

Padrão de consumo alimentar e fatores associados em adultos**Food consumption pattern and factors associated with adults****Estándar de consumo alimentar y factores asociados en adultos****Recebido: 11/05/2018****Aprovado: 20/09/2018****Publicado: 05/11/2018****Maria Bianca Brasil Freire¹****Ellany Gurgel Cosme do Nascimento²****Marília Abrantes Fernandes Cavalcanti³****Niedja Cibegne da Silva Fernandes⁴****João Mário Pessoa Júnior⁵**

Trata-se de estudo transversal com abordagem quantitativa, tendo como objetivo identificar os padrões de consumo de alimentos mais frequentes na população do município de Pau dos Ferros – RN, e os fatores socioeconômico e demográfico associados, realizada em 2014 com 396 participantes. Analisando a frequência do consumo alimentar da população alvo, percebe-se que a maioria segue o que é recomendado pelo Ministério da Saúde, apresentando, porém, o consumo de carne vermelha exacerbado (75,9%) e sobrepeso (31,7%) e obesidade (24,2%). Os resultados da análise bivariada, mostrou significância com relação a aspectos socioeconômicos e o consumo de certos alimentos, assim como a prática de exercício físico e a satisfação sobre o corpo. Esses achados apontam para a necessidade de se formar cada vez mais profissionais capacitados para atuarem de modo interdisciplinar, relacionando as disciplinas da saúde com as áreas de educação física e psicologia, sendo de suma importância a junção de vários os saberes para um melhor enfrentamento das problemáticas vivenciadas.

Descritores: Comportamento alimentar; Alimentos; Consumo de alimentos.

This is a cross-sectional study with quantitative approach that aims to identify more frequent food consumption patterns in the population of the municipality of Pau dos Ferros-RN, Brazil, and socioeconomic and demographic factors associated with them, held in 2014 with 396 participants. Analyzing the frequency of food consumption of the target population, the majority follows what is recommended by the Ministry of Health, showing however excessive consumption of red meat (75.9%) and overweight (31.7%) and obesity (24.2%). The bivariate analysis results showed significance with respect to socio-economic aspects and the consumption of certain foods, as well as the practice of physical exercise and satisfaction with the body. These findings point to the need to form more trained professionals to work in an interdisciplinary way, relating health disciplines with the areas of physical education and psychology, being the junction of knowledge of paramount importance to better counter the problems experienced.

Descriptors: Feeding behavior; Food; Food consumption.

Se trata de un estudio transversal con abordaje cuantitativa, teniendo como objetivo identificar los estándares de consume de alimentos más frecuentes en la población del municipio de Pau dos Ferros – RN, Brasil y los factores socio-económico y demográfico asociados, realizado en 2014 con 396 participantes. Analizando la frecuencia del consumo alimenticio de la población alvo, se percibe que la mayoría sigue lo que es recomendado por el Ministerio de la Salud, presentando, sin embargo, el consumo de carne roja exacerbado (75,9%) y sobrepeso (31,7%) y obesidad (24,2%). Los resultados del análisis bivariado, mostró significancia con relación a aspectos socioeconómicos y al consumo de ciertos alimentos, así como la práctica de ejercicio físico y la satisfacción sobre el cuerpo. Esos hallazgos señalan la necesidad de formar cada vez más profesionales capacitados para actuar de modo interdisciplinario, relacionando las disciplinas de la salud con las áreas de educación física y psicología, siendo de suma importancia la unión de varios saberes para un mejor enfrentamiento de las problemáticas vivenciadas.

Descritores: Conducta alimentaria; Alimentos; Consumo de alimentos.

1. Acadêmica do curso de Enfermagem pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), Natal, RN, Brasil. Membro do Projeto de Extensão Avaliação Parasitológica em Manipuladores de Alimentos das Escolas Públicas de Pau dos Ferros-RN. ORCID: 0000-0002-3957-0006 E-mail: biiancabrasil@gmail.com

2. Enfermeira, Especialista em Epidemiologia Especialista em Auto-Gestão em Saúde. Especialista em Saúde da Família. Especialista em Enfermagem Obstétrica. Especialista em Formação Pedagógica em Educação. Doutora em Ciências da Saúde. Professora Adjunta IV do Curso de Graduação em Medicina e do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Sociedade (PPGSS) da UERN, Natal, RN, Brasil. ORCID: 0000-0003-4014-6242 E-mail: ellanygurgel@hotmail.com

3. Enfermeira. Mestranda no PPGSS da UERN, Natal, RN, Brasil. ORCID: 0000-0001-5499-5830 E-mail: marilia_abrantes17@hotmail.com

4. Enfermeira. Educadora Física. Mestre em Enfermagem. Professora do Curso de Graduação em Enfermagem da UERN, Natal, RN, Brasil. ORCID: 0000-0003-3677-254X E-mail: niedjacibegne@hotmail.com

5. Enfermeiro. Educador Físico. Especialista em Gestão em Saúde. Mestre e Doutor em Enfermagem na Atenção à Saúde. Coordenador e Professor Adjunto do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Cognição, Tecnologia e Sociedade e do Curso de Graduação em Medicina da Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Mossoró, RN, Brasil. ORCID: 0000-0003-2458-6643 E-mail: joamariopessoa@gmail.com

INTRODUÇÃO

As mudanças ocorridas no padrão alimentar da população brasileira nos últimos anos, proporcionaram novos modelos de nutrição e favoreceram consequentemente o aumento da obesidade¹. Dentre as mudanças ocorridas, destacam-se o aumento da ingestão de alimentos ricos em gorduras, bem como a maior frequência de consumo de alimentos embutidos e de refeições realizadas em ambientes fora de casa; em contraste, tem-se o fato de que a adoção de uma alimentação saudável poderia reduzir o risco de mortes por doenças e agravos não transmissíveis, tendo em vista que estes correspondem a 72% das causas de mortes no Brasil^{2,3}.

O cenário alimentar hoje existente no Brasil aponta para uma maior participação de alimentos com excesso de calorias provenientes do elevado consumo de açúcares simples, gordura saturada, e consequentemente menor presença de frutas, legumes e verduras, acarretando um acúmulo de gordura corporal, elevando ainda mais o número de obesos^{4,5}.

O estudo referente aos hábitos alimentares saudáveis tem se destacado nos últimos anos, tendo em vista que o mesmo possui importante impacto na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares (DCV), assim como de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), perfazendo assim, como estratégia conhecer os hábitos alimentares e os fatores relacionados, com vistas a preparar o país para enfrentar e deter, nos próximos anos, essas doenças e as morbidades relacionadas⁵.

Dessa forma, é essencial buscar conhecer o comportamento alimentar individual ou de um grupo populacional, visando compreender os fatores associados ao modelo alimentar realizado, o qual diz respeito aos atributos socioculturais, como os aspectos subjetivos intrínsecos do indivíduo ou próprios de uma coletividade, que estejam envolvidos com o ato de se alimentar ou com o alimento em si⁶.

Destaca-se, portanto, a necessidade de conhecer quais são os hábitos alimentares dos indivíduos e os fatores relacionados. Assim,

dentro desse contexto, o presente estudo tem como objetivo identificar os padrões de consumo de alimentos mais frequentes na população do município de Pau dos Ferros – RN, e os fatores socioeconômico e demográfico associados.

MÉTODO

Trata-se de estudo transversal com abordagem quantitativa, realizado no ano de 2014 através de inquérito domiciliar de natureza explicativa, tendo como público-alvo a população da zona urbana do município de Pau dos Ferros, maiores de 18 anos.

O inquérito domiciliar ocorreu em 2014 e abrangeu vários assuntos relacionados à saúde, tais como alimentação, atividade física, consultas médicas e odontológicas, e outros, tendo como foco para este estudo os hábitos alimentares da população.

A amostra teve como base os setores censitários da zona urbana de Pau dos Ferros, selecionados através de sorteio dos quarteirões a partir do setor censitário, começando do Norte, e percorreram os quarteirões na ordem da numeração no sentido horário, abordando um representante da família a cada três domicílios. Diante de uma população de 20.037 habitantes maiores de 18 anos residentes na zona urbana de Pau dos Ferros (IBGE), com IC 95%, taxa de erro 5%, efeito de desenho. A amostra do estudo teve um total de 396 habitantes, sendo 12 habitantes por cada setor censitário, num total de 33 setores.

A aplicação dos questionários foi realizada de forma individual, sendo um por domicílio. O estudo investigou o perfil socioeconômico demográfico e os comportamentos em saúde, dentre estes averigou-se a frequência do consumo alimentar da população quanto a frutas, legumes, carnes em geral, embutidos entre outros.

Quando questionados sobre esses hábitos, as opções de respostas eram pelo menos uma vez por dia, uma vez a cada 2 a 3 dias, cerca de uma vez por semana, menos de uma vez por semana. Para facilitar à análise as questões foram classificadas dicotomicamente em recomendado e não

recomendado, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde quanto aos hábitos alimentares saudáveis².

Algumas outras variáveis também foram recategorizadas para melhor análise, como sexo (com companheiro e sem companheiro), escolaridade (ensino fundamental, ensino médio, ensino superior), prática de atividade física (prática e não prática), concepção sobre o corpo e sobre a vida (satisfeitos e insatisfeitos).

Os resultados foram trabalhados através do software SPSS 20 e, para tratamento estatístico utilizou-se o teste de qui-quadrado de Pearson com nível de significância de 5%.

Tabela 1. Índice de massa corporal da população urbana maior de 18 anos, Pau dos Ferros, RN, 2014.

IMC	Nº	%
Baixo peso	4	1,6
Peso normal	107	42,5
Sobrepeso	80	31,7
Obesidade grau I	50	19,8
Obesidade grau II	9	3,6
Obesidade grau III	2	0,8
Total	252	70,0
Ausentes no Sistema	108	30,0
Total	360	100,0

Analisando a frequência do consumo alimentar percebeu-se que a maioria segue o que é recomendado pelo Ministério da Saúde 268 (78,4%) consomem regularmente frutas, 183 (65,4%) evitam o consumo diário de embutidos, 288 (84,5%) consomem frequentemente legumes e verduras, 298

O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) sob CAAE 17959313.7.0000.5294, parecer 356.895, emitido em 12 de agosto de 2013.

RESULTADOS

Houveram 360 participantes, onde 299 (83,1%) eram do sexo feminino, possuíam companheiro 323 (89,7%), com nível de escolaridade baixa 171 (47,5%), e renda entre um salário mínimo ou menos 192 (53,3%).

Verificou-se que estão com excesso de peso 80 (31,7%), caracterizam-se como obesos 61 (24,2%), como na Tabela 1.

(83,7%) consomem carne branca pelo menos uma vez ao dia ou a cada 2 a 3 dias, evitam alimentos gordurosos 217 (60,3%) e a ingestão diária de sal 330 (91,7%), destacando apenas o consumo de carne vermelha exacerbado 255 (75,9%), como destaca a tabela 2.

Tabela 2. Frequência do consumo alimentar da população urbana maior de 18 anos, Pau dos Ferros, RN, 2014.

Frequência do consumo de frutas		
	Nº	%
Consumo Bom/Recomendado	268	78,4
Consumo Ruim/Não Recomendado	74	21,6
Dados Ausentes	18	5,0
Total	360	100,0
Frequência do consumo de embutidos		
Recomendado	183	65,4
Não Recomendado	97	34,6
Dados Ausentes	80	22,2
Total	360	100,0
Frequência do consumo de legumes e verduras		
Recomendado	288	84,5
Não Recomendado	53	15,5
Dados ausentes	19	5,3
Total	360	100,0
Frequência do consumo de carne branca		
Recomendado	298	83,7
Não Recomendado	58	16,3
Dados Ausentes	4	1,1
Total	360	100,0
Frequência do consumo de carne vermelha		
Recomendado	81	24,1
Não Recomendado	255	75,9
Dados Ausentes	24	6,7
Total	360	100,0
Evita alimentos gordurosos		
Sim	217	60,3
Não	143	39,7
Total	360	100,0
Adiciona sal a comida		
Recomendado	330	91,7
Não Recomendado	30	8,3
Total	360	100,0

Os resultados da análise bivariada, mostrou significância com relação ao hábito de comer carne vermelha e renda entre um salário mínimo ou menos ($p=0,002$) e a escolaridade baixa ($p<0,001$). O consumo de

frutas mostrou-se significativo na população com renda superior a um salário mínimo ($p=0,005$). Pode-se perceber também certa relação com o consumo de sal e a maior idade ($p=0,019$), conforme Tabela 3.

Tabela 3. Frequência do consumo de alimentos versus variáveis sociodemográficas na população de Pau dos Ferros – RN, 2014.

Frequência do consumo de carne vermelha							
Características		Recomendado		Não Recomendado		X ²	Valor-p
		N	%	N	%		
Renda Mensal	Entre um salário mínimo ou menos	55	31,1	122	68,9	9,921	0,002
	Mais de um salário mínimo	26	16,4	133	83,6		
	Total	81	24,1	255	75,9		
Escolaridade	Ensino Fundamental	53	34,0	103	66,0	18,296	<0,001
	Ensino Médio	24	19,0	102	81,0		
	Ensino Superior	4	7,4	50	92,6		
	Total	81	24,1	255	75,9		
Frequência do consumo de frutas							
Renda Mensal	Entre um salário mínimo ou menos	132	72,5	50	27,5	7,812	0,005
	Mais de um salário mínimo	136	85,0	24	15,0		
	Total	268	78,4	74	21,6		
Adiciona sal na comida							
Faixa Etária	18-19 anos	18	81,8	4	18,2	13,554	0,019
	10-29 anos	54	83,1	11	16,9		
	30-39 anos	75	94,9	4	5,1		
	40-49 anos	68	94,4	4	5,6		
	50 a 59 anos	49	90,7	5	9,3		
	60 anos ou mais	66	97,1	2	2,9		
	Total	330	91,7	30	8,3		

Em relação à satisfação sobre o corpo verificou-se forte influência em relação ao consumo de frutas ($p=0,003$), e a concepção do peso normal ($p<0,001$), na Tabela 4.

Tabela 4. Satisfação com o corpo e sua relação entre as variáveis na população de Pau dos Ferros – RN, 2014.

Características		Satisfatória		Insatisfatória		X ²	Valor-p
		N	%	N	%		
Consumo de frutas	Recomendado	194	72,4	74	27,6	9,021	0,003
	Não Recomendado	40	54,1	34	45,9		
	Total	234	68,4	108	31,6		
Concepção sobre o peso	Acima do peso	98	57,0	74	43,0	26,991	<0,001
	Peso normal	124	83,8	24	16,2		
	Abaixo do peso	26	65,0	14	35,0		
	Total	248	68,9	112	31,1		

Quanto à prática de exercício físico houve relação com o sexo masculino ($p<0,001$), com uma maior participação das pessoas em grupos sociais ($p<0,001$) certa relação com a concepção do peso, e de pessoas consideradas obesas não praticam atividade física ($p=0,015$), como na Tabela 5.

Tabela 5. Prática de atividade física versus as variáveis encontradas na população do município de Pau dos Ferros – RN, 2014

Característica		Pratica		Não Pratica		X ²	Valor-p
		N	%	N	%		
Sexo	Feminino	75	25,1	224	74,9	12,438	<0,001
	Masculino	29	47,5	32	52,5		
	Total	104	28,9	256	71,1		
Participação em grupos sociais	Participa	30	47,6	33	52,4	13,041	<0,001
	Não Participa	74	24,9	223	75,1		
	Total	104	28,9	256	71,1		
Concepção do peso	Acima do peso	57	54,8	115	44,9	8,462	0,015
	Peso normal	43	41,3	105	41,0		
	Abaixo do peso	4	3,8	36	14,1		
	Total	104	28,9	256	71,1		

Nas variáveis hábitos de comer carne branca e vermelha, consumo de alimentos gordurosos, satisfação com o corpo, prática de atividade física relacionadas às variáveis socioeconômicas como também a hábitos alimentares (adicionar sal a comida) e percepção do corpo/peso realizados, percebeu-se uma homogeneidade na dispersão dos dados encontrados, não apresentando associações significativas.

DISCUSSÃO

A amostra estudada é representativa da população maior de dezoito anos residentes em Pau dos Ferros/RN. No primeiro momento, o estudo procurou identificar o público alvo com informações específicas relacionadas aos aspectos socioeconômicos para depois abordar especificamente os hábitos alimentares da população, associando estes á aspectos como renda, sexo, escolaridade e outros.

Com relação ao índice de massa corporal percebe-se maior prevalência de excesso de peso/obesidade o qual estima outras pesquisas da área, que destaca um aumento de peso na população adulta brasileira de 7,8% do ano de 2006 para 2012, sendo de 1,37% o incremento anual médio calculado para o período. Estimativas para 2020 apontam cerca de cinco milhões de óbitos atribuídos ao excesso de peso⁷.

Destaca-se como principais fatores para o aumento de peso a alimentação não

adequada, a diminuição de exercício físico. No tocante à alimentação, a industrialização e urbanização trouxeram modificações importantes na dieta dos brasileiros, gerando aumento na ingestão de calorias e diminuição da atividade física^{8,9}.

Quanto aos hábitos alimentares, os principais resultados encontrados mostraram que boa parte da amostra selecionada no estudo atende as recomendações de consumo adequado de frutas e hortaliças (pelo menos uma vez por dia/uma vez a cada 2 a 3 dias), o que contradiz muitos estudos, os quais trazem que o consumo de frutas é mínimo (uma vez por semana/menos de uma vez por semana), não atendendo à recomendação do consumo diário de frutas e hortaliças estabelecidas pela OMS, destacando-se como um ponto positivo para a população do referido município^{10,11}.

Além do consumo adequado de frutas e hortaliças, a frequência do consumo de embutidos, alimentos gordurosos, carnes brancas e adição de sal na comida também se mostram adequados diante do que é preconizado pelo Ministério da Saúde, não corroborando dessa forma com estimativas prévias encontradas em alguns estudos que enfatizam a má adequação do consumo alimentar^{12,13}. Porém a frequência do consumo de carne vermelha foi acentuadamente maior (pelo menos uma vez por dia/uma vez em cada 2 a 3 dias), registrando-se dessa forma como não recomendado, podendo estar atrelado ao

nível econômico da população, a questão cultural e também a extensa produtividade pecuarista na região¹⁴.

Conforme outros estudos brasileiros^{9,10,14}, a frequência do consumo de frutas e hortaliças foi maior entre os indivíduos de classe econômica com maior poder aquisitivo e maior escolaridade, corroborando com o resultado encontrado do estudo aqui apresentado. Com relação à frequência do consumo de carne vermelha, esta foi maior entre indivíduos de menor poder aquisitivo e menor escolaridade, associando também a outros estudos realizados na área, contribuindo como um fator negativo para a população^{9,10,14}.

Esta associação entre hábitos alimentares, escolaridade e classe econômica, advém do custo alimentar, do conhecimento nutricional que os alimentos apresentam e consequente motivação para a adoção de uma dieta saudável, contribuindo dessa forma para o consumo de alimentos mais baratos como carnes vermelhas de segunda com maior concentração de gorduras saturadas em detrimento da carne branca rica em proteína, sendo esta mais saudável para o consumo^{10,14}.

Com relação ao consumo de sal percebe-se que este tem maior associação com a idade, quanto maior idade menor o consumo, mostrando com isso que o hábito alimentar mais saudável em idades avançadas pode também estar relacionado a maior preocupação e cuidado com a saúde e, consequentemente, atender de maneira mais efetiva orientações recebidas dos profissionais de saúde, devido ao aumento do risco de aparecimento e desenvolvimento de disfunções crônicas não transmissíveis com o aumento da idade, principalmente da hipertensão arterial que está relacionada com o consumo excessivo de sódio da população^{9,13}.

Outro achado diz respeito à satisfação com o corpo associado ao consumo de frutas, na qual as pessoas que se sentem satisfeitas com o seu corpo possuem um consumo maior de frutas. Isto pode estar atrelado a influência que a mídia exerce nas pessoas, pois a dieta inclui o consumo de frutas, legumes e verduras, construindo e desconstruindo

procedimentos alimentares e padrões de estética¹⁵.

Além da associação com o consumo de frutas, a satisfação com o corpo também está relacionada com o peso adequado, o que contribui para identificar que indivíduos acima do peso/obesos se veem insatisfeitos com o seu corpo. Porém a insatisfação ou satisfação pode também estar associada com a percepção subjetiva que uma pessoa tem sobre seu corpo, que pode ser mais importante do que a realidade objetiva, isto é, sua real aparência. Nesse sentido, o peso (diretamente associado ao IMC), por si só, pode não ser o único determinante do grau de satisfação ou insatisfação com a imagem corporal¹⁶.

Quanto à prática de atividade física percebeu-se associação tanto ao sexo, quanto a participação em grupos sociais e a concepção sobre o peso. Apesar do número de mulheres ser maior percebe-se em números percentuais que os homens ainda são mais adeptos a prática de atividade física que as mulheres, sendo estas consideradas mais sedentárias, como demonstra outro estudo¹⁷.

Quanto à participação em grupos sociais e a prática de atividade física o estudo demonstra que a maior parte da população que participa de grupos sociais também pratica exercício físico, demonstrando que são pessoas mais ativas, destacando a atividade física como benéfica para a saúde física e também para a mental principalmente relacionada com a participação em grupos da comunidade, sendo muito utilizada para tratamento coadjuvante em quadros de depressão, ansiedade e outros fatores que envolvem o componente psicossocial do indivíduo¹⁸.

Em relação à concepção do peso percebe-se certa significância entre os indivíduos que se consideram acima do peso e a não praticantes de atividade física, ficando evidente que mesmo considerando superior ao seu peso o indivíduo não pretende mudar sua realidade através da prática de atividade física. Isto um problema de saúde pública, tendo em vista que a obesidade e o sedentarismo representam efeitos adversos à

saúde cardiovascular e metabólica em idades cada vez mais precoces¹⁹.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados no estudo, apontaram para um hábito alimentar próximo das recomendações atuais, caracterizando-se por maior frequência de consumo de frutas, hortaliças, legumes e verduras, menor frequência de alimentos ricos em gorduras, porém um consumo maior de carne vermelha em relação à carne branca, possivelmente devido aos aspectos socioeconômicos e culturais da população.

Apesar disto, a maioria da população pesquisada apresentou sobrepeso ou obesidade, realidade esta comum na sociedade brasileira e que se encontra atrelada a vários fatores, como a inatividade física principalmente nas pessoas do sexo feminino.

Dessa forma além de estimular uma alimentação saudável, também é necessário o aconselhamento à prática de atividade física, enfatizando a necessidade da adoção desses hábitos para a diminuição do excesso de peso e melhor qualidade de vida.

Entre as limitações do presente estudo destaca-se a desproporção quanto aos sexos respondentes, sendo a maior parte do público feminino, devido à maior presença das mulheres nas residências no momento das entrevistas, o que pôde comprometer algumas associações. Também, a abordagem transversal dos dados pode limitar o estabelecimento de associações sem que seja considerada a possibilidade de existir causalidade inversa. Além disso, as informações equivalentes aos hábitos alimentares foram auto relatadas, permitindo, desse modo, possível viés de memória ou mesmo por depoimentos tendenciosos na direção do desejável.

Por outro lado, esses achados apontam para a necessidade de formar cada vez mais profissionais capacitados para atuarem de modo interdisciplinar, relacionando as disciplinas da saúde com as áreas de educação física e psicologia, sendo de suma importância a junção de vários os saberes para um melhor enfrentamento das problemáticas vivenciadas.

REFERENCIAS

1. Moreira RAM, Santos LC, Lopes ACS. A qualidade da dieta de usuários de serviço de promoção da saúde difere segundo o comportamento alimentar obtido pelo modelo transteórico. *Rev Nutr.* 2012; 25(6):719-30.
2. Ministério da Saúde (Br). Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2011.
3. Andrade KA, Toledo MTT, Lopes MS, Carmo GES, Lopes CS. Aconselhamento sobre modos saudáveis de vida na atenção primária e práticas alimentares dos usuários. *Rev Esc Enferm USP.* 2012; 46(5):1117-24.
4. Teixeira PDS, Reis BZ, Vieira DAS, Costa D, Costa JO, Raposo FF, et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. *Ciênc Saúde Colet.* 2013; 18(2):347-56.
5. Gadenz SD, Benvegnù, LA. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em Idosos hipertensos. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2013; 18(12):3523-33.
6. Toral N, Slater B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2007; 12(6):1641-50.
7. Malta DC, Andrade SC, Claro RM, Bernal RTI; Monteiro CA. Evolução anual da prevalência de excesso de peso e obesidade em adultos nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2012. *Rev Bras Epidemiol.* 2014; 17(Sup 1):267-76.
8. Tardido AP, Falcão MC. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. *Rev Bras Nutr Clín.* 2006; 21(2):17-24.
9. Martini FAN, Borges MB, Guedes DP. Hábito alimentar e síndrome metabólica em uma amostra de adultos brasileiros. *Arch Latinoam Nutr.* 2014; 64(3):161-73.
10. Mondini L, Moraes SA, Freitas ICM, Gimeno SGA. Consumo de frutas e hortaliças por adultos em Ribeirão Preto, SP. *Rev Saúde Pública.* 2010; 44(4):686-94.

11. Souza AM, Bezerra IN, Cunha DB, Sichierl R. Avaliação dos marcadores de consumo alimentar do VIGITEL (2007-2009). *Rev Bras Epidemiol*. 2011; 14(1):44-5.
12. Fisberg RM, Marchioni DML, Castro MA, Verly Junior E, Araújo MC, Bezerra IN, et al. Ingestão inadequada de nutrientes na população de idosos do Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. *Rev Saúde Pública*. 2013; 47(Supl 1):222s-30s.
13. Vinholes DB, Assunção MCF, Neutzling MB. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 2009; 25(4):791-9.
14. Schneider BC, Duro SMS, Assunção MCF. Consumo de carnes por adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2014; 19(8):3583-92.
15. Witt JSGZ, Schneider AP. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2011; 16(9):3909-16.
16. Saur AM, Pasian SR. Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. *Aval Psicol*. 2008; 7(2):199-209.
17. Faria YO, Galdongi L, Moura LBA. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. *Acta Paul Enferm*. 2014; 27(6):591-5.
18. Souza MCDFP, Souza LV, Barroso SM, Scorsolini-Comin F. Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física. *Psico-USF*. 2013;18(3):445-54.
19. Silva KS, Nahas MV, Hoelfelmann LP, Lopes AS, Oliveira ES. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. *Rev Bras Epidemiol*. 2008; 11(1):159-68.

CONTRIBUIÇÕES

Maria Bianca Brasil Freire, Ellany Gurgel Cosme do Nascimento, Marília Abrantes Fernandes Cavalcanti, Niedja Cibegne da Silva Fernandes e João Mário Pessoa Júnior tiveram iguais contribuições nas diversas fases do estudo e redação do artigo.

Como citar este artigo (Vancouver)

Freire MBB, Nascimento EGC, Cavalcanti MAF, Fernandes NCS, Pessoa Júnior JM. Padrão de consumo alimentar e fatores associados em adultos. *REFACS* [Internet]. 2018 [citado em: *inserir dia, mês e ano de acesso*]; 6(4):715-723. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (ABNT)

FREIRE, M. B. B. et al. Padrão de consumo alimentar e fatores associados em adultos **REFACS**, Uberaba, MG, v. 6, n. 4, p. 715-723, 2018. Disponível em: *<inserir link de acesso>*. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (APA)

Freire, M.B.B., Nascimento, E.G.C., Cavalcanti, M.A.F., Fernandes, N.C.S. & Pessoa Júnior, J.M. (2018). Padrão de consumo alimentar e fatores associados em adultos. *REFACS*, 6(4), 715-723. Recuperado em: *inserir dia, mês e ano de acesso* de *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.