

**ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARES E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO SUL DE MINAS GERAIS**

Hylly Fonseca Bertrand Miranda<sup>1</sup>, Fernanda de Carvalho Vidigal<sup>1</sup>

**RESUMO**

Introdução: A avaliação do estado nutricional está diretamente relacionada à qualidade de vida. Objetivo: avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e percepção da qualidade de vida de universitários. Materiais e Métodos: Estudo transversal, com universitários matriculados nos cursos da área da saúde e de ciências humanas e letras, de ambos os sexos. Para a avaliação dos hábitos alimentares utilizou-se o questionário do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL). Para analisar a percepção da qualidade de vida foi utilizado o questionário SF-36. Foram aferidos peso, estatura, perímetro da cintura e perímetro do quadril. Resultados: Observou-se que a maioria dos universitários não apresentavam problemas de saúde, sendo que 26,0% (n=26) apresentaram baixo peso e 27,0% (n=27) excesso de peso. Sobre a percepção do estado de saúde, em relação há um ano, 33,0% (n=33) não observaram mudanças, porém 29,0% (n=29) relataram estar com a saúde pior. Em relação ao consumo de carne com gordura visível, verificou-se correlação positiva entre o estado nutricional e o consumo de frango com pele pelos universitários da área de saúde ( $r=0,515$ ;  $p<0,01$ ). Conclusão: A maior parte dos universitários apresentaram inadequação do seu estado nutricional. Além disso, ao contrário do que se esperava, os universitários da área de saúde, a princípio possuidores de maior conhecimento sobre práticas de vida saudáveis, não apresentaram melhores hábitos alimentares em relação aos universitários da área de ciências humanas e letras.

**Palavras-chave:** Estado Nutricional. Hábitos Alimentares. Qualidade de Vida. Adulto Jovem.

**ABSTRACT**

Nutritional status, eating habits and perception of quality of life of university students of a Public University of the South of Minas Gerais

Introduction: The assessment of nutritional status is directly related to quality of life. Objective: to evaluate the nutritional status, eating habits and perception of quality of life of university students. Materials and methods: Cross-sectional study, with university students enrolled in health and human sciences and letters courses, of both sexes. For the assessment of eating habits, the questionnaire of the Surveillance System for Risk and Protection Factors for Chronic Diseases by Telephone Survey (VIGITEL) was used. To analyze the perception of quality of life, the SF-36 questionnaire was used. Weight, height, waist circumference and hip circumference were measured. Results: It was observed that the majority of university students did not have health problems, with 26.0% (n=26) being underweight and 27.0% (n=27) being overweight. Regarding the perception of health status, in relation to a year ago, 33.0% (n=33) did not observe changes, however 29.0% (n=29) reported being in worse health. Regarding the consumption of meat with visible fat, there was a positive correlation between nutritional status and consumption of chicken with skin by university students in the health area ( $r=0.515$ ;  $p<0.01$ ). Conclusion: Most university students had inadequate nutritional status. In addition, contrary to what was expected, university students in the health field, at first with greater knowledge of healthy living practices, did not show better eating habits than university students in the humanities and letters area.

**Key words:** Nutritional Status. Eating habits. Quality of Life. Young Adult.

1 - Universidade Federal de Alfenas, Faculdade de Nutrição, Alfenas, Minas Gerais, Brasil.

E-mail das autoras:  
 fcvidigal@gmail.com  
 hellubertrand@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O grande consumo da chamada dieta ocidental, rica em gorduras, açúcares brancos e refinados, reduzida em carboidratos complexos, fibras, e a falta de atividade física tem contribuído para o aumento do índice de obesidade nas últimas décadas.

No Brasil, a desnutrição era considerada um dos maiores problemas de saúde pública, e assim permaneceu por muito tempo, porém com as mudanças sociais, econômicas e demográficas sofridas nos últimos tempos, essa condição brasileira vem se modificando (Pinheiro, Freitas, Corso, 2004; Marcondelli, Costa, Schmitz, 2008).

Um grupo vulnerável para comportamentos relacionados à saúde é o de estudantes universitários, pois quando ingressam na universidade ocorrem questionamentos de valores, crenças e atitudes empregados pela família no processo de educação. Este fato faz com que tais questionamentos influenciem suas escolhas (Silva, 2012).

O ingresso na faculdade corresponde ao primeiro momento em que os estudantes terão de se responsabilizar por sua moradia, alimentação e gestão de suas finanças.

A inabilidade para realizar tais tarefas, juntamente com fatores psicossociais, estilo de vida, situações próprias do meio acadêmico e socioeconômicas, podem resultar em consumo de alimentos com pouca oferta nutricional, tais como, lanches rápidos e refeições nutricionalmente desequilibradas (Petribú, Cabral, Arruda, 2009).

Espera-se que os universitários dos cursos da área da saúde como nutrição, enfermagem, medicina, fisioterapia e odontologia, tenham hábitos alimentares e de estilo de vida mais saudáveis em comparação aos universitários de outros cursos, devido às disciplinas que compõem a dinâmica curricular.

Além disso, tais estudantes serão futuros profissionais responsáveis pela promoção da saúde da população (Silva, 2012).

Ter conhecimento sobre os benefícios de uma boa alimentação e um estilo de vida saudável não implica necessariamente que há prática do aprendizado.

Porém, espera-se que estudantes da área de saúde possuam melhores hábitos que os demais acadêmicos, devido ao seu aprendizado e à sua missão profissional após

a sua formação acadêmica (Paixão, Dias, Prado, 2010).

Neste contexto, o objetivo do presente artigo foi avaliar o estado nutricional, os hábitos alimentares e a percepção da qualidade de vida de universitários de uma Universidade Pública do sul de Minas Gerais.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Delineamento e amostra

Trata-se de estudo transversal que avaliou universitários matriculados nos cursos presenciais da área de saúde e da área de ciências humanas e letras do campus Sede da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG).

A amostra foi obtida de maneira não probabilística, por conveniência, isto é, composta por todos os universitários que, voluntariamente, aceitaram participar do estudo. O convite foi realizado por meio de divulgação em redes sociais, e-mails e panfletos.

Para ser incluído na amostra, o estudante atendeu aos seguintes critérios: idade  $\geq$  20 anos, estar devidamente matriculado nos cursos da área da saúde e de ciências humanas e letras da UNIFAL-MG e concordar em participar do estudo, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos do estudo, estudantes que tiverem idade  $<$  20 anos, que não estavam matriculados nos cursos citados acima ou não concordaram em participar do estudo.

### Considerações éticas

O estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UNIFAL-MG (número do parecer: 1.623.214; CAAE: 56767816.3.0000.5142).

Os participantes foram esclarecidos quanto aos objetivos da pesquisa e a metodologia a ser utilizada. Sua concordância em participar do estudo se deu pela assinatura do TCLE e lhes foi garantida a confidencialidade dos dados. O estudo foi conduzido de acordo com os aspectos éticos indicados pela resolução 466/2012 e a norma operacional 01/2013.

### Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada nos ambulatórios da Faculdade de Nutrição da UNIFAL-MG.

Foi aplicado um questionário para identificação dos participantes, sendo levantados dados gerais sobre o indivíduo, tais como sexo, idade, curso, período, história de doenças pregressas, história familiar, uso de medicamentos, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas e prática de atividade física.

Foram avaliados os dados antropométricos dos universitários, tais como, peso, estatura, perímetro da cintura e perímetro do quadril, além dos hábitos alimentares.

A percepção da qualidade de vida foi analisada por meio do questionário SF-36.

### Avaliação antropométrica

O peso foi aferido em balança eletrônica digital, com precisão de 0,1 kg, colocada em solo nivelado, com o avaliado em pé, de costas para a escala da balança, afastamento lateral dos pés, no centro da plataforma, com olhar reto e fixo em ponto à sua frente e estava usando o mínimo de roupa possível (Faria, 2011).

Para determinar a estatura, o indivíduo estava descalço e em posição ortostática, em pé, ereto, com os calcanhares unidos, braços estendidos ao lado do corpo, com as superfícies posteriores (calcanhar, quadril, costas e cabeça) em contato com o instrumento de medida e com a cabeça voltada para frente (segundo o plano de Frankfurt), paralela ao solo (Faria, 2011).

A partir das medidas de peso e estatura foi calculado o índice de massa corporal (IMC), determinado pela razão do peso (kg) pela estatura ao quadrado (m<sup>2</sup>) expresso em kg/m<sup>2</sup>.

O estado nutricional foi classificado de acordo com os critérios propostos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que estabelece: a) baixo peso (IMC < 18,5 kg/m<sup>2</sup>); b) eutrofia (IMC entre 18,5 kg/m<sup>2</sup> e 24,9 kg/m<sup>2</sup>); c) sobrepeso (IMC entre 25,0 kg/m<sup>2</sup> e 29,9 kg/m<sup>2</sup>) e d) obesidade (IMC > 30,0 kg/m<sup>2</sup>) (Faria, 2011).

O perímetro da cintura (PC) foi aferido com fita métrica em posição ortostática, com abdômen relaxado, no ponto médio entre a crista ilíaca e a última costela.

A classificação foi feita utilizando-se os pontos de corte da OMS (1998) que estabelece para mulheres 80 a 88 cm (risco aumentado) e > 88 cm (risco muito aumentado) e, para homens 94 a 102 cm (risco aumentado) e > 102 cm (risco muito aumentado) (Faria, 2011).

O perímetro do quadril (PQ) foi aferido na área de maior protuberância na região glútea, com auxílio de fita métrica flexível e inelástica, dividida em centímetros e subdivida em milímetros (Organización Mundial de la Salud, 1995).

A partir das variáveis PC e PQ foi calculada a relação cintura/ quadril (RCQ) obtida por meio do quociente entre as medidas do PC (cm) e o PQ (cm) (Organización Mundial de la Salud, 1995).

Os pontos de corte adotados para classificação do risco de morbidades foram para homens  $\geq 1,0$  e mulheres  $\geq 0,85$  (World Health Organization, 1998).

A relação cintura/estatura (RCE) foi calculada por meio do quociente entre as medidas do PC (cm) e da estatura (cm), com ponto de corte adotado para classificação de risco o valor > que 0,50 para ambos os sexos (Pitanga, Lessa, 2006).

### Avaliação dos hábitos alimentares

A avaliação dos hábitos alimentares foi realizada por meio da aplicação do questionário do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) (Brasil, 2020).

A análise do consumo alimentar foi realizada da seguinte forma:

Percentual de adultos que consomem frutas e hortaliças regularmente: número de indivíduos com consumo regular de frutas e de hortaliças/número de indivíduos entrevistados. Foi considerado consumo regular de frutas e de hortaliças, o consumo em cinco ou mais dias da semana de frutas e de hortaliças, estimado a partir de respostas às questões: “Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma comer frutas?” e “Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma tomar suco de frutas natural?” e “Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma comer pelo menos um tipo de verdura ou legume (alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha – não vale batata, mandioca ou inhame)?” (Brasil, 2020).

Percentual de indivíduos que costumam consumir carnes com gordura visível: número de indivíduos que costumam consumir carnes com gordura visível/número de indivíduos entrevistados. Foi considerado consumo de carnes com gordura visível, a resposta positiva à questão “Quando o(a) sr(a) come carne vermelha com gordura, o(a) sr(a) costuma comer com a gordura?” ou “Quando o(a) sr(a) come frango/galinha com pele, o(a) sr(a) costuma comer com a pele?” (Brasil, 2020).

Percentual de adultos que costumam consumir leite com teor integral de gordura: número de indivíduos que costumam consumir leite com teor integral de gordura/ número de indivíduos entrevistados.

Foi considerado consumo de leite com teor integral de gordura a resposta “leite integral” à questão “Quando o sr(a) toma leite, que tipo de leite costuma tomar? (Indivíduos que referiram consumir ambos os tipos de leite ou que desconheciam o tipo consumido foram também incluídos). Considerando-se frequência mínima de uma vez na semana, dada pela questão: “Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma tomar leite?” (Brasil, 2020).

Percentual de adultos que costumam consumir refrigerante cinco ou mais dias por semana: número de indivíduos que costumam consumir refrigerante ou suco artificial em cinco ou mais dias por semana/número de indivíduos entrevistados. Foram consideradas para composição do indicador de consumo regular de refrigerante ou suco artificial as respostas “cinco a seis dias por semana” e “todos os dias (inclusive sábado e domingo)” para a pergunta: “Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma tomar refrigerante ou suco artificial?” independentemente da quantidade e do tipo (Brasil, 2020).

Percentual de adultos que consomem feijão cinco ou mais dias por semana: número de indivíduos que referem consumir feijão em cinco ou mais dias da semana/ número de indivíduos entrevistados. Considerando-se a resposta à questão “Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma comer feijão?” (Brasil, 2020).

### **Análise da percepção da qualidade de vida**

Para analisar a percepção da qualidade de vida foi utilizado o questionário SF-36, que é um questionário genérico de avaliação de saúde, composto por 36 itens

englobados em oito escalas, na qual investiga aspectos distintos, como “capacidade funcional”, “aspectos físicos”, “dor”, “estado geral de saúde”, “vitalidade”, “aspectos sociais”, “aspectos emocionais”, e “saúde mental”. Inclui ainda um item que avalia as alterações de saúde ocorridas no período de um ano (Fernandes, Vasconcelos, Silva, 2009).

### **Análise estatística**

Foi realizada análise descritiva das características gerais dos participantes. Para as variáveis qualitativas foi apresentada a distribuição de frequências. Foram expressas em média e desvio padrão (DP) as variáveis quantitativas com distribuição normal, e em mediana e valores mínimo e máximo as variáveis que não apresentaram distribuição normal, segundo o teste de Kolmogorov-Smirnov. Utilizou-se o teste t de Student para comparar dois grupos independentes com distribuição normal.

Para a comparação dos grupos estudados quanto às variáveis envolvidas neste estudo foram realizados os testes de correlação de Spearman. O nível de significância ( $\alpha$ ) adotado para todos os testes de hipóteses foi de 5,0% e os contrastes foram levantados em nível bilateral. A análise estatística foi realizada com a última versão disponível do programa SPSS para Windows.

### **RESULTADOS**

Foram avaliados 100 estudantes universitários, com mediana de idade de 22 anos (mín. 20 - máx. 38).

Entre os universitários que participaram do estudo, observou-se predominância do sexo feminino (77,0%).

Do total de universitários avaliados, 50,0% (n=50) eram da área de saúde e 50,0% (n=50) da área de ciências humanas e letras. Dos estudantes da área de saúde, 26,0% cursavam fisioterapia (n=13), 24,0% enfermagem (n=12), 20,0% nutrição (n=10), 14,0% farmácia (n=7), 10,0% odontologia (n=5) e 6,0% medicina (n=3).

Em relação aos universitários da área de ciências humanas e letras, 32,0% cursavam história (n=16), 24,0% geografia (n=12), 20,0% ciências sociais (n=10), 12,0% letras (n=6) e 12,0% pedagogia (n=6).

Quanto ao período do curso, 54,0% dos universitários já estavam cursando o sexto

ou períodos posteriores na Universidade, ou seja, já haviam concluído mais da metade da carga horária de seus respectivos cursos.

Em relação ao histórico atual de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) relatados pelos universitários, observou-se

baixa prevalência. Por outro lado, quanto ao histórico familiar de DCNT, verificou-se elevada prevalência de doenças cardiovasculares (40,0%), câncer (37,0%), obesidade (34,0%) e diabetes (32,0%) (Tabela 1).

**Tabela 1** - Histórico atual e familiar de doenças crônicas não transmissíveis relatados pelos universitários, Alfenas-MG.

| Doença crônica não transmissível | Histórico atual | Histórico familiar |
|----------------------------------|-----------------|--------------------|
| Diabetes                         | 0,0% (n = 0)    | 32,0% (n = 32)     |
| Dislipidemia                     | 3,0% (n = 3)    | 23,0% (n = 23)     |
| Câncer                           | 0,0% (n = 0)    | 37,0% (n = 37)     |
| Doenças cardiovasculares         | 1,0% (n = 1)    | 40,0% (n = 40)     |
| Obesidade                        | 2,0% (n = 2)    | 34,0% (n = 34)     |

Quando ao estilo de vida, 13,0% dos universitários eram fumantes, e 74,0% faziam uso de bebida alcoólica.

Dos universitários que relataram o consumo de bebida alcoólica, 25,7% faziam uso semanal e 74,3% nos fins de semana. Metade (50,0%) dos universitários praticava atividade física, sendo que 54,0% destes

apresentavam uma frequência semanal e 42,6% praticavam musculação.

Verificou-se que não houve diferença nos valores de peso, IMC, PC, RCQ e RCE entre os universitários da área de saúde e da área de ciências humanas e letras ( $p > 0,05$ ) (Tabela 2).

**Tabela 2** - Estado nutricional dos universitários da área de saúde e da área de ciências humanas e letras, Alfenas-MG.

| Variáveis antropométricas | Total (n=100) | Área de saúde (n=50) | Área de ciências humanas e letras (n=50) | P     |
|---------------------------|---------------|----------------------|--|-------|
| Peso (kg)                 | 64,3 ± 12,2   | 63,9 ± 11,5          | 64,7 ± 12,9                              | 0,765 |
| IMC (kg/m <sup>2</sup> )  | 23,2 ± 3,7    | 23,3 ± 3,7           | 23,0 ± 3,7                               | 0,643 |
| Perímetro da cintura (cm) | 77,7 ± 11,3   | 76,1 ± 11,5          | 79,4 ± 11,0                              | 0,141 |
| RCQ                       | 0,89 ± 0,20   | 0,89 ± 0,29          | 0,89 ± 0,05                              | 0,973 |
| RCE                       | 0,47 ± 0,07   | 0,46 ± 0,07          | 0,47 ± 0,06                              | 0,273 |

**Legenda:** Teste t de Student; IMC: índice de massa corporal; RCQ: relação cintura/quadril; RCE: relação cintura/estatura

Na tabela 3, encontra-se a classificação do estado nutricional dos universitários. Foi possível observar que expressiva quantidade dos universitários estava eutrófica (47,0%), porém não se pode

deixar de notar a porcentagem elevada de universitários com baixo peso que chega a 26,0%, e aqueles com excesso de peso (27,0%).

**Tabela 3** - Classificação do estado nutricional dos universitários, Alfenas-MG.

| Estado nutricional | % (n)     |
|--------------------|-----------|
| Desnutrido         | 26,0 (26) |
| Eutrófico          | 47,0 (47) |
| Sobrepeso          | 23,0 (23) |
| Obesidade          | 4,0 (4)   |

Ao se avaliar o risco de doenças cardiovasculares, 34,0% apresentaram risco elevado por meio da aferição do PC, 52,0% por meio da RCQ e 35,0% por meio da RCE.

Em relação aos hábitos alimentares dos universitários, notou-se um consumo regular elevado de feijão com 74,0%, e o consumo regular de frutas e hortaliças chegou a 44,8%. Já o consumo de leite integral foi de 55,6%, porém verificou-se ainda um consumo regular de refrigerantes ou suco artificial considerável, chegando a 13,0%. O consumo de carnes com gordura visível esteve presente em 16,6% dos universitários.

Não foi observada correlação entre o consumo regular de frutas e hortaliças (consumo em cinco ou mais dias da semana) e o estado nutricional de universitários da área de saúde ( $p > 0,05$ ).

Em relação ao consumo de carne com gordura visível, verificou-se correlação positiva entre o estado nutricional e o consumo de frango/ galinha com pele pelos universitários da área de saúde ( $r=0,515$ ;  $p < 0,01$ ). Desta forma, quanto maior o consumo de frango/ galinha com pele, maior o IMC apresentado por estes universitários.

Por outro lado, não foram observadas correlações entre o consumo de leite com teor integral de gordura, o consumo regular de refrigerante ou suco artificial, o consumo regular de feijão e o estado nutricional de universitários da área de saúde ( $p > 0,05$ ).

Ao se avaliar os hábitos alimentares/ consumo alimentar dos universitários da área de ciências humanas e letras, não foram observadas correlações entre o consumo regular de frutas e hortaliças, o consumo de carnes com gordura visível, o consumo de leite com teor integral de gordura, o consumo regular de refrigerante ou suco artificial, o consumo regular de feijão e o estado nutricional destes universitários ( $p > 0,05$ ).

Em relação à percepção do seu estado de saúde, no geral, 44,0% dos universitários relataram que a sua saúde estava muito boa e/ou excelente, 53,0% boa e, apenas 3,0% relataram que seu estado de saúde estava ruim.

Quando questionados sobre a percepção do seu estado de saúde, no geral, nos dias de hoje comparado há um ano, 33,0% quase não perceberam mudanças, enquanto 29,0% relaram que o seu estado de saúde estava um pouco pior.

Não foi verificada correlação entre a percepção do estado geral de saúde atual e

comparado há um ano dos universitários ( $n=100$ ) e o seu estado nutricional, avaliado por meio do IMC ( $p > 0,05$ ).

Por outro lado, verificou-se correlação positiva entre a percepção do estado de saúde, em geral, de um ano atrás e o estado nutricional dos universitários da área de saúde. Assim, quanto maior o IMC, pior a percepção do estado de saúde, em geral, comparando o momento atual com o estado de saúde de um ano atrás ( $r=0,280$ ;  $p < 0,05$ ).

No entanto, ao se avaliar os universitários da área de ciências humanas e letras, não se observou correlação entre a percepção do estado de saúde, no geral, atual e comparado há um ano e o seu estado nutricional ( $p > 0,05$ ).

## DISCUSSÃO

Muitos jovens ao ingressarem na universidade optam por cursos relacionados à área da educação ou saúde.

Espera-se que os universitários da área da saúde tenham hábitos mais saudáveis e autoavaliação positiva do estado de saúde em comparação a acadêmicos de outros cursos, tendo em vista que possuem disciplinas na grade curricular que tratam dos conceitos de saúde e da inter-relação educação em saúde.

Além disso, tais estudantes ao se formarem irão intervir, dentre outras funções, na promoção da saúde da população (Silva, 2012).

No entanto, o presente estudo evidenciou correlação positiva entre a percepção do estado de saúde, em geral, de um ano atrás e o estado nutricional dos universitários da área de saúde.

Desta forma, quanto maior o IMC, pior a percepção do estado de saúde, em geral, comparando o momento atual com o estado de saúde de um ano atrás.

Por outro lado, foi possível observar que não houve correlação entre a percepção do estado de saúde, em geral, atual e comparado há um ano e o estado nutricional de universitários da área de ciências humanas e letras.

Os indicadores do estilo de vida analisados no presente estudo foram a prática de atividade física, o consumo regular de frutas e hortaliças, e bebidas alcoólicas e o hábito de fumar.

O inadequado estilo de vida pode ter influenciado negativamente na saúde dos

universitários analisados. Isto porque, os resultados obtidos foram de que 74,0% dos entrevistados faziam uso de bebida alcoólica, sendo que, dos universitários que relataram o consumo de bebida alcoólica, 25,7% faziam uso semanal e 74,3% nos fins de semana.

Quanto ao consumo da bebida alcoólica, especificamente, Veiga, Cantorani, Vargas (2016) observaram, em um estudo recente, que 64,4% dos estudantes possuem baixo risco de se tornarem dependentes, 24,8% possuem algum risco em relação ao consumo, 5,8% dos pesquisados estão no nível de prováveis dependentes do álcool e 5,0% dos estudantes tem um consumo de alto risco.

Manzatto e colaboradores (2011), em um estudo com estudantes universitários obtiveram resultados sobre o consumo de álcool semelhantes, apontando que em média 10,0% da população analisada fazem uso nocivo ou provavelmente já são dependentes.

Apesar dos benefícios documentados sobre a prática regular de atividade física na melhoria da saúde e na prevenção de DCNT, poucos indivíduos adultos são fisicamente ativos, o que se confirma pelo resultado do presente estudo, em que apenas metade dos universitários praticava atividade física.

A literatura demonstrou que a falta de tempo para realizar refeições completas por causa das atividades acadêmicas influencia na escolha dos alimentos, na substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico pelos universitários (Alves, Boog, 2007).

Alguns autores ressaltaram que a avaliação dos hábitos alimentares de estudantes universitários tem detectado, em sua maioria, baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças (Silva, Moreira, 2011).

No presente estudo, não foi possível observar correlação entre o consumo regular de frutas e hortaliças (consumo em cinco ou mais dias da semana) e o estado nutricional de universitários da área de saúde.

Por outro lado, em relação ao consumo de carne com gordura visível, por exemplo, verificou-se correlação positiva entre o estado nutricional e o consumo de frango/galinha com pele pelos universitários da área de saúde.

Miranda, Castro, Santana (2016), puderam observar em seu estudo que, em relação ao consumo alimentar, o escore de

gordura apresentou maior frequência na classificação "consumo alto" (52,5%) e apenas 8,1% com "baixo consumo". Observou-se ainda estatística significativa ao IMC com a frequência de consumo de gordura ( $p=0,05$ ), que foi elevado tanto em acadêmicas eutróficas, quanto naquelas com excesso de peso.

Os resultados do presente estudo permitiram notar, em relação aos hábitos alimentares dos universitários, um consumo elevado de feijão e o consumo regular de frutas e hortaliças esteve presente em menos da metade dos universitários.

Por sua vez, observou-se um consumo regular de refrigerantes ou suco artificial e de carnes com gordura em torno de 10 a 20% dos entrevistados.

Neste mesmo sentido, Busato e colaboradores (2015) concluíram em seus estudos que mais da metade dos estudantes (54,0%;  $n=95$ ) consome frituras, sendo este um dado relevante, pois o fato pode estar ligado ao consumo de lanches, falta de tempo ou também hábitos alimentares vindos da cultura familiar.

Monteiro e colaboradores (2009) destacaram a respeito desses índices que o consumo desequilibrado dos alimentos é reflexo do estresse da vida estudantil e possivelmente da falta de tempo em se dedicar a preparação dos seus alimentos ou mesmo de se deslocar para locais de produção e venda, uma vez que neste momento de sua vida o estudante prefere estar bem-sucedido nos estudos e em sua formação profissional do que na prática de um estilo de vida saudável.

Para muitos estudantes, o ingresso na faculdade corresponde ao primeiro momento em que eles terão de se responsabilizar por sua moradia, alimentação e gestão de suas finanças.

A inabilidade para realizar tais tarefas, juntamente com fatores psicossociais, estilo de vida e situações próprias do meio acadêmico, podem resultar em omissão de refeições, consumo de lanches rápidos e ingestão de refeições nutricionalmente desequilibradas (Petribú, Cabral, Arruda, 2009).

Estes fatos explicam o motivo pelo qual, quando questionados sobre a percepção do seu estado de saúde, no geral, nos dias de hoje comparado há um ano, um terço dos universitários entrevistados quase não perceberam mudanças, enquanto

aproximadamente um terço relataram que o seu estado de saúde estava um pouco pior.

## CONCLUSÃO

O presente estudo se propôs a investigar o estado nutricional de estudantes universitários, uma vez que nessa fase, além das mudanças peculiares da juventude, são estabelecidas novas relações sociais, eventual mudança de local de moradia e o contato com pessoas de estilos de vida diferentes.

Mediante análise dos resultados obtidos foi possível perceber que o estilo de vida reflete diretamente no estado de saúde de uma pessoa, sendo que o ambiente universitário acaba dificultando a realização de uma alimentação saudável, balanceada e nutricionalmente rica, em virtude da carga de trabalhos acadêmicos, mudanças comportamentais apresentadas pelos indivíduos, estresse, modismos dietéticos e inadequada administração do tempo.

A maior parte dos universitários apresentaram inadequação do seu estado nutricional. Além disso, ao contrário do que se esperava, os universitários da área de saúde, a princípio possuidores de maior conhecimento sobre práticas de vida saudáveis, não apresentaram melhores hábitos alimentares em relação aos universitários da área de ciências humanas e letras.

Neste sentido, destaca-se a importância da adoção de estratégias educativas de reeducação alimentar que enfatizem a alimentação e o estilo de vida saudáveis como fatores de prevenção de agravos à saúde, uma vez que as Universidades possuem importante papel a cumprir, promovendo 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.

## REFERÊNCIAS

1-Alves, H.J.; Boog, M.C.F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 41. Num. 2. 2007. p. 197-204.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de

Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. VIGITEL Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Brasília. 2020.

3-Busato, M.A.; Pedrolo, C.; Gallina, L.S.; Rosa, L. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*. Londrina. Vol. 36. Num. 2. 2015. p. 75-84.

4-Faria, J.T. Guia de Antropometria: medidas, indicadores e protocolos. 2ª edição. 2011.

5-Fernandes, I.I.B.; Vasconcelos, K.C.; Silva, L.L.L. Análise da qualidade de vida segundo o questionário SF-36 nos funcionários da gerência de assistência nutricional (GAN) da fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará. TCC. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade da Amazônia. Belém. 2009.

6-Manzatto, L.; Rocha, T.B.X.; Júnior, G.B.V.; Lopes, G.M.; Souza, J.A. Consumo de álcool e qualidade de vida em estudantes universitários. *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*. Vol. 9. Num. 1. 2011. p. 37-53.

7-Marcondelli, P.; Costa, T.H.M.; Schmitz, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. *Revista de Nutrição*. Vol. 21. Num. 1. 2008. p. 39-47.

8-Miranda, A.S.; Castro, J.S.; Santana, R.F. Perfil nutricional e alimentar de universitárias do Sudoeste da Bahia. *Uniciências*. Vol. 20. Num. 1. 2016. p. 39-43.

9-Monteiro, M.R.P.; Andrade, M.L.O.; Zanirati, V.F.; Silva, R.R. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e de enfermagem de uma Universidade Pública Brasileira. *Revista de APS*. Vol. 12. Num. 3. 2009. p. 271-277.

10-Organización Mundial de la Salud. El estado físico: uso e interpretación de la



---

antropometria: Informe de un Comité de Expertos de la OMS. Ginebra. 1995.

11-Paixão, L.A.; Dias, R.M.R.; Prado, W.L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife-PE. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Vol. 15. Num. 3. 2010. p. 145-150.

12-Petribú, M.M.V.; Cabral, P.C.; Arruda, I.K.G. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. Revista de Nutrição. Vol. 22. Num. 6. 2009. p. 837-846.

13-Pinheiro, A.R.O.; Freitas, S.F.T.; Corso, A.C.T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. Revista de Nutrição. Vol. 17. Num. 4. 2004. p. 523-533.

14-Pitanga, F.J.G.; Lessa, I. Razão cintura-estatura como discriminador do risco coronariano de adultos. Revista da Associação Médica Brasileira. Vol. 52. Num. 3. 2006. p.157-161.

15-Silva, D.A.S. Indicadores do estilo de vida e autoavaliação negativa de saúde em universitários de uma instituição pública do nordeste do Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Vol. 17. Num. 4. 2012. p.263-269.

16-Silva, L.A.; Moreira, E.M.S. Avaliação dos hábitos alimentares de estudantes do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM). Perquirere. Vol. 8. Num. 2. 2011. p.30-45.

17-Veiga, C.; Cantorani, J.R.H.; Vargas, L.M. Qualidade de vida e alcoolismo: um estudo em acadêmicos de licenciatura em educação física. Conexões. Vol. 14. Num. 1. 2016. p. 20-34.

18-World Health Organization. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva. 1998.

Recebido para publicação em 07/03/2020  
Aceito em 11/12/2021