (2006), deverá compor a alimentação diária da população Brasileira os grupos de alimentos responsável por uma dieta saudável, os quais deverão oferecer água, lipídios, fibras, proteínas e minerais em quantidades suficientes, uma vez que estes são indispensáveis e insubstituíveis ao bom funcionamento do organismo e manutenção da imunidade. Sobretudo, a diversidade no consumo dos alimentos não garantem esses benefícios, uma vez que, que consumindo isoladamente não é suficiente para fornecer todos os nutrientes.

As recomendações para manter uma dieta equilibrada e saudável, deverão ser limitados à alimentos que contenham excesso de sódio, gorduras saturadas, carboidratos simples (alto índice glicêmico), enlatados, embutidos e refrigerantes. O apropriado é substituir tais alimentos maléficos, aumentar o consumo de frutas e legumes e com isso, se adaptar a uma vida saudável antes da aparição de patologias (BRASIL, 2006).

A Política Nacional de Promoção da saúde preconizada pelo Ministério da Saúde do Brasil aponta para a necessidade de ações que valorizem a boa alimentação, além de destacar a necessidade de promover ações relativas à alimentação saudável, visando a promoção da saúde e a segurança alimentar e nutricional. Contribuindo assim, com as ações e metas de redução da pobreza, a inclusão social e o cumprimento do direito humano à alimentação adequada. (MINISTERIO DA SAÚDE, 2010)

3.5 ESTUDO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Para Almeida et al (2013) a partir do momento que o estudante entra na universidade várias mudanças ocorrem em sua vida, entre elas a responsabilidade sobre sua própria alimentação. Tal responsabilidade muitas vezes não corresponde ao que é recomendado, expondo a saúde do acadêmico à riscos.

Quando o estudante adentra a universidade, diversos fatores podem contribuir para ter um hábito alimentar não saudável, como a saída da casa dos pais passando a residir em moradias estudantis, os novos comportamentos, grupos sociais

ao qual irá se socializar, a localização da faculdade, a falta de tempo, o acúmulo de tarefas acadêmicas que os impedem de fazer uma alimentação de qualidade e investindo em refeições rápidas com alto valor calórico (FEITOSA et al., 2010).

De acordo com Alves e Boog (2007) o grande vilão para não ter uma alimentação de qualidade entre os estudantes é relacionado com a falta de companhia na hora da refeição, pois sozinhos optam por alimentos rápidos e de fácil acesso, diferentemente do que ocorre se estivessem acompanhados.

Em Linhares (2012) a alimentação feita fora de casa tem-se difundido e está ligado a hábitos menos saudáveis, em seu texto ela confirma que diversos estudos apontam que tais refeições são desequilibradas, logo porque abrangem grandes quantidades de alimentos, porém, mais calóricos, apresentando elevado nível de gordura total, saturada e baixos níveis de fibras, cálcio e ferro.

Diante disso, Crepaldi et al (2016) afirma que o número de doenças crônicas não transmissíveis vem acentuando no meio universitário. Entre elas, DM (diabetes mellitus); HAS (hipertensão arterial sistêmica) e doenças cardiovasculares. Os fatores de risco em comum incluem, tabagismo, ingestão de bebida alcoólica, sedentarismo, alimentação inadequada e obesidade. Esse mesmo autor afirma que as mudanças de hábitos destes universitários podem acarretar malefícios permanentes em sua saúde.

Rosa et al (2016) afirma que a obesidade é uma comorbidade comum vivenciada no meio universitário, relacionada a falta de tempo e as grandes responsabilidades que até então não existiam.

Segundo uma pesquisa realizada por Lessa e Montenegro (2008), observou-se um alto índice de sobrepeso (55,77%) entre os estudantes de medicina, 18,75% representando os estudantes no primeiro ano do curso e 83,3% no sexto ano.

Em Marconato et al (2016), destaca a existência de outro fator, como morar longe da faculdade, impossibilitando na maioria das vezes que esse estudante possa ir em casa fazer suas refeições diárias, induzindo assim a frequente alimentação em lanchonetes e restaurantes. E essa escolha faz com que optem por “junk-food” e tenha alteração no hábito alimentar.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) relata que os universitários consomem uma grande quantidade de sal, mais do que o recomendado. Por sua vez Casian et al (2012), confirma que o baixo consumo de frutas e hortaliças podem

provocar doenças crônicas não transmissíveis, já sendo uma realidade de diversos universitários de todo o mundo. A partir do momento em que ingressam na faculdade e são obrigados a prepararem seu próprio alimento a maioria rejeita e acabam não fazendo uma alimentação de qualidade (MARCONATO et al., 2016).

A pesquisa desenvolvida por World Health Report de 2002 (WHO global strategy on diet, physical activity and health), revela que cinco das dez causas de maior mortalidade no mundo estão ligadas diretamente com a má alimentação, são elas, hipertensão arterial, ingestão de álcool, colesterol aumentado, baixo consumo de frutas e vegetais, excesso de peso e obesidade. (GARCIA, 2012).

Rosseti (2015) relata que em um período de 10 anos pode-se observar universitários de 13 países que mostraram a diminuição de um estilo de vida saudável, e que no Brasil os maus hábitos alimentares foram apontados como o principal fator de risco à saúde dos universitários no sul do país. De acordo com a pesquisa realizada Tassini et al (2017) conclui que os estudantes de medicina se alimentam mais de açúcar, sal e excesso de gordura.

Para Marconato (2016) o estresse físico e mental vivenciado constantemente na universidade, acarreta em distúrbio de compulsão alimentar, incluindo maus hábitos alimentares e consumo de álcool e tabaco como válvula de escape. Desse modo Garcia (2012, p.150), revela que “No Brasil há estudos que demonstram que os universitários substituem o almoço e o jantar por lanches, principalmente quando este é o hábito familiar.” Esse mesmo autor afirma ainda, que os lanches rápidos são a escolha dos universitários entre eles os salgados, refrigerantes e doces que são pobres em vitaminas, sais minerais e fibras e que apesar do conhecimento que a maioria tem sobre as práticas de uma alimentação saudável, continuam com grande ingestão de gordura e açúcar.

A alimentação nem sempre é a primeira escolha do universitário, pois quando ingressa ao novo contexto de vida ele passa a priorizar as relações interpessoais, a cultura, o momento de lazer além das suas afinidades (MAIA; RENICE, 2015).

Para Neto (apud Trevisol, 2013) Ao que se diz sobre os estudantes de medicina, há um agravamento das práticas alimentares desses estudantes após o

ingresso na faculdade com o aumento de frituras, doces em geral e ainda a troca do almoço e janta por lanches rápidos.

Em Mota et al (2012), as intensas obrigações acadêmicas dentro da universidade e a fase de aprimoramento da residência podem trazer várias consequências para a vida do estudante destacando os prejuízos de uma má alimentação resultando em pessoas com excesso de peso e obesidade.

Ainda conclui-se sobre a necessidade de promover programas de educação nutricional para esses estudantes afim de quem tenham uma melhora na alimentação e adotem hábitos alimentares mais saudáveis (MOTA et al., 2012).

4 METODOLOGIA

4.1 DESENHO DO ESTUDO

Estudo analítico, observacional, descritivo com abordagem quantitativa sobre os hábitos alimentares dos estudantes do curso de medicina ITPAC- PORTO, do 1º (primeiro), 5º (quinto) e 8º (oitavo) período.

4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

O estudo será realizado no ITPAC-PORTO, em salas de aula através de um questionário realizado entre os estudantes do curso de medicina do 1º (primeiro), 5º (quinto) e 8º (oitavo) período no semestre letivo de 2018/2. A análise dos questionários será realizada nos meses seguintes.

4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população estudada será composta por estudantes do curso de medicina do 1º (primeiro), 5º (quinto) e 8º (oitavo) período do ITPAC- PORTO regulares no período letivo de 2018/2.

A amostra será obtida por intenção e questionário realizado entre os estudantes que estiverem presentes no momento de aplicação.

4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

- Estudantes do curso de medicina do ITPAC-PORTO que estejam no 1º (primeiro), 5º (quinto) e 8º (oitavo) período 2018/2.
- Estar matriculado na Faculdade participante do estudo;
- A partir de 18 anos;
- Ter concordado em participar voluntariamente por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de acordo com a Resolução 196/96.

4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

- Estudante que estiver ausente no momento da aplicação do questionário.
- Matriculados na disciplina que foi aplicado o questionário, mas que pertence a outro período.
- Não ter concordado em participar voluntariamente por meio da assinatura TCLE de acordo com a Resolução 196/96.
- Menores de 18 anos.

4.6 VARIÁVEIS

As variáveis analisadas serão, sexo, idade, período matriculado, com quem vive, patologia diagnosticada, se alimentação sofreu alguma mudança recente, se toma algum tipo de suplemento ou vitamina, se é tabagista, etilista, número de refeições por dia, o que alimenta, se come fora ou em casa, quem prepara as refeições, com que frequência come frutas, verduras, legumes e hortaliças e se considera ter uma alimentação saudável. Baseando no Inquérito de Caracterização dos Estudantes Universitários (ICEU) realizado pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação- Universidade do Porto modificado.

4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS

A pesquisa será realizada entre os meses de agosto e setembro do ano de 2018 após a autorização do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). O questionário será guiado através do ICEU realizado pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação- Universidade do Porto. Serão feitas algumas adaptações ao questionário, as questões serão fechadas e abertas para facilitar a resposta do acadêmico e a análise.

O questionário será aplicado durante as aulas, com a permissão do professor e a assinatura do TCLE por parte dos alunos que participarão do estudo. Os resultados obtidos serão analisados e interpretados para a elaboração de um perfil que demonstrará a realidade da alimentação do acadêmico de medicina do ITPAC- PORTO NACIONAL.

5 DELINEAMENTO DA PESQUISA

A pesquisa será realizada no ITPAC- PORTO no segundo semestre de 2018, após a aprovação do questionário pelo CEP (Comitê de Ética em Pesquisa). Participarão da pesquisa os períodos 1º (primeiro), 5º (quinto) e 8º (oitavo) entre os alunos que estiverem presentes em sala de aula no momento da aplicação do questionário e terem concordado em assinar o TCLE, automaticamente os alunos ausentes serão excluídos da pesquisa.

Os períodos escolhidos para a investigação serão: 1º (primeiro) período, que representa a fase de adaptação do aluno ao novo contexto da faculdade; 5º (quinto) período, pois espera-se que o aluno já conseguiu adaptar-se e 8º (oitavo) período como fase de maior estresse do acadêmico de medicina uma vez que está relacionado com a maior exigência nas avaliações e tempo para o ingresso ao internato.

A aplicação do questionário ocorrerá no primeiro mês após a aprovação do projeto pelo CEP, sendo que poderá ser aplicada de segunda-feira, de 8h às 11:40h e de 13:30 às 22h dependendo da aula que estiver um maior número de alunos matriculados e com a aprovação do professor que estiver ministrando a aula no momento, onde o mesmo, caso permita, será utilizado 10 minutos do seu horário de aula. O questionário será composto por 17 questões mistas (fechadas e abertas) com uma linguagem acessível. Caso haja alguma dúvida, por parte do participante em relação as perguntas, as acadêmicas responsáveis pela pesquisa estarão à disposição para esclarecimento. Será aplicado previamente um teste piloto aleatoriamente para avaliar o tempo de resposta.

Nos meses seguintes após a aplicação dos questionários no mesmo ano de 2018/2, estes serão tabulados e analisados estatisticamente e após a apresentação do TCC II serão incinerados para manter o sigilo do participante.

Os dados coletados permitirão que seja sugerido um perfil sobre os hábitos alimentares dos estudantes de medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos de Porto Nacional -TO.

6 ASPECTOS ÉTICOS

Esse projeto de pesquisa respeitará as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde por meio da resolução nº 466/12, outorgada pelo Decreto nº 93.333 de 12 de dezembro de 2012, que trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo seres humanos. Sendo realizado somente mediante a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

Por ser uma pesquisa com Seres humanos é necessário que os participantes estejam de acordo e assinem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para garantir a integridade dos mesmos as identificações contidas serão mantidas em sigilo com preservação total destas. O únicos que terão acesso serão os pesquisadores que desenvolverão este projeto.

Após a utilização dos dados referente ao questionário e apresentação dos resultados a banca de TCC II, estes serão incinerados para manter a preservação dos participantes.

6.1 RISCOS

A pesquisa a princípio não traz maiores riscos, a não ser que o participante se sinta constrangido ao responder alguma pergunta contida no questionário.

6.2 BENEFÍCIOS

Aqueles que participarão da pesquisa estarão contribuindo para formação de um estudo da realidade alimentar dos estudantes do ITPAC-PORTO e que servirá para possíveis diagnóstico de distúrbios alimentares, sendo possível criar medidas que possibilitem a conscientização, promoção e prevenção a saúde.

7 DESFECHO

7.1 DESFECHO PRIMÁRIO

Ao avaliar os hábitos alimentares dos estudantes do curso de medicina do ITPAC-PORTO, espera-se que haja uma mudança significativa no comportamento alimentar após o ingresso na faculdade.

7.2 DESFECHO SECUNDÁRIO

- É esperado que o aluno do 1º (primeiro) período se alimente de maneira inadequada devido a fase de adaptação;
- É esperado que os alunos do 5º (quinto) período possuam um maior grau de adaptação a faculdade e conseqüentemente tentem se alimentar melhor;
- É esperado que o aluno do 8º (oitavo) período não tenha bons hábitos alimentares devido à escassez de tempo e o estresse pré-internato;
- É esperado de forma geral uma piora no habito alimentar do estudante do curso de medicina do ITPAC-PORTO;

8 CRONOGRAMA

Etapas	2018/1				2018/2					2019
	MAR	ABR	MAI	JUN	M1*	M2*	M3*	M4*	M5*	M6*
Escolha do tema	✕									
Pesquisa bibliográfica	✕	✕	✕							
Elaboração do projeto		✕	✕							
Apresentação do projeto			✕							
Submissão ao CEP				✕						
Revisão bibliográfica	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	
Coleta de dados					✕					
Análise e discussão de dados						✕				
Elaboração artigo							✕	✕	✕	
Revisão do artigo										✕
Submissão do artigo										✕

QUADRO 1 – Cronograma de execução da pesquisa da prevalência alimentar.

*M1 primeiro mês após a aprovação do CEP

9 ORÇAMENTO

GASTOS COM RECURSOS MATERIAIS			
ITENS	QUANTIDADE	VALOR UNITÁRIO (R\$)	VALOR TOTAL (R\$)
Xerox/ Impressão	400	0,20	80,00
Combustível	20 L	3,19	63,80
Encadernação	3	3,00	9,00
Total			152,80

QUADRO 2 – Orçamento de gastos com recursos materiais para a realização da pesquisa “Perfil alimentar dos acadêmicos de medicina do ITPAC-PORTO”.

Os gastos com recursos materiais para a realização do projeto de pesquisa serão custeados pelas acadêmicas Layla Almeida Soares Silva e Talita Raquel Sampaio Carneiro de Sousa do ITPAC-PORTO.

REFERÊNCIAS

ABREU, Edeli Simoni de et al. Alimentação Mundial- Uma reflexão sobre a história. Saúde e Sociedade, p. 3-14, 2001.

ALMEIDA, A. B. P. et al. **Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários**. Nutrire. São Paulo, v. 38, p. 411, 2013.

ALVES, Hayda Josiane; BOOG, Maria Cristina Faber. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.

BARROS, Dariton Souza. As consequências e risco da má alimentação. 25 de març, 2014. Disponível em: <http://www.guairanews.com/2014/03/25/as-consequencias-e-riscos-da-ma-alimentacao/>. Acesso em: 03 Fev. 2018.

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.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. – 3. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

CASIAN, Anna Carolina Campi et al. Avaliação da ingestão de frutas e hortaliças entre estudantes universitários. **Rev. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v. 37, n.1, p.54-63, Abr.2012.

CREPALDI, Barbara Virginia Caixeita et al. Elevada prevalência de fatores de risco para doenças crônicas entre universitários. *Rev. Ciência e Saúde*, Uberlândia-MG, p. 135-143, 2016. ISSN: 1983-652X set./dez. 2016;9(3):135-143.

DUPCHAK, Luciane Marilis. O estudo do consumo de açúcar e sal para promoção de uma alimentação saudável, Curitiba, 2014. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pd

e/2014/2014_ufpr_cien_pdp_luciane_marilis_dupchak.pdf/ . Acesso em: 03 Fev. 2018.

FLANDRIN, J. L; MONTANARI, M. História da Alimentação, São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FEITOSA, Eline Prado Santos et al. **Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil**. Alim. Nutr. Araraquara. v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010. ISSN 0103-4235.

GARCIA, Diana et al. Atividade física e hábitos alimentares numa população universitária. Jornal de investigação biomédica e biofarmacêutica, Lisboa, p. 147-158, 2012.

GRENHA, Paula Andreia Magalhães. Transformação do consumo alimentar na época contemporânea. Faculdade de Letras e Universidade de Coimbra, 2011.

KOPRUSZYNSKI, Cibele Pereira; MARIN, Flavia Andreia. Alimentação humana, passado, presente e Futuro.

LESSA, Simoni Schwartz; MONTENEGRO, Arthur Cacus. Avaliação da prevalência de sobrepeso, do perfil nutricional e do nível de atividade física nos estudantes de medicina da Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas – UnCISAL. Rev. Sociedade Brasileira de Clínica Médica, Maceió – AL, p. 90-93, 2008. Disponível em: < <http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2008/v6n3/a90-93.pdf>>. Acessado em: 1 de mai. 2018.

LINHARES, Ana Sofia Lopes. **Consumo alimentar fora de casa, seus fatores determinantes e associação ao padrão alimentar mediterrâneo**. Trabalho de investigação. Porto, 2012. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/68664/2/39770.pdf>>. Acessado em 1 de mai. 2018.

MARCONATO, M. S. F.; SILVA, G. M. M.; FRASSON, T. Z. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. Rev. Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo - SP, v.10, n.58, p.180-188, Jul./Ago. 2016. ISSN 1981- 9919 180 versão et al eletrônica.

MAIA, Ruanda Pereira; RECINE, Elizabetta. Valores e práticas sobre alimentação de estudantes da Universidade de Brasília, Demetra: alimentação, nutrição e saúde, Brasília –DF, p.3-25, 2015. Disponível em: < <http://www.e-publicacoes.uerj.br/ojs/index.php/demetra/article/view/14215/12211>>. Acessado em 1 de mai. 2018.

MOTA, Maria Carlina et al. Estilo de Vida e Formação Médica: Impacto sobre o perfil nutricional, Revista Brasileira de Educação Médica, p.358-368, 2012. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v36n3/10.pdf>>. Acessado em 3 de mai. 2018.

NETO, Jose Antonio Chehuen et al. Estudantes de medicina sabem cuidar da própria saúde? HU Revista, Juiz de Fora, v.39, n.1 e 2, p.45-53, 2013.

PEREIRA, Lorena Muriel et al. Fracionamento da dieta e o perfil nutricional e de saúde de mulheres, **Rev. de Nutrição**, Campinas, p.15-23, jan./fev., 2014.

ROSA, Priscila Barbara Zanini; GIUSTI, Lisiane; RAMOS, Maurem. Educação alimentar e nutricional com universitários residentes de moradia estudantil. **Rev. Ciência e Saúde**, Porto Alegre, p. 16-20, 2016. ISSN 1983-652X jan.-abr. 2016;9(1):15-20. Disponível em: < <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/viewFile/20852/14388>>. Acessado em: 1 de mai. 2018.

ROSSETI, Francini Xavier. **Ingestão dietética e fatores associados ao consumo alimentar de universitários brasileiros: uma revisão**. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, p.778- 785, 2015. Disponível em: < <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8642509>>. Acessado em: 1 de mai. 2018.

SANTOS, Anne Karoline Gonçalves Varandas dos et al. Qualidade de vida e alimentação dos estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Revista Simbio-Logias**, v. 7, n. 10, 2014.

Sociedade Brasileira de Cardiologia. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol, v. 107, n.3, Supl. 3, Set, 2016.

TASSINI, Caroline Campos et al. **Avaliação do estilo de vida em discentes universitários da área da saúde através do questionário fantástico**. International Journal of Cardiovascular Sciences, Rio de Janeiro v. 30, n.2, p. 117-122, mar./abr, 2017.

TEIXEIRA, Camila dos Santos. A influência da globalização na Cultura Alimentar. VI Congresso Nacional de Administração e Contabilidade, Rio de Janeiro, 2015.

APÊNDICE**APÊNDICE – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS**

FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS

INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA

Rua 02, Quadra 07, S/N, Jardim dos Ypês, Porto Nacional/TO

CEP 77.500 - 000 CNPJ 10.261.569/0001-64 Fone: (63) 33639600 – www.itpacporto.com.br

Esse questionário faz parte de um estudo sobre os hábitos alimentares dos acadêmicos de medicina após o seu ingresso no ITPAC-PORTO sendo de perfil exclusivamente acadêmico. Os participantes contribuirão para o aprimoramento da pesquisa. O questionário conta com 17 perguntas mistas (abertas e fechadas). As respostas serão mantidas em sigilo deste modo não é necessário a identificação.

Agradecemos a sua contribuição.

QUESTIONÁRIO

1. Sexo: FEM (☐) MAS (☐)**2. Idade:** _____(anos)**3. Período:**(☐) 1ºP(☐) 5ºP(☐) 8ºP(☐) Irregular**4. Com quem vive?**(☐) Pais(☐) Outros familiares (tios, avós, irmãos)

☐ Amigos ☐ Sozinho

5. Patologia diagnosticada	SIM	NÃO
5.1 Diabetes Mellitus		
5.2 Hipertensão Arterial		
5.3 Dislipidemia (hipercolesterotemia, hipertrigliceridemia)		
5.4 Distúrbio do comportamento alimentar (bulimia, anorexia)		
5.5 Obesidade/ Excesso de peso		
5.6 Gastrite		
5.7 Outra patologia Qual? _____		
6. A sua alimentação sofreu alguma alteração recente?	SIM	NÃO
Se SIM, qual o motivo? ☐ Mudança de cidade ☐ Está restrito a uma dieta ☐ Problemas de saúde ☐ Outros _____		
7. Toma algum suplemento de vitaminas e/ou minerais ou outro suplemento alimentar?	SIM	NÃO
Se sim qual o motivo? ☐ Está restrito a uma dieta ☐ Problemas de saúde ☐ Outros _____		
8. Tabagista?	SIM	NÃO
9. Consome bebida alcoólica?	SIM	NÃO

Se sim, ☐ menos de 3x por semana ☐ 3-5x por semana ☐ +5x por semana		
10. Quantas refeições faz por dia, e onde costuma fazê-las?	Casa	Fora de casa
10.1 Desjejum		
10.2 Lanche da manhã		
10.3 Almoço		
10.4 Lanche da tarde		
10.5 Janta		
10.6 Ceia		
11. Das refeições fora de casa, com que frequência costuma comer “fast-foods” (pizza, cachorro-quente, hambúrguer, salgados, etc). ☐ -3x por semana ☐ 3-5x por semana ☐ +5x por semana		
12. Qual o método mais utilizado no preparo da sua alimentação? Marque apenas uma. ☐ Frito ☐ Cozido ☐ Grelhado ☐ Assado no micro-ondas ☐ Assado no forno		

13. Em seu cotidiano, quais tipos de alimentação predominante? Marque apenas uma. () Refeição tradicional (arroz, feijão e carne) () Fast-food (hambúrguer, cachorro-quente, pizza) () Alimentos pré-confeccionados (comidas congeladas compradas em supermercado) () Saladas (legumes, verduras e hortaliças) () Frutas		
14. Quem prepara a maioria das refeições que faz em casa? () Você () Um familiar () Colegas () Refeições provenientes de restaurantes () empregado doméstico		
15. Com que frequência consome frutas? () -3x por semana () 3-5x por semana () +5x por semana		
16. Com que frequência consome legumes, verduras e hortaliças? () -3x por semana () 3-5x por semana () +5x por semana		
17. Normalmente, você considera que sua alimentação é saudável e equilibrada?	SIM	NÃO

ANEXO

ANEXO A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa:

PERFIL ALIMENTAR DO ACADÊMICO DE MEDICINA DO ITPAC – PORTO NACIONAL/TO

A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS: Com o advento do ingresso a faculdade pode trazer consigo várias mudanças na vida do acadêmico. A saída da casa dos pais e a demanda acadêmica, são fatores que influenciam a desorganização no que diz respeito a rotina alimentar. Estudos demonstram que o número de doenças crônicas não transmissíveis vem se acentuando no meio acadêmico, agravos que podem repercutir pelo resto da vida. Desta forma, é necessário que haja um estudo mais aprofundado entre os acadêmicos de medicina do ITPAC-PORTO, afim, de estabelecer um perfil alimentar destes estudantes e a partir daí disseminar as informações e incentivar o autocuidado alimentar. Com isso, tem como intuito avaliar os hábitos alimentares dos estudantes do curso de medicina do ITPAC-PORTO do 1º (primeiro), 5º (quinto) e 8º (oitavo) período.

DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS: O presente estudo não traz maiores riscos, a não ser que o participante se sinta constrangido ao responder alguma pergunta contida no questionário. Aqueles que participarão da pesquisa estarão contribuindo para formação de um estudo da realidade alimentar dos estudantes do ITPAC-PORTO e que servirá para possíveis diagnóstico de distúrbios alimentares, sendo possível criar medidas que possibilitem a conscientização, promoção e prevenção a saúde

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSINTÊNCIA:

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO: Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu

consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

O(s) pesquisador(es) irá(ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada no Curso de Medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos – ITPAC – Porto e outra será entregue a você.

CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS: A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome	Assinatura do Participante	Data
------	----------------------------	------

Nome	Assinatura do Pesquisador	Data
------	---------------------------	------

Nome	Assinatura da Testemunha	Data
------	--------------------------	------