



# A gastronomia como estratégia de promoção da alimentação saudável na moradia universitária

Gastronomy as a strategy to promote healthy eating in university housing

*Rita de Cássia Ribeiro*  
Nutricionista, Doutora em Ciência e Tecnologia dos Alimentos  
Professora do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais  
ritagastronomia@hotmail.com

*Mariana Teodora de Souza Reis*  
Nutricionista, Universidade Federal de Minas Gerais  
marianatdsr@hotmail.com

*Marlene Azevedo Magalhães Monteiro*  
Nutricionista, Doutora em Ciência e Tecnologia dos Alimentos  
Professora do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais  
marleneamonteiro@gmail.com

## RESUMO

Nesse artigo pretende-se descrever a metodologia e apresentar os resultados alcançados no projeto de extensão, em interface com a pesquisa, “Gastronomia na Moradia”. Essa ação foi realizada junto as estudantes residentes na moradia universitária da Universidade Federal de Minas Gerais, em Belo Horizonte, MG, Brasil, com o intuito de instrumentalizá-las para a elaboração de suas próprias refeições nesse ambiente. Para tanto, caracterizou-se social e nutricionalmente os estudantes, planejou-se e executou-se oficinas gastronômicas, e avaliou-se a efetividade dessas práticas como estratégia de intervenção nutricional. O perfil dos estudantes que participaram dessa ação revelou importante taxa de sobrepeso e obesidade grau I e inadequados modos alimentares relacionados à ingestão e hábitos diversos de consumo. Por fim, a gastronomia apresentou-se como um mecanismo efetivo para o processo de ensino aprendizagem sobre alimentação saudável e adequada na moradia universitária.

Palavras-chave: Estudantes. Comportamento alimentar. Culinária. Educação alimentar e nutricional. Promoção da saúde.

## ABSTRACT

In this article we intend to describe the methodology and present the results achieved in the extension project, in interface with the research, “Gastronomy in the House”. This action was carried out with the students residing in the university residence of the Federal University of Minas Gerais, in Belo Horizonte, MG, Brazil, with the intention of equipping them to prepare their own meals in this environment. For this, the students were socially and nutritionally characterized, gastronomic workshops were planned and executed, and the effectiveness of these practices as a nutritional intervention strategy was evaluated. The profile of the students who participated in this action revealed an important rate of overweight and obesity grade I and inadequate eating modes related to intake and various habits of consumption. Finally, the gastronomy was presented as an effective mechanism for the learning teaching process about healthy and adequate nutrition in university housing.

Keywords: Students. Food behavior. Cooking. Food and nutritional education. Health promotion.

## INTRODUÇÃO

A gastronomia tem o papel de organizar a sociedade, introduzir responsabilidades, promover o compartilhamento e fortalecer os laços sociais que se estabelecem por meio do preparo da comida (DIEZ-GARCIA & CASTRO, 2011; FERNANDEZ-ARMESTO, 2004; FLANDRIN & MONTANARI, 1998).

Uma das dimensões da gastronomia é a habilidade culinária, o que inclui a seleção, o pré-preparo, o cozimento, a combinação e a apresentação dos alimentos (BRASIL, 2014; CASTRO ET AL., 2007). Tradicionalmente passadas de geração a geração, a transferência dessas habilidades tem se tornado uma prática rara nos últimos anos, o que pode ser atribuído, principalmente, ao maior número de tarefas no dia a dia e à desvalorização do cozinhar como uma prática social e cultural. Além disso, a praticidade de produtos ultraprocessados também justifica esse cenário, uma vez que contrapõe a necessidade de manejo dos alimentos in natura ou minimamente processados (BRASIL, 2014).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 1997), o ganho de peso é um dos principais problemas de saúde global, o que pode ser atribuído às importantes mudanças nos hábitos alimentares da população nas últimas décadas, tais como a redução no consumo de frutas, hortaliças, cereais integrais e feijões e o aumento acentuado da ingestão de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal (IBGE, 2004; IBGE, 2010).

Esse cenário não é diferente no meio universitário. Estudos demonstram que os estudantes universitários praticam uma alimentação ruim, tanto em termos de quantidade quanto de qualidade, com baixa ingestão de frutas e laticínios (FREEDMAN, 2010; PAPADAKI et al., 2007) e baixa frequência em realizar as três principais refeições do dia, sendo o desjejum a refeição mais omitida, enquanto o jantar é substituído por lanches (MAIA & RECINE, 2015). Estudos também apontam para o consumo elevado de *fast food*, álcool e bebidas açucaradas (BURRIEL et al., 2013), o que acaba gerando, como consequência direta para o corpo, o aumento do peso (LEVITSKY et al., 2004).

Uma vez que os hábitos alimentares e o estilo de vida dos estudantes influenciam sua qualidade de vida, pressupõe-se que o espaço universitário pode ser importante para a promoção da alimentação saudável, já que favorece o comportamento coletivo ligado à prática alimentar (PEREZ et al., 2016; LUPI et al., 2015).

Os conceitos sobre alimentação saudável somente serão interiorizados se as pessoas realmente souberem dos seus benefícios de ordem prática. Por isso, é importante vincular as informações às experiências vivenciadas pelas pessoas, para, então, criar um tipo de informação mais adequada. Nesse sentido, acredita-se que a gastronomia voltada para a produção de refeições saudáveis contribui para a construção do conheci-

mento sobre saúde e para o estímulo ao convívio social entre os estudantes universitários (LUPI et al., 2015).

Dentro dessa perspectiva, este projeto de extensão, em interface com a pesquisa, teve como principais objetivos a caracterização dos estudantes universitários, dos pontos de vista social e nutricional, o planejamento e a execução de oficinas culinárias, bem como a avaliação a respeito da efetividade dessas práticas como estratégias para a promoção da alimentação saudável.

Assim, pretende-se descrever o percurso metodológico utilizado para esse fim e analisar os resultados como uma maneira de fomentar as discussões sobre como a gastronomia pode estimular as boas práticas alimentares.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma ação de extensão, em interface com a pesquisa, de intervenção aberta e não controlada, realizada no ano de 2015, com duração de sete meses. Foram realizadas oito oficinas gastronômicas demonstrativas com estudantes universitários, residentes na moradia estudantil da Universidade Federal de Minas Gerais, localizada em Belo Horizonte, Minas Gerais.

Para essa ação foi considerada a amostra composta por todos os moradores da moradia universitária que compareceram às oficinas gastronômicas, que eram previamente planejadas, agendadas e divulgadas em murais da moradia e em redes sociais, bem como no site da Fundação que administra o local em questão.

O Programa Permanente de Moradia Universitária oferece habitação para estudantes não residentes em Belo Horizonte, ou seja, originários de outras cidades do Brasil ou de outros países. Os estudantes são classificados em níveis socioeconômicos e, de acordo com essa divisão, coparticipam nos custos de manutenção da moradia. Em Belo Horizonte, há duas habitações: a Moradia Universitária I e a Moradia Universitária II, que dispõem, respectivamente, de 300 e 332 vagas.

### Planejamento e realização das oficinas gastronômicas

O eixo condutor para a seleção das receitas e dos conteúdos discutidos nas oficinas foi o Guia Alimentar para a População Brasileira, proposto pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), que descreve sobre os alimentos in natura e minimamente processados, compreendidos como as principais bases da alimentação diária. Para tanto, enfatizou-se, nas oficinas, o aumento do consumo de frutas e hortaliças e a redução de gorduras, açúcares e sal.

O planejamento das oficinas gastronômicas e o teste das receitas aconteceram no Laboratório de Técnica Dietética da instituição pública de ensino superior em questão. Para tanto, priorizou-se estabelecer técnicas de preparo que permitiam o uso de ingredientes diversos para a obtenção de preparações nutricionalmente adequadas, sensorialmente atrativas, de fácil preparo e de baixo custo.

A partir da padronização das preparações culinárias, foi elaborado o material didático para as oficinas gastronômicas, composto por cartilhas e por uma descrição detalhada das receitas. Com o intuito de facilitar a construção do conhecimento e a multiplicação dos saberes, os materiais foram elaborados a partir de uma linguagem acessível, que assegurasse o correto entendimento dos termos nutricionais e das técnicas de preparo.

As oficinas gastronômicas foram realizadas a cada 15 dias, às quartas-feiras, a partir das 18h, no salão da Moradia Universitária I, durante o período letivo dos alunos. Para participar das oficinas, o estudante apenas precisava se inscrever, gratuitamente, durante a semana anterior à realização do evento. Com duração de duas a três horas, cada oficina estava apta a receber, no máximo, 30 pessoas.

As oficinas tinham início com a exposição do conteúdo, o que incluía orientações sobre a importância da alimentação saudável, a composição dos alimentos ultraprocessados, os benefícios de cozinhar a própria refeição e a higienização adequada dos alimentos. Em seguida, eram realizadas a demonstração do preparo e a discussão das técnicas gastronômicas para a obtenção das preparações culinárias. Os estudantes eram estimulados a dialogar durante a demonstração e, ao final, realizavam a degustação das receitas e a discussão dos resultados alcançados.

As receitas foram categorizadas em grandes grupos, a saber: **Pra- tos Principais** (bife de frango “à milanesa” assado, strogonoff de frango light, frango “meu sabor” assado, mini-hambúrguer de soja); **Saladas** (salada Ceasar light, abobrinha crocante ao molho de mostarda e mel); **Acompanhamentos** (croutons, batata “frita” assada, macarrão de panela, macarrão ao pesto); **Sopas** (caldo de abóbora com gengibre, creme de couve); **Sanduíches** (sanduíche de salpicão, sanduíche de pepino); **Sobremesas** (sorbet de manga, papilote de frutas, frutas com ganache de chocolate branco); **Sucos e Vitaminas** (shake de banana, suco de limão e couve, suco de melancia com maracujá, suco de abacaxi, “refrigerante” natural, vitamina de maçã com banana); **Chás e Cafés** (cappuccino, chá de maçã, café preto); e **Bolos e Pães** (cupcake de maçã, pão integral com alecrim, pão de queijo fit);

Devido ao fato de a intervenção ser do tipo aberta, as pessoas que participaram das oficinas gastronômicas não foram necessariamente as mesmas. Assim, os universitários participaram de uma ou mais oficinas.

## Caracterização dos estudantes universitários

Como mecanismo de avaliação do projeto de extensão, no início das oficinas, os participantes tiveram que assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), bem como responder a um questionário autoaplicável com dados socioeconômicos (informações pessoais, curso e renda familiar), história de saúde (própria e da família), hábitos alimentares (frequência alimentar, hábitos como “beliscar” alimentos entre as refeições, comer em frente à televisão ou ao computador, forma de mastigação, ingestão hídrica, práticas culinárias e alterações na ingestão de alimentos após o ingresso na universidade) e de compras de alimentos (tipos de alimentos que mais compravam – e se tal prática era individual ou coletiva na moradia).

Nesse primeiro contato, também foi realizada a avaliação antropométrica do estudante, por meio da circunferência de cintura (CC), mensurada com fita métrica no ponto médio entre a crista ilíaca anterior superior e a última costela, do peso corporal, mensurado a partir da balança da marca Tanita®, modelo BF-683W, e da altura, verificada por meio de estadiômetro da marca Altuxata®.

A classificação do estado nutricional foi baseada nos pontos de corte, conforme WHO (1997). O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado por meio da divisão do peso (kg) pelo quadrado da altura (m). Os valores de IMC foram classificados em: 16,0 a 16,9 kg/m<sup>2</sup> (magreza grau II); 17,0 a 18,4 kg/m<sup>2</sup> (magreza grau I); 18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup> (eutrofia); 25,0 a 29,9 kg/m<sup>2</sup> (sobrepeso); e acima de 30 kg/m<sup>2</sup> (obesidade).

O acúmulo de gordura na cintura ou obesidade abdominal foi classificado em duas categorias, considerando o risco para morbidade associado à obesidade. Faziam parte da primeira categoria: valores de CC entre 94,0 e 101,9 cm, para os homens, e entre 80,0 e 87,9 cm, para as mulheres. Já na segunda categoria, os valores eram: CC maior que 102,0 cm, para os homens, e maior que 88,0 cm, para as mulheres, o que representa risco muito elevado de morbidade. Valores abaixo da primeira categoria foram classificados como baixo risco (WHO, 1997).

Os dados obtidos foram tabulados, para a posterior realização da análise descritiva.

## Avaliação quantitativa das oficinas gastronômicas

Em consonância com os temas das preparações, foram aplicados questionários (pré e pós-testes) com questões objetivas, elaboradas especificamente para este estudo. O objetivo do pré-teste foi avaliar as práticas alimentares anteriores à participação nas oficinas. Já o questionário pós-teste, por sua vez, objetivou avaliar as mudanças adquiridas após a intervenção nutricional, além da intenção do participante de reproduzir as receitas.

Questões relativas à forma de preparo dos alimentos mais consumidos no cotidiano, ao tipo de tempero utilizado nas preparações, ao hábito de adicionar açúcar aos sucos, ao tipo de sobremesa mais comumente consumida, bem como ao conhecimento sobre higienização de frutas e hortaliças faziam parte do questionário.

Após a tabulação dos dados, foi realizada a análise descritiva.

### Avaliação qualitativa das oficinas gastronômicas

A pesquisa qualitativa foi realizada por meio de entrevistas telefônicas semiestruturadas, seis meses após o término das oficinas gastronômicas, um período suficiente para a concretização real de mudanças de comportamento, já que, segundo evidências, o prazo mínimo necessário para tais mudanças é de três meses (GRACE, 2011; SILVA et al., 2013). Ao todo, 23 estudantes participaram dessa etapa. Durante a entrevista, o entrevistador assumiu a posição de ouvinte, intervindo com discretas indagações, de maneira a favorecer a fluidez do discurso e estimular a expressão de questões de interesse da pesquisa (GIL, 2010).

A entrevista telefônica abordou questões relacionadas aos seguintes aspectos: mudanças de hábitos alimentares após a participação nas oficinas gastronômicas, conceitos apresentados e interiorizados, hábito de cozinhar de maneira coletiva na moradia universitária, reprodução, compartilhamento e adaptação de receitas, bem como as principais informações ou dicas que o estudante estava aplicando em seu cotidiano.

O conteúdo de cada entrevista foi gravado e integralmente transcrito. Para a avaliação e a interpretação dos dados, utilizou-se a análise de conteúdo, segundo Bardin (2011).

A leitura inicial e a organização dos conteúdos permitiram uma análise fluente, a partir da qual surgiram intuições para a formulação de hipóteses. Em seguida, a partir de elementos particulares, foi possível agrupar os assuntos por aproximação de elementos contínuos e compor duas categorias abordadas neste estudo, a saber: o processo ensino-aprendizagem por meio das oficinas gastronômicas e os fatores que impedem a aplicação dos conceitos apreendidos na rotina diária.

Assim, foram realizados: 1) pré-análise para a sistematização das ideias e limpeza do material, excluindo expressões repetidas e vícios de linguagem; 2) exploração exaustiva do material, com classificação alfanumérica composta pela letra "E", seguida de identificação numérica de 1 a 23 (referente à ordem em que os estudantes foram entrevistados); e 3) tratamento e interpretação dos resultados obtidos, o que permitiu a relação entre o conteúdo dos discursos e a literatura científica pertinente.

Este estudo foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa, credenciado junto ao Conselho Nacional de Saúde (CAAE – 554.69015.5.0000.5149).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Caracterização dos estudantes universitários

Participaram do projeto “Gastronomia na Moradia” 82 estudantes universitários de diversos cursos da instituição pública de ensino superior em questão, não originários de Belo Horizonte, Minas Gerais, e residentes na moradia universitária. Desses, 54,9% (n=45) eram do sexo masculino, com faixa etária média de 24 anos ( $\pm 5,3$ ), típica de universitários, como verificado por Nóbrega (2014). A maioria dos estudantes, cerca de 56,0% (n=46), relatou ter uma renda mensal familiar de até um salário mínimo. Nesse contexto, para 40,2% (n=33) dos entrevistados, a família não oferecia qualquer tipo de renda para auxiliar na sua permanência na instituição e em Belo Horizonte.

Esses dados evidenciam que muitos estudantes, ao iniciarem a vida universitária, são levados a sair da casa dos pais, construir novos laços sociais em outras cidades e compartilhar um novo espaço físico. Além disso, os jovens assumem diversas responsabilidades, dentre elas, a de providenciar ou elaborar a própria alimentação.

Os estudantes assistidos pela Fundação Universitária usufruem de auxílios, como transporte, alimentação (Restaurante Universitário) e material escolar, os quais podem ser integrais ou não, o que possibilita a esses alunos o uso de sua renda com gastos pessoais, incluindo a alimentação realizada na moradia.

No entanto, em virtude da baixa renda financeira, os estudantes adquirem, muitas vezes, produtos de baixa qualidade nutricional. No Brasil e em outros países em desenvolvimento, os alimentos processados e ultraprocessados ainda são mais baratos quando comparados aos in natura ou minimamente processados (WIGGINS et al., 2015). Associado a isso, soma-se o fato de que a vida na universidade parece influenciar negativamente as escolhas alimentares, o que pode dificultar a prática de uma alimentação saudável (Feitosa et al., 2010; SMALL et al., 2013; VIEIRA et al., 2002).

O resultado da avaliação antropométrica realizada junto aos estudantes que participaram das oficinas culinárias (Tabela 1) demonstrou que 25,6% (n=21) estavam com sobrepeso, e 2,4% (n=2), com obesidade. É interessante que tal constatação também foi verificada em outros estudos realizados em países da América do Sul (HERNÁNDEZ-ESCOLAR et al., 2010; MARTÍNEZ et al., 2012; SANDOVAL et al., 2014), o que pode indicar um possível risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, ao considerar a obesidade como um fator de risco. Essa prevalência é preocupante, dada a tendência de aumento ponderal com o avançar dos anos da graduação universitária (DELINSKY & WILSON, 2008).



Tabela 1 - Classificações antropométricas dos universitários. Belo Horizonte MG, 2015.

	Descrição	N	%
<b>Classificação IMC</b>	Magreza grau II	01	1,22
	Magreza grau I	04	4,88
	Eutrofia	52	63,41
	Sobrepeso	21	25,61
	Obesidade	02	2,44
<b>Circunferência da cintura (homens)</b>	Baixo risco	41	91,11
	Risco aumentado	03	6,66
	Risco muito aumentado	01	2,22
<b>Circunferência da cintura (mulheres)</b>	Baixo risco	29	78,38
	Risco aumentado	05	13,50
	Risco muito aumentado	03	8,11

Fonte: Dados dos autores

Em relação aos hábitos alimentares, foi possível constatar que a maior parte dos participantes fazia as principais refeições diárias (desjejum, almoço e jantar) regularmente, o que pode ser explicado pelo fornecimento dessas refeições pela Assistência Estudantil da instituição de ensino, via Restaurante Universitário. Em outros estudos, foi verificada, por exemplo, a omissão de café da manhã (ALVES & BOOG, 2007; PEREZ et al., 2016; VIEIRA et al., 2002).

Em relação a outros hábitos alimentares dos estudantes universitários, verificou-se que 63,41% (n=52) mastigavam bem os alimentos, o que é um dado importante, uma vez que a mastigação realizada por mais vezes aumenta a concentração no ato de comer e prolonga sua duração (Brasil, 2014). Entretanto, se “alimentar em frente à televisão ou computador”, ação que diminuiria a concentração no ato de comer, era realizada por grande parte dos acadêmicos (60,97%, n=50), um resultado que não corrobora com o estudo de Maia e Recine (2015), em que os estudantes universitários ainda tinham o hábito de comer à mesa e, apenas ocasionalmente, alimentavam-se diante da televisão, computador ou se locomo

vendo. Porém, é importante salientar que, no estudo de Maia e Recine (2015), a maioria (91,0%) dos participantes morava com os pais e/ou família, informação que pode influenciar – e muito – esse resultado, já que deixar a casa dos pais e passar a viver em moradias estudantis pode alterar negativamente os hábitos alimentares (FEITOSA et al., 2010).

Os estudantes também foram questionados a respeito da alimentação anterior e posterior ao ingresso na universidade, induzindo a refletir sobre as diferenças quantitativas, qualitativas e de frequência da alimentação nesses dois momentos distintos. As respostas apontaram para a piora na quantidade e na qualidade da alimentação, assim como na frequência com que os estudantes se alimentavam, o que pode ser justificado por fatores como a falta de habilidade para cozinhar e o cansaço (Tabela 2).

Tais resultados sobre a quantidade de alimentos ingeridos após o ingresso na universidade não corroboram com os achados descritos por Vieira et al. (2002), em que quase 50% dos entrevistados responderam estar ingerindo maior quantidade de alimentos após o início da vida universitária. Esses dados reforçam a necessidade de capacitar os estudantes universitários para a elaboração de suas próprias refeições, com o intuito de melhorar a qualidade da alimentação e, conseqüentemente, a qualidade de vida. Maia e Recine (2015) também evidenciam em seu estudo que os estudantes consideram o “saber cozinhar” e “ter tempo para executar essa prática” como fatores muito importantes. Díez-García e Castro (2011) afirmam que a inclusão da culinária como um exercício cotidiano, incluindo a inovação e a reprodução das habilidades no manuseio da comida, propicia mudanças alimentares positivas.

Tabela 2 - Alimentação anterior e posterior ao ingresso na universidade, motivos para alteração e costume de cozinhar dos estudantes. Belo Horizonte - MG, 2015.

	Descrição	N	%
<b>Quantidade</b>	Aumentou	17	20,73
	Diminuiu	36	43,90
	Não se alterou	26	31,71
	Não respondeu	03	3,66
<b>Qualidade</b>	Melhorou	20	24,39
	Piorou	40	48,78
	Não se alterou	20	24,39
	Não respondeu	02	2,44

	<b>Descrição</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Frequência</b>	Aumentou	19	23,17
	Diminuiu	38	46,34
	Não se alterou	22	26,83
	Não respondeu	03	3,66
<b>Motivos para a alteração</b>	Dinheiro	38	46,34
	Habilidades para cozinhar	26	31,70
	Desânimo/cansaço	31	37,80
	Conhecimento para fazer compras	20	24,39
	Disponibilidade de tempo	36	43,90
	Disponibilidade de bons produtos	14	17,07
	Praticidade	30	36,58
<b>Costume de cozinhar</b>	Só para si	37	45,12
	Para todos	16	19,51
	Reuniões com os amigos	4	4,88
	Nunca	12	14,64
	Mais de uma opção	11	13,41
	Não respondeu	2	2,44

Fonte: Dados dos autores

Uma parte dos entrevistados (45,12%, n= 37) afirmou ter o “costume de cozinhar” apenas para si, enquanto somente 19,51% (n=16) dos estudantes disseram cozinhar para todos os demais moradores do apartamento na moradia, conforme descrito na Tabela 2. Ressalta-se que, segundo Gatley et al. (2016), pessoas que não cozinham se tornam mais dependentes de alimentos processados, que são mais ricos em gorduras,

açúcares e sal. Isso sugere que o ato de cozinhar a própria refeição pode contribuir para a ingestão de alimentos com melhor qualidade nutricional. Quando questionados sobre a frequência alimentar de determinados alimentos, mais de 50,0% dos alunos apontaram para o consumo diário de frutas, folhosos, legumes, leites e derivados, o que pode estar relacionado às refeições e aos alimentos servidos diariamente no Restaurante Universitário. Por outro lado, é alto o consumo semanal de embutidos, doces e suco em pó, sendo que este último também é oferecido pelo Restaurante Universitário.

Ficou evidenciada, ainda, na moradia em questão, a prevalência semanal de consumo de álcool por 40,24% (n=33) dos indivíduos, provavelmente por se tratar de um público jovem. Informação similar foi verificada no estudo de Marcondelli et al. (2008), em que 40% dos estudantes ingeriam álcool semanalmente. Nesse sentido, é importante destacar o quão comum é esse hábito, já que, segundo diversos estudos, o consumo de bebidas alcoólicas parece ter início antes do ingresso na vida universitária (FIORINI et al., 2003; SENAD, 2007; WAGNER & ANDRADE, 2008). A WHO (2002) aponta que o álcool é um significativo fator de risco para a violência e acidentes (sendo a maior causa de óbito entre jovens), além de elevar o risco de doenças cardiovasculares na fase adulta. Vieira et al. (2002), por sua vez, declararam que universitários são, em grande parte, vulneráveis a ameaças consideráveis à saúde. Os estudantes tendem a ter uma maior taxa de uso de certas substâncias, como álcool e tabaco, além de realizarem outras atividades danosas com maior frequência, uma vez que vivenciam intensas alterações biológicas, instabilidade psicossocial e falta de comportamento preventivo.

Ainda no tocante às preferências alimentares dos jovens universitários, constatou-se a prevalência no consumo de biscoitos foi a mesma para as periodicidades diária e semanal, em torno de 35,4% (n= 29). A composição de biscoitos, em sua maioria, está baseada em um elevado teor de gorduras trans, sal ou açúcar, o que, em altas quantidades, é ruim para a saúde (BRASIL, 2014). De acordo com os estudos de Maia e Recine (2015), 40% dos estudantes consideram muito importante comer algo prático para aproveitar o tempo, o que demonstra claramente a preferência dos universitários pelo uso frequente de alimentos ultraprocessados.

Diante das informações obtidas junto aos estudantes universitário, ficou evidente a necessidade de ações voltadas à conscientização e capacitação dos estudantes para o ato de cozinhar a própria refeição, de modo a favorecer o consumo de alimentos mais saudáveis.

#### Avaliação das oficinas gastronômicas e da construção do conhecimento

Durante a execução das oficinas gastronômicas, observou-se que os participantes demonstraram interesse na exposição dos conteúdos e, principalmente, nas técnicas culinárias.

As principais dúvidas apresentadas pelos participantes ao longo das oficinas estavam relacionadas à higiene dos alimentos, à qualidade nutricional dos ingredientes e às técnicas culinárias.

Constatou-se, também, que o espaço físico e os utensílios e equipamentos disponíveis para a oficina proporcionaram condições suficientes para o ensino das práticas. Ressalta-se, no entanto, que, durante a primeira oficina, foi necessário adequar as técnicas de preparo dos alimentos aos equipamentos disponíveis, embora o tempo para a realização das preparações tenha sido suficiente para a execução do que estava planejado.

A interação dialógica com os estudantes também possibilitou o melhor alinhamento do planejamento das receitas aos principais interesses desse público-alvo, o que foi fundamental para a construção de uma metodologia mais aplicada e voltada para as reais necessidades do grupo.

### Avaliação quantitativa

A Tabela 3 apresenta os resultados dos pré e pós-testes aplicados durante as oficinas gastronômicas.

Segundo as informações apresentadas na tabela em questão, é possível perceber um aumento significativo no que diz respeito à intenção dos participantes de fazerem a higienização correta dos alimentos após as oficinas. Mesmo após seis meses, essa informação se manteve relevante para alguns participantes, que afirmaram, durante a entrevista telefônica, terem mantido essa prática, descrevendo, inclusive, a forma correta de higienizar os alimentos.

Tabela 3 - Distribuição percentual de acertos obtidos pelos estudantes universitários, antes e depois das oficinas gastronômicas. Belo Horizonte - MG, 2015.

Conhecimentos específicos por questão	Acertos (%)	
	Pré-teste	Pós-teste
<i>Higienização de frutas e hortaliças</i>		
Sanitização com agente clorado	45,0	81,7
<i>Métodos de cocção utilizados/consumidos</i>		
Fritura	13,4	0,0
Assado	15,8	35,4
<i>Tipo de tempero utilizado</i>		
Industrializado, pronto para o uso	39,0	2,4
À base de especiarias e ervas	46,3	84,4

Conhecimentos específicos por questão	Acertos (%)	
	Pré-teste	Pós-teste
<i>Adição de açúcares nas bebidas</i>		
Sim	51,2	25,6
<i>Composição das sobremesas consumidas</i>		
À base de frutas	29,3	87,8
À base de cremes, sorvetes, doces e chocolates	59,7	2,4

Fonte: Dados dos autores

A respeito do método de cocção mais utilizado ou consumido, os participantes expressaram, após as oficinas gastronômicas, a intenção de aumentar o consumo de preparações assadas em detrimento das fritas. Nesse sentido, ressalta-se que, durante as oficinas, sempre eram apresentadas alternativas mais saudáveis de preparo dos alimentos, como, por exemplo: a batata habitualmente consumida frita, que poderia ser assada, sem perder a qualidade sensorial, bem como o frango “à milanesa”. Esse dado pode justificar a preferência dos participantes, após as oficinas, pelo maior consumo de alimentos assados.

No pré-teste, muitos dos participantes afirmaram utilizar, na alimentação diária, temperos industrializados, prontos para o uso. A adição de açúcar nas bebidas e o consumo de sobremesas à base de cremes, sorvetes, doces e chocolates também ficaram evidentes nessa fase da pesquisa.

Após a intervenção, no entanto, esses percentuais foram reduzidos de maneira expressiva, já que, durante as oficinas, foram apresentadas alternativas de temperos naturais e sobremesas à base de frutas, como o sorbet de manga, e frutas com ganache de chocolate branco.

Esses dados refletem um comportamento interessante no que diz respeito ao processo de educação nutricional, uma vez que as intenções de mudanças, verificadas também seis meses após as oficinas, surgiram a partir da vivência de conceitos, por meio do ensino e da degustação das receitas, e não em função da exposição e da transferência de conteúdos sem emoções, desejos ou sensações, o que é muito comum nas práticas educativas em nutrição (BOOG, 1997).

Assim, essa ação de extensão foi elaborada a partir do conceito de que os estudantes universitários não são indivíduos abstratos, que recebem informações sem se cansar ou que absorvem todos os dados apresentados sem o questionamento crítico a respeito da aplicabilidade prática desses conceitos na vida real, o que implica que a gastronomia deve criar um ambiente harmonioso, criativo e atrativo, que contribua para as ações de promoção da saúde e para o estímulo ao convívio social.

Dessa forma, as oficinas gastronômicas se apresentaram como um mecanismo efetivo para o processo de ensino-aprendizagem sobre alimentação saudável e adequada. A atividade em grupo permitiu a troca de experiências, a ampliação de saberes e a transformação da realidade (AFONSO, 2000; CAPOBIANGO et al., 2014). Nesse contexto, para Ferreira et al. (2014), a educação em saúde proporciona a construção de novos saberes, mediante a junção de conhecimentos científicos e dos entendimentos populares. Sendo assim, o comportamento coletivo, aliado à gastronomia, pode ser um fator significativo para a melhoria da qualidade da alimentação e da convivência entre os moradores de uma casa (ALVES & BOOG, 2007).

Por fim, ao serem questionados sobre a “intenção de replicar as receitas no dia a dia”, 84,1% (n=69) dos participantes responderam de forma afirmativa, demonstrando interesse e satisfação em relação às preparações ministradas. Tal intenção foi confirmada seis meses após o término das oficinas, durante a entrevista telefônica, descrita a seguir.

### Avaliação qualitativa

Seis meses após cada oficina gastronômica, algumas mudanças relativas aos hábitos alimentares dos participantes, mesmo que discretas, puderam ser percebidas. Tais mudanças podem ser verificadas nas seguintes falas, reproduzidas de maneira natural e espontânea, ou seja, sem edição:

E3: Passei a perceber que eu posso fazer o mesmo alimento, e ele vai ter o mesmo sabor, mas que eu posso fazê-lo no forno. Por exemplo: bife, batata frita. Um novo preparo do mesmo alimento.

E4: Eu integrei algumas das receitas que foram passadas nas oficinas aos meus hábitos alimentares cotidianos. Basicamente, eu estou com uma alimentação um pouco mais saudável.

E11: Eu mudei pouca coisa, mas eu tive uma mudança. Eu tento comer menos alimentos prontos. Eu sempre comprava suco de caixinha no fim de semana, mas, agora, eu faço mais natural.

E12: Houve algumas tentativas. Eu passei a cozinhar mais em casa e saí da combinação macarrão instantâneo com hambúrguer.

E18: Uma das coisas que eu parei, que eu modifiquei nos meus hábitos, foi usar tempero pronto. Agora, eu costumo usar alho e pouco sal. Geralmente, alho e cebola.

E20: Eu passei a fazer mais suco com casca [das frutas] para aproveitar mais as frutas. Não estou mais consumindo refrigerantes e estou controlando a quantidade de açúcares.

E10: Eu estou comendo mais frutas como lanche da tarde.

E16: Eu passei a ingerir mais legumes e a cozinhá-los bem mais em casa.

As falas dos participantes também evidenciaram a adaptação e/ou reprodução, na moradia universitária, de algumas receitas apresentadas durante as oficinas, principalmente aquelas consideradas fáceis e práticas, o que pode ser um indicador de que a culinária é uma boa via para a incorporação de novos conhecimentos. Nesse sentido, Castro et. al. (2007)

afirmam que a vivência culinária pode fornecer diversos meios para o alcance da compreensão crítica nos campos da educação e da promoção da saúde.

E1: Fiz o sorvete de manga, com a fruta congelada.

E12: Eu fiz a batata no forno [e não frita].

E15: Fiz a vitamina de banana, que era o mais fácil de fazer.

E17: O pão de alecrim, no dia que eu fui, eu fiz aqui na moradia mesmo.

E23: Eu cheguei a fazer um dos sucos. E um caldo também.

E3: A batata frita não precisa ser frita, ela pode ser assada. Os nuggets, você mesma pode fazer ou, mesmo você comprando, pode fazer assado e não frito. Agora eu estou evitando frituras e faço tudo assado.

E4: Eu passei a usar iogurte ao invés de creme de leite quando eu faço macarrão de panela. E a usar menos açúcar.

E13: Essas duas [receitas], eu fiz praticamente igual ao que fizemos na oficina, mas, outras coisas que eu aprendi, eu tentei empregar nas receitas que eu já fazia normalmente.

As falas mostraram, ainda, que os estudantes também compartilharam as receitas com seus familiares e amigos da moradia universitária.

Castro et al. (2007), em seus estudos, ressaltam que as experiências proporcionadas pelas oficinas foram incorporadas pelos participantes em suas práticas alimentares pessoal e familiar, o que acabou por transformá-los em verdadeiros multiplicadores do conhecimento. Tais resultados evidenciam, assim, o quanto intervenções dessa natureza são capazes de atingir muito mais do que apenas os participantes de uma oficina, como, também, os que convivem com eles.

E1: Compartilhei com minhas colegas do apartamento. Elas gostaram muito! Estamos até com uma ideia de fazer um livrinho de receitas coletivas no meu apartamento.

E4: Passei para amigos e familiares.

E5: Passei para duas colegas de apartamento e para a minha mãe. As minhas colegas eu não sei se gostaram, mas a minha mãe gostou, sim.

E7: Compartilhei com o pessoal da moradia e também de fora.

E18: Compartilhei e troquei com o meu amigo, pois ele fez uma outra. Ele gostou demais!

E19: Eu usei a receita do sorbet e a de batata, quando eu fui pra casa. E deixei com a minha mãe.

E23: Eu compartilhei com a minha mãe, mas não sei se ela chegou a fazer.

As entrevistas também mostraram que há fatores que impedem a aplicação dos conceitos apreendidos nas oficinas gastronômicas na rotina diária dos estudantes da moradia universitária, tais como: o tempo, os conflitos interpessoais, a dificuldade de conciliar os horários e as diferentes preferências alimentares, bem como a disponibilização das refeições no Restaurante Universitário.



E12: Quando eu tenho tempo, tento dar uma adaptada [nas receitas]. Normalmente, continua a mesma coisa, por falta de tempo mesmo.

E15: Eu saio quinze para as sete e volto oito horas da noite, muita coisa não deu para eu fazer, porque eu vejo mais a questão do tempo. Coisa que tem que assar, por mais que seja saudável, demanda uma atenção. Coisa que é igual à [vitamina] de banana, eu deixo congelada e, na hora, é só bater. Então, pra mim, é mais fácil.

E18: Eu não coloquei em prática. Na verdade, coloquei. Eu aprendi uma receita com a banana, que eu coloquei em prática, uma vitamina. Mas, os outros... O pão, que eu tinha muita vontade de fazer, eu não fiz, por estar cheio de coisas. Também, por hábito de comer uma comida mais rápida, eu não coloquei em prática o que eu aprendi.

E1: O diálogo na moradia é uma coisa difícil, as pessoas são bem individualistas, e os horários são bem diferentes uns dos outros.

E2: Cada uma tem um hábito alimentar, tem um horário de alimentação e uma preferência.

E3: A alimentação é individual, porque cada um tem um gosto. Então, o mesmo alimento que eu como, às vezes, a outra não come, e isso fica um pouco complicado.

E4: [Compramos separado] para evitar problemas de convivência.

E12: Cada um compra o seu, por questão de comodidade mesmo. As pessoas têm gostos diferentes, nem todo mundo come sempre. Quando precisa, cada um compra o seu.

E15: Cada um tem um gosto diferente, até porque, muitos também fazem as refeições no Restaurante Universitário.

Alves e Boog (2007) discutem que as prioridades do universitário envolvem ter um bom desempenho acadêmico, uma boa rede de relacionamentos, participar da vida cultural que a universidade propicia ou viver intensamente todas essas novidades juntas. Isso pode significar que a alimentação saudável ou adequada não é prioridade no contexto universitário, uma vez que não é apontada por esses estudantes como algo de interesse ou de valor. Na mesma direção, Coelho e Santos (2006) e Feitosa et al. (2010) afirmam que os universitários que vivem sozinhos ou em moradias não se alimentam adequadamente devido à falta de tempo, por se dedicarem às exigências da vida acadêmica.

No estudo de Alves e Boog (2007), a maioria dos universitários relacionou a má alimentação ao fato de não ter uma companhia na hora das refeições. Para os jovens entrevistados, fazer as principais refeições, especialmente acompanhados da família, favorecia a escolha dos alimentos saudáveis.

Paralelamente, devido ao ato de cozinharemos juntos, percebeu-se uma discreta aproximação entre os moradores dos apartamentos da moradia universitária. Nesse sentido, Maciel (2001) ressalta que o aspecto mais marcante na alimentação está relacionado ao “com quem comemos”, uma vez que envolve a partilha e a comensalidade, transformando o ato alimentar, naturalmente biológico, em um ato social. Assim, é possível perceber o quanto a socialização durante o preparo das refeições – e no momento da alimentação em si – potencializa a parcela do ato alimentar que é capaz de gerar cumplicidade entre aqueles que o realizam de maneira conjunta. Comer na companhia de alguém é um modo simples e profundo

é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre pessoas, sendo, assim, parte natural da vida social (BRASIL, 2014).

E7: Na verdade, não fazemos compras coletivas. Cada um faz a sua compra, mas temos uma coletividade alimentar. Dividimos as coisas. Antigamente, não cozinhávamos juntos. Agora, cozinhamos.

E8: Compramos o arroz e o feijão juntos. E cozinhamos de maneira coletiva.

E9: Fazemos compras conjuntas. Compramos os [alimentos] mais básicos em conjunto. E cozinhamos de maneira coletiva.

De modo a reforçar essas questões, observou-se que a produção coletiva das refeições era mais frequente, principalmente, aos finais de semana, em um contexto de interação, cumplicidade e união.

E16: Aumentou [cozinhar junto] depois do projeto aqui [moradia universitária]. Os legumes, compramos muito. Frutas também. A gente almoça junto no final de semana. E fazemos o jantar também, às vezes. É gostoso cozinhar! E o convívio que o alimento traz também. Todo mundo senta na cozinha pra conversar. A gente fala que mineiro senta é no fogão de lenha, não é? A comida é um motivo pra reunir, pra saber a história que o outro está passando na faculdade, saber da vida dele.

E10: Algumas das meninas lancham por conta própria. Quando a gente compra alguma comida, é só para o final de semana.

E19: Somente no final de semana é que a gente compra e faz o almoço juntos.

Os dados quantitativos e qualitativos de avaliação das oficinas gastronômicas como estratégias para a promoção da alimentação saudável e para o estímulo à convivência são suficientemente claros para se afirmar que a gastronomia pode ser um caminho viável e real para o ensino de boas práticas alimentares e para a promoção da saúde. Nesse sentido, nessa ação de extensão ficou evidente que o conteúdo, o ambiente e a motivação gerados pela gastronomia foram eficientes para a construção do conhecimento e para a prática diária de novos modos de preparo e consumo de alimentos.

## CONCLUSÕES

A partir da análise dos resultados obtidos nessa ação de extensão, foi possível traçar o perfil de uma parcela dos estudantes da moradia universitária de uma instituição pública de ensino superior, bem como revelar a ocorrência de importantes taxas de sobrepeso e de obesidade, além de práticas culinárias e hábitos alimentares inadequados. Nesse contexto, a gastronomia se apresentou como um mecanismo efetivo para o processo de ensino-aprendizagem sobre a importância da alimentação saudável e adequada e para o estímulo ao convívio social. Mudanças como a incorpo-

ração das práticas culinárias na rotina diária, a modificação de receitas comumente elaboradas, a transferência do conhecimento para amigos e familiares, o aumento da prática culinária e da interação em grupo, bem como a incorporação de novos conceitos relacionados às técnicas culinárias são evidências concretas da eficiência desse tipo de intervenção nutricional.

Porém, há fatores que podem interferir na aplicação dessas práticas na rotina do estudante, como, principalmente, a falta de tempo para se dedicar à alimentação e os conflitos interpessoais entre os moradores.

Assim, são necessárias investigações para entender melhor tais fatores, de forma que a gastronomia possa ser uma ferramenta mais eficaz no que diz respeito a mudanças de comportamentos alimentares e sociais de estudantes universitários.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AFONSO, M. L. M. (2000). *Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial*. Belo Horizonte: Campo Social.
- ALVES, H. J., & BOOG, M. C. F. (2007). Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Revista de Saúde Pública*, 41(2), pp. 197-204.
- BARDIN, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Lisboa: edições.
- BOOG, M. C. F. (1997). Educação nutricional: passado, presente e futuro. *Revista de Nutrição*, 10(1), pp. 5-19.
- BRASIL. (2014). *Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde.
- BURRIEL, F. C. et al. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), pp. 438-446.
- CAPOBIANGO, M. et al. (2014). Oficinas culinárias como estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis. *Percurso Acadêmico*, 4(8), pp. 253-267.
- CASTRO, I. R. R. et al. (2007). A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Revista de Nutrição*, 20(6), pp. 571-588.
- COELHO C. W. E., & SANTOS J. F. S. (2006). Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. *Revista Digital*, 11(97), Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd97/saude.htm>>. Acesso em 23 mai. 2017.
- DELINSKY, S. S., & WILSON, G. T. (2008). Weight gain, dietary restraint, and disordered eating in the freshman year of college. *Eating Behaviors*, 9(1), pp. 82-90.
- DIEZ-GARCIA, R. W., & CASTRO, I. R. R. (2011). A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. *Ciência e Saúde Coletiva*, 16(1), pp. 91-98.
- FEITOSA, E. P. S. et al. (2010). Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alimentos e Nutrição (Brazilian Journal of Food and Nutrition)*, 21(2), pp. 225-231.
- FERNANDEZ-ARMESTO, F. *Comida: uma história*. (2004). Rio de Janeiro: Record.
- FERREIRA, V. F. et al. (2014). Educação em saúde e cidadania: revisão integrativa. *Trabalho, Educação e Saúde*, 12(2), pp. 363-378.
- FIORINI, J. E. et al. (2003). Use of licit and illicit drugs at the university of Alfenas. *Revista do Hospital das Clínicas*, 58(4), pp.199-206.
- FLANDRIN, J.L., & MONTANARI, M. (1998). *História da alimentação*. 5 ed. São Paulo: Estação Liberdade.
- FREEDMAN, M. R. (2010). Gender, residence and ethnicity affect freshman BMI and dietary habits. *American Journal of Health Behavior*, 34(5), pp. 513-524.
- GATLEY, A. (2016). The significance of culinary cultures to diet. *British Food Journal*, 118(1), pp. 40-59.
- GIL, A. C. (2010). *Como elaborar projetos de pesquisa*. 5. ed. São Paulo: Atlas.
- GRACE, C. (2011). A review of one-to-one dietetic obesity management in adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 24(1), pp. 13-22.
- HERNANDEZ-ESCOLAR, J., HERAZO-BELTRAN, Y., VALERO, M. V. (2010) Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven. *Revista Salud Pública*, 12(5), pp. 852-864.
- IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. (2004). *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil*. Brasília: IBGE.
- IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. (2010). *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil*. Brasília: IBGE.
- LEVITSKY, D. A., HALBMAIER, C. A., MRDJENOVIC, G. (2004). The freshman weight gain: a model for the study of the epidemic of obesity. *International Journal of Obesity*, 28 (11), pp. 1435-1442.
- LÚPI, S. et al. (2015). Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, 51(2), pp. 154-161.
- MACIEL, M. E. (2001). Cultura e alimentação, ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, 16, pp. 145-156.
- MAIA, R. P., & RECINE, E. (2015). Valores e práticas sobre alimentação de estudantes da Universidade de Brasília. *Demetra: Food, Nutrition & Health - Alimentação, Nutrição & Saúde*, 10(1), pp. 3-25.
- MARCONDELLI, P., COSTA, T. H. M., SCHMITZ, B. A. S. (2008). Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*, 21(1), pp. 39-47.

- MARTINEZ S, M. A. et al. (2012). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de la Universidad Austral de Chile. *Revista Médica Chile*, 140(4), pp. 426-435.
- NÓBREGA, E. C. M. (2014). História familiar de doenças crônicas, atividade física e hábitos alimentares em estudantes da área da saúde. *Revista Brasileira de Promoção a Saúde*, 27(3) pp. 333-340.
- PAPADAKI, A. et al. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49(1), pp. 169-176.
- PEREZ, P. M. P. et al. (2016). Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. *Ciência e Saúde Coletiva*, 21(2), pp. 531-542.
- SANDOVAL, C.E.G. et al. (2014). Prevalencia de obesidad y perfil lipídico alterado en jóvenes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 29(2), pp. 315-321.
- SENAD - SECRETARIA NACIONAL ANTIDROGAS. (2007). Levantamento Nacional sobre os padrões de consumo de álcool na população brasileira. Brasília.
- SILVA, C. P. et al. (2013). Intervenção nutricional pautada na estratégia de oficinas em um serviço de promoção da saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais. *Revista de Nutrição*, 26(6), pp. 647-658.
- SMALL, M. et al. (2013). Changes in eating and physical activity behaviors across seven semesters of college: living on or off campus matters. *Health Education & Behavior*, 40(4), pp. 435-441.
- VIEIRA, V. C. R. et al. (2002). Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nutrição*, 15(3), pp. 273-282.
- WAGNER, G. A., & ANDRADE, A. G. (2008). The use of alcohol, tobacco and other drugs among Brazilian college students. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 35(supl. 1), pp. 48-54.
- WIGGINS S. et al. (2015). The rising cost of a healthy diet: changing relative prices of foods in high-income and emerging economies. Londres: Overseas Development Institute.
- WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2002). International guide for monitoring alcohol consumption and related harm. Geneva: World Health Organization.
- WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. (1997). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization.