



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO  
ESCOLA DE NUTRIÇÃO



Ana Taynara da Silva Xavier

**UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA POR ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE OURO PRETO - MG**

Ouro Preto

2019

Ana Taynara Da Silva Xavier

**UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA POR ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE OURO PRETO - MG**

Monografia apresentada ao curso de  
Nutrição da Universidade Federal de Ouro  
Preto como parte dos requisitos para a  
obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.  
Orientadora: Profa. Dra. Silvana Mara Luz  
Turbino Ribeiro  
Co-orientador: Luiz Antônio Alves de  
Menezes Júnior

Ouro Preto

2019

Ana Taynara Da Silva Xavier



### Ata da Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

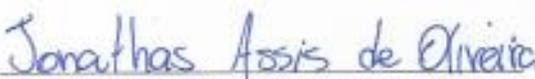
**"Utilização de dietas da moda por estudantes da  
Universidade Federal de Ouro Preto-MG".**

Aos vinte dias do mês de dezembro de 2019, na Sala 49 da Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto, reuniu-se a Banca Examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso da estudante **Ana Taynara da Silva Xavier**, orientada pela Prof<sup>a</sup>. Silvana Mara Luz Turbino Ribeiro. A defesa iniciou-se pela apresentação oral feita pela estudante, seguida da arguição pelos membros da banca. Ao final, os membros da banca examinadora reuniram-se e decidiram por aprova a estudante.

Membros da Banca Examinadora:

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Silvana Mara Luz Turbino Ribeiro**  
Presidente (DENCS/ENUT/UFOP)

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Sônia Maria de Figueiredo**  
Examinadora (DENCS/ENUT/UFOP)

  
\_\_\_\_\_  
**Mestrando Jonathas Assis de Oliveira**  
Examinador (PPGSN/ENUT/UFOP)

**Mestrando Luiz Antônio Alves De Menezes Júnior**  
Coorientador (PPGSN/ENUT/UFOP)

*Dedico este trabalho primeiramente a Deus e a minha família meus pais: Jorge e Marlene e aos meus irmãos; Gabriel e Maria Antônia.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos que colaboraram no decorrer desta etapa em especial:

À Deus, por ter me dado força para superar todos os obstáculos, minha eterna gratidão.

Aos meus pais Jorge e Marlene, que sempre me apoiaram e incentivaram no momento difícil. Aos meus irmãos Maria Antônia e Gabriel, por todo carinho e força, sem vocês não teria chegado aqui.

Ao meu namorado William, por me compreender na ausência, no tempo dedicado ao estudo, e por aguentar minhas crises de estresse e ansiedade.

À orientadora Prof. Silvana Mara Luz Turbino Ribeiro e ao meu Coorientador Luiz Menezes, pela disponibilidade, dedicação e atenção.

Agradeço à universidade e a todos os professores do curso pelos ensinamentos, dedicação, paciência.

Aos meus amigos Mauro Lucio, Rágnor Luciano, Sueli Gonçalves, Gabrielly Tais, Neli Gomes, Conceição Severino, Marlene Souza meu muito obrigada pelos conselhos, companheirismo e disponibilidade.

Ao JUCC, grupo de jovens que tenho carinho especial, agradeço a Deus por me colocar nela.

À casa Lero-Lero, que me acolheu com carinho; às meninas Roberta e Mari; à minha colega de quarto Karina Candido, à Virginia Machado e à Daiane Oliveira.

Agradeço a todos que fizeram parte desta caminhada ao meu lado diretamente ou indiretamente.

## EPÍGRAFE

“O sucesso nasce do querer, da determinação e da persistência em chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca vence os obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.”

(José de Alencar)

## RESUMO

O uso das dietas da moda são comportamentos alimentares momentâneos, que conquistam adeptos, principalmente pela promessa de perda de peso. São dietas que propiciam resultados rápidos, mas são inadequadas e sem respaldo científico. A adesão a estas dietas, citadas nas revistas e em sites na internet, é cada vez maior, pois garantem resultados espetaculares em pouco tempo. Normalmente preconizam a adoção de hábitos alimentares que não se enquadram com a realidade do indivíduo, não sendo possíveis de serem apoiadas. Considerando que o público jovem, na faixa etária entre 18 a 29 anos, é o mais influenciados por esses modismos, esta pesquisa tem como objetivo investigar a utilização das mesmas pelos estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto. Trata-se de um estudo descritivo, que contou com a participação voluntária de 90 alunos, de ambos os sexos e maiores de 18 anos de idade. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário com perguntas diretas sobre a utilização das mesmas e os motivos pelos quais foram utilizadas. Apenas 18 alunos relataram ter seguido dietas da moda, sendo 11 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, sendo as dietas mais citadas a Jejum intermitente, da Proteína e LowCarb. Observou-se que os cursos que demonstraram maior número de adeptos foram os cursos de Educação Física, seguido da Engenharia Urbana, Direito, Turismo, e com menor número o curso de Ciências Biológicas. No curso de física 100% dos alunos relataram nunca terem feito uso das mesmas. Os objetivos mais citados para a adesão a estas dietas foram a perda ou ganho de peso. Considerando que as dietas da moda, encontradas na internet e em revistas são seguidas principalmente pela faixa etária entre 18 a 29 anos, torna-se importante fazer um levantamento dos estudantes que as seguem, para que assim possamos promover ações de conscientização sobre os riscos da utilização das mesmas.

**Palavra-Chave:** Dieta da moda, Low-carb, jejum intermitente

## ABSTRACT

Fad diets are momentary eating behaviors that win fans, especially for the promise of weight loss. These diets provide quick results but are inadequate and unscientific. Adherence to fad diets cited in magazines and websites is increasing, as they guarantee spectacular results in a short time, usually advocate the adoption of eating habits that do not fit the reality of the individual, and are not possible to be supported. Young people aged 18 to 29 are more influenced by the media to adopt these dietary fads. Thus, this research aims to investigate the use of fad diets by students of the Federal University of Ouro Preto. This is a descriptive study with the voluntary participation of 90 students, both sexes and over 18 years old. For data collection, a questionnaire was used containing questions related to the use of fad diets by UFOP students and the reasons why they use them. Of the 90 students who participated in the study (n = 18) used fad diets, and the most used were intermittent fasting, low carb, protein diet, detox juice and fruit diet. Considering that fad diets, found on the Internet and in magazines, do not meet people's individual needs and are designed without scientific knowledge, it is important to survey the students who follow them so that we can promote risk awareness actions of their use.

**Keyword:** Fat Diet, Low-carb,

## LISTA DE GRÁFICOS

|  |    |
|--|----|
| Gráfico 1 : Porcentagem por sexo de estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto que já utilizaram dietas da moda Ouro Preto/MG-2019   | 23 |
| Gráfico 2 :Dieta da moda mais utilizada pelos estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto, MG 2019.                                   | 24 |
| Gráfico 3 : Dieta da moda mais utilizada pelos estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto, MG 2019.                                  | 24 |
| Gráfico 4 :Utilização das dietas da moda por estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto, por cursos.                                 | 26 |
| Gráfico 5 :Porcentagem relacionada ao objetivo de aderir a dieta restritiva pelos estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto/MG-2019 | 26 |

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ADA - *American Dietetics Asssocation*

UFOP – Universidade Federal de Ouro Preto

TCLE – Termo de consentimento livre e esclarecido

## SUMÁRIO

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | INTRODUÇÃO  | 13 |
| 2. | REVISÃO DA LITERATURA   | 15 |
| 3. | JUSTIFICATIVA   | 18 |
| 4. | OBJETIVOS   | 19 |
|    | a.    Objetivo Geral  | 19 |
|    | b.    Objetivos Específicos                                   | 19 |
| 5. | METODOLOGIA   | 20 |
|    | a.    Coleta dos dados  | 20 |
|    | b.    Análise de dados  | 21 |
| 6. | RESULTADOS E DISCUSSÃO  | 22 |
| 7. | CONCLUSÃO   | 29 |
| 7. | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS                                    | 30 |
| 8. | APÊNDICE  | 35 |
|    | a.    APÊNDICE 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido | 35 |
|    | b.    APÊNDICE 2 – Questionário                               | 36 |
| 9. | ANEXOS  | 37 |
|    | a.    ANEXO 1 – Aceite do Comitê de Ética                     | 37 |

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação tem mudado o seu significado para o ser humano ao longo dos anos, bem como tem orientado e demarcado cada etapa do processo civilizatório (VITAL et al., 2017). Entende-se por alimentação saudável o direito humano a um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos, respeitando os princípios da variedade, da moderação e do equilíbrio, dando-se ênfase aos alimentos regionais e o respeito ao seu significado socioeconômico e cultural (MARTINEZ, 2013).

O padrão imposto como ideal não respeita os diferentes biotipos e induz as mulheres a se sentirem gordas e desejarem o emagrecimento. Para isso, iniciam dietas e aderem à práticas inadequadas de controle de peso, a não aceitação do corpo, portanto leva muitas pessoas a caírem na armadilha das dietas (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

A disponibilidade de dietas da moda citadas em revistas empíricas visando o emagrecimento rápido é cada vez maior, e a adesão a estas é grande no começo, por serem extremamente restritivas e agressivas. No entanto, essas dietas tornam-se falhas, pois não levam em consideração o dia-a-dia das pessoas e tampouco seus hábitos alimentares (ESCOTT-STUMP, 2007).

As dietas muito restritivas, que permitem somente um grupo de alimentos, geralmente são pobres em nutrientes importantes para o funcionamento adequado do corpo e promovem sérios distúrbios metabólicos, entre eles a formação de corpos cetônicos, anemias, hipovitaminoses e deficiência de minerais (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

As propagandas associam à imagem do corpo ideal a fatores de caráter emocional como beleza, aceitação, dentre outros, como forma de induzir o público jovem a acreditar que ter um corpo extremamente magro irá fazer com que o jovem alcance todas essas qualidades, colocando os regimes alimentares como a solução de todos os problemas (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

A *American Dietetics Association (ADA)* fundamenta suas recomendações dietoterápicas em relação à perda de peso, com um percentual de 50-60% de carboidratos, 15-20% de proteínas e 25-35% de gorduras, em relação ao valor calórico total diário. Recomenda-se que a ingestão diária de gorduras saturadas e de colesterol deve ser menor do que 7% e 200mg, respectivamente. (WILLHELM et al .2014).

É função do nutricionista auxiliar, quando necessário, a mudança do comportamento alimentar do indivíduo. Conhecer os alimentos e suas funções, assim como a forma adequada de consumi-los são fatores fundamentais para uma alimentação saudável. Portanto, a pesquisa tem como objetivo verificar a utilização de dietas da moda por estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto, para que assim possam ser realizadas intervenções através da educação nutricional, promovendo mudança nos hábitos alimentares, visando promover a saúde e melhorar a qualidade de vida.

## 2. REVISÃO DA LITERATURA

A alimentação é uma necessidade humana vital, na qual a comida e o ato de se alimentar representam elementos de interação humana familiar e social, com conotações simbólicas (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006). Uma alimentação saudável, entendida como um direito humano, compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos, de acordo com as fases do curso da vida (BUSATO et al, 2015).

Um modelo de alimentação equilibrada deve obedecer a alguns princípios básicos (lei da quantidade, qualidade, harmonia e da adequação), para evitar as deficiências nutricionais e, conseqüentemente, danos à saúde (MARANGONI; MANIGLIA, 2017). Uma dieta equilibrada e rica em alimentos saudáveis é essencial para manter ou melhorar a saúde, fornecendo macro e micronutrientes que irão atender a demanda energética e metabólica do organismo (MONTEIRO et al, 2004).

A palavra dieta muitas vezes é erroneamente abordada pela mídia e ganhou popularidade como sinônimo de restrição alimentar, visando a perda de peso (MARANGONI; MANIGLIA, 2017). As dietas da moda podem ser chamadas dessa forma porque são práticas alimentares populares e temporárias, que promovem resultados rápidos e atraentes, mas carecem de um fundamento científico (BETOLI et al 2010).

Com o aumento da prevalência da obesidade no Brasil e os seus problemas relacionados em conjunto com a atual imposição da sociedade, que considera normal o corpo magro e/ou musculoso, a população passa a entender o biotipo magro como sinal de saúde e beleza (FARIA; SOUZA, 2017).

A televisão educa e ainda vende produtos gerando perspectivas nos indivíduos, visto que a gama de informações e a padronização de corpos geram uma intensa cobrança para sanar as demandas individuais e sociais, e devido a isso, inicia-se a intensa busca pelo corpo ideal do momento (WITT; SCHNEIDER, 2011). Com a liberdade de divulgação mundial e a falta de uma ferramenta para fiscalizar e controlar as informações veiculadas, a internet torna-se a mídia mais utilizada para publicar as inúmeras dietas milagrosas, que são extremamente desequilibradas e prejudiciais à saúde (SANTANA; MAYER; CAMARGO, 2003).

De acordo com a literatura, o hábito de fazer dietas e de consumir produtos dietéticos é mais marcante no público feminino e influencia cada vez mais os adolescentes e adultos. Este cenário, por sua vez, favorece a adesão a dietas restritivas e a prática excessiva de exercícios físicos, com o objetivo de atingir um ideal corporal (ABREU et al, 2013).

O Jejum intermitente (JI) é uma estratégia na qual os indivíduos alternam dias de jejum com dias de alimentação, este conceito surgiu após um estudo feito com muçulmanos que praticavam o Jejum do Ramadã, com o intuito de explorar seus efeitos (VARGAS et al, 2018). Compreende um padrão alimentar no qual o indivíduo se submete, de forma voluntária, a períodos de privação de alimentos, com reduzida ou nenhuma ingestão energética, intercalados por períodos de ingestão normal de alimentos e bebidas, a depender do protocolo, podendo ocorrer restrição em dias alternados, jejum de dia inteiro e jejum de tempo limitado (JOHNSTONE, 2015).

Uma recente revisão da literatura, que buscou compilar todas as evidências do efeito da dieta Low Carb, concluiu que este possível efeito ainda não está completamente esclarecido, e que estudos primários que avaliem os efeitos de curto e longo prazo ainda são necessários para apoiar seu uso na prática (SESSA; FERRAZ, 2019).

O Método Dukan foi desenvolvido por um médico francês, conhecido por Dr. Pierri. A dieta é predominantemente hipocalórica, cetogênica com liberado consumo de lipídios e proteínas. O método é distribuído em quatro fases respectivamente nessa ordem, fase do ataque, fase do cruzeiro, fase da consolidação e por último a fase da estabilidade. (DUKAN, 2013).

As Dietas Detox são intervenções de curto prazo que têm objetivo de eliminar as toxinas do corpo e ajudar na perda de peso. É baseada no consumo de alimentos funcionais como frutas, hortaliças, água, sucos e chás (FREIRE; ARAÚJO, 2017).

Dietas que reduzem a ingestão calórica resultam na perda de peso, mesmo na ausência de atividade física e independentemente da composição de macronutrientes da dieta (BETONI; ZANARDO, CENI, 2010). No entanto, planejamentos não individualizados, sem quantificação de macro e micronutrientes e com valor energético reduzido ferem as leis de quantidade e qualidade, não atingem requerimentos nutricionais específicos das fases da vida e não promovem

hábitos de vida saudáveis (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

Estudos relatam que dietas com restrição de carboidratos trazem efeitos metabólicos negativos ao organismo, por estarem associadas à baixa ingestão de frutas, verduras, e cereais integrais, fazendo com que seus seguidores apresentem sintomas indesejáveis, como: constipação, hálito cetônico, diarreia, erupções cutâneas, fraquezas, podendo até mesmo afetar o sistema nervoso central e alterar a função cognitiva (SOUZA et al ,2015). A restrição calórica realizada sem acompanhamento de um profissional habilitado pode acarretar na perda ponderal derivada de massa magra, o que poderia prejudicar o metabolismo e o estado nutricional (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

A educação nutricional é uma forma de facilitar a mudança voluntária de comportamento alimentar, capacitando os indivíduos a fazerem melhores escolhas em relação a sua alimentação, com a finalidade de conduzir à situação de saúde e bem-estar (VARGAS; et al ,2018). Diante disso, é de suma importância a realização de ações de intervenção nutricional com a população, visando informar sobre os riscos potenciais causados pelo seguimento indiscriminado de planos alimentares sem o acompanhamento de um profissional qualificado (PACHECO; OLIVEIRA; STRACIERI, 2009).

As universidades possuem um importante papel na promoção de um ambiente saudável, que propicie a formação de indivíduos conscientes da importância da alimentação e da prática de atividade física regular para seu bem-estar, formando, efetivamente, multiplicadores dessas informações na sociedade (MARCONDELLI; et al ,2008).

### **3. JUSTIFICATIVA**

O presente trabalho visa, através do levantamento dos dados e informações sobre a prática alimentar dos estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto, conscientizar e orientar sobre hábitos alimentares saudáveis, com o intuito de promover a saúde e prevenir doença.

## **4. OBJETIVOS**

### **a. Objetivo Geral**

Investigar o número de alunos da Universidade Federal de Ouro Preto que utilizam dietas da moda.

### **b. Objetivos Específicos**

- Quantificar o número de alunos que utilizam dietas da moda.
- Dos alunos que utilizam as dietas da moda, verificar:
  - Quais as dietas que são mais utilizadas
  - A prevalência da utilização destas dietas nas diferentes áreas dos cursos da UFOP.
  - Qual objetivo de aderir as dietas restritivas

## **5. METODOLOGIA**

O estudo tem caráter descritivo, com objetivo de investigar a utilização de dietas da moda por estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto e os motivos pelo quais as utilizam. A população estudada foi composta por estudantes de ambos os sexos, maiores de 18 anos, que voluntariamente manifestaram interesse em participar do estudo após os esclarecimentos. Participaram da pesquisa estudantes das áreas da Ciência da vida (Ciências Biológicas, Educação Física), Ciências exatas (Engenharia Urbana, Física), Ciências Humanas e Sociais Aplicadas (Direito, Turismo). O número uma amostra final de 90 estudantes.

Como critério de inclusão foi considerado estar matriculado na UFOP, estar presente na sala de aula durante a aplicação do questionário e aceitar a participar da pesquisa como voluntário, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, seguindo a Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (ANEXO 2).

Foram excluídos os participantes que não se enquadram nos critérios de inclusão e que recusaram a participar do estudo, independente da justificativa, após terem recebido todas as informações contidas no Termo de Consentimento deste projeto de pesquisa.

### **a. Coleta dos dados**

Os dados da pesquisa foram coletados no 2º semestre de 2019, nas dependências da instituição, do dia 07 ao dia 18 do mês de outubro de 2019. Foi aplicado um questionário (APÊNDICE 2) aos participantes relacionado a utilização de dietas da moda e os motivos pelos quais as utilizam. O questionário foi composto por três questões simples fechadas como: considera seguro seguir dieta divulgada na internet, utilizou alguma dieta da moda e pra qual o objetivo da utilização, e dados como: sexo, idade, período, curso e naturalidade.

A abordagem foi feita no início e no final das aulas, com autorização do professor. Durante o preenchimento do questionário a pesquisadora permaneceu na sala para quaisquer esclarecimentos. Primeiramente foi apresentado o estudo, explicou-se o objetivo da pesquisa e sua importância.

### **b. Análise de dados**

Análise inicial foi realizada para avaliar a consistência e coerência dos dados, presença de erros de digitação ou ausência de dados. Todos os dados categóricos foram apresentados como frequência relativa e absoluta. Todos os dados foram processados e analisados com o auxílio do software Microsoft Office Excel 2016 e SPSS versão 16.0.

### **c. Aspectos éticos**

Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto sob o código (CAAE 16287819.1.0000.5150) (Anexo 1). Os participantes foram informados sobre o objetivo da pesquisa e, para garantir a privacidade da amostra, o questionário não exigiu identificação. Os voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do presente estudo 90 estudantes das áreas da Ciência da vida (Ciências Biológicas, Educação Física), Ciências exatas (Engenharia Urbana, Física), Ciências Humanas e Sociais Aplicadas (Direito, Turismo) da Universidade Federal de Ouro Preto. Os participantes apresentaram idade entre 22 a 29 anos.

Algumas pesquisas, que avaliaram os hábitos alimentares de estudantes universitários observaram, em sua maioria, baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças (MARCONDELLI; et al 2008).

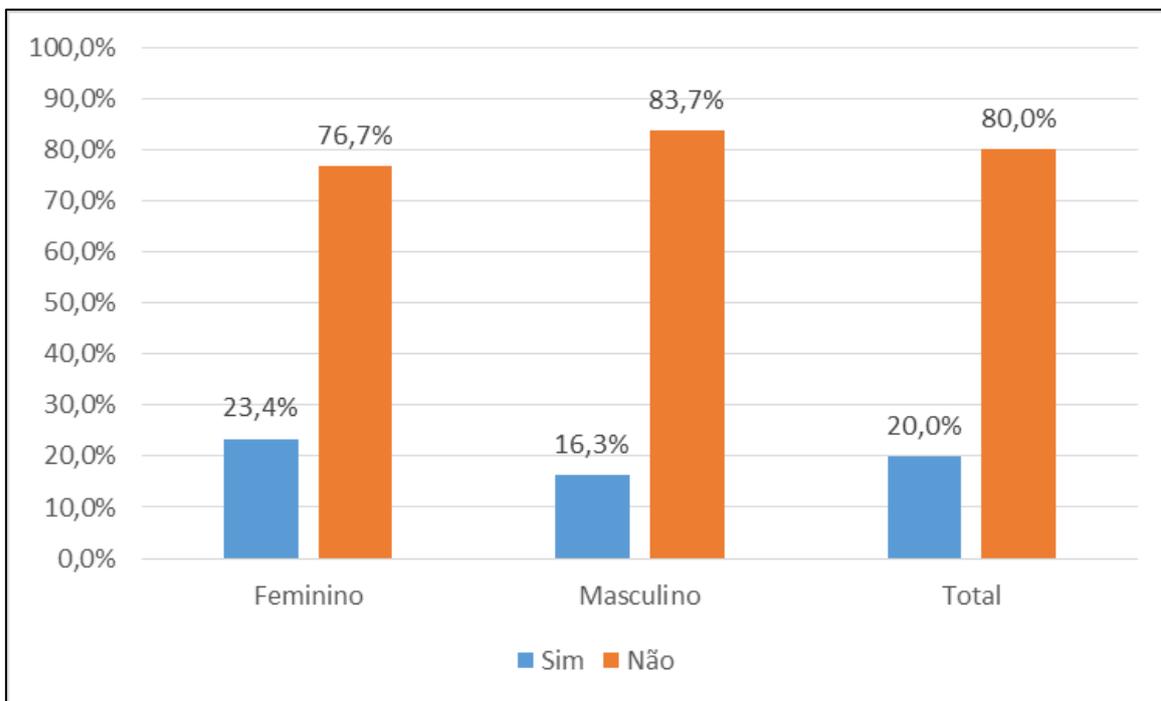
Em busca de melhorar a aparência, aliada à preocupação com as doenças e o padrão de beleza atual, uma parcela significativa da população está excessivamente preocupada com o peso e a composição corporal (BRAGA; et al 2019), porém, no ambiente universitário, nos deparamos com a realidade do excesso de atividades acadêmicas, o que inviabiliza a realização de refeições em casa, deixando o estudante muitas vezes dependente dos estabelecimentos comerciais que circundam a universidade (FEITOSA; et al 2010).

A literatura aponta ser comum, entre mulheres, a adoção de práticas alimentares e de redução de peso corporal inadequadas, quando insatisfeitas com sua imagem corporal. Essa insatisfação é manifesta em seu desejo de perder peso (BOSI et al 2008).

Do total de estudantes avaliados neste estudo, apenas 20% relatou ter seguido dietas da moda, sendo 23,4% do sexo feminino e 16,3% do sexo masculino.

Observou-se que as dietas mais citadas nos questionários (gráfico 2) foram: Jejum intermitente (16,7%), Dieta da Proteína (16,7%), LowCarb (16,7%), Suco detox (11,1%), Dieta das Frutas (11,1%), Dieta das folhas (5,6%), Dieta por conta própria (5,6%) e Dietas dos macronutrientes (5,6%).

Gráfico 1 : Porcentagem por sexo de estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto que já utilizaram dietas da moda Ouro Preto/MG-2019



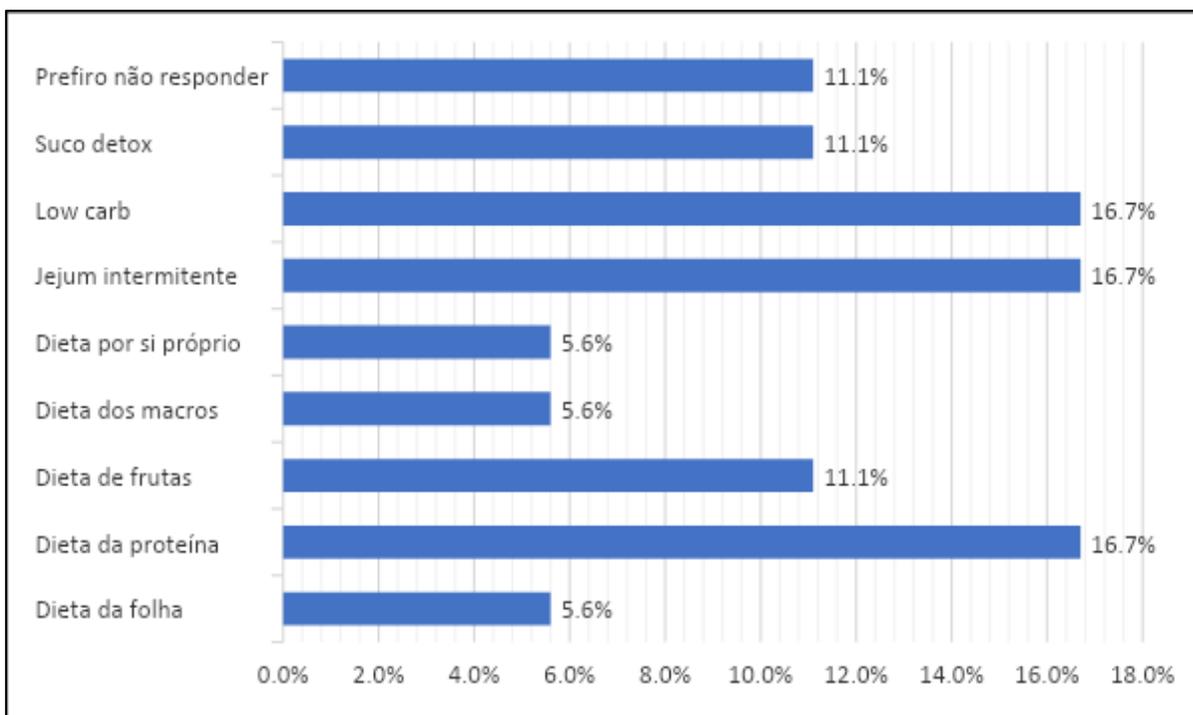
O estudo de Hayward et al. (2014) sugere que o jejum intermitente sozinho pode não ser efetivo na diminuição do percentual de gordura corporal. No entanto, quando emparelhado com o treinamento de resistência, a massa magra pode ser mantida e/ou a gordura corporal pode ser reduzida, melhorando assim a composição corporal. Com base nos estudos realizados é possível caracterizar as consequências do jejum intermitente, verificando que o mesmo pode trazer resultados positivos ou negativos (SANTOS et al, 2017).

Os efeitos da dieta Low Carb ainda não estão completamente esclarecidos, portanto ainda são necessários estudos que avaliem seus efeitos a curto e longo prazo (SESSA;FERRAZ,2019).

A restrição calórica realizada sem acompanhamento de um profissional habilitado pode acarretar na perda ponderal derivada de massa magra, o que poderia prejudicar o metabolismo e o estado nutricional (MARANGONI; MANIGLIA, 2017). Portanto, planejamentos não individualizados, sem quantificação de macro e micronutrientes e com valor energético reduzido ferem as leis de quantidade e qualidade, não atingem requerimentos nutricionais específicos das fases da vida e

não promovem hábitos de vida saudáveis (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

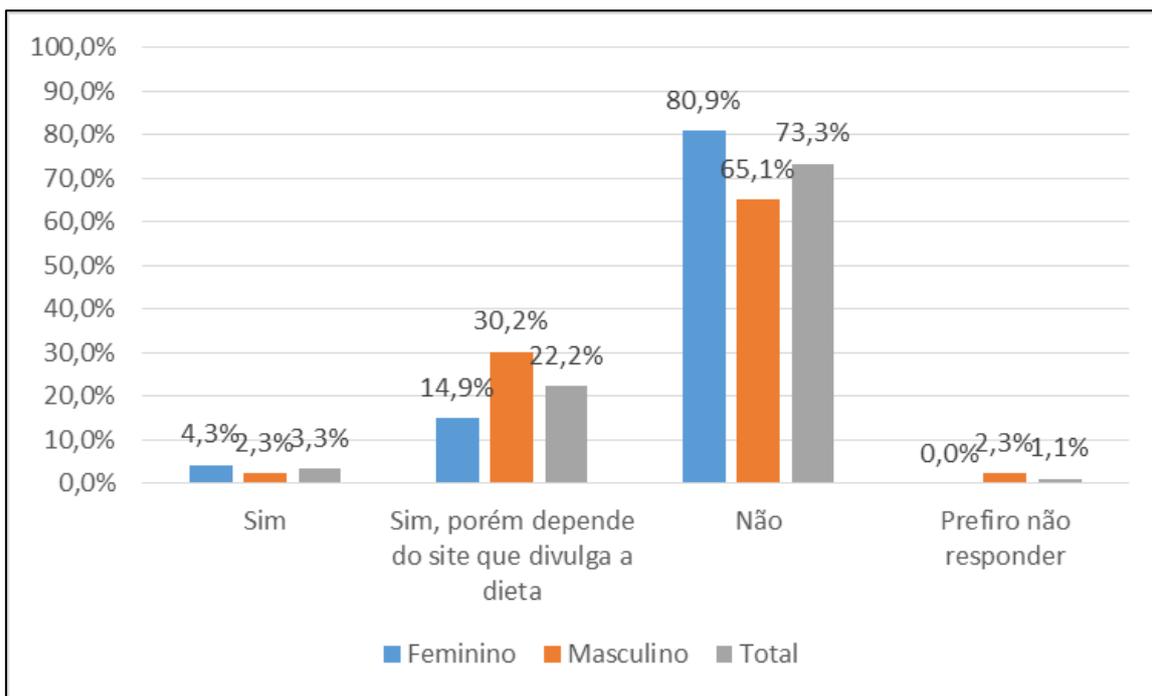
Gráfico 2 :Dieta da moda mais utilizada pelos estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto, MG 2019.



Pode-se observar maior porcentagem Jejum intermitente, acompanhado Low carb. Com base em estudos realizados é possível caracterizar as consequências do jejum intermitente, verificando que o mesmo pode trazer resultados positivos ou negativos (SANTOS et al, 2017).

Gráfico 3 : Dieta da moda mais utilizada pelos estudantes da Universidade Federal de Ouro

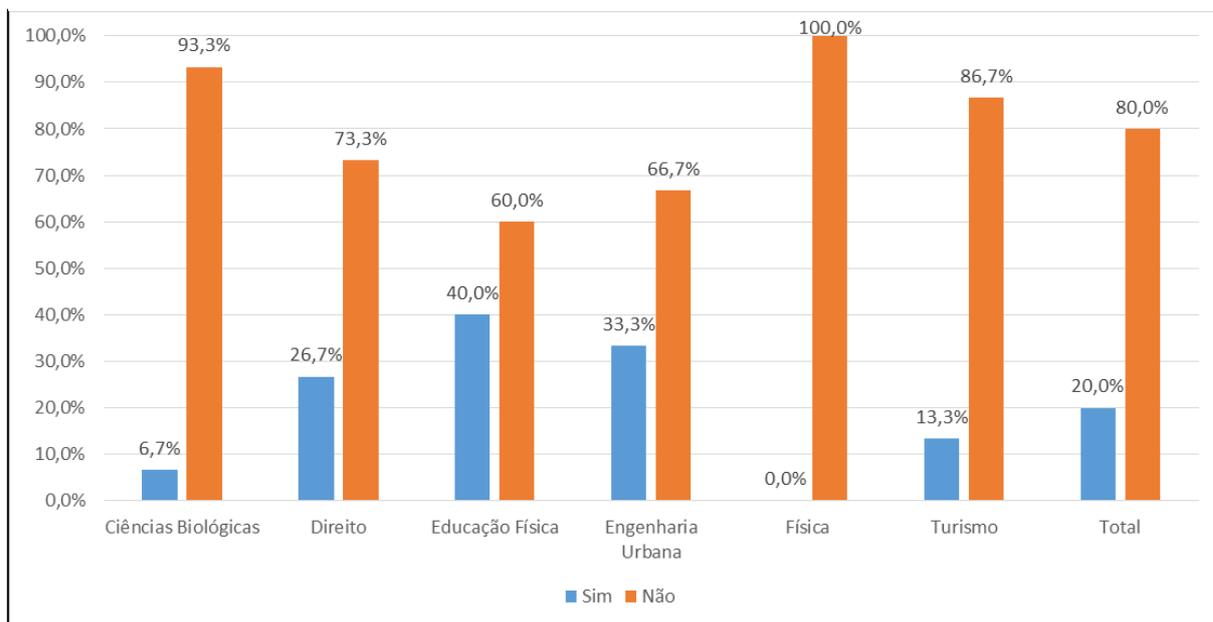
Preto, MG 2019.



Do total de estudantes 73,3% relataram não considerar seguro seguir dieta divulgada na internet, sendo 80,9% do sexo feminino e 65,1% do sexo masculino. Apenas 3,3% relataram considerar seguro seguir dietas divulgada na internet, sendo 4,3% do sexo feminino e 2,3% do sexo masculino.

Dos estudantes que relataram considerar seguro seguir dietas da moda (22,2%) e relataram que a segurança está relacionada ao site de busca, 14,9% são do sexo feminino e 30,2% do sexo masculino.

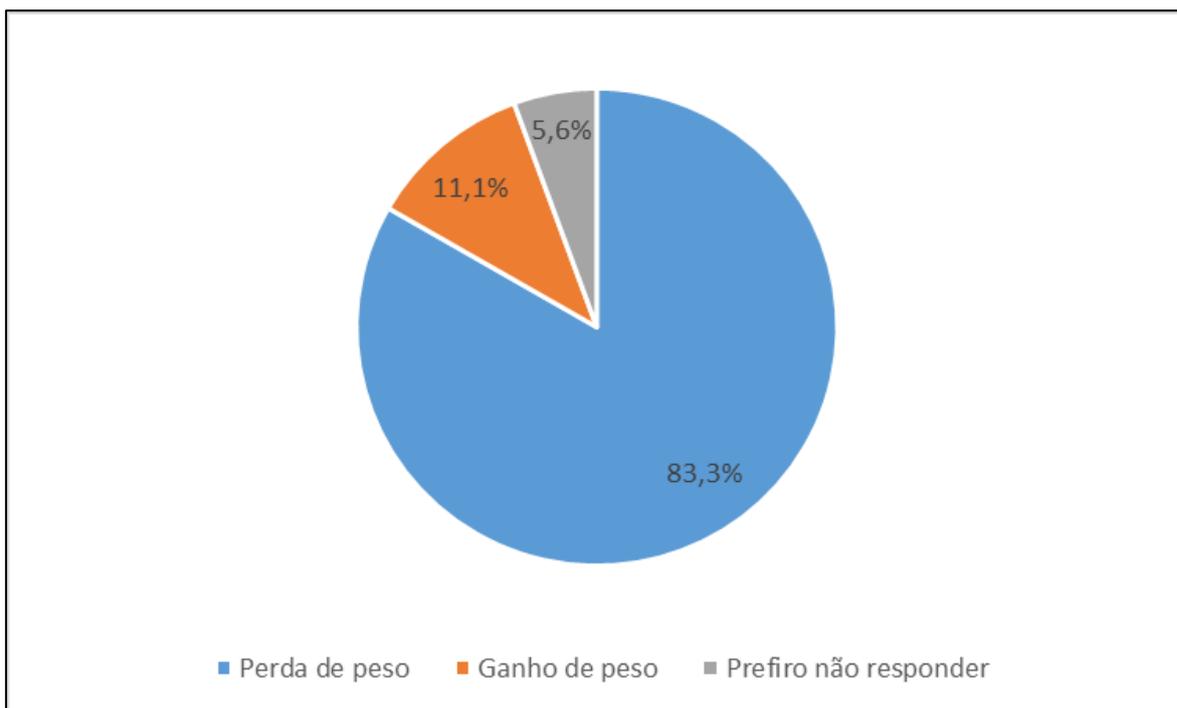
Gráfico 4 :Utilização das dietas da moda por estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto, por cursos.



Observou-se que os cursos que demonstraram maior número de pessoas que utilizaram dietas da moda (Gráfico 4) foram os cursos de Educação física (40%), Engenharia Urbana (33,3%), Direito (26,7%) e o curso de Turismo (13,3%), sendo que o no curso de Ciências Biológicas foram apenas e 6,7%. No curso de física 100% dos alunos revelaram nunca terem utilizado dietas da moda.

Em estudo realizado com estudantes de educação física do sexo feminino na Nova Zelândia, O'Brien e Hunter, 2006 (O'Brien, Hunter,2006) encontraram, maior prevalência de transtornos alimentares e autoestima reduzida, quando comparadas com estudantes de outros cursos, expressas pela insatisfação com sua atratividade sexual, com sua condição física e com seu peso. Profissionais das áreas da saúde e/ou à estética os educadores físicos tangenciam os dois campos e integram um grupo altamente vulnerável ao desenvolvimento de transtorno compulsivo alimentar (BOSI,et al 2008).

Gráfico 5 :Porcentagem relacionada ao objetivo de aderir a dieta restritiva pelos estudantes



Quanto ao objetivo de aderir à dieta da moda 83,3% dos estudantes as utilizam para perda de peso e 11,1% para ganho de peso, 5,6% preferiu não responder.

A perda de peso deve ser compreendida pelos indivíduos como uma medida necessária para alcançar qualidade de vida e saúde e não como um padrão de beleza imposto pela mídia (RODRIGUES; BUENO, 2018). Há maior prevalência de insatisfação com a imagem corporal nas moças quando comparada aos rapazes. Possivelmente, essa maior insatisfação com a imagem corporal entre os jovens decorre da pressão exercida pela mídia e pela sociedade, que impõe, cada vez mais, padrões de beleza caracterizados pela magreza excessiva (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER 2010).

Considerando que, de acordo com a literatura, o hábito de fazer dietas e de consumir produtos dietéticos é mais marcante no público feminino e influencia cada vez mais os adolescentes e adultos (ABREU et al, 2013), verificar a utilização de dietas da moda por estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto, poderá auxiliar na adoção de intervenções de conscientização, que possam promover, através da educação nutricional, mudanças nos hábitos alimentares dos

estudantes, visando promover a saúde e melhorar a qualidade de vida.

## **7.CONCLUSÃO**

Neste estudo observou-se uma baixa adesão dos estudantes às dietas da moda, por não considerarem seguro o uso das mesmas e, entre aqueles que citaram ter feito uso, as mais citadas foram a jejum intermitente, seguido da dieta low carb e dieta da proteína, sendo a perda de peso o objetivo mais citado para a adesão. O curso de Educação Física foi o que apresentou o maior número de adeptos a essas dietas.

Apesar da baixa adesão às dietas da moda apresentadas neste estudo, ações de conscientização são necessárias como medidas preventivas para evitar a propagação desses hábitos, que podem ser prejudiciais à saúde quando o uso não for avaliado por profissionais da área.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, E.S et al. Parâmetros nutricionais de dietas anunciadas na imprensa leiga destinada ao público masculino e feminino. **Revista Ciência e Saúde**, Porto Alegre, v.6, n.3, p.206-213, set/dez, 2013.

ALMEIDA. C et al. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de passo fundo/RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. V.3, n.15, p.232-240, maio/junho, 2009.

ALVES, G.F.P.C; ROCHA, R.M; BEAL, F.L.R. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição da Universidade Católica de Brasília. **Revista Ciências Saúde**.v.24, n.3, p.103-114,2013.

ASSUMPÇÃO. D et al. Diferenças entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo, **Revista Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.22, n.2, fev.2017.

BETONI, F. ZANARDO, V.P.S; CENI, G.C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **Conscientiae Saúde**, São Paulo, v.9, n.3, p.430-440, 2010.

BUSATO, M. S; et al. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v.36, n.2, p.75-84, jul./dez,2015.

BRANDÃO, V. L; NASCIMENTO, I.D. F; OGAWA, W.N. Emagrecer: dietas da moda versus reeducação alimentar. **Rev. Cereus**, Tocantins, v.5, n.3, p.154-160, maio. /agos ,2013.

BRAGA, D.C; COLETRO, H. N; FREITAS, M.T. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. **Rev.Nutr**, Ouro Preto, p.170-190,2019.

BOSI, M.L.M; et al. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008.

COSTA, D.G; CARLETO, C.T; SANTOS, V. S, HAAS, V. J; GONÇALVES, R. M.D. A, PEDROSA, L.A.K. Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. **Rev Bras Enferm**, V.71 n.4, P.164-169, 2018.

D. ADAMO, P. A dieta do tipo sanguíneo: saúde, vida longa e peso ideal de acordo com seu tipo de sangue. Rio de Janeiro: **Elsevier**, 2005.

DUKAN. P. O método ilustrado: Eu não consigo emagrecer.7. Ed. São Paulo, Bestseller, 2013.

ESCOTT-STUMP, S. Nutrição relacionada ao diagnostico 5º ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2007.

FARIA L. N; SOUZA, A. A. Análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, Ouro Preto, v.12, n.2, p.385-398,2017.

FIATES, G.M. R; SALLES, R.K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Rev Nutr**.v.14, p.3-6 ,2001.

FEITOSA, E.P. S et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, brasil. **Rev.Alim. Nutr**, Araraquara, v.21, n.2, p.225-230, abr./jun.2010.

FREIRE, A.C.S. A; ARAÚJO, L.B. Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.11, n.65, p.536-543, set/out.2017.

HAYWARD, S. et al. Effects of intermittent fasting on markers of body composition and mood state. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, Florida, USA, v. 11 (Suppl 1), p. 25, jun. 2014.

JOHNSTONE, A. Fasting for weight loss: na effective strategy or latest trend Int J

Obes (Lond), v.39, n.5, p.233-273, may.2015.

MARANGONI, J.S; MANIGLA, F.P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista de associação brasileira de nutrição**, São Paulo, v.8, n.1, p.31-36, jan./jun,2017.

MARTINEZ. S. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. São Paulo. **Rev. O mundo da Saúde**, v.37, n.2, p.201-207,2013.

MAHAN KL. Krauze: alimentos, nutrição e dietoterapia. 8ª. ed. São Paulo: Roca; 1994.

MARCONDELLI, P; COSTA, T.H.M; SCHMITZ, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º aos 5º semestres da área da saúde. **Rev.Nutr**, Campinas, v.21, n.1, p.39-47, jan./fev.,2008.

MARTINEZ. S. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações.São Paulo. **Rev. O mundo da Saúde**, v.37, n.2, p.201-207,2013.

MORETTI, F. A.; OLIVEIRA, V. E.; SILVA, E. M. K. Acesso a informações de saúde na internet: uma questão de saúde pública? **Rev Assoc Med Bras**; 58(6):650-658. 2012.

MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. In: Qualidade de vida – Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, abril 2004.

NOGUEIRA, L.R et al. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em são Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.10, n.59, p.554-561.set/out, 2016.

O'BRIEN, K.S; HUNTER J.A. Body esteem and eating behaviours in female physical education students. *Eat Weight Disord*. V.11, n.2, p.57-60, jun.,2006.

PACHECO, C.Q; OLIVEIRA, M.P.M; STRACIERI, A.P.M. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. **Revista Digital de Nutrição**, v.3, n.4, p.346-361, fev./jul.2009.

PILLON, S.C; WEBSTER, C.M.C. Teste de identificação de problemas relacionados ao uso de álcool entre estudantes universitários. Rio de Janeiro, **Revista Enferm**, v.14, n.3, p.325-352, jul./set.2006.

PETROSKI, E.L; PELEGRINI, A; GLANER, M.F. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. Universidade Estadual de Londrina, Florianópolis ,2010.

RODRIGUES, S. B.; BUENO, M. B. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. *Sinais*. V.9, n. 67, p. 6-45, 2015.

SANTANA, H.A; MAYER, M.D.B; CAMARGO, K.G. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. **ConScientiae Saúde**, v.2, n.2, p.99-104,2003.

SAMAHA, F. F, et al. A low-carbohydrate as compared with a low-fat diet in severe obesity. *New England Journal of Medicine*.v. 348, n.21, p.2074-2081,2003.

SOUTO, S; FERR0-BUCHER, J.S.N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Rev.Nutr**, Campinas, v.19, n.6, p.693-704, nov./dez,2006.

SOUZA et al. Adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, v.10, n.4, p.974-961,2015.

SANTOS, A.K.M et al. Consequências do jejum intermitente sobre as alterações na composição corporal: uma revisão integrativa. **Rev.e-Ciênciais**, v.5, n.1, p.29-37,

2017.

SESSA.W; FERRAZ, R.R.N. Dieta low carb como estratégia de manejo na remissão do diabetes mellitus insulinoresistente: síntese de evidências. **International Journal of Health Management**, edição 1,2019.

VARGAS, A.J; PESSOA, L.S; ROSAR.L. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.12, n.72, p.483-490.jul. /agos,2018.

VITAL, A.N.S; SILVA, A.B.A. Risco para desenvolvimento de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários. **Revista de Saúde e pesquisa**, v.10, n.1, p.83 89, jan./abr,2017.

VIEIRA, Y.M. Efeitos metabólicos da dieta low carb no emagrecimento: uma revisão bibliográfica. Monografia, (Universidade Federal do Sergipe), Largatos,2018.

WITT, J.S.G.Z; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional.**Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011.

WAGNER, G. A; ANDRANDE, A.G. Uso de álcool, tabaco e outras drogas entre estudantes universitários brasileiros. **Rev. Psiq.Clín**, São Paulo, p.48-54,2008.

## 8. APÊNDICE

### a. APÊNDICE 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezados (a),

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada “UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA POR ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO-MG”, a ser desenvolvida pela aluna Ana Taynara da Silva Xavier, graduanda em nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto, em prol do seu trabalho de Conclusão de Curso, sob orientação da professora Silvana Mara Luz Turbino Ribeiro.

O objetivo dessa pesquisa é investigar o número de alunos da Universidade Federal de Ouro Preto que utilizam dietas da moda e os motivos pelos quais as utilizam. Para tanto, solicitamos que responda, caso esteja de acordo, a um questionário que contém perguntas simples sobre os assuntos a ser abordado, sendo a maioria delas diretas.

Para garantir a privacidade da amostra, o questionário não exigirá identificação. As informações fornecidas serão confidenciais e guardadas sob a responsabilidade da aluna Ana Taynara da Silva Xavier, por um período de cinco anos, na Escola de Nutrição da UFOP - ENUT, e depois serão incineradas.

Os dados coletados nesta pesquisa servirão como ferramentas para a elaboração de ações de conscientização sobre os riscos das dietas que, na maioria das vezes, não fornecem nutrientes em quantidades adequadas, são elaboradas sem critérios científicos e sem considerar a individualidade do usuário.

O preenchimento do questionário não oferece risco imediato, porém considera-se a possibilidade de um risco subjetivo, uma vez que algumas perguntas podem remeter ao desconforto, evocar sentimentos ou lembranças desagradáveis ou levar a um leve cansaço após responder as questões, podendo o (a) participante optar pela suspensão imediata da participação. Para minimizar estes riscos os dados serão coletados através de um questionário simples e o (a) participante poderá recusar a responder qualquer questão, caso sinta-se desconfortável.

Você deve saber que é livre para decidir participar ou não do estudo, que poderá se retirar do mesmo a qualquer momento sem que isso lhe cause qualquer prejuízo, e que as informações que fornece serão utilizadas unicamente para a realização desse estudo. Diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa, o participante terá direito à indenização, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Os resultados desse estudo serão divulgados para os participantes e para todos os interessados, via e-mail.

Se você tiver alguma dúvida, poderá entrar em contato com os responsáveis pela pesquisa, citados abaixo, juntamente com seus endereços e telefones. Caso tenha alguma dúvida a respeito dos procedimentos éticos desse estudo, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFOP, no endereço ou pelo telefone citado abaixo.

Comitê de Ética em Pesquisa /Endereço: Morro do Cruzeiro – Centro de Convergência /Bairro: Campus Universitário / CEP: 35.400-000 /UF: MG / Município: Ouro Preto /Telefone: (31) 3559-1368 (31)

Aluna: Ana Taynara da Silva Xavier - [anataynara862@gmail.com](mailto:anataynara862@gmail.com) (31) 989059003

Orientadora: Silvana Mara Luz Turbino Ribeiro – [silvanamara.turbino@gmail.com](mailto:silvanamara.turbino@gmail.com) (31) 99602-4649

Ouro Preto, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

---

## b. APÊNDICE 2 – Questionário

### ANEXO I

#### QUESTIONÁRIO PARA VERIFICAÇÃO DA UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA POR ESTUDANTES DA UFOP

Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Naturalidade: \_\_\_\_\_

1) Você considera seguro seguir uma dieta divulgada na internet?

( ) Sim ( ) Não ( ) Sim, porém depende do site que divulga a dieta ( ) Prefiro não responder

2) Você já utilizou alguma dieta da moda?

( ) Sim ( ) Não ( ) Prefiro não responder

3) Se sim, favor responder as perguntas abaixo:

✓ Qual foi a dieta utilizada? \_\_\_\_\_

( ) Prefiro não responder

✓ A dieta foi utilizada com objetivo de:

( ) perda de peso

( ) ganho de peso

( ) para ter uma alimentação saudável

( ) para melhora do desempenho físico

( ) para melhora do desempenho mental

( ) para melhora do desempenho físico e mental

Outro objetivo: \_\_\_\_\_

( ) prefiro não responder

## 9. ANEXOS

### a. ANEXO 1 – Aceite do Comitê de Ética

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
OURO PRETO



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA POR ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO-MG

**Pesquisador:** SILVANA MARA LUZ TURBINO RIBEIRO

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 16287819.1.0000.5150

**Instituição Proponente:** Universidade Federal de Ouro Preto

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.621.616

##### Apresentação do Projeto:

A ideia da pesquisa é realizar um estudo descritivo para investigar a hipótese de que estudantes da UFOP utilizam dietas da moda devido às promessas milagrosas advindas da mídia, para benefícios como perda de peso ou melhora do rendimento físico e mental. A amostra será composta estudo contará com a participação voluntária de 90 alunos e serão avaliados, através de um questionário, dados sobre o uso das dietas da moda e os motivos pelos quais os alunos as utilizam. A justificativa para a investigação é que as dietas da moda encontradas na internet são nutricionalmente inadequadas, incompatíveis com a saúde do indivíduo e são elaboradas sem critérios científicos, tornando-se importante promover ações conscientização sobre os riscos da utilização das mesmas.

##### Objetivo da Pesquisa:

Investigar o número de alunos da Universidade Federal de Ouro Preto que utilizam dietas da moda e os motivos pelos quais as utilizam.

##### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Relação riscos-benefícios adequada.

##### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pendências apontadas foram sanadas.

**Endereço:** Morro do Cruzeiro-Centro de Convergência  
**Bairro:** Campus Universitário **CEP:** 35.400-000  
**UF:** MG **Município:** OURO PRETO  
**Telefone:** (31)3559-1368 **Fax:** (31)3559-1370 **E-mail:** cep.propp@ufop.edu.br

Continuação do Parecer: 3.621.616

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Termos apresentados e adequados.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Pendências apontadas foram sanadas.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

O Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFOP, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 466/12 e/ou Res. CNS 510/16, manifesta-se pela APROVAÇÃO deste protocolo de pesquisa. Ressalta-se ao pesquisador responsável pelo projeto o compromisso de envio ao CEP/UFOP, um ano após o início do projeto, do relatório final ou parcial de sua pesquisa, encaminhado por meio da Plataforma Brasil, informando, em qualquer tempo, o andamento da mesma, comunicando também eventos adversos e eventuais modificações no protocolo.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

| Tipo Documento  | Arquivo                                       | Postagem               | Autor                               | Situação |
|---|---|------------------------|-------------------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto                            | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1384376.pdf | 20/09/2019<br>14:38:51 |                                     | Aceito   |
| Outros  | TCLECORRIGIDO.pdf                             | 20/09/2019<br>14:34:29 | SILVANA MARA LUZ<br>TURBINO RIBEIRO | Aceito   |
| Outros  | PROJETOCORRIGIDO.pdf                          | 20/09/2019<br>14:33:12 | SILVANA MARA LUZ<br>TURBINO RIBEIRO | Aceito   |
| Outros  | CARTA.pdf                                     | 20/09/2019<br>14:27:29 | SILVANA MARA LUZ<br>TURBINO RIBEIRO | Aceito   |
| Folha de Rosto  | FOLHADEROSTO.pdf                              | 24/06/2019<br>11:26:39 | SILVANA MARA LUZ<br>TURBINO RIBEIRO | Aceito   |
| Outros  | CUSTO.pdf                                     | 24/06/2019<br>11:25:19 | SILVANA MARA LUZ<br>TURBINO RIBEIRO | Aceito   |
| Cronograma  | CRONOGRAMA.pdf                                | 24/06/2019<br>11:24:25 | SILVANA MARA LUZ<br>TURBINO RIBEIRO | Aceito   |
| Outros  | ANEXOII.pdf                                   | 24/06/2019<br>11:23:27 | SILVANA MARA LUZ<br>TURBINO RIBEIRO | Aceito   |
| Outros  | ANEXOI.pdf                                    | 22/06/2019<br>23:41:31 | SILVANA MARA LUZ<br>TURBINO RIBEIRO | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE.pdf                                      | 22/06/2019<br>23:41:09 | SILVANA MARA LUZ<br>TURBINO RIBEIRO | Aceito   |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador                 | PROJETO.pdf                                   | 22/06/2019<br>23:39:10 | SILVANA MARA LUZ<br>TURBINO RIBEIRO | Aceito   |

**Endereço:** Morro do Cruzeiro-Centro de Convergência  
**Bairro:** Campus Universitário **CEP:** 35.400-000  
**UF:** MG **Município:** OURO PRETO  
**Telefone:** (31)3559-1368 **Fax:** (31)3559-1370 **E-mail:** cep.propp@ufop.edu.br

Continuação do Parecer: 3.621.616

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

OURO PRETO, 04 de Outubro de 2019

---

**Assinado por:**

**EVANDRO MARQUES DE MENEZES MACHADO**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Morro do Cruzeiro-Centro de Convergência

**Bairro:** Campus Universitário **CEP:** 35.400-000

**UF:** MG **Município:** OURO PRETO

**Telefone:** (31)3559-1368 **Fax:** (31)3559-1370 **E-mail:** cep.propp@ufop.edu.br