

**HABITO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS INICIANTES E CONCLUINTES  
DO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE DO INTERIOR PAULISTA**Mara Silvia Foratto Marconato<sup>1</sup>, Giuliane Mirela Monteiro da Silva<sup>1</sup>, Thais Zagatti Frasson<sup>1</sup>**RESUMO**

O padrão alimentar dos universitários é caracterizado pelo alto consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcar e sódio e pobres em micronutrientes, combinado à baixa ingestão de alimentos protetores, como as hortaliças, há uma baixa prevalência de alimentação saudável. Esta afirmação ocorre principalmente quando ingressam na universidade e saem da casa dos pais, tornando-se responsáveis por suas próprias escolhas alimentares, que, aparentemente, persistem na idade adulta. O objetivo principal deste estudo foi avaliar o hábito alimentar e estado nutricional de estudantes do curso de nutrição. A população de estudo foi composta por alunos iniciantes e concluintes matriculados, com idade acima de 18 anos. A avaliação da dieta habitual dos estudantes do estudo foi feita pelo método de registro alimentar de três dias, incluindo um dia do fim de semana e dois dias escolhidos aleatoriamente durante a semana. Cada estudante recebeu três formulários para o preenchimento acompanhado de orientações, foram anotados todos os alimentos e bebidas consumidos e suas respectivas quantidades. Para a avaliação do estado nutricional foram coletadas as medidas antropométricas peso, estatura e calculado o índice de massa corpórea (IMC). Os resultados foram analisados por meio dos testes t e correlação de Pearson. Na avaliação antropométrica não houve diferença significativa entre os alunos iniciantes e concluintes. O mesmo ocorreu em relação à avaliação da ingestão energética. Nestes grupos específicos observamos classificações semelhantes entre alunos iniciantes e concluintes, porém faz-se necessárias mais pesquisas relacionadas ao tema, pois trata-se de um público que será disseminador de um estilo de vida saudável.

**Palavras-chave:** Alimentação. Estado Nutricional. IMC. Jovens.

1-Universidade de Marília-UNIMAR, Marília, São Paulo, Brasil.

**ABSTRACT**

Eating habits of beginning college students and graduates of nutrition course at a university in São Paulo

The dietary pattern of university students is characterized by high consumption of foods high in fat, sugar and sodium and low in micronutrients, combined with low intake of protective foods, as vegetables, there is a low prevalence of healthy eating. This statement occurs mainly when they enter university and leave the parental home, becoming responsible for their own food choices, which apparently persist into adulthood. The main objective of this study was to evaluate the eating habits and nutritional status of the nutrition students. The study population consisted of beginner students enrolled and graduating, aged above 18 years. The evaluation of the usual diet of the students of the study was taken by food record method three days, including one day of the weekend and two days randomly chosen during the week. Each student received three forms to fill accompanied by guidelines noted all foods and beverages consumed and their quantities. For the assessment of nutritional status were collected anthropometric measurements of weight, height and calculated body mass index (BMI). The results were analyzed using the t testing and the Pearson correlation testing. In anthropometric assessment there was no significant difference between the beginner students and graduates. The same was true regarding the evaluation of energy intake. These specific groups noted similar ratings among beginning students and graduates, but it is made necessary more research related to the topic, because it is an audience that will disseminator of a healthy lifestyle.

**Key words:** Alimentation. Nutritional Status. BMI. Young.

E-mails dos autores:  
giuliane.mirela@hotmail.com  
thaisfrasson@hotmail.com  
marasfmarconato@gmail.com

## INTRODUÇÃO

A literatura técnico-científica, assim como a literatura leiga e a mídia destacam uma crescente preocupação com as relações entre alimentação e saúde (Cansian e colaboradores, 2012).

Assim, o estudo do comportamento alimentar permite ampliar as possibilidades de promoção da saúde, considerando as diversas abordagens e amplo campo de análise em que este conceito se insere (Alves, Boog, 2007).

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais.

A alimentação deve ser harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer. A ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde (Brasil, 2014).

O padrão alimentar dos brasileiros e principalmente entre os universitários, é caracterizado pelo alto consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcar e sódio e pobres em micronutrientes, combinado à baixa ingestão de alimentos protetores, como frutas, verduras, legumes e grãos integrais, ou seja, há uma baixa prevalência de alimentação saudável no público jovem (IBGE, 2011; Vieira e colaboradores, 2002; Mendonça, Anjos, 2004).

Tendo como base, a infância é uma fase para o desenvolvimento do estilo de vida e o consumo de alimentos, onde será concretizado na adolescência e juventude (Bravo, Martín, González, 2006; Hoyos e colaboradores, 2007).

A transição da adolescência para a vida adulta pode ser considerada o momento indicado para a construção da identidade do indivíduo, no qual se pode colocar em prática intervenções e medidas preventivas na área da saúde e nutrição.

Esta afirmação de independência ocorre principalmente quando ingressam na universidade e saem da casa dos pais, tornando-se responsáveis por suas próprias escolhas alimentares, que, aparentemente, persistem na idade adulta (Andrade, Pereira,

Sichieri, 2003; Vieira e colaboradores, 2002; Bravo, Martín, González, 2006).

Em contrapartida, uma jornada dupla entre o trabalho e estudos, tem grande influência, pelo fato da distância entre o local de trabalho, domicílio e universidade, de fato a preferência dos universitários é o que faz os universitários a frequentarem lanchonetes e restaurantes (Nelson e colaboradores, 2008; Marcondelli, Costa, Schmitz, 2008). Levando ao consumo rápido de junkfood e irregularidades nos horários de alimentação (Nelson e colaboradores, 2008; Mendonça, Anjos, 2004; Bravo, Martín, González, 2006; López e colaboradores, 2006; Bezerra, Sichieri, 2010).

Além da condição temporal e fatores demográficos, a vulnerabilidade às novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, consumo de fast foods, consumo de álcool e cigarros, influenciam no hábito alimentar do universitário (Marcondelli, Costa, Schmitz, 2008; Durán, Castillo, Del, 2009; Espinoza e colaboradores, 2011; Soto e colaboradores, 2009).

Tendo em vista esses maus hábitos alimentares entre universitários, sugere-se indicio de compulsão alimentar, devido a ansiedade transformam a alimentação em uma válvula de escape para situações de estresse físico e mental (Vieira e colaboradores 2002).

A adoção de hábitos alimentares pouco saudáveis, o sedentarismo, estresse, torna-os suscetíveis a desenvolver obesidade (Nelson e colaboradores, 2008; Bravo, Martín, González, 2006; López e colaboradores, 2006; Bion e colaboradores, 2008; Bezerra, Sichieri, 2010).

Em vista deste estado nutricional entre universitários, os índices de sobrepeso e obesidade tendem a colaborar para a hipercolesterolemia, nível elevado de triglicérides e hipertensão, indicando que a cultura local pode ser um fator a ser considerado nos estudos sobre a adoção dos hábitos de vida (Ye e colaboradores, 2010; Zemdegs e colaboradores, 2011; Espinoza e colaboradores, 2011; Baldini e colaboradores, 2008; Marcondelli, Costa, Schmitz, 2008; Madureira e colaboradores, 2009; Durán, Castillo, Del, 2009).

A maioria das populações, inclusive a universitária consome mais sal do que o recomendado pela Organização Mundial de

Saúde (OMS) para a prevenção de doenças, um determinante para o surgimento de hipertensão e risco cardiovascular (Brown e colaboradores, 2009; Who, 2010).

Portanto, nessa fase da vida a mudança no hábito alimentar é de extrema importância (Toral e colaboradores, 2006).

Sendo a promoção do consumo de frutas e hortaliças uma prioridade mundial para a melhoria da saúde da população. Várias investigações evidenciaram o efeito protetor das frutas e hortaliças na manutenção do peso corporal e para as doenças crônicas não transmissíveis (Who, 2004; Sartorelli, Franco, Cardoso, 2008; Pereira e colaboradores, 2004).

O objetivo deste estudo foi avaliar o hábito alimentar e estado nutricional de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A população de estudo foi composta por alunos iniciantes e concluintes matriculados no curso de nutrição, com idade acima de 18 anos. Os alunos que atenderem aos critérios de inclusão foram convidados a participar do estudo e os interessados assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido e receberam informações detalhadas sobre a natureza da investigação.

A avaliação da dieta habitual dos estudantes do estudo foi feita pelo método de registro alimentar de três dias, incluindo um dia do fim de semana e dois dias escolhidos aleatoriamente durante a semana.

Cada estudante recebeu o formulário para o preenchimento acompanhado de orientações e anotaram todos os alimentos e bebidas consumidos e suas respectivas quantidades.

Os participantes receberam ainda um prévio treinamento oral e junto um modelo de medidas caseiras para o preenchimento destes registros alimentares. Após serem devolvidos pelos estudantes, os formulários do registro alimentar foram conferidos quanto à adequação do preenchimento e compreensão das informações contidas.

As quantidades dos alimentos informados nos três registros alimentares foram anotadas em medidas caseiras e foram transformadas pela equipe da pesquisa em

gramas com auxílio da tabela de avaliação do consumo alimentar em medidas caseiras (Pinheiro e colaboradores, 2009) para serem lançados no software Avanutri®.

Para a avaliação do estado nutricional foram coletadas as medidas antropométricas de peso, estatura e calculado o índice de massa corpórea (IMC).

As medidas antropométricas foram realizadas de acordo com as técnicas preconizadas por Lohman, Roche, Martorell (1988). O peso corporal foi coletado por meio de balança digital tipo plataforma, com capacidade máxima de 150 Kg da marca Sanny. Os indivíduos deveriam estar descalços, com o mínimo de roupa possível, posicionado no centro do equipamento.

A estatura foi aferida com o auxílio de um estadiômetro de parede compacto modelo (206) da marca Secca, a aferição foi realizada com os indivíduos mantidos em pé, com a cabeça livre de adereços, corpo ereto, pés levemente separados e os braços estendidos ao longo do corpo; os calcanhares, a panturrilha, os glúteos, as escápulas e a região do occipital encostadas à superfície vertical da régua, mantendo a cabeça no plano horizontal de Frankfurt. O IMC foi avaliado com base nos pontos de corte preconizados pela World Health Organization (WHO, 1995).

Os dados foram tabulados no software Excel e as análises estatísticas foram conduzidas por meio do software BioEstat 5.0. Para todas as análises foi considerado um nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). Os dados foram apresentados em tabelas de frequência ou média  $\pm$  desvio padrão e mediana, mínimo e máximo. Os resultados foram analisados por meio do teste t.

O presente estudo teve início somente após a apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Marília (Unimar). Os indivíduos atenderam aos critérios de inclusão Aspectos Éticos Pesquisa com Humanos. A coleta de dados da pesquisa não causou desconforto ou riscos à saúde dos participantes.

## RESULTADOS

Fizeram parte deste estudo 28 alunos do curso de nutrição, sendo 13 alunos iniciantes (46%) e 15 alunos concluintes (54%).

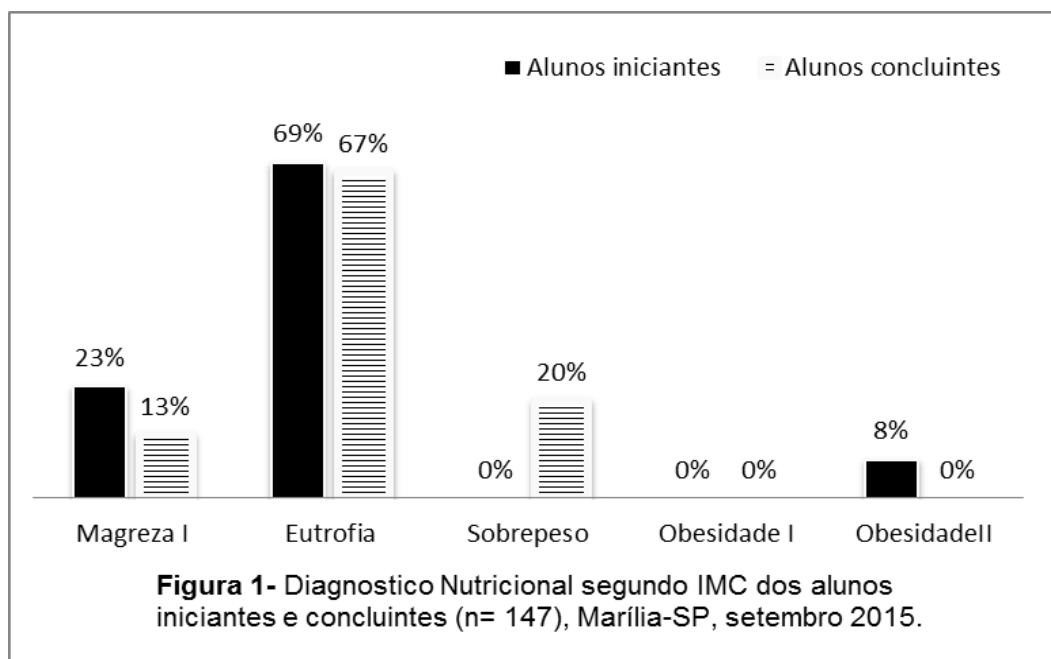
Dentre os avaliados 90% foram mulheres e 10% homens. A média de idade dos participantes foi de  $23,64 \pm 6,32$  anos (mínimo 18 anos e máximo 42 anos).

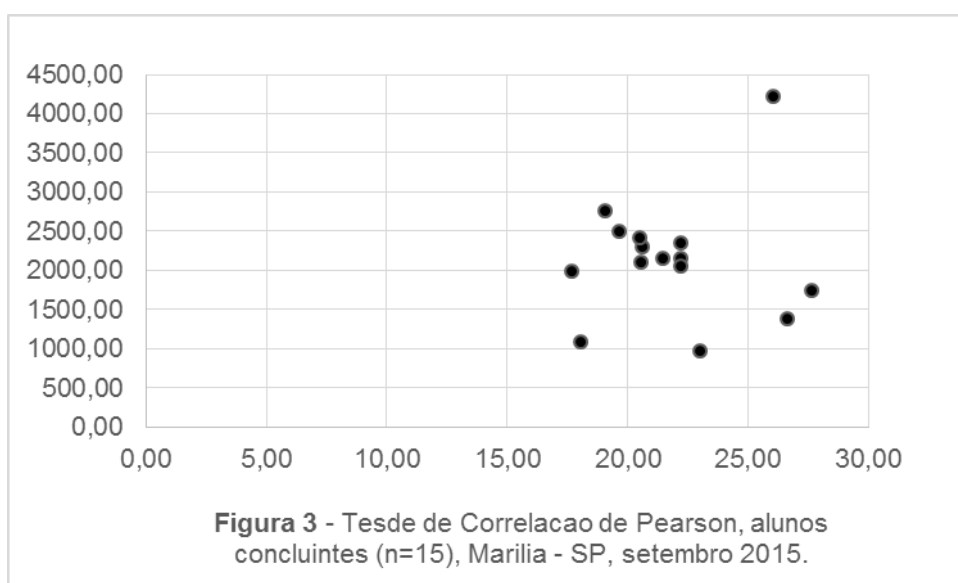
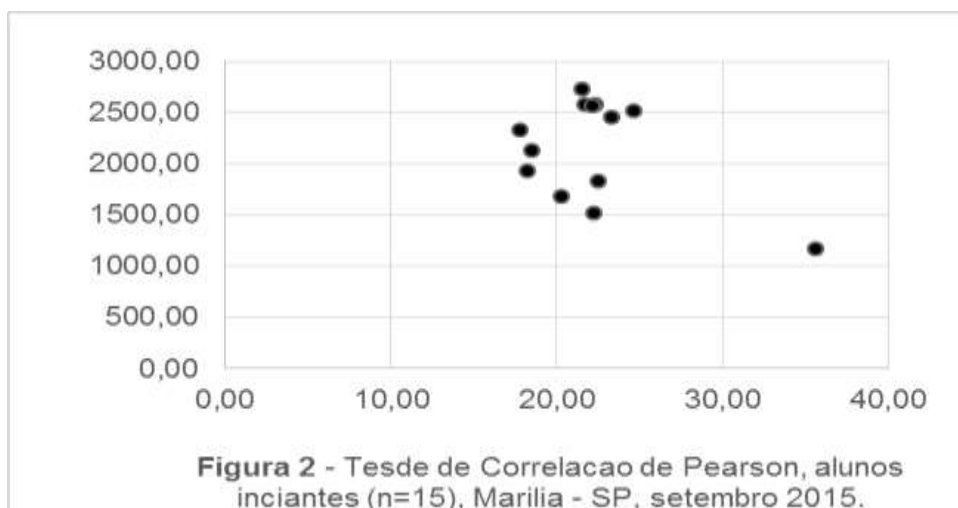
Na avaliação antropométrica os alunos iniciantes apresentaram média de IMC de  $22,36 \text{ kg/m}^2$  enquanto que os alunos concluintes a média de  $21,82 \text{ kg/m}^2$ , não havendo diferença significativa ( $p=0,352$ ) entre os dois seguimentos do curso de acordo com o Test t.

Com relação ao diagnóstico nutricional com base no IMC foi encontrado predominância de eutrofia, tanto alunos iniciantes quanto para os concluintes (figura 1).

Na avaliação dietética os alunos iniciantes apresentaram média de ingestão energética foi de  $2155,03 \text{ kcal/dia} \pm 1,2917$  (mínimo  $1168,91 \text{ kcal}$  e máximo  $2733,27 \text{ kcal}$ ), enquanto que os alunos concluintes foram de  $2138,57 \text{ kcal/dia} \pm 1,5044$  (mínimo  $944,26 \text{ kcal}$  e máxima  $4762,36 \text{ kcal}$ ) não havendo diferença significativa ( $p=0,4737$ ) entre os dois grupos de acordo com o Test t.

A aplicação do teste de Pearson mostrou uma correlação fraca negativa ( $r=-0,4416$ ,  $p=0,1308$ ) entre ingestão energética e IMC entre os alunos iniciantes, embora de modo não significativo. Entre os alunos concluintes essa correlação foi fraca positiva e não significativa ( $r=0,0971$ ,  $p=0,7306$ ).





## DISCUSSÃO

Uma característica comum em cursos da área da saúde são estudantes predominantemente do sexo feminino principalmente o de Nutrição, o que justifica o fato.

A população predominantemente do sexo feminino nesse estudo foi semelhante à população de um estudo realizado com universitários iniciantes e concluintes do curso de Nutrição, perfazendo um total de 80 indivíduos, porém todos eram do sexo feminino (Moreira e colaboradores, 2013).

Nos resultados antropométricos, pôde-se observar que a média encontrada do IMC nos dois grupos não apresentou diferença significativa entre os mesmos. O estudo identificou que a média do IMC nos dois grupos estudados encontra-se dentro da classificação de eutrofia.

O resultado foi semelhante ao encontrado em um estudo realizado na Universidade Federal de Sergipe, a amostra foi constituída por 718, foi observado que a maioria da amostra (69,6%) se encontrava no estado eutrófico (Feitosa e colaboradores, 2010).

Estudantes universitários da cidade de Visçosa-MG com faixa etária entre 17 a 35 anos, obtiveram resultados semelhantes ao deste estudo em relação à classificação do IMC, sendo 81,6 % dos estudantes diagnosticados com eutrofia (Novaes e colaboradores, 2004).

Outros estudos também apresentaram resultados semelhantes onde a classificação antropométrica dos universitários foi eutrofia (Moreira e colaboradores, 2013; Petribu, 2009).

Em relação a avaliação dietética, não foi apresentada diferença significativa entre ambos os termos. Foi observado que a média encontrada para o consumo de energia nos alunos iniciantes e concluintes estão acima em relação à recomendação da pirâmide alimentar adaptada para a população brasileira por Philippi (2013). No qual foi modificada para 2000 kcal/dia, proposta pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Philippi, 2013).

Em Minas Gerais foi avaliado a adequação energética de universitários, o resultado foi baixa proporção de indivíduos com ingestão adequada (Novaes e colaboradores, 2004).

Em um estudo com adultos com idade entre 20 a 45 anos, similar a faixa etária deste estudo, foi apresentado um percentual maior de pessoas com ingestão energética em relação a recomendações (Guedes, Guedes, 2001).

Considerando que no ambiente universitário é possível se deparar com a realidade da sobrecarga de atividades acadêmicas, o que inviabiliza a realização de refeições em casa, deixando o estudante dependente dos estabelecimentos comerciais que circundam a universidade.

Tendo como opção lanches rápidos, práticos e de alto valor calórico (Feitosa e colaboradores 2010).

Porém através do teste de Pearson, observou-se diferença entre os grupos estudados, onde os concluintes apresentaram correlação fraca positiva, correlacionando o IMC com a ingestão energética. Porém nos alunos iniciantes foi observada correlação fraca negativa entre a ingestão energética e o IMC, dos alunos estudados.

Este fato pode ter ocorrido devido os alunos iniciantes não possuírem experiência para executar o registro alimentar, havendo

uma hipótese de subrelato. O registro alimentar apresenta inúmeras vantagens e têm sido o método de preferência de muitos profissionais (Bingham e colaboradores, 1994).

Porém apresenta algumas desvantagens como subrelato da descrição alimentar, pois o indivíduo sabe que está sendo avaliado, dificuldade para estimar as porções, o indivíduo deve conhecer medidas caseiras etc. (Fisberg, Marchioni, Colucci, 2009).

Mediante a este fato, foi observado em relação aos alunos iniciantes, a dificuldade em realizar o registro alimentar, mesmo diante de um treinamento oferecido pelas pesquisadoras.

## CONCLUSÃO

Ações de saúde pública voltadas a educação nutricional é de extrema importância para a população, devendo ser executada desde a infância do indivíduo para melhor eficácia.

Sabe-se que o conhecimento na área de nutrição pode melhorar hábitos alimentares e contribuir positivamente ao hábito alimentar, estado nutricional e saúde dos indivíduos.

Porém nestes grupos específicos observamos classificações semelhantes entre alunos iniciantes e concluintes.

## REFERÊNCIAS

- 1-Alves, J. H.; Boog, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Revista Saúde Pública*. Vol. 41. Num. 2. 2007. p.197-204.
- 2-Andrade, R. G.; Pereira, R. A.; Sichieri, R. Consumo alimentar de adolescentes com e sem sobrepeso do Município do Rio de Janeiro. *Caderno Saúde Pública*. Vol. 19. Num. 5. 2003. p.1485-1495.
- 3-Baldini, M.; Pasqui, F.; Bordoni, A.; Maranesi, M. Is the Mediterranean lifestyle still a reality? Evaluation of food consumption and energy expenditure in Italian and Spanish university students. *Public. Health Nutrition*. Vol. 12. Num. 2. 2008. p.148-155.
- 4-Bezerra, I. N.; Sichieri, R. Características e gastos com alimentação fora do domicílio no

Brasil. Revista Saúde Pública. Vol. 44. Num. 2. 2010. p.1-9.

5-Bingham S. A.; Gill C.; Welch A.; Day K.; Cassidy A.; Khaw K. T. Comparison of dietary assessment methods in nutritional epidemiology: weighed records v. 24h recalls, food-frequency questionnaires and estimated-diet records. *Journal of Nutrition*. Vol. 72. Num. 4. 1994. p.619-643.

6-Bion, F. M.; Chagas M. H. C.; Muniz, G. S.; Sousa, L. G. O. Estado nutricional, medidas antropométricas, nível socioeconômico y actividad física en universitarios brasileños. *Nutr. Hosp.* Vol. 23. Num. 3. 2008. p.234-241.

7-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª edição. Brasília. 2014. p.158.

8-Bravo, A. M.; Martín, N. U.; González, A. G. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación com sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*. Vol. 21. Num. 4. 2006. p.446-473.

9-Brown, I. J.; Tzoulaki, I.; Candeias, V.; Elliott, P. Salt intakes around the world: implications for public health. *International Journal of Epidemiology*. Vol. 38. Num. 3. 2009. p.791-813.

10-Cansian, A. C. C.; Gollino, L.; Alves, J. B. O.; Pereira, E. M. S. Avaliação da ingestão de frutas e hortaliças entre estudantes universitários. *Revista Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*. Vol. 37. Num. 1. 2012. p.54-63.

11-Durán, A. S.; Castillo, A. M.; Del, R. F. V. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del Campus Antumapu. *Revista Chilena*. Vol. 36. Num. 3. 2009. p.200-209.

12-Espinoza, O. L.; Rodriguez, F. R.; Galvez, J. C.; MacMillan, K. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Chilena Nutr.* Vol. 38. Num. 4. 2011. p.458-465.

13-Feitosa, E. P. S.; Dantas, C. A. O.; Andrade-Warta, E. R. S.; Marcellini, P. S.; Mendes-Nett, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alimentação e Nutrição*. Vol. 21. Num. 2. 2010. p.225-230.

14-Fisberg, R. M.; Marchioni, D. M. L.; Colucci, A. C. A. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. *Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo*. Vol. 53. Num. 5. 2009.

15-Guedes, D. P.; Guedes, J. E. R. P. Atividade física, aptidão cardiorrespiratória, composição da dieta e fatores de risco predisponentes às doenças cardiovasculares. *Arquivo Brasileiro cardiológico*. Vol. 77. Num. 3. 2001. p.243-250.

16-Hoyos, C. I.; Díaz, E. E.; Irazusta, A. J.; Gil, G. J. Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz. Sarriena Leioa*. Vol. 8. 2007. p.7-18.

17-IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, 2011. p. 150.

18-Lohman, T. G.; Roche, A.F.; Martorell, R. Anthropometric standardization reference manual. Abridged Edition. 1998. p.184.

19-López, M. J. O.; Guindo, P. N.; Aponte, E. A.; Martinez, F. M.; Serrana, H. L. G. L.; Martinez C. L. Evaluación nutricional de una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*. Vol. 21. Num. 2. 2006. p.179-183.

20-Madureira, A. S.; Corseuil, H. X.; Pelegrini, A.; Petroski, E. L. Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados a atividade física e estado nutricional em universitários. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 25. Num. 19. 2009. p.2139-2146.

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

- 22-Mendonça, C. P.; Anjos, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 20. Num. 3. 2004. p.698-709.
- 23-Moreira, N. W. R.; Castro, L. C. V.; Conceição, L. L.; Duarte, M. S. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em uni-versitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição, Viçosa-MG. *Revista APS*. Vol. 16. Num. 3. 2013. p.242-249.
- 24-Nelson, M. C.; Story, M.; Larson, N. I.; Neumark-Sztainer, D.; Lytle, L. A. Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, Vol. 16. Num. 10. 2008. p. 2205-2211.
- 25-Novaes, J. F.; Fonseca, P. C.; Oliveira, P. C.; Priore, S. E.; Sant'ana, S. E.; Franceschini, S. C. C. Avaliação antropométrica e dietética dos estudantes que frequentam o restaurante universitário da Universidade Federal de Viçosa. *Nutrição em Pauta*. Num. 6. 2004. p.46-49.
- 26-Pereira, M. A.; O'Reilly, E.; Augustsson, K.; Fraser, G. E.; Goldbourt, U.; Heitmann, B. L.; Hallmans, G.; Knekt, P.; Liu, S.; Pietinen, P.; Spiegelman, D.; Stevens, J.; Virtamo, J.; Willett, W. C.; Ascherio, A. Dietary fiber and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of cohort studies. *Archives of Internal Medicine*. Vol. 164. 2004. p.370-376.
- 27-Petribu, M. M. V. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. *Revista de Nutrição*. Vol. 22. Num. 6. 2009. p.837-846.
- 28-Philippi, S. T. Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável. 2013. Disponível em: <[http://www.piramidealimentar.inf.br/pdf/ESTUDO\\_CIENTIFICO\\_PIRAMIDE\\_pt.pdf](http://www.piramidealimentar.inf.br/pdf/ESTUDO_CIENTIFICO_PIRAMIDE_pt.pdf)>. Acessado em: 3 de dezembro de 2015.
- 29-Pinheiro, A. B. V.; Lacerda, E. M. A.; Benzecry, E. H.; Gomes, M. C. S.; Costa, V. M. Tabela de avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 5ª edição. São Paulo. Atheneu. 2009. p.131.
- 30-Sartorelli, D. S.; Franco, L. J.; Cardoso, M. A. High intake of fruits and vegetables predicts weight loss in Brazilian overweight adults. *Nutrition Research*. Vol. 28. 2008. p.233-238.
- 31-Soto, L. F. L.; Torres, I. C. S.; Arevalo, M. T. V.; Cardona, J. A. T.; Sarria, A. R.; Polanco, A. B. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicologico*. Vol. 5. Num. 12. 2009. p.71-88.
- 32-Toral, N.; Slater, B.; Cintra, I. P.; Fisberg, M. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. *Revista de Nutrição*. Vol. 19. Num. 3. 2006. p.331-340.
- 33-Vieira, V. C. R.; Priore S. E.; Ribeiro S. M. R.; Franceschini S. C. C.; Almeida L. P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nutrição*. Vol. 15. Num. 3. 2002. p.273-282.
- 34-World Health Organization. Creating an enabling environment for population-based salt reduction strategies: report of a joint technical meeting held by WHO and the Food Standards Agency. United Kingdom. 2010. Geneva. 2010. p.1-42.
- 35-World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva. 2004.
- 36-World Health Organization. Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry. Geneva. 1995. p.1-463.
- 37-Ye, A. A.; López, D. P.; Guzmán, L. M. R.; Cruz, S. L. H.; Guerra, F. J.; García, R. R. Prevalência estacionária de sobrepeso y obesidade em universitarios del sur de Veracruz, México. *Medicina Universitaria*. Vol. 12. Num. 46. 2010. p.24-28.
- 38-Zemdegs, J. C. S.; Corsi, L. B.; Coelho, L. C.; Pimentel, G. D.; Hirai, A. T.; Sachs, A. Lipid profile and cardiovascular risk factors among first-year Brazilian university students in São



**Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**  
**ISSN 1981-9919 versão eletrônica**

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

**w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r**

---

Paulo. Nutrição Hospitalaria. Vol. 6. Num. 3.  
2011. p.553-559.

Endereço para correspondência:  
Profa. Mara Silvia Foratto Marconato.  
Alameda Aurora, 41.  
Sítios Recreio do Nascimento. Marília-SP.  
CEP: 17514-062.  
Telefone: (14) 981238010

Recebido para publicação em 07/12/2015  
Aceito em 20/02/2016