

PERFIL E PRÁTICAS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Giovanna de Souza Domingues¹, Leila Fagundes Conter¹
 Giovanna Bandeira Andersson², Alessandra Doumid Borges Pretto¹

RESUMO

Introdução e objetivo: O estudante de nutrição possui comportamento alimentar influenciado pelos conhecimentos obtidos durante o curso, mas muitas vezes, estes são insuficientes para evitar práticas de saúde inadequadas. Este estudo objetivou descrever o perfil e práticas alimentares de acadêmicos do curso Nutrição. **Materiais e Métodos:** Estudo transversal, descritivo, com alunos do curso de Nutrição. A coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2016, no período de setembro de 2016 a fevereiro de 2017, e foi realizada através de questionário auto aplicado, com questões sobre perfil, hábitos de vida e práticas alimentares. As análises estatísticas foram feitas no Stata®, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** Cerca de 84,8% da amostra é do sexo feminino, com idade entre 19 e 29 anos (83,3%), a maioria (98,8%) não fuma, ingere esporadicamente bebidas alcoólicas (61,6%) e pratica atividade física regularmente (59,1%). O consumo alimentar teve baixo consumo de frutas (16,5%) e de hortaliças (18,9%), mas a maioria (57,9%) nunca comia salgadinhos e 56,1%, apenas de 1 a 3 vezes ao mês ingeria frituras. **Discussão:** Estudos mostram que os universitários possuem maus hábitos de vida e consumo alimentar inadequado. **Conclusão:** Sugere-se o constante desenvolvimento de ações voltadas aos universitários, a fim de favorecer o estilo e a qualidade de vida dos estudantes.

Palavras-chave: Estilo de vida. Perfil de saúde. Consumo de alimentos.

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

2-Programa de pós-graduação em Educação em Saúde Pública, Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP), Ribeirão Preto-SP, Brasil.

E-mails dos autores:
 gyh_joaninha@hotmail.com
 leilaconter@gmail.com
 gba1008@hotmail.com
 alidoumid@yahoo.com.br

ABSTRACT

Profile and feeding practices of nutrition course academics

Introduction and Objective: The student of nutrition has food behavior influenced in a positive way by the knowledge obtained during the course, once they acquire knowledge about the properties of foods, but many times, these are insufficient to prevent imbalances in nutritional status or health practices inadequate. This study aimed to describe the profile and dietary practices of academics in the Nutrition. **Materials and Methods:** A cross-sectional, descriptive study, comprising students from the course of Nutrition at the University Federal de Pelotas. The data collection occurred in the second half of 2016 and was performed by means of a questionnaire applied, with questions about the profile, life habits and dietary practices. The statistical analyzes were performed in Stata ® with a significance level of 5% ($p < 0.05$). **Results:** Approximately 84.8% of the sample is female, aged between 19 and 29 years (83.3%) and the majority (98.8%) did not smoke, eat sporadically beverages (61.6%) and practice regular physical activity (59.1%). Regarding food consumption, had very low consumption of fruits (16.5%) and vegetables (18.9%), but the majority (57.9%) never ate chips and 56.1% ate only from 1 to 3 times a month frying. **Discussion:** Studies show that students have bad habits of life and inadequate food consumption. **Conclusion:** It is suggested that the constant development of actions geared to undergraduates, in order to encourage the style and quality of life of students.

Key words: Life style. Health profile. Food consumption.

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

INTRODUÇÃO

Bons hábitos de vida são importantes para a manutenção da qualidade de vida e da saúde, sendo que o comportamento alimentar é um dos aspectos que influencia de forma determinante a saúde. A relação entre hábitos alimentares e saúde está estabelecida, sendo clara a influência das práticas alimentares no desenvolvimento e condição física, intelectual e emocional do ser humano ao longo da vida (Azevedo e colaboradores, 2008).

Os hábitos alimentares resultam da aquisição de conhecimentos e práticas adquiridas na infância, na qual pais e educadores assumem especial importância (Marcondelli, Costa e Schmitz, 2008).

O comportamento alimentar é complexo, pois é influenciado por diversos fatores, como: local, horário, número de acompanhante nas refeições e condições socioeconômicas. As informações nutricionais provocam mudanças na escolha dos alimentos e, dependendo da trajetória do indivíduo no seu curso de vida, estas mudanças poderão ou não ser convenientes (Zaccarelli, 2005).

Hábitos alimentares saudáveis fazem parte de estratégias para promoção da saúde, uma vez que dietas ricas em frutas, vegetais e cereais, estão relacionados à menor incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e à melhor qualidade de vida (Baldini, 2008). O crescente aumento das DCNT em níveis epidêmicos está relacionado às mudanças na dieta e no estilo de vida ocorrido nas últimas décadas (Feitosa e colaboradores, 2010)

Estudos mostram que os hábitos alimentares de estudantes universitários, apresentam em sua maioria, baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças e isto está associado à saída da casa dos pais, menor tempo para as refeições, localização da instituição, substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais (Feitosa e colaboradores, 2010; Santos e colaboradores, 2014).

Muitos hábitos alimentares adquiridos durante o período na universidade continuam na idade adulta, e com isto é importante a busca de programas que ofereçam educação nutricional e promoção de saúde para os universitários (Matias e Fiore, 2010).

As modificações no padrão alimentar podem interferir na formação física, social e na vulnerabilidade biológica destes indivíduos, mas hábitos de vida como prática de atividade física, ingestão de álcool e uso de tabaco também são importantes fatores a serem considerados (Souza, Oliveira e Oliveira, 2002).

O estudante de Nutrição possui seu comportamento alimentar influenciado de forma positiva, pelos conhecimentos obtidos durante o curso, por possuírem conhecimentos qualitativos e quantitativos a respeito das propriedades dos alimentos, mas estes não são suficientes para evitar desequilíbrios no estado nutricional ou práticas de saúde inadequadas. Muitos hábitos alimentares adquiridos por estudantes durante os anos cursados nas universidades continuam na idade adulta, ocorrendo a perpetuação de estilo de vida não saudável (Salvo, 2005).

Considerando que a investigação do padrão alimentar entre estudantes do curso de Nutrição é de suma importância para determinar os hábitos alimentares dos mesmos, futuros profissionais que trabalharão com a educação em saúde e com a promoção da alimentação adequada e saudável, como mediadores e disseminadores dessas informações na sociedade, podendo influenciar o meio onde estão inseridos, o presente estudo objetivou descrever o perfil e as práticas alimentares de acadêmicos do curso de Nutrição.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal, descritivo, realizado com os alunos do curso de Nutrição, regularmente matriculados durante o segundo semestre letivo do ano de 2016. O critério de inclusão foi estar matriculado no curso de nutrição, independentemente da idade e sexo e que tenham aceitado participar voluntariamente da pesquisa. Havia 451 alunos regularmente matriculados no segundo semestre, porém 164 alunos (36,4%) aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Foi aplicado um questionário auto aplicado, com questões abertas e fechadas, onde foram questionados: perfil, hábitos de vida e práticas alimentares.

A coleta de dados foi realizada no período de setembro de 2016 a fevereiro de 2017, nas dependências da Faculdade de

Nutrição da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Inicialmente o questionário foi distribuído nas salas de aulas e para os estudantes do sétimo e oitavo semestre, os quais se encontravam em estágio obrigatório, foi utilizada outra estratégia de coleta de dados, sendo organizado um questionário na plataforma Google docs® e os estudantes foram convidados a respondê-los. O convite para aderir à pesquisa foi através de e-mail com o link para acesso aos questionários.

Os resultados sobre a prática de atividade física foram classificados de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a qual recomenda a prática de no mínimo 150 minutos de atividade semanal (WHO, 2008). Em relação ao fumo, foi questionado se o aluno é fumante “sim” considerando mais de 3 vezes/semana, “não” ou “às vezes” considerando até 2 vezes na semana, sendo que o consumo usual e eventual são inadequados, já que é comprovado que apenas um cigarro por dia já é prejudicial à saúde (US Department of Health and Human Services, 2004).

Quanto à ingestão de bebidas alcoólicas foi perguntado se ingere bebidas alcoólicas “sim” considerando mais de 3 vezes/semana, “não” ou “às vezes” considerando até 2 vezes na semana, sem especificar as quantidades (Laranjeira, 2007).

O consumo alimentar foi avaliado segundo as recomendações propostas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, que preconiza como adequado o consumo diário (7 dias/semana) de hortaliças 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 (Brasil, 2014).

Os dados obtidos foram digitados no Excel® e após foram realizadas as análises estatísticas, através do pacote estatístico Stata®, admitindo-se um nível de significância de 5% ($p < 0,05$). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Medicina, UFPel, sob parecer de nº 379.878.

RESULTADOS

Dos estudantes avaliados, 84,8% é do sexo feminino, com idade entre 19 e 29 anos (83,3%) e atualmente cursa o 3º ano do curso de Nutrição (38,70 %).

Com relação a situação de moradia, tanto antes do ingresso na Faculdade, como atualmente, a grande maioria morava e mora com a família, respectivamente (98,8% e 57,1%) (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização do perfil de acadêmicos do curso de nutrição, Pelotas-RS, 2016.

Variáveis	n	%
Sexo	(n= 164)	
Masculino	25	15,2
Feminino	139	84,8
Idade	(n=162)	
< 19 anos	19	11,7
19-29 anos	135	83,3
30-39 Anos	5	3,1
>40 anos	3	1,9
Ano cursado do curso	(n=163)	
1º ano	33	20,2
2º ano	54	33,1
3º ano	63	38,7
4º ano	13	8,0
Situação de moradia antes do ingresso na Faculdade	(n= 164)	
Em casa ou apartamento, com sua família	162	98,8
Em casa ou apartamento, sozinho (a)	2	1,2
Situação de moradia atual	(n=163)	
Em casa ou apartamento, com sua família	93	57,1
Em casa ou apartamento, sozinho (a)	17	10,4
Em casa ou apartamento, mantido pela família	25	15,3
Em quarto ou cômodo alugado, sozinho (a)	5	3,1
Em casa de outros familiares	5	3,1
Em habitação coletiva: hotel, hospedaria, pensionato	8	4,9
Outra situação	10	6,1

Quanto aos hábitos de vida, a maioria (98,8%) não fuma, ingere esporadicamente bebidas alcoólicas (61,6%) e pratica atividade física regularmente (59,1%). Quanto ao histórico de DCNT mais da metade (53,4%) tem histórico familiar de hipertensão arterial sistêmica, seguido de diabetes mellitus (40,5%). Com relação ao fracionamento da dieta, 73,2% fazem de 3 a 5 refeições ao dia, na maioria das vezes em casa (96,9%) (Tabela 2).

Quanto a frequência do consumo alimentar, encontrou-se um percentual de consumo muito baixo de frutas (16,5%) e de hortaliças (18,9%). E um comportamento alimentar adequado, quando se viu que mais da maioria (57,9%) nunca comia salgadinhos e 56,1% comia apenas de 1 a 3 vezes ao mês frituras (Tabela 3).

Tabela 2 - Estilo de vida, hábitos e práticas alimentares de acadêmicos do curso de nutrição, Pelotas-RS, 2016.

Variáveis	n	%	Variáveis	n	%
Tabagismo	(n= 164)		Número de refeições consumidas ao dia	(n= 164)	
Sim	2	1,2	Menos de 3 refeições ao dia	14	8,5
Não	162	98,8	De 3 a 5 refeições ao dia	120	73,2
As vezes	0	0	6 ou mais refeições ao dia	30	18,3
Consumo de bebida alcoólica	(n= 164)		Local de realização das refeições*		
Sim	22	13,4	Em casa	158	96,9
Não	41	25,0	Restaurante Escolar	93	57,1
As vezes	101	61,6	Outros restaurantes	31	19,0
Prática de Atividade Física	(n= 164)		Outros locais	10	6,1
Sim	97	59,1	Ingestão de água por dia	(n= 164)	
Não	67	40,9	Menos de 4 copos por dia	24	14,6
Frequência da atividade física	(n= 97)		4 a 5 copos por dia	50	30,5
1 vez na semana	2	2,1	6 a 8 copos por dia	39	23,8
2 vezes na semana	20	20,6	Mais de 8 copos por dia	51	31,1
3 vezes na semana	21	21,6	Mudança de hábito alimentar após	ingresso no curso de Nutrição	
4 a 6 vezes na semana	40	41,3	Sim	84	51,5
Todos os dias	14	14,4	Não	79	48,5
Histórico familiar de DCNT*	(n= 163)				
Hipertensão Arterial Sistêmica	87	53,4			
Diabetes Mellitus	66	40,5			
Obesidade	36	22,1			
Outra DCNT	20	12,3			
Nenhuma DCNT	3	26,4			

Legenda: *Questões de múltipla escolha.

Tabela 3 - Frequência do consumo alimentar de acadêmicos do curso de nutrição, Pelotas-RS, 2016.

Alimento/bebida	Nunca		1 a 3x/mês		1 a 3x/semana		4 a 6x/semana		1 a 2x/dia		3 ou +x/dia	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Leite ou iogurte integral	59	36,0	24	14,6	40	24,4	18	11,0	20	12,2	3	1,8
Leite ou iogurte desnatado	52	31,7	30	18,3	32	19,5	17	10,4	30	18,3	3	1,8
Hortaliças	7	4,2	13	8,0	51	31,1	91	55,4	156	95,1	10	6,1
Frutas	2	1,2	6	3,7	26	15,9	36	22,0	67	40,9	27	16,5
Ovos	6	3,7	31	18,9	81	43,3	17	10,4	30	18,3	9	5,5
Peixe	35	21,3	105	64,0	15	9,1	6	3,7	1	0,6	2	1,2
Frango	2	1,2	12	7,3	90	54,9	37	22,6	18	11,0	5	3,0
Carne de gado	6	3,7	10	6,1	81	48,9	48	29,3	16	9,8	3	1,8
Arroz branco	30	18,3	30	18,3	31	18,9	28	17,1	45	27,4	0	0,0
Arroz integral	37	22,6	26	15,9	34	20,7	31	18,9	35	21,3	1	0,6
Feijão	12	7,3	16	9,8	43	26,2	43	26,2	50	30,5	0	0,0
Pão branco	44	26,8	28	17,1	38	23,2	21	12,8	32	19,5	1	0,6
Pão integral	37	22,6	37	22,6	42	25,6	25	15,2	23	14,0	0	0,0
Bolachas/biscoitos recheados	81	49,4	63	38,4	19	11,6	1	0,6	0	0,0	0	0,0
Salgadinhos, "chips"	95	57,9	64	39,0	5	3,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pizza	14	8,5	136	82,9	14	8,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Doces em geral	12	7,3	60	36,6	76	46,3	12	7,3	3	1,8	1	0,6
Frituras	32	19,5	92	56,1	38	23,2	2	1,2	0	0,0	0	0,0
Refrigerante	82	50,0	48	29,3	29	17,7	4	2,4	1	0,6	0	0,0
Produtos light	88	53,7	36	22,0	27	16,5	10	6,1	3	1,8	0	0,0

DISCUSSÃO

Nos cursos da área da saúde, incluindo o de Nutrição, predominam alunos do sexo feminino, o que foi constatado neste estudo, onde o sexo feminino teve uma prevalência de 84,8%, resultado semelhante à população de um estudo realizado com 80

universitários do curso de Nutrição, onde 100% eram do sexo feminino (Moreira e colaboradores, 2013).

Estes resultados mostram que as mulheres possuem uma preocupação maior com hábitos alimentares saudáveis e imagem corporal (Matias e Fiore, 2010). Quanto à idade, 83,3% dos alunos têm entre 19 e 29

anos, resultado semelhante ao de Vieira e colaboradores, em estudo com 158 alunos do primeiro ano do curso de nutrição em São Luís/MA, onde a média de idade foi de 21,8 anos (Vieira, Sabadin, Marques de Oliveira, 2008).

Quanto aos hábitos de vida, neste estudo, 59,1% dos alunos relatou praticar atividade física regularmente, resultado diferente ao encontrado por Souza e colaboradores, que identificaram a falta de atividade física em boa parte dos estudantes, sendo que 67% destes foram considerados sedentários (Souza, Oliveira e Oliveira, 2002).

O alto índice de sedentarismo também foi encontrado no estudo de Pinto e Marcus, no qual 46% dos estudantes relataram ser inativos (Pinto e Marcus, 1995). Como hábitos de vida positivos, encontrou-se que 61,6% dos alunos consomem bebidas alcoólicas às vezes e que 98,8% dos alunos não fumam. No Brasil, 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 foi de 14,7% (Brasil, 2014).

Quanto às refeições realizadas, estudo de Oliveira e outros, demonstrou que apenas 20,9% dos estudantes, realizava o jejum (Oliveira e colaboradores, 2015), resultado diferente ao encontrado neste estudo, onde 71,3% tinha como hábito, realizar o jejum. Estudo de Matias e Fiore, com acadêmicas de Nutrição sugere que há uma redução dessa prática com o avançar do curso (Matias e Fiore, 2010).

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 de estabelecimentos comerciais, tendo como opção lanches rápidos, ricos em gorduras, açúcares e de alto valor calórico (Feitosa e colaboradores, 2010).

O número de refeições que os estudantes realizam durante o dia pode ser classificado como um resultado positivo, pois 73,2% dos alunos realizam de 3 a 5 refeições ao dia e este resultado é benéfico, pois uma alimentação saudável está ligada a diversos fatores, dentre eles, o número de refeições, qualidade do que se come e consumo de alimentos saudáveis de preferência "in natura" (Carvalho e colaboradores, 2013).

As principais mudanças nos padrões de alimentação no Brasil envolvem a substituição de alimentos naturais ou

minimamente processados de origem vegetal e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo (Brasil, 2012).

Quanto aos alimentos industrializados foi demonstrado que estes estudantes consomem de 1 a 3 vezes por mês, 39% biscoitos recheados, 82,9% pizza, 36,6% doces em geral e 29,3% refrigerantes, resultado positivo, já que o consumo destes alimentos está relacionado ao ganho de peso e ao surgimento de DCNT (Feitosa e colaboradores, 2010). O estudo realizado por Carvalho e outros, demonstrou que 39% das acadêmicas do curso de Nutrição do município de Barra do Garças/MT consumiam estes alimentos de 1 a 3 vezes ao mês (Carvalho e colaboradores, 2013).

O perfil alimentar identificado entre os universitários demonstra que a maioria está realizando suas refeições em casa juntamente com a família (96,9%) e tem como refeição principal o almoço. Neste sentido, destaca-se o preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira em que cheiros, sons, iluminação, conforto, e outras características do lugar onde comemos influenciam tanto a quantidade de alimentos que ingerimos como o prazer que podemos desfrutar da alimentação (Brasil, 2015).

Esses fatores podem ser determinantes na escolha dos acadêmicos em realizar suas refeições com suas famílias. Um estudo realizado com universitários mostra que a maioria deles relacionou a má alimentação ao fato de não ter uma companhia na hora das refeições. Esses estudantes afirmam que fazer suas refeições acompanhados de familiares influencia diretamente na escolha dos alimentos dando preferência à alimentação mais saudável, o que indica que a companhia e a convivência com a família são importantes condicionantes para as escolhas alimentares (Alves e Boog, 2007).

Destaca-se que 45,1% dos estudantes consomem, menos de 5 copos de água por dia, quantidade recomendada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2015), resultado preocupante já que o consumo de água é fundamental para a maioria das atividades metabólicas, assim como no transporte de compostos hidrossolúveis como macro e micronutrientes (Gaiolla e Paiva, 2009).

Quanto ao consumo de 1 a 2 vezes ao dia de hortaliças e frutas, 18,9 consomem

hortaliças e 40,9% frutas. No estudo realizado por Vieira e colaboradores, as hortaliças são consumidas por 70% das universitárias e as frutas são consumidas diariamente por 41% dos alunos (Vieira, Sabadin, Marques de Oliveira, 2008).

Neste contexto vale ressaltar a necessidade e importância do consumo de frutas, legumes e verduras regularmente, que é a base para uma alimentação saudável e equilibrada, uma vez que estes alimentos, são considerados marcadores de alimentação saudável, dadas as evidências científicas que têm demonstrado que o consumo regular de 400 g/dia de frutas está associado ao menor risco de desenvolvimento de DCNT (WHO, 2008).

Quanto ao consumo de frituras, neste estudo 56,1% comem 1 a 3 vezes no mês, resultado diferente do estudo de Souza e colaboradores, onde quase metade dos universitários (47,93%) consumia frituras diariamente (Souza, Oliveira e Oliveira, 2002). O resultado encontrado é benéfico, pois mesmo não sendo diário, o consumo de frituras, é um fator de risco para a saúde.

Considerando as consequências do consumo desses alimentos para a saúde dos indivíduos, o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2015) recomenda que o consumo de açúcares e gorduras não ultrapasse uma porção diária. Neste estudo identificou-se que 46,3% e 23,2% dos estudantes, respectivamente, consomem doces e frituras, pelo menos uma vez por semana, já no estudo de Zanini e outros, 60% dos estudantes referiram o consumo diário de, pelo menos, um desses produtos (Zanini e colaboradores, 2013).

Os alimentos "in natura" têm sido substituídos por alimentos processados em decorrência do modo de vida contemporâneo, o que leva consequências à saúde, pois possuem alta densidade energética e são ricos em açúcar, sódio, gorduras, contribuindo para o aumento da obesidade e outras DCNT (Monteiro e colaboradores, 2009).

Em relação ao histórico familiar de DCNT, as doenças mais referidas foram: hipertensão arterial sistêmica (HAS) (53,4%) e diabetes mellitus (40,5%). A HAS é responsável por complicações cardiovasculares, encefálicas, coronarianas, renais e vasculares periféricas e o diabetes mellitus apresenta alta morbimortalidade, perda importante na qualidade de vida, além

de gerar altos encargos para os sistemas de saúde.

Assim como a HAS, o diabetes gera várias complicações, como o aumento da mortalidade, insuficiência renal, amputação de membros inferiores, cegueira e doenças coronarianas e acidentes vasculares encefálicos (Toscano, 2004).

Uma limitação do estudo foi o fato deste ser transversal, onde as informações sobre desfechos e exposições referem-se ao momento da coleta de dados. Além disso, é possível que alguns estudantes, tenham omitido hábitos não adequados em suas respostas, pelo fato de serem conhecedores destes, o que faz com que a prevalência de hábitos inadequados possa ser maior do que os referidos, e também levando em conta a colocação do nome nos questionários aplicados.

Destaca-se que mesmo com as ocupações diárias, das atividades acadêmicas, a preocupação dos estudantes com as refeições e a saúde é permanente. Este estudo aponta que há preocupação dos estudantes tanto na qualidade dos hábitos alimentares assim como na escolha de ambientes saudáveis para realizar as refeições.

Possivelmente, esse comportamento tenha fundamentação na formação acadêmica, uma vez que são estudantes do curso de Nutrição (Brasil, 2015) e também, pelo fato de que o nutricionista recebe em sua formação, conhecimentos específicos sobre os alimentos, a técnica dietética, prescrição da terapia nutricional, práticas educativas em nutrição, entre outros (Marconato, Silva e Frasson, 2016).

CONCLUSÃO

Percebe-se que a maioria dos acadêmicos avaliados apresentam práticas alimentares adequadas.

Destaca-se a importância do repensar sobre a associação entre o saber teórico e o saber prático, visando à promoção da saúde e a qualidade de vida dos universitários estudados.

Sugere-se o desenvolvimento de ações, voltadas aos universitários, objetivando favorecer o estilo e a qualidade de vida dos estudantes, e também auxiliando a aprimorar a formação de profissionais habilitados para atuar no âmbito de promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

- 1-Alves, H.J.; Boog, M.C.F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. *Revista Saúde Pública*. Vol. 41. Num. 2. 2007. p. 197-204.
- 2-Azevedo, R.C.S.; Barreto, R.S.; Campos, L.M.R.M.C.; Gasparini, M.R.; Nascimento Filho, G.A.; Melo, L.S.; Lima, R.M. Hábitos alimentares na comunidade universitária do isecensa. *Perspectivas online*. Vol. 5. Num. 1. 2008. p. 126-137.
- 3-Baldini, M.; Pasqui, F.; Bordoni, A.; Maranesi, A. Is the Mediterranean lifestyle still a reality? Evaluation of food consumption and energy expenditure in Italian and Spanish university students. *Public Health Nutr*. Vol. 12. Num. 2. 2008. p. 148-55.
- 4-Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde. Rio de Janeiro: IBGE, 2014
- 5-Brasil. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição. Brasília-DF 2015.
- 6-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de alimentação e nutrição. Brasília. Ministério da Saúde. 2012.
- 7-Carvalho, C.S.; Dos Santos, A.A.; Vigato, T.C.; De Siqueira, P.M.C. 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. *Rev. Eletrônica da Univar*. Vol. 10. Num. 2. 2013. p.78-82.
- 8-Feitosa, E.P.S.; Dantas, C.A.O.; Andrade, E.R.S.; Marcellini, O.S.; Mendes-Netto R.S. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, Brasil. *Alim. Nutr*. Vol. 21. Num. 2. p. 225-230. 2010.
- 9-Gaiolla, P.S.A.; Paiva, S.A.R. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes. *São Paulo*. Vol. 5. p. 1-15. 2009.
- 10-Laranjeira, R.; Pinsky, I.; Zaleski, M.; Caetano, R.; Duarte, P.C.A.V.I. Levantamento Nacional sobre os Padrões de Consumo de Alcool na População Brasileira. Brasília: SENAD - Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. 76 p. 2007.
- 11-Marconato, M.S.F.; Silva, G.M.M.; Frasson, T.Z. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. Vol. 10. Num. 58. 2016. p.180-188. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/436>>
- 12-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. *Rev Nutr*. 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: Rev Soc Bras Alim Nutr*. Vol. 35. Num. 2. 2010. p. 53-66.
- 14-Monteiro, M.; Andrade, M.L.; 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. *Rev. APS*. Vol. 12. Num. 3. 2009. p. 271-277.
- 15-Moreira, N. W. R.; Castro, L. C. V.; Conceição, L. L.; Duarte, M. S. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição, Viçosa-MG. *Revista APS*. Vol. 16. Num. 3. 2013. p.242-249.
- 16-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*. Vol. 40. Num. 3. 2015. p.328-336.
- 17-Pinto, B.M.; Marcus, B.H. A stages of change approach to understanding college students' physical activity. *J Am Coll Health*. 1995. p.27-31.
- 18-Salvo, V.L.M.A. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso

de Nutrição. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Ano III. Num. 5. 2005.

Recebido para publicação em 02/08/2018
Aceito em 26/01/2019

19-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. Rev. Simbio-Logias. Vol. 7. Num. 10. 2014.

20-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. Iniciação Científica Cesumar. Vol. 4. Núm. 2. 2002.

21-Toscano, C. As campanhas nacionais para detecção das doenças crônicas não-transmissíveis: diabetes e hipertensão arterial. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 9. Num. 4. 2004. p. 885-895. Editorial Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva.

22-US Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: a report of the Surgeon General. Atlanta, Georgia: Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. Washington-DC. 2004.

23-Vieira, C.M.; Sabadin, E.; Marques de Oliveira, M.R. Avaliação das práticas alimentares e do estado nutricional de universitárias do primeiro ano de nutrição. Rev. Simbio-Logias. 2008.

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

25-Zaccarelli, E.M. Modelo transteórico e curso de vida. In: Fisberg, R. M.; e colaboradores. Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas. São Paulo. Manole. 2005. cap. 2. p. 53-70.

26-Zanini, R.V.; Feitosa, W.M.N.; Tassitano, R.M.; González, D.A.; Schneider, B.C.; Muniz, L.C. Consumo diário de refrigerantes, doces e frituras em adolescentes do Nordeste brasileiro. Ciênc. saúde coletiva. Vol. 18. Num. 12. 2013. p.3739-3750.