

# HÁBITOS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS DE UM CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS EM ITUIUTABA, MG

## EATING HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS FROM A BIOLOGICAL SCIENCES COURSE IN ITUIUTABA, MG

Victor Antonio Ferreira Freire<sup>1</sup>, Luciana Karen Calábria<sup>1\*</sup>

1. Ciências Biológicas. Universidade Federal de Uberlândia, MG, Brasil

\*Autor correspondente: lkcalabria@ufu.br

### RESUMO

**Introdução:** A alimentação é um indicador fundamental para o estado de saúde geral de todas as pessoas em qualquer faixa etária, uma vez que os hábitos alimentares podem marcar o estado de saúde atual e podem sinalizá-lo futuramente. **Objetivo:** Este estudo se baseia em um levantamento de informações sobre os hábitos alimentares de universitários do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Uberlândia, ao longo de dois anos, a respeito da frequência no consumo de açúcares, doces, sódio e gorduras, e de como esses estudantes avaliam suas práticas alimentares, comparando com o seu Índice de Massa Corporal. **Método:** A pesquisa apresenta um caráter longitudinal, sendo realizada com 33 universitários, os quais responderam a um questionário semiestruturado, autorresponsivo, composto de perguntas sobre hábitos de vida e perfil alimentar. As medidas antropométricas de peso e altura também foram aferidas. **Resultados e Discussão:** Os resultados revelaram que os universitários aumentaram a ingestão de açúcares em +6,0% e de +9,1% na frequência de duas e três vezes ao dia nos anos de 2016 e 2017. O aumento também ocorreu em relação aos outros itens avaliados, sejam eles nas frequências diárias ou semanais, com destaque na ingestão de doces (+ 15,2%) e de sódio (6,0%). Em concordância com os fatos apresentados, o Índice de Massa Corporal revelou aumento nas taxas de sobrepeso (+9,1%) e de obesidade (+3%) no período de 2015 a 2017. **Conclusão:** Dessa forma, conclui-se que os indivíduos participantes podem apresentar um risco pertinente para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, sendo o hábito da alimentação não saudável e o perfil de sobrepeso e obesidade fatores de risco importantes a serem prevenidos.

**Palavras-chave:** Comportamento Alimentar. Índice de Massa Corporal. Dieta Saudável.

### ABSTRACT

**Introduction:** Eating habits are an essential indicator for the state of general health of all people in any age group, once one's eating habit can mark the current state of health and may signal it in the future. **Objective:** This study is based on a survey of information about

the eating habits of university students from the Biological Sciences Course of the Federal University of Uberlândia, over two years, regarding the frequency of consumption of sugars, sweets, sodium and fats and how these students evaluate their eating habits, comparing with their Body Mass Index. **Method:** The research presents a longitudinal character, being held with 33 university students, which responded a semi-structured and self responsive questionnaire, composed of questions about lifestyle habits and food profile. The anthropometric measures of weight and height were also evaluated. **Results and Discussion:** The results and may signal it in the future showed that university students increased sugar intake by + 6.0% and + 9.1% in the frequency of two and three times a day between the years of 2016 and 2017. The increase also occurred in relation to other items assessed, whether daily or weekly routines, with emphasis on sweets (+15.2%) and sodium (6.0%) intake. According to the data presented, the Body Mass Index revealed increased of overweight (+9.1%) and obesity (+3%) rates in the 2015 to 2017 period. **Conclusion:** In that way, it can be concluded that the individuals involved may present a relevant risk for the development of chronic non-communicable diseases, being the unhealthy eating habit and the overweight and obesity profile, important risk factors to be prevented.

**Keywords:** Feeding Behavior. Body Mass Index. Healthy Diet.

## INTRODUÇÃO

A alimentação é uma prática que vai além da rudimentar formalidade de comer e da ingestão de nutrientes. Pelo contrário, ela envolve, entre outros aspectos, a própria questão nutricional, a oferta e combinação dos alimentos que fornecem os nutrientes, o preparo, os atributos e particularidades relacionadas ao modo de comer, e as dimensões dos contextos culturais e sociais associados às práticas alimentares.<sup>1</sup> Além disso, uma alimentação saudável por propriedade deve atender às necessidades individuais como também ser “[...] acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da

variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis”.<sup>1</sup>

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) relata que o padrão de dieta do brasileiro é instituído pelas combinações tradicionais do arroz e do feijão, como também da presença dos alimentos ultraprocessados, os quais apresentam em sua composição taxas elevadas de sódio, gorduras e açúcares, uma vez que são altamente calóricos com baixo valor nutritivo.<sup>2</sup> O consumo de alimentos ultraprocessados em países emergentes tem apresentado aumentos constantes em detrimento do consumo de frutas e hortaliças,<sup>1</sup> e o consumo médio de

alimentos protetores da saúde, na última década, ainda representa a metade do que sugere o Guia Alimentar para a população brasileira.

Entre os universitários é identificada a alimentação inadequada rica em alimentos ultraprocessados, na qual se encontram os doces, lanches, frituras, embutidos e alimentos industrializados, em contraponto com a baixa ingestão de frutas e de hortaliças.<sup>3,4,5</sup> Esse comportamento é atribuído por alguns aspectos relacionados à vida universitária que acaba acarretando na promoção de maus hábitos alimentares, sejam eles nas refeições realizadas em suas residências ou não, a disponibilidade de tempo, as condições financeiras, a praticidade oferecida pelos alimentos ultraprocessados, distância de casa à universidade, as novas relações sociais e a falta de habilidade no preparo dos alimentos.<sup>6,7,8</sup>

Além do cuidado necessário para escolha e quantidade de alimentos ingeridos no cotidiano, faz-se indispensável prudência em relação a grupos específicos, como óleos, gorduras, sal e açúcar, altamente prejudiciais à saúde quando consumidos em excesso. Portanto, a adição desses componentes à alimentação deve estar essencialmente associada ao preparo dos alimentos, visto que a

qualidade nutricional depende diretamente da quantidade utilizada.<sup>1</sup>

A promoção de maus hábitos alimentares aliados à redução na taxa de exercício físico, juntamente com a manutenção de práticas que permeiam dietas ricas em alimentos de alto valor energético e pouco nutritivas, estão diretamente associados ao aumento do sobrepeso e das doenças crônicas,<sup>2</sup> com destaque para as doenças cardiovasculares e neoplasias, as quais em 2009 foram responsáveis por 48% das mortes na população brasileira.<sup>9</sup> Diante desse fato, estudar o hábito alimentar se torna essencial para compreensão e o entendimento das práticas alimentares dos grupos sociais, tornando oportuna a promoção de ações e medidas substanciais direcionadas para o enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como também dos altos índices de sobrepeso e de obesidade.

Sendo assim, este estudo teve como objetivo analisar o perfil alimentar dos estudantes universitários ao longo de dois anos de curso, destacando a autopercepção da alimentação saudável e os hábitos diários, e relacionando com o índice de massa corporal, a fim de condecorar a compreensão e o desenvolvimento de uma prática mais saudável deste grupo populacional.

## MATERIAL E MÉTODO

O presente estudo foi composto por estudantes universitários do curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Uberlândia, cidade de Ituiutaba-MG, acompanhados no período de dois anos após terem ingressado na universidade. Os critérios para inclusão no estudo foram: (1) ser maior de 18 anos; (2) estar corretamente matriculado; (3) preencher adequadamente os instrumentos de pesquisa; e (4) participar voluntariamente do estudo. Enquanto os critérios de exclusão foram: (1) trancamento integral de disciplinas; (2) desligamento do curso; (3) preenchimento incorreto do questionário. Todos aqueles que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Uberlândia sob o nº 1.112.010. O número total de estudantes matriculados no curso de Ciências Biológicas deste Campus e Universidade no ano de 2015 contabilizava cerca de 80 estudantes, dos quais 47 (58,8%) aceitaram participar da pesquisa e apenas 33 (41,3%) permaneceram até o fim do estudo.

Os dados foram coletados por meio de um questionário semiestruturado,

autorresponsivo, constituído de perguntas relativas aos hábitos alimentares, considerando os 10 Passos para uma Alimentação Saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira.<sup>1</sup> A medida de peso foi aferida utilizando uma balança portátil digital G Tech Glass 200®, na qual os estudantes foram posicionados em pé, com os pés unidos e os braços ao longo do corpo sobre a plataforma. A estatura foi quantificada por meio de uma fita métrica com precisão de 0,5cm, disposta verticalmente sobre a parede, em posição ereta, descalço e com os pés unidos próximos à escala. O cálculo do índice de massa corporal (IMC) foi realizado utilizando a fórmula  $IMC = \text{peso}/(\text{altura})^2$ .

As frequências foram tabuladas utilizando o software Microsoft Office Excel 2007® e 2010®. Para análise dos dados foi aplicada estatística descritiva com frequências absoluta (n), relativa (%), média e desvio padrão.

## RESULTADOS

O estudo foi composto por 33 estudantes voluntários, com idade variando entre 19 e 40 anos (MD: 22,1; DP:  $\pm 3,9$ ) dos quais 21 eram do gênero feminino (63,6%) e 12 do gênero masculino (36,4%), sendo as variáveis analisadas no início e após dois anos de curso.

Ao analisar o hábito alimentar, pôde-se observar que, em 2016, 30,3% dos estudantes afirmaram ingerir açúcar pelo menos duas vezes ao dia, tendo um acréscimo de +6,1% após um ano (2017) (Tabela 1). Além disso, também houve aumento nessa ingestão, em torno de duas vezes, na frequência de três vezes ao dia, comparando os dois anos. É perceptível a elevação no consumo de açúcar pelos estudantes durante o dia e a diminuição na frequência durante a semana, por exemplo, no percentual de pessoas que ingeriam açúcar cinco vezes na semana (-9,1%). Esse resultado poderia expressar melhora

no hábito alimentar, porém a partir da análise realizada sobre a ingestão de açúcar é hipoteticamente ponderado que esses estudantes passaram a compor as frequências de consumo de açúcar diariamente.

Ao avaliar o consumo de doces pelos universitários (Tabela 1), os dados revelaram um aumento +15,2% na frequência de uma vez por dia comparando os anos de 2016 e 2017, mas também redução nesse consumo na frequência de cinco vezes na semana (-3%), perfil semelhante apresentado para o consumo de açúcar.

**Tabela 1.** Hábitos alimentares dos universitários considerando o consumo diário e semanal de açúcar e doces, estratificados por ano e gênero, Ituiutaba-MG, 2017.

Hábitos Alimentares	2016			2017		
	Feminino n (%)	Masculino n (%)	Total n (%)	Feminino n (%)	Masculino n (%)	Total n(%)
<b>Alimentação saudável</b>	5(23,8)	12 (100)	<b>17 (51,5)</b>	9 (42,9)	11 (91,7)	<b>20 (60,6)</b>
<b>Consumo de açúcar</b>						
1 vez/dia	5 (23,8)	2 (16,7)	<b>7 (21,2)</b>	4 (19,0)	2 (16,7)	<b>6 (18,2)</b>
2 vezes/dia	6 (28,6)	4 (33,3)	<b>10 (30,3)</b>	6 (28,6)	6 (50,0)	<b>12 (36,4)</b>
3 vezes/dia	1 (4,8)	1 (8,3)	<b>2 (6,1)</b>	3 (14,3)	2 (16,7)	<b>5 (15,2)</b>
4 vezes/dia	2 (9,5)	0	<b>2 (6,1)</b>	0	0	<b>0</b>
5 vezes/dia	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>
1 vez/semana	1 (4,8)	0	<b>1 (3,0)</b>	1 (4,8)	0	<b>1 (3,0)</b>
2 vezes/semana	3 (14,3)	0	<b>3 (9,1)</b>	2 (9,5)	1 (8,3)	<b>3 (9,1)</b>
3 vezes/semana	1 (4,8)	1 (8,3)	<b>2 (6,1)</b>	3 (14,3)	0	<b>3 (9,1)</b>
4 vezes/semana	0	2 (16,7)	<b>2 (6,1)</b>	0	1 (8,3)	<b>1 (3,0)</b>
5 vezes/semana	2 (9,5)	2 (16,7)	<b>4 (12,1)</b>	1 (4,8)	0	<b>1 (3,0)</b>
Nenhuma vez	0	0	<b>0</b>	1 (4,8)	0	<b>1 (3,0)</b>
Todos os dias	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>
<b>Consumo de doces</b>						
1 vez/dia	2 (9,5)	2 (16,7)	<b>4 (12,1)</b>	6 (28,6)	3 (25,0)	<b>9 (27,3)</b>
2 vezes/dia	4 (19,0)	0	<b>4 (12,1)</b>	3 (14,3)	0	<b>3 (9,1)</b>
3 vezes/dia	0	0	<b>0</b>	0	1 (8,3)	<b>1 (3,0)</b>
4 vezes/dia	0	1 (8,3)	<b>1 (3,0)</b>	0	0	<b>0</b>
5 vezes/dia	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>

1 vez/semana	3 (14,3)	3 (25,0)	<b>6 (18,2)</b>	0	1 (8,3)	<b>1 (3,0)</b>
2 vezes/semana	5 (23,8)	2 (16,7)	<b>7 (21,2)</b>	3 (14,3)	3 (25,0)	<b>6 (18,2)</b>
3 vezes/semana	4 (19,0)	2 (16,7)	<b>6 (18,2)</b>	5 (23,8)	1 (8,3)	<b>6 (18,2)</b>
4 vezes/semana	1 (4,8)	1 (8,3)	<b>2 (6,1)</b>	1 (4,8)	2 (16,7)	<b>3 (9,1)</b>
5 vezes/semana	2 (9,5)	1 (8,3)	<b>3 (9,1)</b>	1 (4,8)	1 (8,3)	<b>2 (6,1)</b>
Nenhuma vez	0	0	<b>0</b>	2 (9,5)	0	<b>2 (6,1)</b>
Todos os dias	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>

As frequências no consumo de gorduras estão apresentadas na tabela 2, incluindo ingestão adicional de margarina ou manteiga e maionese em pães e outras massas, pela preferência de carnes sem retirada de gordura aparente, além de óleos nas saladas e legumes. Indiferentemente da fonte da gordura consumida, os dados revelam redução em torno de duas vezes nas frequências de uma vez ao dia e na semana, além do aumento na frequência de duas vezes ao dia (+3%), comparando os anos de 2016 e

2017. Além disso, foi observado aumento na ingestão quatro vezes na semana (12,1%).

Ao serem questionados sobre sua própria alimentação, 51,5% e 60,6% dos universitários afirmaram ser saudável em 2016 e 2017, respectivamente. Isso revela que ao longo de um ano houve um aumento na frequência daqueles que acreditam praticar bons hábitos alimentares (+9,1%), fazendo-se destaque ao gênero feminino que em 2016 somavam 23,8% e 42,9% em 2017.

**Tabela 2.** Hábitos alimentares dos universitários considerando o consumo diário e semanal de gordura e sódio, estratificados por ano e gênero, Ituiutaba-MG, 2017.

Hábitos Alimentares	2016			2017		
	Feminino n (%)	Masculino n (%)	Total n (%)	Feminino n (%)	Masculino n (%)	Total n (%)
<b>Consumo de gordura</b>						
1 vez/dia	3 (14,3)	1 (8,3)	<b>4 (12,1)</b>	2 (9,5)	0	<b>2 (6,1)</b>
2 vezes/dia	5 (23,8)	1 (8,3)	<b>6 (18,2)</b>	5 (23,8)	2 (16,7)	<b>7 (21,2)</b>
3 vezes/dia	0	1 (8,3)	<b>1 (3,0)</b>	0	1 (8,3)	<b>1 (3,0)</b>
4 vezes/dia	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>
5 vezes/dia	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>
1 vez/semana	4 (19,0)	3 (25,0)	<b>7 (21,2)</b>	4 (19,0)	0	<b>4 (12,1)</b>
2 vezes/semana	3 (14,3)	3 (25,0)	<b>6 (18,2)</b>	2 (9,5)	4 (33,3)	<b>6 (18,2)</b>
3 vezes/semana	2 (9,5)	2 (16,7)	<b>4 (12,1)</b>	3 (14,3)	1 (8,3)	<b>4 (12,1)</b>
4 vezes/semana	0	0	<b>0</b>	2 (9,5)	2 (16,7)	<b>4 (12,1)</b>
5 vezes/semana	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>
Nenhuma vez	4 (19,0)	1 (8,3)	<b>5 (15,2)</b>	3 (14,3)	2 (16,7)	<b>5 (15,2)</b>
Todos os dias	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>

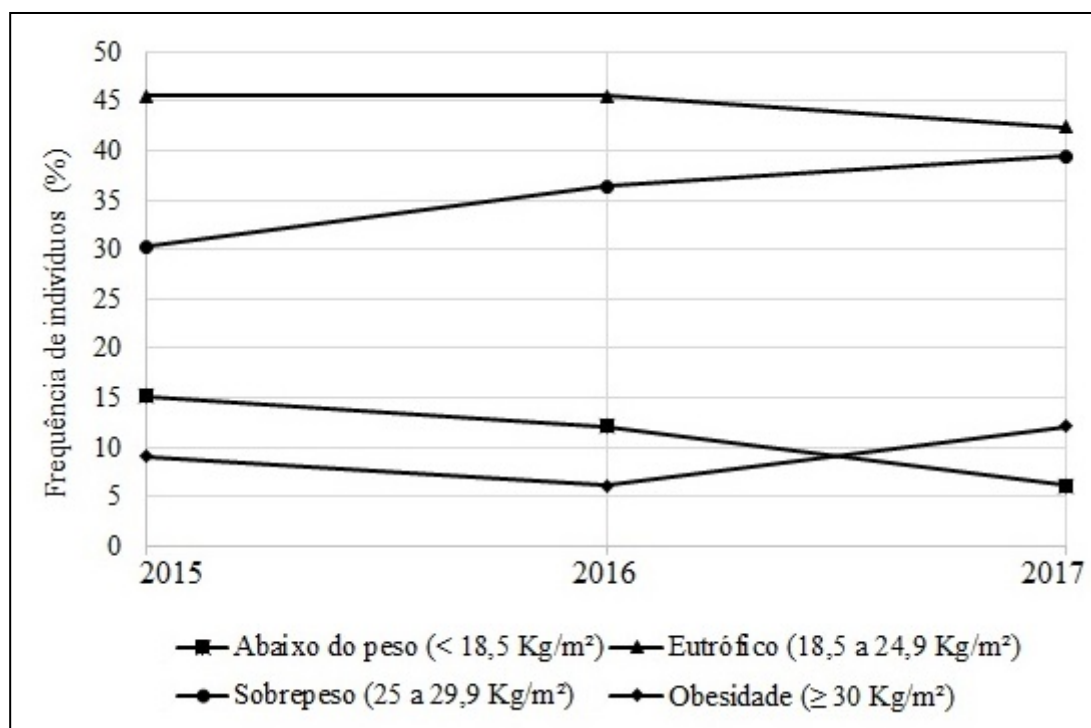


**Consumo de sódio**

1 vez/dia	1 (4,8)	2 (16,7)	<b>3 (9,1)</b>	2 (9,5)	1 (8,3)	<b>3 (9,1)</b>
2 vezes/dia	5 (23,8)	0	<b>5 (15,2)</b>	6 (28,6)	1 (8,3)	<b>7 (21,2)</b>
3 vezes/dia	2 (9,5)	1 (8,3)	<b>3 (9,1)</b>	1 (4,8)	1 (8,3)	<b>2 (6,1)</b>
4 vezes/dia	1 (4,8)	0	<b>1 (3,0)</b>	1 (4,8)	0	<b>1 (3,0)</b>
5 vezes/dia	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>
1 vez/semana	3 (14,3)	3 (25,0)	<b>6 (18,2)</b>	4 (19,0)	0	<b>4 (12,1)</b>
2 vezes/semana	4 (19,0)	2 (16,7)	<b>6 (18,2)</b>	0	5 (41,7)	<b>5 (15,2)</b>
3 vezes/semana	1 (4,8)	1 (8,3)	<b>2 (6,1)</b>	4 (19,0)	3 (25,0)	<b>7 (21,2)</b>
4 vezes/semana	1 (4,8)	0	<b>1 (3,0)</b>	1 (4,8)	0	<b>1 (3,0)</b>
5 vezes/semana	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>
Nenhuma vez	3 (14,3)	3 (25,0)	<b>6 (18,2)</b>	2 (9,5)	1 (8,3)	<b>3 (9,1)</b>
Todos os dias	0	0	<b>0</b>	0	0	<b>0</b>

Apesar da percepção favorável da alimentação, a análise do IMC revelou um aumento crescente de universitários com sobrepeso e obesidade comparando os anos de 2015, 2016 e 2017, sendo +9,1% e +3% para esses estados nutricionais, respectivamente, após dois anos de curso (Figura 1). Além disso, a obesidade foi identificada apenas para as mulheres, sendo em 14,3%; 9,5% e 19% delas para 2015, 2016 e 2017, respectivamente.

**Figura 1.** Classificação do Índice de Massa Corporal dos universitários, estratificados por ano e gênero, Ituiutaba-MG, 2017.



## DISCUSSÃO

Alguns estudos evidenciam o perfil alimentar dos jovens destacando o elevado consumo de açúcar, principalmente na forma de refrigerantes, lanches, pizzas e salgados, os intitulados *junk-food*, influenciados certamente pela praticidade, distribuição dos pontos de comercialização e pela comodidade que esses alimentos apresentam em seu preparado e no consumo.<sup>1,4,10</sup> Ricci e Evangelista<sup>10</sup> afirmam que os fatores que mais influenciam os estudantes a cultivarem esses hábitos alimentares são os emocionais e o tempo de preparação requerido em alimentos menos processados. De fato, a rotina universitária é repleta de compromissos e de responsabilidades que demandam mais envolvimento e tempo, levando à substituição, omissão e irregularidade nas refeições.<sup>11,12</sup>

Três eixos caracterizam a alimentação das sociedades ocidentais, dos quais o terceiro possivelmente seja o mais influente por apresentar aspectos, como a praticidade de uso, os sabores agradáveis, a influência dos anúncios midiáticos subsidiados pelos interesses econômicos, e a ausência de orientações sobre a alimentação que fazem com que o jovem

apresente uma alimentação desregrada.<sup>13</sup> Atualmente, é notável constatar os aspectos relacionados aos apelos midiáticos associados à valorização e aos cativantes rótulos dos alimentos que oportunamente prometem fornecer vitaminas, nutrientes e fibras meramente ilustrativas submergidas por altas concentrações de carboidratos, gorduras e sódio.

Uma parcela dos fatores que justificam o aumento do consumo de doces durante o dia pode estar associada à falta de tempo, à substituição de lanches saudáveis por doces como frutas, castanhas, ou outras porções de alimentos com quantidades apropriadas de carboidratos, lipídeos e proteínas durante as refeições intercaladas entre o almoço e o jantar, ao estresse e à ansiedade presentes ao longo do curso universitário, sobretudo envolto pela ligeira sensação de prazer ocasionada pelo consumo de açúcar.<sup>14,15</sup> Evidências apontam que o comportamento alimentar sofre influência das situações de estresse que desencadeiam alterações nos níveis de cortisol e repercute nas vias de recompensa do cérebro.<sup>16</sup>

O aumento do consumo de sódio na semana expressa um possível favorecimento no desenvolvimento de doenças cardiovasculares para esses



jovens durante a fase adulta.<sup>17,18</sup> Esses dados se mantêm altos desde 2015, como levantado por Palheta<sup>19</sup> em estudo realizado com esta mesma população, na qual foi possível observar que 35,6% dos universitários afirmaram ingerir pelo menos uma porção adicional diária de sal. Ainda que tenham sido implantadas campanhas na retirada do saleiro da mesa, a fixação de boletins informativos sobre alimentação saudável no restaurante universitário, promoção de palestras e debates sobre a alimentação saudável e doenças crônicas não transmissíveis, os dados revelam que as orientações não foram colocadas em prática e a população alvo não se conscientizou dos malefícios do sódio para a saúde.

Mobilizações e campanhas têm sido amplamente realizadas no Brasil e no mundo<sup>1,9,20,21,22</sup>, a fim de superar as estatísticas alarmantes de óbitos por doenças crônicas não transmissíveis em decorrência da má alimentação.<sup>23,24,25</sup> Assim, os resultados obtidos no nosso estudo indicam a necessidade de se ampliarem os debates, discussões e promoção de ações de forma intensiva visando sensibilizar e informar os estudantes sobre a alimentação saudável com baixo consumo de alimentos nocivos, como sódio, gordura, açúcar branco e doces em geral.

Para que a sociedade consiga atingir valores padrões e saudáveis, a prática alimentar deve ser acompanhada de uma análise reflexiva e interpretativa sobre o alimento o qual se deseja ingerir, considerando as ações e o investimento das repartições de saúde e órgãos colaboradores sobre a promoção da saúde, para que nada disso seja em vão. Além disso, não haverá êxito, seja para o indivíduo, seja para o governo, se a quantidade ingerida nas refeições ao final dia, especialmente dos processados e ultraprocessados, for em excesso com valores acima dos padrões recomendáveis à saúde.

Na transição da juventude para a fase adulta, já é possível observar a construção da personalidade dos hábitos, costumes e das convicções.<sup>26</sup> Neste sentido, a introdução e mudança das concepções preestabelecidas após essa fase se tornam mais prolongadas e necessitam ser acometidas e debatidas constantemente. Aspectos relacionados aos hábitos alimentares não são diferentes, necessitando ser trabalhados mais intensificamente e devem ser estrategicamente desenvolvidos por vários seguimentos pautados sobre um único objetivo.<sup>27</sup> Portanto, a escola se torna um espaço fundamental na promoção de informação sobre a consciência alimentar

juntamente com outras entidades responsáveis, a fim de desempenhar medidas preventivas e a construção de uma nova cultura sobre o exercício de se alimentar, já que quanto mais previamente esses comportamentos forem construídos aumenta-se a chance de se ter uma vida mais saudável no futuro.

Considerando a avaliação feita nesta mesma população em 2015,<sup>19</sup> foi diagnosticado que 44,1% dos universitários autopercebiam sua alimentação como saudável. Isso revela um aumento +7,4% após um ano e +16,5% após dois anos de curso, resultado favorável se o hábito saudável de fato acompanhasse esse perfil alimentar, a qual pode ser influenciada principalmente por fatores estéticos, sociais, familiares e de mídia.

O aumento de sobrepeso divulgado pelo Vigitel (2017)<sup>28</sup> também é uma realidade para o grupo universitário investigado em nosso estudo, e as mulheres foram unanimidade na classificação “obesidade” ao longo dos anos avaliados. Dados nacionais indicam que a obesidade cresceu 60% no Brasil em dez anos, apesar das frequências serem semelhantes entre os gêneros.<sup>28</sup> Assim, a avaliação do estado nutricional da população se faz necessária com o objetivo de se prevenir o desenvolvimento de morbidades diversas, além de funcionar como um indicador para

as ações extensionistas direcionadas a este público.

## CONCLUSÃO

O levantamento dos hábitos alimentares dos universitários ao longo do curso possibilitou inferir sobre aspectos divergentes do que seria o perfil ideal de alimentação. Verificou-se que algumas frequências diárias ou semanais demonstram um contínuo aumento entre os anos avaliados, com destaque para o consumo de açúcar, doces e sódio, e que os padrões alimentares assumidos pelos estudantes não se assemelham a sua autopercepção de alimentação saudável. Em vista disso, os dados do IMC se contradizem com o estilo de vida afirmado, uma vez que o índice de sobrepeso e obesidade se apresenta elevado.

## AGRADECIMENTOS

Aos envolvidos na coleta dos dados: Alexandre A. A. Rezende; Ana Cláudia Borges; Beatriz C. Barbosa; Elisabete B. Lima; Janyne V. Melo; Jessyka Carla P. Palheta; Lara P. Souza; Patrícia D. Lopes; Nathalia B. C. Rodrigues; Thiago Augusto Rosa.

## REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.**

2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 84p.
  3. 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.**, v. 21, n. 1, p.39-4, 2008.
  4. FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C.A.O.; ANDRADE-WARTHA, E.R.S.; MARCELLINI, P.S.; MENDES-NETTO, R.S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.**, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.
  5. PEREZ, P.M.P.; DE CASTRO, I.R.R.; FRANCO, A.S.; BANDONI, D.H.; WOLKOFF, D.B. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 21, n. 2, p.531-542, 2016.
  6. 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. **Rev. Nutr.**, v. 15, n. 3, p.273-282, 2002.
  7. ALVES, H.J.; BOOG, M.C.F. Promoção de saúde e comensalidade: um estudo entre residentes de moradia universitária. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 13, n. 2, p.43-53, 2006.
  8. OLIVEIRA, A.C.A.; DA SILVA, A.F.; RAPOSO, N.R.B.; CHICOUREL, E.L. Consumo de frutas e hortaliças por estudantes do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora. **HU Revista**, v. 37, n. 3, p.377-385, 2012.
  9. BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de ações estratégicas para enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 160p.
  10. RICCI, C.D.; EVANGELISTA, C. Comportamento alimentar de estudantes de medicina de uma faculdade privada do interior de São Paulo. *In*: Congresso Nacional de Iniciação Científica (14º CONIC-SEMESP), 2014, São Paulo. **Anais do Congresso Nacional de Iniciação Científica**. São Paulo: UNICID, 2014.10p.
  11. JAIME, R.P.; CAMPOS, R.C.; SANTOS, T.S.T.; MARQUES, M.S. Prevalência e fatores de risco da constipação intestinal em universitários de uma instituição particular de Goiânia, GO. **Rev Inst Ciênc Saúde.**, v. 27, n. 4, p.378-83, 2009.
  12. COTA, R.P.; MIRANDA, L.S. Associação entre constipação intestinal e estilo de vida em estudantes universitários. **Rev. Bras. Nutr. Clín.**, v. 21, n. 4, p.296-301, 2006.
  13. PADILLA, M. Satiété alimentaire et internationalisation de l'agro-industrie. **Economie et gestion agro-alimentaire**, v.19, p.18-23, 1991.
  14. OLIVER, G.; WARDLE, J. Perceived effects of stress on food choice. **Physiol. Behav.**, v. 66, n. 3, p.511-515, 1999.
  15. ZELLNER, D.A.; SAITO, S.; GONZALEZ, J. The effect of stress on men's food selection. **Appetite**, v. 49, n. 3, p.696-699, 2007.

16. ADAM, T.C.; EPEL, E.S. Stress, eating and the reward system. **Physiol. Behav.**, v. 91, n. 4, p.449-458, 2007.
17. STRAZZULLO, P.; D'Elia, L.; KANDALA, N.B.; CAPPUCCIO, F.P. Salt intake, stroke, and cardiovascular disease: meta-analysis of prospective studies. **BMJ**, v. 339, n. b4567, p.1-9, 2009.
18. SCHMIDT, M.I.; DUNCAN, B.B.; E SILVA, G. A.; MENEZES, A.M.; MONTEIRO, C.A.; BARRETO, S.M.; CHOR, D.; MENEZES, P.R. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. **The Lancet**, v. 377, n. 9781, p.1949-1961, 2011.
19. PALHETA, J.C.P. **Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em estudantes universitários**. 2015. 44 f. Trabalho de conclusão de curso – Curso de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba/MG, 2015.
20. MINAS GERAIS. **Plano Plurianual de Ação Governamental 2012-2015**. Belo Horizonte, 2011.
21. INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR (IDEC). Campanha mundial alerta sobre riscos do consumo exagerado de sódio, IDEC, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.idec.org.br/em-acao/em-foco/campanha-mundial-alerta-sobre-riscos-do-consumo-exagerado-de-sodio>. Acesso em: 07 set. 2017.
22. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Redução de sódio, açúcar e gordura trans, Portal da Saúde, Brasília. Disponível em: [http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape\\_promocao\\_da\\_saude.php?conteudo=reducao](http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_da_saude.php?conteudo=reducao). Acesso em: 07 set. 2017.
23. YUSUF, S.; REDDY, S.; ÔUNPUU, S.; ANAND, S. Global burden of cardiovascular diseases: Part I: general considerations, the epidemiological transition, risk factors, and impact of urbanization. **Circulation**, v.104, n. 22, p.2746-2753, 2001.
24. BROWN, I.J.; TZOULAKI, I.; CANDEIAS, V.; ELLIOTT, P. Salt intakes around the world: implications for public health. **Intern. J. Epidemiol.**, v. 38, n. 3, p.791-813, 2009.
25. 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**. Geneva: WHO, 2010. 42p.
26. MARCONATO, M.S.F.; DA SILVA, G.M.M.; FRASSON, T.Z. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. **RBONE**, v. 10, n. 58, p.180-188, 2016.
27. DALMOLIN, V.T.S.; PERES, P.E.C.; NOGUERA, J.O.C. Açúcar e educação alimentar: pode o jovem influenciar essa relação? **REMOA**, v. 10, n. 10, p.2134-2147, 2012.
28. BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2016: 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 2016**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 160p.