

**PERFIL E HÁBITOS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS INGRESSANTES
DO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE DO SUL DO BRASIL**

Adriana Pereira Telis¹, Alessandra Doumid Borges Pretto¹
Khadija Bezerra Massaut², Giovanna Bandeira Andersson¹
Leila Conter¹

RESUMO

Introdução e Objetivo: O ingresso na universidade costuma ser acompanhado de mudanças no estilo de vida, advindas das adaptações ao novo ambiente. O objetivo do estudo, foi descrever o perfil e hábitos alimentares de acadêmicos ingressantes do curso de Nutrição de uma universidade do Sul do Brasil. **Métodos:** Estudo transversal, descritivo, realizado com alunos ingressantes do primeiro semestre do curso de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário auto aplicado sobre dados sociodemográficos, perfil e hábitos alimentares. **Resultados:** Da amostra, 85% eram mulheres, com média de idade de 20 anos sendo 75% de cor branca. Quanto ao estilo de vida, 55% não realizavam atividade física, 94,7% não fumavam e 75% ingeriam bebidas alcoólicas eventualmente. Quanto aos hábitos alimentares, 45% consumiam hortaliças e 40% consumiam frutas 1 a 2 vezes ao dia, 35% relataram consumir 1 a 3 vezes na semana bolachas recheadas, cerca de 85% consumiam pizza de 1 a 3 vezes ao mês e 55% consumiam frituras de 1 a 3 vezes ao mês. **Discussão:** Estudos mostram que jovens universitários não possuem bons hábitos alimentares e de vida. **Conclusão:** Desde que o aluno ingressa no curso de nutrição o mesmo não deve dedicar-se somente às teorias, mas sim aplicar em si mesmo os conhecimentos já adquiridos de nutrição, alimentos e estilo de vida saudável, com isso servindo de exemplo para a sociedade.

Palavras-chave: Estilo de vida. Alimentação. Estudante.

1-Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Pelotas (UFPel), Pelotas-RS, Brasil.

2-Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos, Universidade Federal de Pelotas (UFPel), Pelotas-RS, Brasil.

ABSTRACT

Profile and eating habits of undergraduate students of the nutrition course of a university of southern Brazil

Introduction and Objective: Admission to university is often accompanied by changes in lifestyle, resulting from adaptations to the new environment. This study aimed to describe the profile and eating habits of incoming students of the Nutrition course. **Methods:** A cross-sectional, descriptive study was carried out with incoming students from the first semester of the Nutrition course of the Federal University of Pelotas. The data collection was performed through a self-administered questionnaire, addressing socio-demographic data, profile and eating. **Results:** Of the sample, 85% were women, with a mean age of 20 years and 75% were white. Regarding lifestyle, 45% performed physical activity, 94.7% did not smoke, 75% would drink alcoholic beverages eventually. As for dietary habits, 40% consume vegetables and fruits 1 to 2 times a day, as for the consumption of caloric foods, 35% reported consuming 1 to 3 times a week of stuffed wafers, about 85% consumed pizza from 1 to 3, and 55% consumed frying 1 to 3 times a month. **Discussion:** Studies show that young university students do not have good eating and living habits. **Conclusion:** During the course of nutrition, there should not only be theories, but actions that encourage students to apply not only their nutrition, food and lifestyle knowledge to their patients, but to themselves, with the goal of improving their Habits of life in order to acquire knowledge to be disclosed to society in the future.

Key words: Lifestyle. Feeding. Student.

E-mails dos autores:

adriana-telis@hotmail.com

alidoumid@yahoo.com.br

khadijamassaut@gmail.com

gba@hotmail.com

leilaconter@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O Brasil vem passando por um período de transição nutricional, caracterizado pela redução na prevalência dos déficits nutricionais e uma ocorrência mais expressiva de sobrepeso e obesidade. Quanto maior o grau de excesso de peso, maior o comprometimento da saúde e qualidade de vida, devido principalmente ao aumento do risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como obesidade, hipertensão, diabetes, entre outras, as quais são as principais causas de incapacitação e morte (Nascimento, Bezerra e Angelim, 2013; Zaccarelli, 2005).

O comportamento alimentar é algo complexo, onde o estilo de vida norteia a alimentação através do local, horários, companhia nas refeições e condições socioeconômicas e, os jovens quando ingressam na universidade, podem sentir dificuldades em cuidar de sua própria alimentação sem a orientação da autoridade parental (Fiates e Salles, 2001). Este comportamento é influenciado por diversos fatores como novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, consumo de alimentos industrializados, fastfoods, álcool e cigarro (Vieira e colaboradores, 2002).

Entretanto, pesquisas que investigaram os hábitos alimentares de universitários da área da saúde em geral, apontam para uma baixa prevalência de alimentação saudável, principalmente quanto ao consumo de frutas e hortaliças, com elevada ingestão de alimentos ricos em açúcares, gorduras (Marcondelli, Costa e Schmitz, 2008; Vieira e colaboradores, 2002).

Alves e Boog (2007), em estudo sobre o comportamento alimentar em moradia estudantil, identificaram que a maioria dos estudantes universitários relacionou a má alimentação ao fato de não ter uma companhia na hora das refeições. Estes afirmaram que fazer as principais refeições acompanhadas da família, favorece na escolha de alimentos, dando preferência a alimentos saudáveis.

O nutricionista exerce um papel fundamental na promoção de práticas alimentares saudáveis e na modificação do comportamento alimentar de indivíduos e populações (Fonseca, Chor e Valente, 1999).

Por ser um profissional frequentemente associado à imagem de um corpo saudável e magro, principalmente por estar vinculado ao conhecimento da alimentação, nutrição e saúde, possui uma grande cobrança em modificar a ingestão alimentar para atingir um padrão preestabelecido (Fiates e Salles, 2001).

A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico, ou grupo deles, isoladamente é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e consequente manutenção da saúde do indivíduo (Ministério da Saúde, 2015).

Dietas ricas em hortaliças e frutas, como fontes de minerais, vitaminas e fibras alimentares têm sido recomendadas, por sua baixa densidade energética, além de estarem envolvidas no tratamento e na prevenção da obesidade, doenças cardiovasculares, dislipidemias, diabetes mellitus, hipertensão arterial, osteoporose, câncer, dentre outras patologias (George e colaboradores, 2009; Jorge, Martins e Araújo, 2008; Takachi e colaboradores, 2008).

Este estudo teve como objetivos descrever o perfil e hábitos alimentares de acadêmicos ingressantes do curso de Nutrição de uma Universidade do Sul do Brasil.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal, descritivo, com avaliação semi quantitativa, realizado na Universidade Federal de Pelotas (UFPel), Pelotas, Rio Grande do Sul, com os alunos ingressantes do curso de Nutrição, matriculados regularmente no primeiro semestre do curso, no ano de 2016. O critério de inclusão foi ser aluno ingressante no primeiro semestre do curso de nutrição, independentemente da idade e sexo e que tenham aceitado participar voluntariamente da pesquisa após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O instrumento utilizado na coleta de dados foi desenvolvido pelos pesquisadores para este estudo e elaborado com subsídios presentes na literatura. Constituiu-se em um questionário, previamente testado por 15 alunos voluntários cursando o 6º semestre do curso de Nutrição, com o objetivo de

evidenciar possíveis falhas na redação e interpretação do mesmo.

O questionário (auto aplicado) foi constituído de perguntas abertas e fechadas. Foram abordadas questões sobre o perfil sociodemográfico, estilo de vida, hábitos e práticas alimentares, como: sexo, idade, estado civil, cor da pele, cidade de origem, consumo de álcool, tabagismo, prática de atividade física, hábitos e práticas alimentares. A coleta de dados foi realizada no mês de fevereiro de 2017, nas dependências da Faculdade de Nutrição. O questionário foi aplicado na sala de aula com os alunos, por acadêmicos do curso de Nutrição devidamente treinados.

Os resultados sobre a prática de atividade física foram classificados de acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2008) a qual recomenda a prática de no mínimo 150 minutos de atividade semanal, de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade de intensidade vigorosa, a fim de melhorar funções cardiorrespiratórias e musculares e reduzir o risco de doenças crônicas.

Em relação ao fumo, foi questionado se o aluno é fumante “sim” considerando mais de 3 vezes/semana e “não” ou “às vezes” considerando até 2 vezes na semana, sendo que o consumo usual e eventual é inadequado, já que é comprovado na literatura que apenas um cigarro por dia já é prejudicial à saúde (WHO, 2005). Quanto à ingestão de bebidas alcoólicas foi perguntado se ingere bebidas alcoólicas “sim” considerando mais de 3 vezes/semana e “não” ou “às vezes” considerando até 2 vezes na semana, sem necessidade de especificar as quantidades.

A ingestão de bebidas alcoólicas não está no simples ato de beber, mas na quantidade ingerida por pessoa, pois de acordo com Laranjeira e colaboradores (2007), é possível que haja contribuição para desenvolvimento de problemas psiquiátricos, neurológicos, cardiovasculares ou até mesmo alguns tipos de câncer. Sobre a realização de dietas específicas, foi perguntado se “sim” ou “não”, considerando-se como dieta específica quando houve alguma restrição a algum tipo de alimento, seja ele excluído por motivos de emagrecimento, intolerâncias/alergias alimentares ou doenças.

Os dados de frequência de consumo alimentar foram avaliados segundo as

recomendações propostas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2015), que preconiza como adequado o consumo diário de legumes/verduras e frutas; a ingestão de frituras e refrigerantes em até 2 dias/semana; o consumo de água de mais de 6 copos ao dia; mais de 3 refeições ao dia, entre elas o consumo do desjejum diariamente; e referente à alimentos industrializados como biscoitos recheados e pizzas, foi considerado adequado o consumo eventual (1 a 3 vezes por mês) ou o não consumo. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Medicina, UFPel, sob parecer de nº 379.878.

RESULTADOS

Do total de 57 alunos regularmente matriculados no primeiro semestre, 20 alunos (35,1%) aceitaram participar da pesquisa. A maioria deles era do sexo feminino (85%), com média de idade de 20 anos, sendo que 30% dos alunos tinham idade inferior a 19 anos. Quanto ao perfil dos estudantes, em relação à cor, 75% referiram ser de cor branca, 94,4% relataram ser solteiros e quanto à procedência, 90% dos alunos são oriundos do Rio Grande do Sul (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização do perfil dos acadêmicos ingressantes do curso de Nutrição de uma universidade do Sul do Brasil, 2016 (n=20).

Variáveis	n	%
Sexo (n= 20)		
Feminino	17	(85,0 %)
Masculino	3	(15,0 %)
Idade (n= 20)		
< 19 anos	6	(30,0 %)
19 a 29 anos	14	(70,0 %)
Estado civil (n= 18)		
Solteiro (a)	17	(94,4 %)
Casado (a)	1	(5,6 %)
Cor da pele (n= 20)		
Branca	15	(75,0 %)
Não branca	5	(25,0 %)
Cidade onde morava antes do ingresso no curso de Nutrição (n = 19)		
Pelotas	10	(52,6 %)
Em outra cidade do estado do RS	7	(36,8 %)
Em cidade de outro estado do Brasil	2	(10,5 %)

Quanto aos hábitos alimentares e estilo de vida, 45% relataram realizar atividade física regularmente, 94,7% não tem como hábito o tabagismo, 75% indicaram consumir bebidas alcoólicas até 2 vezes/semana, 70%

já fez ou está fazendo algum tipo de dieta específica, 65% realizam mais de três refeições ao longo do dia, 50% realizam o desjejum e 65% relataram ingerir mais de 6 copos de água ao dia (Tabela 2).

Referente ao consumo alimentar, 45% relataram consumir hortaliças 1 a 2 vezes/dia, em relação às frutas, 40% consomem 1 a 2

vezes/dia, quanto aos biscoitos recheados 35% relataram consumir 1 a 3 vezes/semana, 85% disseram consumir pizza de 1 a 3 vezes/mês, 55% consumir frituras de 1 a 3 vezes/mês e em relação ao consumo de refrigerantes 40% dos estudantes indicaram que não bebem (Tabela 3).

Tabela 2 - Hábitos alimentares e estilo de vida de ingressantes do curso de Nutrição de uma universidade do Sul do Brasil, 2016 (n=20).

Hábitos alimentares e estilo de vida	Sim	Não	Às vezes
	(mais de 3 vezes/semana)		(Até 2 vezes/semana)
Atividade física (150 min./sem.)	9 (45%)	11 (55%)	-
Fumante (1 cigarro/dia)	1 (5,3%)	19 (94,7%)	-
Consumo de bebidas alcoólicas	2 (10%)	3 (15%)	15 (75%)
Já fez ou está fazendo dieta específica (Restrição a qualquer tipo de alimento)	6 (30%)	14 (70%)	-
Realiza mais de 3 refeições ao dia	7 (65%)	13 (35%)	-
Realiza o desjejum	10 (50%)	10 (50%)	-
Ingere mais de 6 copos de água/dia (1.800ml/dia)	13 (65%)	7 (35%)	-

Tabela 3 - Frequência de consumo alimentar de alunos ingressantes do curso de Nutrição de uma universidade do Sul do Brasil, 2016 (n=20).

Consumo	Nunca	1 a 3 vezes/mês	1 a 3 vezes/semana	4 a 6 vezes/semana	1 a 2 vezes/dia	3 vezes ou mais/dia
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Hortaliças	-	-	4 (20%)	7 (35%)	9 (45%)	-
Frutas	-	-	6 (30%)	3 (15%)	8 (40%)	3 (15%)
Biscoitos recheados	8 (40%)	5 (25%)	7 (35%)	-	-	-
Pizza	1 (5%)	17 (85%)	2 (10%)	-	-	-
Frituras	2 (10%)	11 (55%)	7 (35%)	-	-	-
Refrigerantes	8 (40%)	6 (30%)	6 (30%)	-	-	-

DISCUSSÃO

Diversos cursos da área da saúde, incluindo o de Nutrição, têm como característica a predominância de indivíduos do sexo feminino, o que justifica o número elevado na amostra em questão. No presente estudo o sexo feminino teve uma prevalência de 85%, corroborando com o estudo de Souza, Oliveira e Oliveira (2002), que encontraram em uma amostra composta por 36 indivíduos estudantes do curso de nutrição, uma prevalência de 91% no sexo feminino. Fonseca, Chor e Valente (1999), constataram que a preocupação com hábitos alimentares saudáveis e imagem corporal das mulheres é maior quando comparada com os homens.

Neste estudo, 45% dos alunos relatou praticar atividade física regular, resultado diferente ao de Souza, Oliveira e Oliveira (2002), que identificaram a falta de atividade física em boa parte dos estudantes, sendo que

67% destes foram considerados sedentários. O alto índice de sedentarismo também foi encontrado em um estudo de Pinto e Marcus (1995), no qual 46% dos estudantes de uma universidade dos Estados Unidos relataram ser inativos ou que se exercitavam irregularmente, indicando que o estilo de vida sedentário caracteriza uma grande proporção de jovens adultos nos campi universitários. Em 2016 uma pesquisa realizada pelo Ministério do Esporte (2015) apontou que 45,9% dos brasileiros são sedentários.

Vieira, Sabadin e Oliveira (2008) ao avaliarem 158 alunos, estudantes do primeiro ano do curso de nutrição em São Luís-MA, evidenciaram uma média de idade de 21,8 anos, resultado semelhante ao presente estudo, onde a média foi de 20 anos.

Em estudo com universitários da área da saúde, 40% dos estudantes ingeriam bebidas alcoólicas semanalmente e o tabagismo só foi identificado como um hábito

frequente em 6% dos acadêmicos (Marcondelli, Costa e Schmitz, 2008), já o presente estudo, demonstrou que 75% dos alunos consomem bebidas alcoólicas às vezes e que 94,7% dos alunos não têm como hábito o tabagismo. No Brasil, como resultado das importantes ações de controle do tabaco desenvolvidas, a prevalência de tabagismo vem diminuindo ao longo dos anos. Em 1989 o percentual de fumantes de 18 anos ou mais no país era de 34,8%. Já em 2013, de acordo com pesquisa mais recente para essa mesma faixa etária em áreas urbanas e rurais, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2013), este número caiu para 14,7%.

Estudo realizado por Félix (2007) demonstrou que os adultos com até 44 anos, consumiram 5 ou mais doses de bebidas sendo que, dentro destes, em torno de 23% dos jovens beberam de forma mais frequente, ou seja, de 1 a 4 vezes na semana. Na universidade de Maringá-PR, uma avaliação realizada por Souza, Oliveira e Oliveira (2002), identificaram que a cor da pele branca, foi auto referida por 89,7% dos estudantes, resultado semelhante ao encontrado no presente estudo onde 75% autodeclararam-se de raça branca.

As principais mudanças nos padrões de alimentação no Brasil envolvem a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo determinando, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias o que remete à um aumento expressivo na prevalência da obesidade e do diabetes, inicialmente apresentados como patologias que acometiam pessoas com idade mais avançada e hoje, atingem também adultos jovens, adolescentes e crianças (Ministério da Saúde, 2015).

Verificou-se que dos alunos ingressantes no curso de nutrição da Universidade Federal de Pelotas, 40% consomem verduras 1 a 2 vezes/dia, 45% consomem legumes 1 a 2 vezes/dia e 40% consomem frutas 1 a 2 vezes/dia. No estudo realizado por Vieira, Sabadin e Oliveira (2008), verificou-se que as hortaliças foram consumidas por 70% das universitárias e as frutas, consumidas diariamente por 41% dos alunos.

Quanto aos alimentos industrializados foi demonstrado que os biscoitos recheados são consumidos por 35% dos estudantes de 1 a 3 vezes na semana e o consumo de pizza por 85% deles, de 1 a 3 vezes ao mês. O estudo realizado por Carvalho e colaboradores (2013), o qual entre vários alimentos considerou biscoitos recheados e pizza como alimentos industrializados, demonstrou que 39% das acadêmicas do curso de nutrição do município de Barra do Garças-MT consomem esse tipo de alimentos de 1 a 3 vezes ao mês. Monteiro e colaboradores (2009), também encontraram um elevado consumo de alimentos industrializados entre estudantes de nutrição e enfermagem de uma universidade pública brasileira.

Oliveira e colaboradores (2015), ao analisarem 158 alunos do curso de nutrição da cidade de São Luis-MA, observaram que apenas 20,9% realizavam o jejum, diferentemente do demonstrado no presente estudo onde 50% dos alunos tem como hábito realizar o jejum. Matias e Fiore (2010), ao avaliaram acadêmicas de Nutrição ao longo da graduação, sugeriram que há uma melhora dessa prática com o avançar do curso, uma vez que do primeiro para o último ano, foi observado uma diminuição de 15% para 10% na omissão do jejum.

Em estudo com universitários, realizado no estado do Paraná, Souza, Oliveira e Oliveira (2002) verificaram que a frequência de consumo diário de frituras foi considerada elevada e inadequada (47,93% uma vez ao dia). Vieira, Sabadin e Oliveira (2008) observaram que 75% dos acadêmicos consumiam eventualmente alimentos fritos, já neste estudo, constatou-se que 55% dos alunos consomem alimentos fritos de 1 a 3 vezes ao mês, estando dentro dos valores preconizados pelo Guia alimentar para a população brasileira (Ministério da Saúde, 2015).

Em relação à ingestão de refrigerantes, Monteiro e colaboradores (2009), verificaram que 82,2% dos estudantes consomem este tipo de bebida, resultado superior ao encontrado no presente estudo onde 60% da amostra relatou realizar sua ingestão. No entanto, quanto ao consumo de água, observou-se que 65% dos entrevistados ingerem mais de 6 copos de água ao dia, dados superiores aos verificados por Lima (2014) onde apenas 51,2% dos estudantes

dos cursos de farmácia, odontologia e enfermagem de uma universidade no Ceará consumiam de 6 a 8 copos de água ao longo do dia.

Para obter uma alimentação saudável é importante realizar o fracionamento das refeições, fator fundamental para manutenção do metabolismo, controle do apetite e armazenamento de reservas energéticas na forma de gordura corporal (Lima, 2014). No estudo de Santos e colaboradores (2014), a maioria dos universitários da região central de São Paulo (55%) realizavam de quatro a seis refeições diárias, resultado inferior ao encontrado no atual estudo, o qual demonstrou que 65% dos alunos realizam mais de 3 refeições diárias.

Monteiro e colaboradores (2009) identificaram em estudo sobre o hábito e o consumo alimentar de universitários dos cursos de nutrição e enfermagem, que 49% seguem ou já seguiram algum tipo de dieta. Neste estudo foi relatado que 70% das estudantes já fizeram ou estão fazendo alguma dieta específica. As dietas restritas em calorias ocasionam rápida perda de peso mesmo na ausência de atividade física. A explicação para isso se deve ao menor consumo calórico necessário para o organismo, resultando em uma utilização da gordura corporal como energia e redução da massa magra e de água. A massa magra perdida é muito importante, pois possui a capacidade de aumentar o gasto de energia por ser metabolicamente mais ativa do que o tecido adiposo (Krause e Ceni, 2009).

Dietas restritas em calorias tornam a alimentação geralmente deficiente em nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo podendo levar a consequências, como: aumento do colesterol, doenças cardiovasculares, redução na concentração de hormônios tireoidianos ativos, diminuição do débito cardíaco, frequência cardíaca e pressão arterial alteradas, queda de cabelo, fadiga, dificuldade de concentração, nervosismo, constipação ou diarreia, pele seca, unhas fracas dentre outros (Pereira, Farias e Lourenço, 2007).

É importante ressaltar que uma importante limitação observada no presente estudo, foi em relação à amostra final, composta por apenas 20 alunos (menos da metade do total de ingressantes do curso).

CONCLUSÃO

Ao analisar o perfil e os hábitos alimentares destes futuros nutricionistas foi obtido um resultado satisfatório, pois foi observado que quase a metade dos alunos ingressantes praticam atividade física regularmente, a maioria não é tabagista, ingerem mais de 6 copos de água ao dia, consomem verduras, frutas e legumes de 4 a 6 vezes na semana.

Porém, ainda é necessária uma diminuição no consumo de alimentos industrializados, refrigerantes e bebidas alcoólicas.

Com esses resultados, foi possível chegar à conclusão que desde que o aluno ingressa no curso de nutrição, o mesmo não deve dedicar-se somente às teorias, mas sim aplicar em si mesmo os conhecimentos já adquiridos de nutrição, alimentos e estilo de vida saudável, com isso servindo de exemplo para a sociedade.

REFERÊNCIAS

- 1-Alves, H.J.; Boog, M.A.F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. *Revista de Saúde Pública*. São Paulo. Vol. 41. Num. 2. 2007. p. 197-204.
- 2-Carvalho, C.S.; Santos, A.A.; Vigato, T.C.; Paese, M.C.P. Frequência de consumo de grupos alimentares por acadêmicas do 1º e 4º ano nos cursos de nutrição e pedagogia das faculdades Unidas do Vale do Araguaia no município de Barra do Garças-MT. *Revista Eletrônica da Univar*. Vol. 10. Num. 2. 2013. p. 78-82.
- 3-Félix, J.A. Secretaria Nacional Antidrogas. I Levantamento Nacional sobre os padrões de consumo de álcool na população brasileira. Brasília. 2007.
- 4-Fiates, G.M.R.; Salles, R.K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. *Revista de Nutrição*. Vol. 4. Num. 3. 2001.
- 5-Fonseca, J.J.M.; Chor, D.; Valente, J.G. Hábitos alimentares entre funcionários de banco estatal: padrão de consumo alimentar.

Cadernos de Saúde Pública. Vol. 15. Num. 1. 1999. p. 29-39.

6-George, M.S.; Park, Y.; Leitzmann, M.F.; Freedman, N.D.; Dowling, E.C.; Reedy, J. Fruit and vegetable intake and risk of cancer: a prospective cohort study. *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 89. Num. 1. 2009. p.347-53.

7-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde. Acesso e utilização dos serviços de saúde, acidentes e violências. Brasil, grandes regiões e unidades da federação. Brasília. 2013.

8-Jorge, M.I.E.; Martins, I.S.; Araújo, E.A.C. Diferenciais socioeconômicos e comportamentais no consumo de hortaliças e frutas em mulheres residentes em município da região metropolitana de São Paulo. *Revista de Nutrição*. Vol. 21. Num. 6. 2008. p.695-703.

9-Krause, S.F.; Ceni, G.C. Determinação do perfil epidemiológico dos pacientes atendidos no Ambulatório de Especialidades em Nutrição. *Anais do XV Seminário Institucional de Iniciação Científica*. Erechim. 2009.

10-Laranjeira, R.; Pinsky, I.; Zaleski, M.; Caetano, R.; Duarte, P.C.A.V.I. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. Levantamento Nacional sobre os Padrões de Consumo de Álcool na População Brasileira. Brasília. 2007.

11-Lima, A.K.G. Investigação sobre os hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública de Fortaleza - CE. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Ceará. Fortaleza. 2014.

12-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.

13-Matias, C.T.; Fiore, E.G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. *Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*. Vol. 35. Num. 2. 2010. p.53-66.

14-Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira, 2ª edição. Brasília. 2015.

15-Ministério do Esporte. *Diesporte*. Diagnóstico Nacional do Esporte. Brasília. 2015.

16-Monteiro, M.; Andrade, M.L.O.; Zanirati, V.F.; Silva, R.R. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e enfermagem de uma universidade pública brasileira. *Revista de Atenção Primária à Saúde*. Vol. 12. Num. 3. 2009. p. 271-277.

17-Nascimento, C.A.D.; Bezerra, S.M.M.S.; Angelim, E.M.S. Vivência da obesidade e do emagrecimento em mulheres submetidas à cirurgia bariátrica. *Estudos de Psicologia*. São Paulo. Vol. 18. Num. 2. 2013. p. 193-201.

18-Oliveira, A.C.; Moraes, J.M.M.; Nunes, P.P.; Gomes, E.V.; Viana, K.D.; Arruda, S.P. Hábitos alimentares de acadêmicas do primeiro e do último ano de cursos de graduação em Nutrição no estado do Maranhão. *Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*. Vol. 40. Num. 3. 2015. p. 328-336.

19-Pereira, L.K.C.; Farias, R.M.P.; Lourenço, V.V. Comportamento alimentar dos pacientes diabéticos atendidos pelo programa de atenção ao diabético de Hospital Universitário de Belém, PA. *Nutrição em Pauta*, Vol. 23. Num. 5. 2007. p. 24-28.

20-Pinto, B.M.; Marcus, B.H. A stages of change approach to understanding college students' physical activity. *Journal of American College Health*. Vol. 44. Num. 1. 1995. p.27-31.

21-Santos, A.K.; Reis, C.C.; Chauld, D.M.; Morimoto, A.M. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. *Revista Simbiologias*. Vol. 7. Num. 10. 2014.

22-Souza, A.P.P.; Oliveira, E.R.N.; Oliveira, A.A.B. Avaliação dos hábitos alimentares e de alguns indicadores de qualidade de vida dos acadêmicos de Cesumar-Maringá/PR.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

ISSN 1981-9919 *versão eletrônica*

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

www.ibpex.com.br - www.rbone.com.br

Iniciação Científica Cesumar. Paraná. Vol. 4. Num. 2. 2002.

23-Takachi, R.; Inoue, M.; Ishihara, J.; Kurahashi, N.; Iwasaki, M.; Sasazuki, S. Fruit and Vegetable Intake and Risk of Total Cancer and Cardiovascular Disease. *Journal of Epidemiology*. Vol. 167. Num. 1. 2008. p. 59-70.

24-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.

25-Vieira, C.M.; Sabadin, E.; Oliveira, M.R.M. Avaliação das práticas alimentares e do estado nutricional de universitárias do primeiro ano de nutrição. *Revista Simbiologias*. Vol. 1. Num. 1. 2008.

26-World Health Organization (WHO). Implementation of the WHO global strategy on diet, physical and health. Geneva. 2008.

27-World Health Organization (WHO). Health warnings in the International Tobacco Control Four Country Survey. Geneva 2002–2005.

28-Zaccarelli, E.M. Modelo trans-teórico de curso de vida. In Fisberg, R. M.; Martins, L.M.; Slater, B.; Marchiori, D.M. *Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas*. São Paulo. Manole. 2005.

Endereço para correspondência:
Alessandra Doumid Borges Pretto
Rua General Teles 645 ap. 302.
Centro, Pelotas-RS, Brasil.
CEP: 96010-310.

Recebido para publicação em 21/03/2018
Aceito em 11/05/2018