

Consumo Alimentar de universitários segundo o guia alimentar para a população brasileira

Food consumption of university students according to the food guide for the Brazilian population

Consumo de alimentos universitarios según de la guía alimentaria para la población brasileña

Recebido: 19/11/2021 | Revisado: 28/11/2021 | Aceito: 30/11/2021 | Publicado: 02/12/2021

Francisca Clara Guimarães da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8133-7398>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: claraguimaraes1@outlook.com

Maria Luiza de Carvalho Alves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9219-1611>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: maria_luizacarvalho@hotmail.com

Daniele Rodrigues Carvalho Caldas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8830-0283>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: danielercaldastrabalho@gmail.com

Gilberto de Araújo Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4631-514X>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: gilbertodearaujocosta@gmail.com.br

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8214-2832>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: liejylandim@gmail.com

Resumo

Introdução: O processo de transição do ensino médio para faculdade influencia em uma alimentação adequada, pelo ambiente em que estão inseridos, fazendo com que não seja consumido alimentos benéficos devido o tempo, aumento de responsabilidades, ausência de pais ou responsáveis, dando espaço para um alto consumo de ultraprocessados e, conseqüentemente, causando a diminuição do consumo de frutas, legumes e verduras. **Objetivo:** Avaliar as práticas alimentares de estudantes universitários ingressantes nos três primeiros semestres do curso de nutrição em uma instituição privada de ensino superior, determinado a relação entre a má alimentação e fatores socioeconômicos, além de identificar se está associada à rotina e ausência dos pais. **Métodos:** Esta pesquisa busca realizar um estudo quantitativo, analítico do tipo transversal com estudantes universitários do curso de Nutrição em uma instituição privada de ensino superior. As práticas alimentares foram obtidas através da escala desenvolvida e validada por Gabe e Jaime em 2019. Foram avaliadas as características sociodemográficas, hábitos de vida e condições de saúde. A análise dos dados compreenderá por distribuição de frequência e análise bivariada através do teste qui-quadrado. **Resultados e conclusão:** Em vista dos resultados apresentados foi possível concluir que o número de estudantes do sexo feminino é maior, além disso os aspectos observados mostraram-se que as variáveis sociodemográficas, hábitos de vida e condições de saúde dos estudantes não tiveram influência nas práticas alimentares da população pesquisada, com exceção da avaliação da saúde e mudança da alimentação após entrar na faculdade, que se mostrou associação com a classificação da adequação alimentar.

Palavras-chave: Adolescentes; Alimentação; Guia alimentar; Nutrição; Estudantes.

Abstract

Introduction: The process of transition from high school to college influences on proper nutrition, due to the environment in which they are inserted, causing beneficial foods not to be consumed due to time, increased responsibilities, absence of parents or guardians, making room for a high consumption of ultra-processed and, consequently, causing a decrease in the consumption of fruits, vegetables and greens. **Objective:** To evaluate the eating habits of college students entering the first three semesters of the nutrition course in a private institution of higher education, to determine the relationship between poor diet and socioeconomic factors, and to identify whether it is associated with the routine and the absence of parents. **Methods:** This research aims to carry out a quantitative, analytical, cross-sectional study with undergraduate students of the Nutrition course at a private institution of higher education. Eating practices were obtained through the scale developed and validated by Gabe and Jaime in 2019. Sociodemographic characteristics, lifestyle habits and health conditions were evaluated. Data analysis will comprise by

frequency distribution and bivariate analysis through the chi-square test. Results and conclusion: In view of the results presented it was possible to conclude that the number of female students is higher, in addition the aspects observed showed that the sociodemographic variables, living habits and health conditions of students had no influence on the dietary practices of the surveyed population, with the exception of health assessment and change of diet after entering college, which showed association with the classification of food adequacy.

Keywords: Adolescents; Diet; Food guide; Nutrition; Students.

Resumen

Introducción: El proceso de transición de la escuela secundaria a la universidad influye en una alimentación adecuada, debido al entorno en el que se insertan, provocando el no consumo de alimentos beneficiosos debido al tiempo, el aumento de las responsabilidades, la ausencia de los padres o tutores, dando cabida a un alto consumo de ultraprocesados y, en consecuencia, provocando una disminución en el consumo de frutas, verduras y hortalizas. **Objetivo:** Evaluar las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios que ingresan en los tres primeros semestres del curso de nutrición en una institución privada de enseñanza superior, determinando la relación entre la alimentación y los factores socioeconómicos, además de identificar si está asociada a la rutina y a la ausencia del país. **Métodos:** Esta investigación busca realizar un estudio cuantitativo, analítico y transversal con estudiantes de pregrado del curso de Nutrición en una institución privada de educación superior. Las prácticas alimentarias se obtuvieron a través de la escala desarrollada y validada por Gabe y Jaime en 2019. Se evaluaron las características sociodemográficas, los hábitos de vida y las condiciones de salud. El análisis de los datos comprenderá la distribución de frecuencias y el análisis bivalente mediante la prueba de chi-cuadrado. **Resultados y conclusión:** A la vista de los resultados presentados se pudo concluir que el número de estudiantes mujeres es mayor, además los aspectos observados mostraron que las variables sociodemográficas, los hábitos de vida y las condiciones de salud de los estudiantes no tuvieron influencia en las prácticas alimentarias de la población encuestada, a excepción de la valoración de la salud y el cambio de alimentación tras el ingreso a la universidad, que mostraron asociación con la clasificación de la adecuación alimentaria.

Palabras clave: Adolescentes; La dieta; Guía de alimentos; La nutrición; Estudiantes.

1. Introdução

Tem sido demonstrada na literatura nacional e internacional, a existência da relação direta entre a idade e a qualidade da alimentação, e, de acordo com Jacobson, é na adolescência que o indivíduo começa a tomar medidas a respeito de suas escolhas alimentares, onde estas decisões geralmente prevalecem durante a fase adulta. Diante do processo de transição da adolescência para fase adulta constitui uma importante etapa que é o período de ingresso em uma universidade. Nessa etapa de grande responsabilidade, é marcada por processos de alteração e ajuste, além de divergências e questões novas a nível pessoal, que podem ser decorrentes tanto das obrigações ligadas à universidade como por outros aspectos que fazem parte dessas modificações vinculadas a essa etapa do desenvolvimento (Almeida, Soares & Ferreira, 2000).

A qualidade de vida de estudantes está diretamente relacionada a veracidade da vida real e acadêmica, incluindo questão financeira, a busca pela independência e a escolha da profissão futura, interferindo no desenvolvimento educacional, motivação e também na formação profissional (Leite et al, 2011). Associado a esses fatores vem também a mudança em hábitos alimentares. Em um estudo sobre comportamento alimentar em lares estudantis, percebeu-se uma relação entre a má alimentação e o fato de não ter companhia para preparo e ao sentar-se à mesa, associando também a companhia a melhores escolhas nas refeições (Feitosa et al, 2010).

Em outra análise na América do norte, revelou um aumento estatístico de cinco vezes no peso dos alunos ao serem transferidos do ensino médio para a universidade (Claudia Vadeboncoeur, et al., 2015).

Devido ao aumento da urbanização, o padrão dietético da sociedade, no qual é baseado em alimentos ricos em gorduras totais, colesterol, carboidratos e baixa quantidade de fibras e ácidos graxos insaturados, associados ao sedentarismo, cresceram simultaneamente cerca de três vezes o número de indivíduos com sobrepeso e obesidade nas duas últimas décadas nos países em desenvolvimento (Machado et al., 2011).

O estado nutricional exprime as condições em que as necessidades fisiológicas por nutrientes estão sendo compreendidas para subsistir a composição corporal e a atividade adequada de órgãos e sistemas, resultando no equilíbrio entre necessidade, ingestão e aproveitamento de nutrientes. O Guia Alimentar para a População Brasileira contém informações e

recomendações que reforça para a contribuição de uma alimentação saudável, prazerosa e balanceada, a fim de promover a saúde da sociedade brasileira com um todo, hoje e no futuro (Brasil,2014). O estado nutricional exprime as condições em que as necessidades fisiológicas por nutrientes estão sendo compreendidas para subsistir a composição corporal e a atividade adequada de órgãos e sistemas, resultando no equilíbrio entre necessidade, ingestão e aproveitamento de nutrientes (Gasparetto; Silva, 2012).

Diante do exposto, este presente trabalho busca avaliar as práticas alimentares de estudantes universitários, a partir dos 18 anos de acordo com as recomendações da segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, que se configura como um instrumento para reparo de educação alimentar e nutricional em vários setores, inclusive o setor de saúde.

Além do nosso interesse a respeito da temática, a mesma trará benefícios no âmbito acadêmico, social e pessoal, tais como informações sobre uma boa alimentação, maior interesse sobre guia alimentar e melhor relação com a comida.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, analítica do tipo transversal, desenvolvida em uma universidade particular de Teresina, localizada na zona urbana, na cidade de Teresina-PI. A universidade tem funcionamento nos turnos matutino, vespertino e noturno, atendendo os cursos de saúde, humanas e exatas. A presente pesquisa se direcionou para universitários do primeiro, segundo e terceiro semestre do curso de Nutrição, maiores de 18 anos. A pesquisa quantitativa, analítica do tipo transversal trabalha com variáveis utilizando dados numéricos, incluindo recursos e técnicas estatísticas para, posteriormente serem classificados e analisados. Além disso, os dados coletados são avaliados mais profundamente em um curto período de tempo (Pereira et al., 2018).

O projeto só teve início após a obtenção da Carta de anuência da instituição envolvida e após a aprovação do Comitê de Ética em pesquisa (CEP) do UNIFSA. O processo de submissão do projeto foi realizado nos períodos de fevereiro, março e abril. Após a aprovação, os pesquisadores entraram em contato com a coordenadora do curso de nutrição para que fosse repassado a lista com os nomes dos alunos dos três primeiros períodos, assim como nome e contato dos líderes de turma, para que entrássemos nos grupos de Whatsapp dessas respectivas turmas. Os dados discutidos nesse projeto foram coletados através do formulário Google, devido o momento de pandemia que nos encontramos. Nesse formulário constou a assinatura digital do Termo de Consentimento Livre Esclarecido – TCLE, e o questionário para coleta de dados, onde o segundo só foi respondido mediante assinatura digital do TCLE, confirmando aceitar participar da referida pesquisa. Estão matriculados na Universidade particular escolhida por conveniência, no curso de nutrição, que funciona no turno tarde, os alunos: no primeiro semestre (17T1A) 24 alunos, no segundo (17T2A) 18 alunos e no terceiro (17T3A) 43 alunos, totalizando 85 alunos. Foi utilizado na pesquisa o valor parcial da amostra, 77 universitários e 2 não aceitaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido – TCLE.

A presente pesquisa foi realizada nos meses de maio e junho, através de um questionário que devido a pandemia, os dados discutidos no projeto foram coletados a partir de um Formulário Google, que foi disponibilizado aos alunos citados por meio de alguma de suas redes sociais. Os estudantes foram convidados a participar como voluntários da pesquisa, onde os participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE composto por uma página de esclarecimento sobre a pesquisa, que foi apresentado na primeira etapa do questionário elaborado pelo Google forms enviado por suas redes sociais, para esclarecimento sobre a pesquisa e aceite do mesmo.

No caso de aceitação, cada participante levou aproximadamente de 15 a 20 minutos para responder o formulário, a partir da primeira etapa, no qual o participante que aceitou participar, foi encaminhado para segunda etapa onde foi disponibilizado um questionário auto respondido, adaptado de Barbosa (2020) , com questões que permeiam sobre características gerais e socioeconômicas, hábitos de vida, condições de saúde, vivencia acadêmica, qualidade de vida, e a avaliação do perfil antropométrico dos universitários por meio das variáveis de dados antropométricos como IMC, onde peso e altura foram

autoreferidos pelos participantes e o IMC foi calculado pelos pesquisadores. Além do perfil antropométrico, também foi avaliado os hábitos alimentares dos universitários e a frequência da prática regular de atividades físicas, o consumo diário de cigarro, bebidas alcoólicas, e alimentos rotulados como saudáveis e não saudáveis.

O questionário utilizado, adaptado de Barbosa (2020), foi “como está sua alimentação? “que contém perguntas elaboradas com base nas recomendações da segunda edição do Guia alimentar para a população Brasileira com perguntas agrupadas em quatro dimensões: escolhas alimentares, modos de comer, organização doméstica e planejamento alimentar”. As opções de respostas para esses itens formam uma escala de Likert de 4 pontos- “nunca”, “raramente”, “muitas vezes” e “sempre” classificação realizada por meio de somatório apresentada da Quadro 1.

Quadro 1. Somatório das pontuações individuais para cada resposta da escala de práticas alimentares.

Itens /score	Opção de Resposta da escala de Likert							
	Nunca		Raramente		Muitas Vezes		Sempre	
1 a 13	0	3	1	2	2	1	3	0
14 a 24								

Fonte: Guia de Bolso, Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Teste “Como está a sua alimentação?”. Brasília: Ministério da Saúde, 2018b.

De acordo com o guia alimentar de bolso (MS, 2018), a classificação de um indivíduo com até 31 pontos (INADEQUADO) necessita realizar ajustes em seus hábitos alimentares e proporcione uma alimentação saudável e prazerosa sendo classificado como indivíduo com práticas alimentares inadequados. A classificação do indivíduo entre 38 e 41 pontos (RISCO), está com uma alimentação saudável intermediária sendo preciso melhorar alguns aspectos relacionados a sua alimentação e sendo classificado como indivíduo com práticas alimentares de risco, de acordo com o a apresentado na Quadro 2 e adaptado de Barbosa (2020). A classificação com a pontuação acima de 41 pontos (ADEQUADO) quando apresentar uma alimentação saudável em diversos aspectos sendo classificado com indivíduo com práticas alimentares adequadas (Quadro 2).

Quadro 2. Classificação das categorias referentes às práticas alimentares a partir dos escores.

Práticas Alimentares	Pontuação/ escore
Inadequado	<31
Risco	31 a 41
Adequado	>41

Fonte: Autores, adaptado de Barbosa, 2020

No questionário utilizado, adaptado de Barbosa (2020), também existem algumas variáveis independentes que apontam três domínios sendo eles: características sócio demográficas que foram avaliadas as seguintes características: o sexo, idade, a raça, estado civil, renda familiar total. Outra variável foram os hábitos de vida que é constituído das seguintes variáveis: atividade física, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas. A última variável é condições saúde, esse domínio foi composto pelas variáveis de auto avaliação de saúde e o perfil antropométrico. A auto avaliação de saúde utilizou a pergunta em geral “como você avalia sua saúde?” e as respostas são categorizadas em boa, muito boa, ruim, regular ou muito ruim. O perfil antropométrico constou da avaliação do peso e altura revelados pelos participantes. O índice de massa corporal (IMC) calculado posteriormente seguiu as recomendações, respeitando a idade e as referências apresentadas pela Organização Mundial da saúde. O cálculo de IMC foi realizado pelo peso em quilogramas dividido pela altura em metros ao quadrado. Para os estudantes considerará menor que 18,5 kg por metro quadrado como baixo peso entre 18,5 e 25 quilogramas por metro quadrado como eutrófico e entre 25 e 30 kg/m² como sobrepeso e acima de 30kg/m² quadrado obesidade (Munhoz, M. P. et. al., 2017). A classificação do score (adequado,

risco e inadequado) entende-se que o universitário que está com score adequado possui um excelente grau de conhecimento sobre o Guia Alimentar, se classificado de risco possui moderado grau de conhecimento sobre o guia e se inadequado, baixo grau de conhecimento sobre o guia. Para análise de dados antropométricos como IMC, foi utilizado peso e altura autorreferidos pelos participantes e colocado em uma calculadora de IMC online.

Após a coleta, os dados encontrados foram avaliados quanto à consistência, codificados e transcritos para o banco de dados, analisados por meio de estatística descritiva. Os dados após serem quantificados foram convertidos em gráficos e os dados foram categorizados e processados em planilhas dos softwares Microsoft Excel 2007 e SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 20.0.

3. Resultados e Discussão

Este presente estudo buscou avaliar as práticas alimentares de estudantes universitários com idade maior que 18 anos, dos três primeiros semestres do curso de Nutrição de um Centro Universitário em Teresina - Piauí, visando que essas informações possam servir de base para novas pesquisas sobre a temática.

Quadro 3. Características de estudantes universitários ingressos nos três primeiros semestres do Curso de Nutrição segundo tipo de práticas alimentares, Teresina-PI, 2021 (n=77).

Variáveis	n	%	Inadequado (%)	Adequado (%)	valor-p
Sexo					
Masculino	7	90,9%	13%	0%	P=0,096
Feminino	70	9,1%	87%	100%	
Estado Civil					
Solteiro	68	88,3%	87%	91,3%	P=0,716
Outros	9	11,7%	13%	8,7%	
Renda Familiar					
< 3 salários mínimos	48	62,3%	55,6%	78,3%	P=0,060
> 3 salários mínimos	29	37,7%	44,4%	21,7%	
Moradia					
Família	62	80,5%	77,8%	87%	P=0,613
Amigos	11	14,3%	16,7%	8,7%	
Sozinho	2	2,6%	3,7%	0%	
Outros	2	2,6%	1,9%	0%	
Atividade Física					
Sim	48	62,3%	59,3%	69,6%	P=0,730
Não	29	37,7%	40,7%	30,4%	
Tabagismo					
Sim	2	97,4%	3,7%	0%	P=1,000
Não	75	2,6%	96,3%	100%	
Alcoolismo					
Sim	41	53,9%	58,5%	43,5%	P=0,228
Não	35	46,1%	41,5%	56,4%	
Avaliação de saúde					
Boa	26	33,8%	33,3%	34,8%	P=0,042
Muito boa	15	19,5%	16,7%	26,1%	
Regular	31	40,3%	46,3%	26,1%	
Ruim	3	3,9%	0%	13,0%	
Muito ruim	2	2,6%	3,7%	0%	
Classificação do IMC					
Eutrófico	59	76,6%	79,6%	69,6%	P= 0,702
Obesidade	4	5,2%	5,6%	4,3%	
Sobrepeso	9	11,7%	9,3%	17,4%	
Baixo peso	5	6,5%	5,6%	8,7%	
Mudança da alimentação					
Mudou para melhor	40	51,9%	42,6%	73,9%	P=0,030
Mudou para pior	13	16,9%	22,2%	4,3%	
Não mudou	24	31,2%	35,2%	21,7%	

Fonte: Dados da pesquisa.

Segundo Juliana et al (2017) em uma amostra de 173 estudantes do Curso de Nutrição (84%) era de prevalência do sexo feminino. No presente estudo, observou-se também um número maior de estudantes do sexo feminino, corroborando com achados de outras pesquisas realizadas com universitários do Curso de Nutrição.

Os resultados alcançados do presente estudo mostraram que as variáveis sociodemográficas hábitos de vida e condições de saúde dos estudantes não tiveram influência nas práticas alimentares da população estudada, com exceção da avaliação da saúde e mudança da alimentação após entrar na faculdade.

Em um estudo realizado com universitários do curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto observou-se que a renda familiar prevalente é em média de 4 a 6 salários mínimos, sendo diferente dos resultados encontrados na presente pesquisa o qual predominou uma renda familiar menor ou igual a três salários mínimos. Uma maior inadequação de práticas alimentares está entre os estudantes que apresentaram renda familiar menor ou igual a três salários mínimos, mas o teste de Pearson mostrou que não há associação entre o valor da renda familiar do aluno e a classificação da adequação alimentar do aluno. Tal achado difere dos resultados encontrados no estudo de Costa et al (2018), aplicado em uma universidade pública no interior de Minas Gerais, que observaram que os hábitos alimentares inadequados eram inversamente proporcionais a renda da família, ou seja, quanto maior a renda, menor hábito alimentar inadequado.

Referindo-se à mudança da alimentação após o início na faculdade, observou-se menor predisposição de práticas alimentares inadequadas e de risco a partir do momento que os estudantes mudam a alimentação para melhor. Estes resultados podem ser justificados, sobretudo, pelos novos comportamentos e aprendizados adquiridos com a entrada na universidade e no curso de nutrição.

Quanto à avaliação do perfil antropométrico, não se obteve diferenças estatisticamente significantes entre o índice de massa corporal e as práticas alimentares dos estudantes no presente trabalho, visto que existem estudantes obesos e com sobrepeso com uma alimentação equilibrada, sendo mais relacionada com a quantidade do que com a qualidade. Sendo assim, os resultados obtidos manifestaram que o predomínio de estudantes eutróficos foi elevado (76,6%), como analisado no estudo de Silva et al., que demonstrou que dos 175 dos participantes 82,1% apresentaram-se eutróficas.

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, alimentos extremamente importantes para uma alimentação adequada e saudável podem ser reduzidos e/ou substituídos quando existe um exagero na ingestão de ultraprocessados, principalmente os ricos em açúcares e gorduras.

Segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, os ultraprocessados por ter sua composição nutricional fora dos padrões de alimentos saudáveis e por muitas vezes substituir o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, devem ser evitados. Além disso, há um impacto negativo na cultura, vida social e meio ambiente por favorecerem um consumo de calorias em excesso. Dessa forma, a orientação do guia para a população é que opte sempre por alimentos *in natura* minimamente processados em elaborações culinárias do que os ultraprocessados.

Logo, as práticas alimentares verificadas neste estudo pelos estudantes universitários, reafirmou a necessidade de promoção a saúde e alimentação equilibrada e saudável pois estas mostram-se contrárias às recomendações preconizadas pelo Guia Alimentar para uma alimentação saudável. Contudo, entende-se que a entrada na universidade tende a contribuir na adoção de novas práticas alimentares, mas tem como limitação os alunos ingressantes do primeiro período que podem ainda não ter modificado seus hábitos alimentares devido ao recente ingresso na vida acadêmica. Tem também como limitante o fato de a maioria dos estudantes entrevistados não precisar sair da casa dos familiares, o que tem total influência na mudança de práticas alimentares.

Sendo assim, considerando as limitações, este estudo tem destaque pela associação entre o a classificação da adequação e a mudança de hábitos após entrar em uma universidade de nutrição. Dessa forma, acredita-se que o curso de nutrição agrega

uma outra visão sobre consumo alimentar aos estudantes, sendo necessário implementar ações de promoção da saúde e de alimentação adequada e saudável voltadas para o âmbito universitário.

Ao analisar o consumo/práticas alimentares, foi possível notar que 14 (18,1%) estudantes, exibiam consumo/práticas alimentares inadequadas; 37 (48%) estudantes, traziam práticas alimentares de risco e 26 (33,7%) estudantes demonstraram práticas alimentares adequadas.

Ao relacionar o sexo dos estudantes com o consumo/práticas alimentares, o presente estudo demonstrou que 2 (26,5%) dos estudantes do sexo masculino exibem práticas alimentares inadequadas; 5 (71,4%) deles, apresentaram práticas alimentares de risco; e nenhum possui práticas adequadas. Considerando o sexo feminino, verificou-se que 12 (17,2%) das estudantes, evidenciaram práticas alimentares inadequadas; 32 (45,7%) das estudantes, possuíam práticas de risco; e 26 (37,1%) delas, realizavam práticas adequadas. Contudo, o teste exato de Fisher não mostrou associação entre o sexo e a classificação da adequação alimentar do aluno.

Ao analisar o ingestão/ prática alimentar quanto as frutas, ficou demonstrado no presente estudo que 46,7% dos estudantes raramente davam preferência, durante a escolha, ao consumo de frutas, legumes e verduras orgânicos e 48% raramente teriam preferência por este alimentos de produção local. Dando continuidade ainda com relação as frutas, agora em relação a dimensão de planejamento alimentar, foi possível observar no presente estudo que dos 77 universitários participantes, 20,8% nunca consome fruta no desjejum, a minoria (9,1%) sempre comem fruta no desjejum e a maioria (39%) raramente consome fruta no desjejum.

No entanto, uma controvérsia foi demonstrada na pesquisa, quanto a prática de ingestão frutas associadas a castanhas nos horários destinados aos pequenos lanches, onde 41,5% dos estudantes muitas vezes realizavam a ingestão de frutas e castanhas e 40,2% raramente realizavam essa prática.

Já relação os cereais e leguminosas, foi possível destacar que 45,5% referiram não consumir farinha de trigo integral, 57,1% discordaram em relação as leguminosas e ainda 29,9% citaram que raramente tinham o hábito de trocar o feijão por outras leguminosas. Considerando a prática de planejar as refeições do dia, cerca de 40,2% dos estudantes citam raramente fazê-lo e 20,8% nunca fazem esse planejamento. Outro ponto, interessante observado no presente estudo, foi quanto a prática de levar consigo alimentos para a possibilidade vir a sentir fome, onde 41,5% dos estudantes raramente referiram fazê-lo e 23,4% nunca tiveram essa prática.

Levando em conta a ingestão alimentar com relação a dimensão de organização doméstica, cerca de 16,8% dos participantes da presente pesquisa, nunca tiveram a prática/ hábito de comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua. Além disso, o estudo demonstrou que 32,4% dos estudantes tinha a prática de compartilhar as tarefas que envolviam o preparo e consumo das refeições, e 37,6% descreveram participar do preparo dos alimentos em casa.

Quanto a dimensão do modo de comer a prática alimentar, 36,3% dos estudantes tinham o hábito de fazer as refeições sentados(as) à mesa; 37,6% afirmaram não possuir o hábito de pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e jantar); e 18,1% alegaram não possuir o hábito de fazer refeições sentados (as) no sofá da sala ou na cama, bem como 32,4% não realizavam refeições na mesa de trabalho ou estudo e a maioria dos estudantes (42,8%) raramente consentiam em aproveitar o horário das refeições para resolver outras coisas, deixando de comer.

No que se refere a dimensão de escolhas alimentares, 37,7% dos estudantes sempre praticavam a adição de açúcar no preparo e/ou ingestão de cafés ou de chás e a maioria 54,5% raramente tinham a prática de beber refrigerante e apenas 13% dos estudantes referiram nunca beber refrigerante. Além disso, 18,1% dos estudantes citaram nunca substituir a comida do almoço ou de jantar por sanduiches, salgados ou pizza, sendo que 6,4% dos estudantes afirmam nunca frequentaram restaurantes fast-food ou lanchonete e também ficou demonstrado na presente pesquisa, que 14,2% dos estudantes tinham a prática de “beliscar”

no intervalo entre as refeições e 15,5% dos estudantes apresentavam sempre a prática de comer balas, chocolates e outras guloseimas.

4. Conclusão

Em vista dos resultados apresentados foi possível concluir que o número de estudantes do sexo feminino é maior, além disso tendo em vista os aspectos observados mostrou-se que as variáveis sociodemográficas, hábitos de vida e condições de saúde dos estudantes não tiveram influência nas práticas alimentares da população pesquisada, com exceção da avaliação da saúde e mudança da alimentação após entrar na faculdade, que se mostrou associação com a classificação da adequação alimentar (adequado, risco e inadequado).

Com este estudo espera-se despertar interesse pela temática, abrindo lacunas para pesquisas posteriores que contemplem a relação de práticas alimentares dos universitários do curso de nutrição de acordo com as recomendações do novo *Guia alimentar para a População Brasileira*, contribuindo para o ensino, pesquisa e prática profissional, gerando o desenvolvimento de programas que visem a promoção da saúde e da alimentação saudável, a fim de favorecer a prática de alimentação adequada e saudável pelos estudantes universitários, considerando que muitos hábitos alimentares adquiridos pelos estudantes se mantêm posteriormente.

Referências

- Almeida, L. S., Soares, A. P. C., & Ferreira, J. A. G. (2014). Transição e adaptação à universidade: apresentação de um questionário de vivências acadêmicas (QVA). *PSICOLOGIA*, 13(1/2), 189. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v14i2.510>
- Barbosa, B. C. R., Guimarães, N. S., de Paula, W., & Meireles, A. L. (2020). Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia alimentar para a População brasileira. *Demetra*. Published. <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.45855>
- Brasil. (2014). Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para população brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde
- Brasil. (2018). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia de Bolso, Teste "Como está a sua alimentação?"*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Brown, I. J., Tzoulaki, I., Candeias, V. & Elliott, P. (2009). Salt intakes around the world: implications for public health. *International Journal of Epidemiology*, 38 (3), 791-813.
- Costa, D. G., Carleto, C. T., Santos, V. S., Haas, V. J., Gonçalves, R. M. D. A., & Pedrosa, L. A. K. (2018). Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 1739–1746. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0224>
- Feitosa, E. P. S., Dantas, C. A. O., Andrade-wartha, E. R. S., Marcellini, P. S., & Netto, R. S. M. (2010). Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alim. Nutr.*, 21(2), 225-230.
- Gasparetto, R. M., & Silva, R. C. C. (2012). Perfil antropométrico dos universitários dos cursos de nutrição, enfermagem, fisioterapia e educação física do Centro Universitário La Salle. Canoas /RS. *Assoc. Bras. Nutr.*, 4(5), 30-33
- IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares (2017-2018) Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, p. 125
- Jacobson M. S. (1998) Nutrição na adolescência. *Anais Nestlé*.;55, 24-33.
- Leite, A. C. B et al. (2011) Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. *Revista Espaço para a Saúde*. 13 (1), 82-90.
- Machado, M. L.; Schewitzer, T.; Maciel, C. C.; Santos, S. H.; Gonçalves, J. A. & Colussi, C. F. (2011). Avaliação do estado nutricional e estilo de vida dos alunos da disciplina de Condicionamento Físico da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) *Rev. Digital. Buenos Aires*, 16 (158).
- Munhoz, M. P., Oliveira, J., dos Anjos, J. C., Gonçalves, R. D., Lopes, J. F., & Celemi, L. G. (2017). Perfil Nutricional e Hábitos Alimentares de Universitários do Curso de Nutrição. *Saúde UniToledo*, 01(02), 68-85. <http://www.ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/2564/180>
- Oliveira, J. S., Santos, D. O., Rodrigues, S. J. M., Oliveira, C. C., & Souza, A. L. C. (2017). Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. *Rasbran*, 8(2), 37-42.
- Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). Metodologia da pesquisa científica (1ª ed.) [Ebook]. Santa Maria/RS. Ed. UAB/NTE/UFMS.
- Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). Uma meta-análise do ganho de peso em estudantes universitários do primeiro ano: o calouro de 15 anos é um mito? *BMC Obesidade*, 2(22). <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>