

PERFIL ALIMENTAR E ANTROPOMÉTRICO DE UM GRUPO DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE

FOOD AND ANTHROPOMETRIC PROFILE OF A GROUP OF STUDENTS OF HEALTHCARE

Carolina Godoi Ribeiro Costa^{1*}, José Eduardo Wakasugi Del Monaco¹, Matheus Diniz Gonçalves Coelho², Gislene Ferreira²

¹Discente do Curso de Nutrição, Centro Universitário Funvic, Pindamonhangaba-SP

²Doutor, Docente do Curso de Nutrição, Centro Universitário Funvic, Pindamonhangaba-SP

*Correspondência: prof.gislenerferreira.pinda@unifunvic.edu.br

RECEBIMENTO: 21/12/20 - ACEITE: 09/03/21

Resumo

O ingresso na universidade é um momento de mudanças na vida dos jovens, principalmente em relação aos hábitos alimentares e estilo de vida, devido à demanda de responsabilidades acadêmicas e convivência com outras pessoas. O objetivo desse estudo foi avaliar o perfil antropométrico e alimentar de um grupo de universitários da área da saúde de uma instituição de ensino privado. Foi utilizado um questionário, aplicado via *online*, com perguntas relacionadas a idade, estado civil, consumo de bebidas alcólicas, prática de atividade física, hábito de fumar, uso de algum medicamento contínuo, presença de doenças, atividades de lazer, bem como, frequência de consumo alimentar, peso e altura, para posterior cálculo de IMC. Foram avaliados 129 estudantes, sendo 86,1% do sexo feminino e 13,9%, do sexo masculino, com faixa etária predominante entre 18 a 21 anos. A maioria foi classificada como eutrófica em relação ao IMC, 63,5% dos estudantes afirmaram não fazer nenhuma atividade física, 53,4% alegaram não consumir bebida alcóolica, 73% não fazem uso de medicamento contínuo e a quase a totalidade dos avaliados (97,7%) afirmou não fumar. Alimentos como carnes, verduras, legumes e frutas foram apontados como os mais consumidos. Conclui-se que, apesar dos hábitos alimentares de maneira geral, estarem adequados, a maioria ser classificada como eutrófica e o consumo de álcool ser considerado baixo, em se tratando de universitários, a prática de atividade física é baixa e cerca de 25% dos alunos se encontram com sobrepeso e/obesidade, fato preocupante por ser tratar de um público pertencente a área da saúde.

Palavras-chave: Estilo de vida. Hábitos alimentares. Perfil antropométrico. Universitários.

Abstract

Entering the university is a time of change in the lives of young people, especially in relation to eating habits and lifestyle, due to the demand for academic responsibilities and living with other people. The aim of this study was to evaluate the anthropometric and dietary profile of a group of university students in the health field of a private educational institution. An online questionnaire was used, with questions such as age, marital status, consumption of alcoholic beverages, physical activity, smoking, use of any continuous medication, presence of pathologies, leisure activities, as well as frequency of food consumption, weight and height, for later BMI calculation. 129 students were evaluated, 86.1% female and 13.9% male, with a predominant age group between 18 and 21 years old. Most were classified as eutrophic in relation to BMI, 63.5% of students said they did not do any physical activity, 53.4% said they did not consume alcohol, 73% did not use continuous medication and almost all of those evaluated (97.7%) said they did not smoke. Foods such as meats, vegetables, fruits and vegetables were identified as the most consumed. It is concluded that, although eating habits in general are adequate, most are classified as eutrophic and alcohol consumption is considered low. In the case of university students, the practice of physical activity is low, about 25% of students are overweight and / obese, a worrying fact because it is dealing with a public belonging to the health area.

Keywords: Lifestyle. Eating habits. Anthropometric profile. University students.

Introdução

Segundo Vieira et al.,¹ o estado nutricional do jovem e seu desenvolvimento físico, psíquico e social estão atrelados às mudanças no comportamento alimentar, grau de atividade física, estresse, consumo de álcool e nível de tabagismo. O ingresso na vida acadêmica pode alterar todo o cotidiano do indivíduo jovem, que passa a ter suas próprias responsabilidades em relação à administração financeira, moradia, alimentação, transporte, entre outros.

Quando ingressam na universidade, os jovens, antes acostumados à rotina com a família, deixam suas moradias e passam a ter obrigações. Somado a isso, eles devem ainda se adaptar à nova rotina e a nova carga horária de estudos e trabalhos; e todas estas mudanças podem condicionar distúrbios, como o ganho de peso, durante esse período,^{2,3} uma vez que o meio universitário acaba atrapalhando a prática de uma alimentação saudável, balanceada e rica nutricionalmente, em virtude da alta carga de trabalhos acadêmicos, mudanças comportamentais apresentadas pelos indivíduos, estresse, modismos dietéticos e inadequada administração do tempo.^{4,5}

É comum entre os estudantes, a realização de refeições rápidas, de fácil preparo ou prontas, o consumo de *fast foods*, sem horários definidos e de baixa qualidade nutricional, além da omissão de algumas refeições, justificada pela falta de tempo, que passa a ser cada vez mais frequente.⁵

Além disso, o consumo de refeições fora de casa é crescente, já que a alimentação pode ocorrer na própria faculdade (cantinas) e nos momentos de lazer (lanchonetes, quiosques, barzinhos e restaurantes), acrescido ao fato de serem refeições de alta palatabilidade, aceitação, praticidade e *status*, características essenciais na escolha alimentar do adolescente.⁶

Sendo assim, o objetivo do presente trabalho

foi avaliar o perfil alimentar e antropométrico de um grupo de universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior privada, situada no Vale do Paraíba.

Método

Este trabalho foi realizado com um grupo de universitários, de ambos os sexos, maiores de 18 anos, matriculados em cursos da área da saúde, do Centro Universitário FUNVIC, município de Pindamonhangaba-SP.

Antes de sua execução este trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer N°3.093.122, em 18/12/2018.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário com questões pessoais e o estilo de vida do estudante como: idade, sexo, curso/semestre, estado civil, consumo de bebida alcoólica, tabagismo, se é portador de alguma doença, uso de algum medicamento, prática de atividade física e atividades de lazer.

Para verificar o consumo alimentar, foi aplicado um questionário de frequência alimentar adaptado de Henn et al.,⁷ contendo alimentos considerados saudáveis, tais como frutas, legumes, verduras e carnes brancas, bem como alimentos considerados não saudáveis, como embutidos, *fast foods*, frituras, refrigerantes, sucos de caixinha ou em pó e doces.

Para estabelecer o estado nutricional de cada indivíduo, foram utilizados o peso e a altura relatados pelos mesmos, para cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC). O IMC foi calculado pela divisão do valor da massa corporal em quilogramas pelo quadrado da estatura em metros ($IMC = Kg/m^2$). Os pontos de corte para classificação do estado nutricional através do IMC, seguiram a recomendação da Organização Mundial de Saúde,⁸ (tabela 1).

Tabela 1- Classificação do Índice de Massa Corporal, segundo a Organização Mundial de Saúde

Classificação	Medidas em kg/m ²
Baixo Peso	< 18,5
Normal ou eutrófico	18,5 a 24,9
Pré-obeso ou sobrepeso	24,9 a 29,9
Obeso grau I	29,9 a 34,9
Obeso grau II	34,9 a 39,9
Obeso grau III	> 39,9

Fonte: OMS⁸

Inicialmente, os questionários seriam aplicados de forma individual, presencialmente e os parâmetros de peso e altura seriam aferidos pelos

próprios pesquisadores. Devido a situação atual, não foi possível a aplicação dos questionários dessa forma, e os mesmos foram enviados para o e-mail

institucional dos alunos, bem como para o *WhatsApp* dos representantes de cada sala, a fim de que estes encaminhassem a pesquisa para os grupos de sala. Assim, os alunos foram abordados através da plataforma *online* do *Google Forms* e os dados de peso e altura foram perguntados diretamente aos participantes, juntamente com as demais questões.

Para verificar diferenças significativas dos resultados obtidos, utilizou-se o teste Qui-quadrado e o *software Bioestat 5.0* como ferramenta de apoio.

Resultados

Foram avaliados 129 universitários da área da Saúde, sendo 13,9% (n=18) do sexo masculino e 86,1% (n=111) do sexo feminino.

A maioria dos alunos (48,8%; n=63), se encontra na faixa etária entre 18 e 21 anos, seguida daqueles com idade entre 22 e 29 anos (36,4%; n=47) e 30 e 39 anos (10,8%; n=14). Apenas 4 alunos (3,1%) possuem entre 40 e 49 anos e 1 aluno (0,7%) tem 50 anos ou mais.

Em relação ao estado civil, a maioria é solteira (78,3%; n=101), 20 universitários são casados (15,5%), 3 divorciados (2,3%) e 5 alunos (3,9%) informaram outro estado civil.

Do total de 129 estudantes, 52 (40,3%) estão matriculados no curso de nutrição, 37 (28,7%) são do curso de fisioterapia, 20 alunos (15,5%) são do curso de farmácia e 20 (15,5%) do curso de enfermagem.

Em relação ao tabagismo, quase a totalidade dos universitários (n=126) afirmou não fumar e apenas três alunos afirmaram ser fumantes. Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, 69 (53,4%) universitários alegaram não consumir qualquer tipo de bebida alcóolica e 60 alunos (46,5%) consomem eventualmente, aos finais de semana. Os tipos de bebidas mais consumidas foram cerveja, vinho e destilados. Sobre a prática de atividades físicas, 82 alunos (63,6%) afirmaram não fazer nenhuma atividade e 47 (36,4%) relataram praticar algum tipo de atividade física (Tabela 2).

Tabela 2- Hábitos pessoais de universitários da área da saúde do Centro Universitário FUNVIC, município de Pindamonhangaba (n = 129)

Hábitos pessoais	Sim	Não
Tabagismo	2,3% (n=3)	97,7% (n=126)
Bebida alcóolica	46,5% (n=60)	53,4% (n=69)
Prática de atividade física	36,4% (n=47)	63,6% (n=82)

Entre os 47 alunos que praticam atividade física, 14 alunos (29,8%) afirmaram praticar musculação, 11 alunos (23,4%) fazem corrida, sete (14,9%) realizam caminhadas e o restante (31,9%; n=14) assinalou outras atividades, como por exemplo, *crossfit*, funcional, bicicleta e treinos

focados em grupos musculares (Figura 1). A frequência das atividades variou bastante, mas a maioria mencionou exercer três vezes por semana, realizando uma média diária de uma hora de atividade.

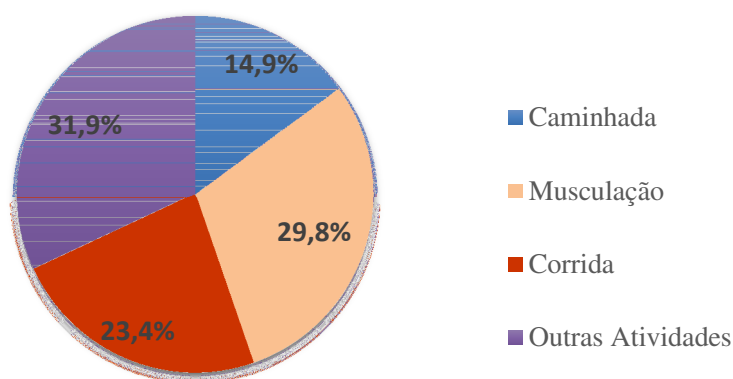


Figura 1 - Distribuição percentual da prática de atividades físicas entre os universitários da área da saúde do Centro Universitário FUNVIC, município de Pindamonhangaba (n= 47)

Dentre os alunos avaliados, 27% (n=35) afirmaram consumir medicamentos, sendo que 16,6% (n=7) deles fazem uso contínuo de mais de

um tipo de medicamento e 73% (n=94) negaram o uso. Os medicamentos mais citados, estão demonstrados na figura 2.

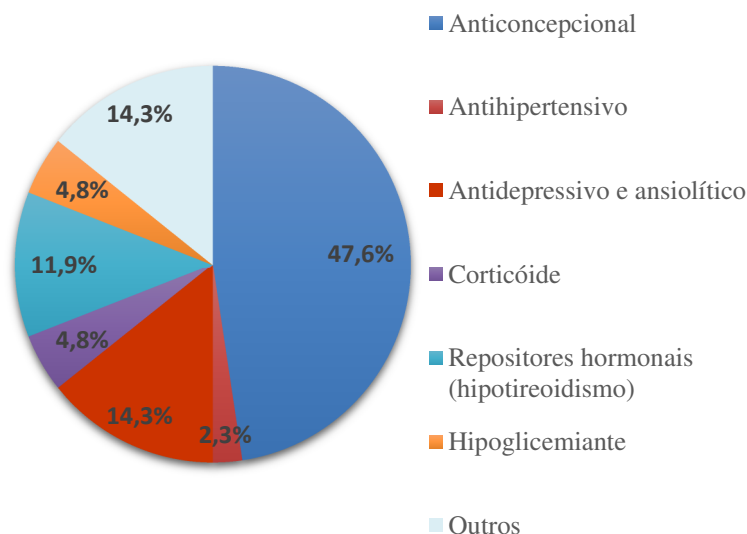


Figura 2 - Distribuição percentual dos medicamentos consumidos por universitários da área da saúde do Centro Universitário FUNVIC, município de Pindamonhangaba (n= 35)

Quando questionados sobre presença de hipotireoidismo (17,4%; n=4), hipertireoidismo (8,6%; n=2), hipertensão (4,3%; n=1) e diabetes (4,3%; n=1), 83,7% (n=108) asseguraram não possuir nenhum tipo de doença e 16,2% (n=21) afirmaram ter uma ou mais doenças. As doenças mais frequentes foram obesidade (30,4 %; n=8), (Figura 3). Oito alunos (6,2%) citaram outras doenças, entre elas, rinite, anemia, lúpus, bronquite, asma, endometriose

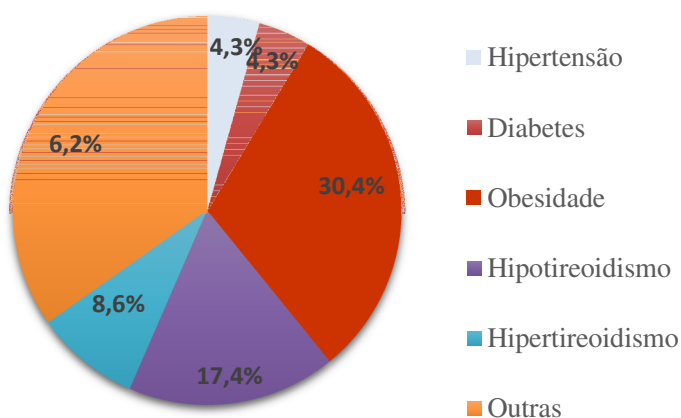


Figura 3 - Distribuição percentual das principais doenças presentes nos universitários da área da saúde do Centro Universitário FUNVIC, município de Pindamonhangaba (n= 21)

Quando questionados sobre os momentos de lazer nas horas vagas, sendo possível mencionar mais de uma atividade, 32,6% (n=85) afirmaram assistir televisão; 21, 8% (n=57) ir ao shopping; 20,7% (n=54) ir a bares e restaurantes; 17,6% (n=46) ir ao cinema; 7,3% (n=19) ir a festas noturnas (Figura 4). Alguns universitários mencionaram outros tipos de atividades como: dormir, fazer uso do celular, ficar com os filhos e passear no parque (dados não demonstrados).

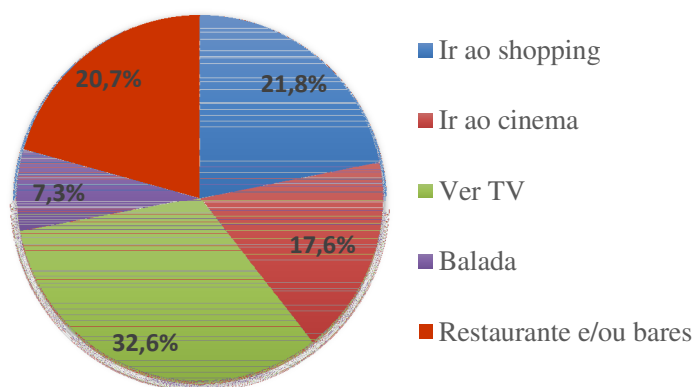


Figura 4- Distribuição percentual das atividades realizadas pelos universitários da área da saúde do Centro Universitário FUNVIC, município de Pindamonhangaba, nas horas vagas (n=129)

Os resultados referentes à frequência de consumo alimentar dos universitários estão descritos na Tabela 3. Após análise estatística, foi possível observar que a maioria dos entrevistados referiu nunca consumir refrigerante (26,35%) e suco artificial (19,37%), sendo tais proporções significativamente superiores (qui-quadrado $p < 0,0001$ e $p < 0,01$, respectivamente) aos que referiram nunca consumir os outros alimentos mencionados, e estes não diferiram significativamente entre si.

Já no que concerne ao consumo diário dos alimentos citados na pesquisa, observou-se uma predominância significativa (qui-quadrado/ $p < 0,0001$) de consumo de alimentos saudáveis, a saber: legumes e verduras (68,99%), frutas (55,03%) e carnes (69,76%) em relação aos

demais alimentos avaliados, considerados não saudáveis.

Por fim, no que concerne particularmente a frequência de consumo de refrigerantes e de sucos artificiais, observou-se não haver diferença significativa no consumo de tais bebidas, independente da frequência, porém a maioria dos entrevistados (53%) relatou raramente consumir sucos artificiais. De outra forma, no que concerne ao consumo de refrigerantes, em termos estatísticos, iguais proporções (p não significativo) de entrevistados mencionou consumir tal bebida semanalmente (31,78%), raramente (28,68%) ou nunca (26,35%), sendo tais proporções superiores as demais frequências analisadas, a saber, diariamente mensalmente.

Tabela 3- Frequência de consumo alimentar de universitários da área da saúde do Centro Universitário FUNVIC, município de Pindamonhangaba (n=129)

Alimentos	Diário	Semanal	Mensal	Raramente	Nunca
Refrigerantes	4,6%	31,8%	8,5%	28,7%	26,3%
Suco Artificial	5,4%	22,5%	11,6%	41,1%	19,4%
Fast Food	0,8%	26,3%	27,9%	37,2%	7,7%
Embutidos	6,2%	30,2%	23,2%	31,8%	8,5%
Doces (todos os tipos)	28,0%	41,9%	20,9%	7,7%	1,5%
Frituras	13,2%	40,3%	18,6%	22,5%	5,4%
Carnes	69,8%	19,4%	1,5%	3,1%	6,2%
Legumes/verduras	69,0%	23,2%	4,6%	3,1%	0%
Frutas	55,0%	28,0%	11,6%	5,4%	0%

Quanto ao estado nutricional dos universitários avaliados, alguns dados não puderam ser utilizados pois estavam incompletos; sendo assim, apenas os dados de 117 alunos foram avaliados. Destes, 70,10% dos universitários (n=82) estavam eutróficos, seguidos de sobrepeso

14,53% (n=17), obesidade grau I 8,55% (n=10) e baixo peso 5,13% (n=6). Apenas um aluno (0,85%) relatou dados cuja classificação de IMC foi para obesidade grau II e um aluno (0,85%) obesidade grau III, mórbida (Figura 5).

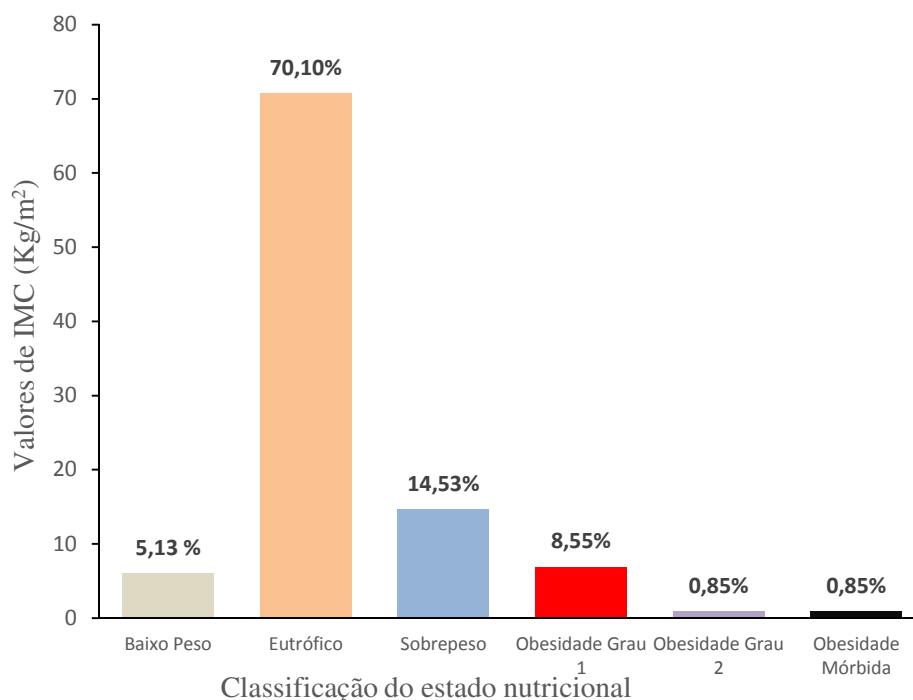


Figura 5- Distribuição percentual do IMC dos estudantes universitários da área da saúde do Centro Universitário FUNVIC, município de Pindamonhangaba (n=129)

Discussão

No presente estudo, pode-se observar predominância do gênero feminino e faixa etária entre 18 e 29 anos nos estudantes universitários investigados, resultado semelhante aos encontrados por Colares et al.⁹ e Silva et al.,¹⁰ que avaliaram estudantes universitários da área da saúde e encontraram 69% e 62,3% dos participantes do sexo feminino, com média de 23 a 30 anos e faixa etária predominante entre 18 a 36 anos, respectivamente. Pesquisas brasileiras indicam que as mulheres constituem a maior parte dos estudantes de nível superior, principalmente da área da saúde, provavelmente por essa área de atuação estar relacionada a atividades ligadas a papéis femininos habituais ou seja, a mulher envolvida na arte de cuidar, educar e servir ao próximo, como dom ou vocação.¹¹

A maioria dos universitários avaliados era solteira, fato já esperado, considerando a faixa etária predominante da população atual, cuja escolha por relacionamentos e/ou casamentos está se tornando cada vez mais tardia.¹²

Em relação aos hábitos pessoais, a quase totalidade dos estudantes afirmou não fumar e o percentual de estudantes que não fazem uso de bebida alcoólica, apesar de ligeiramente superior, foi semelhante ao daqueles que consomem o álcool eventualmente. Rodrigues et al.¹³ avaliaram a intensidade de tabagismo em universitários e encontraram que a maioria dos indivíduos nunca haviam fumado. Sabe-se que o tabagismo é a principal causa advertida de mortalidade e morbimortalidade no mundo, que se relaciona a origem de inúmeras patologias, como o câncer, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias;¹⁴ sendo assim, o número menor de fumantes dentro da área da saúde pode ser considerado como um dado positivo e esperado, uma vez que estes têm mais acesso a informação e aos malefícios ocasionados por esse vício.¹⁵

Por outro lado, um estudo realizado por Silva et al.¹⁶ com estudantes universitários demonstrou maior consumo de álcool, onde cerca de 84,7% dos entrevistados, afirmaram fazer uso eventual. No entanto, dentre os que ingerem no presente estudo, a frequência (finais de semana) e a

preferência (cerveja, vinho e destilados) foram condizentes com outros resultados observados.^{17,18}

Quanto à prática de atividade física, foi observado que mais da metade dos estudantes da área da saúde são sedentários, resultados que corroboram com o estudo de Marcondelli et al.¹⁹ que analisaram o nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários, do 3º ao 5º semestres da área da saúde e encontraram 65,5% de sedentarismo. A prática regular de atividades físicas, proporciona ao indivíduo incontáveis benefícios a sua saúde física e mental, como por exemplo: melhora do sono e da imagem corporal, diminui o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, longevidade, etc.²⁰ Os estudantes da área da saúde, mais do que outros, estão cientes de tudo isso, e sendo assim, esperava-se um maior número de universitários praticantes de atividade física.

O medicamento relatado pelos estudantes como o mais utilizado foi o anticoncepcional, cujo consumo já era previsto, considerando a predominância do público feminino, com faixa etária entre 18 e 29 anos, uma vez que se trata do método contraceptivo preferido das mulheres.²¹ Em relação aos demais medicamentos relatados, estes estão associados ao tratamento de doenças pouco frequentes na amostra, de maneira geral, já que a maioria dos estudantes asseguraram não possuir nenhuma patologia. Os que possuem, apresentam obesidade, doenças crônicas não transmissíveis e alterações endócrinas e metabólicas. Algumas dessas patologias podem causar danos irreversíveis à saúde e estão relacionadas ao padrão alimentar, estilo de vida e sedentarismo.²²

Nos momentos de lazer em suas horas vagas, as principais atividades relatadas pelos universitários foram assistir televisão, ir ao shopping, frequentar bares e restaurantes, ir ao cinema e ir a baladas. Os resultados obtidos foram similares aos encontrados em outro estudo²³ sobre o lazer dos estudantes universitários, que relataram interesses virtuais e sociais. Conforme Dumazedier,²⁴ os interesses virtuais são entendidos como momentos de lazer e passatempo no ambiente virtual (internet e televisão) e os interesses sociais estão interligados aos encontros entre pessoas em festas, bares e restaurantes. Tais entretenimentos estão diretamente ligados a redução do gasto energético, já que as pessoas passam muito tempo na frente da televisão e/ou celular, muitas vezes consumindo alimentos e bebidas. Somados a isso, existe certa influência da mídia através de propagandas alimentícias, nas quais os produtos geralmente constituem grupos de alimentos ultraprocessados e hipercalóricos, cuja combinação contribui ainda mais para o surgimento de sobrepeso, obesidade e doenças metabólicas.²⁵

A avaliação dos hábitos alimentares dos universitários, em termos estatísticos demonstrou consumo igual de refrigerante nas tais frequências: semanalmente, raramente e nunca, corroborando com o estudo de Santos et al.²⁶ que estudaram a qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários em São Paulo e observaram que 39,16% dos acadêmicos avaliados relataram consumir refrigerante semanalmente. Quanto ao consumo de suco artificial, poucos universitários o fazem frequentemente e mais de 60% relataram nunca consumir ou consumir raramente esse tipo de produto, resultados discordantes com o estudo de França e Marchiori,²⁷ que observaram o consumo diário de suco artificial, como a opção mais frequente assinalada pelos universitários avaliados.

A maior parte dos universitários avaliados alegou consumir *fast food* raramente, resultado inesperado e diferente ao avistado em Ramalho,²⁸ que observou consumo igual ou menor que duas 2 vezes na semana, ou seja, um consumo considerado frequente para esse tipo de alimentos. O consumo frequente de *fast food* é um agravo para a saúde, pois pode resultar em problemas como ganho de peso, hipercolesterolemia, diabetes tipo II e hipertensão arterial sistêmica. Além de oferecer excesso de calorias e deficiência de vitaminas e minerais, resultando em nutrição inadequada.²⁹

Foi observado na presente pesquisa maiores frequências de consumo semanal para doces (41,9%) e frituras (40,3%), cujos resultados foram similares ao estudo de Munhoz, et al.³⁰ que depararam com 40% dos acadêmicos ingerindo doces semanalmente e 40%, frituras, quinzenalmente. Levando em consideração as mulheres participantes da pesquisa, esse consumo de doces pode ser relativo ao período menstrual feminino, uma vez que a Síndrome Pré-Menstrual (SPM) pode causar modificações alimentares, influenciando no apetite e nas escolhas dos alimentos.³¹ Associado a isso, o consumo de frituras durante o período menstrual é consideravelmente maior, pois o desejo por alimentos ricos em gorduras pode ser justificado pelo sistema sensorial, a percepção de sabores e aromas, que varia durante o ciclo.³²

O consumo diário de carnes foi o mais relatado no presente estudo, o que discorda do estudo de Santos et al.³³ cujos avaliados relataram consumir esse alimento semanalmente, assim como os resultados do estudo de Carvalho et al.,³⁴ que analisaram a frequência de consumo dos grupos alimentares entre estudantes do 1º e 4º anos de nutrição e pedagogia, e encontraram como prevalente o consumo semanal de carnes.

Em relação ao consumo de embutidos, a frequência de consumo alimentar mais citada pelos

universitários foi o consumo raro deste alimento (31,8%), distinto ao estimado por Lima e Silveira,³⁵ que verificaram expressiva prevalência do consumo de embutidos por universitários no Norte de Minas Gerais. Esse alto consumo de embutidos possivelmente diz respeito a regionalidade e o ritmo de vida cotidiana, visto que esses alimentos são de preparo rápido e fácil, no entanto apresentam altos teores de gorduras saturadas, gorduras trans., conservantes e sódio.³⁶ Também deve-se considerar que o estudo de Lima e Silveira envolveu todos os universitários e não apenas os da área da saúde, que provavelmente têm maior conhecimento da composição prejudicial desse tipo de alimento.

No que diz respeito ao consumo de frutas, legumes e verduras a maioria dos universitários afirmaram consumir diariamente. Resultados análogos ao de Leite,³⁷ que avaliou a qualidade de vida e as condições de saúde dos acadêmicos de nutrição, observando que 51,4% dos participantes relataram consumir frutas menos do que 5 vezes na semana e 63,4% relataram consumir legumes e verduras cinco ou mais dias da semana. A Organização Mundial da Saúde (OMS), informa que o consumo regular de frutas, legumes e verduras (FLV), atua na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, menor risco de mortalidade, neoplasias e doenças cardiovasculares (DCV).³⁸ Estudos recomendam a ingestão de 400g/dia, equivalente a cinco porções de 80g/cada de frutas, legumes e/ou verduras.³⁹

Com relação aos resultados antropométricos, a pesquisa identificou que a maioria dos universitários se encontra dentro da classificação de eutrofia, seguidos de universitários com sobrepeso, dados semelhantes aos encontrados por Simão et al.,⁴⁰ que observaram em sua pesquisa 69,1% de universitários eutróficos e 17,1% de universitários com sobrepeso. No entanto, ao se somar o sobrepeso e os diferentes graus de obesidade encontrados, o percentual de acadêmicos classificados como acima do peso será de 24,8%, o que corresponde a quase ¼ da população avaliada, dado bastante preocupante levando em consideração o fato de serem estudantes da área da saúde. Por outro lado, vale lembrar que na presente pesquisa houve maior número de estudantes sedentários, o que pode ser atribuído à redução do tempo disponível aos alunos, devido à sobrecarga universitária. A falta de atividade física, aliada aos lazeres relatados favorecem o aparecimento de sobrepeso e obesidade, no público estudado.⁴¹ Porém, é importante salientar que os dados de peso e altura foram obtidos através de auto relato o que certamente é uma limitação do presente estudo.

Conclusão

De forma geral, os hábitos alimentares dos universitários avaliados se encontram adequados, os mesmos praticam pouca atividade física, o consumo de álcool foi relativamente baixo, comparado a outros estudos e principalmente, a maioria dos avaliados foi classificada como eutrófica. No entanto, cerca de 25% dos alunos estão acima do peso, fato preocupante por ser tratar de um público pertencente a área da saúde.

Novos estudos se fazem necessários, envolvendo novos parâmetros a serem avaliados em uma amostra maior, afim de esclarecer ainda mais, o tema referido.

Referências

1. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev. Nutr.* 2002; 15:273-82. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732002000300003>
2. Greaney ML, Less FD, White AA, Dayton SF, Riebe D, Blissmer B, et al. College students' barriers and enablers for healthful weight management: a qualitative study. *J. Nutr. Educ. Behav.* 2009;41:281-6. DOI: 10.1016/j.jneb.2008.04.354
3. Deliens T, Clarys P, Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behavior in university students: a qualitative study using focus group discussion. *BMC Public Health.* 2014;14:1-12. DOI: 10.1186/1471-2458-14-53
4. Monteiro MRP, Andrade MLO, Zanirati VF, Silva RR. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e enfermagem de uma universidade pública brasileira. *Rev. APS.* 2009;12:271-7.
5. Duarte FM, Almeida SDS, Martins KA. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. *O Mundo da Saúde.* 2013;37:288-298. DOI: 10.15343/0104-7809.2013373288298
6. Dishchekenian VRM, Escrivão MAMS, Palma D, Ancona-Lopes F, de Araújo EAC, Taddei JAAC. Padrões alimentares de adolescentes obesos e diferentes repercussões metabólicas. *Rev. Nutr.* 2011; 24(1):17-29. DOI: 10.1590/S1415-52732011000100002
7. Henn RL, Fuchs SC, Moreira LB, Fuchs FD. Development and validation of a food frequency questionnaire (FFQ-Porto Alegre) for adolescent, adult and elderly populations from Southern Brazil. *Cad Saúde Pública* 2010; 26(11):2068-2079. DOI: 10.1590/S0102-311X2010001100008

8. World Health Organization (WHO). Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee Geneva: WHO; 1995. [World Health Organization technical report series 854].
9. Colares V, Franca V, Gonzalez E. Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. Cad. Saúde Pública. 2009;25(3):521-8. DOI: 10.1590/S0102-311X2009000300007
10. Silva GA, Ximenes RCC, Pinto TCC, Cintra JDS, Santos AV, Nascimento VS. Consumo de formulações emagrecedoras e risco de transtornos alimentares em universitários de cursos de saúde. J Bras Psiquiatr. 2018;68(4):239-46. DOI: 10.1590/0047-2085000000211
11. Matos IB, Toassi RFC, Oliveira MC. Profissões e Ocupações de Saúde e o Processo de Feminização: Tendências e Implicações. Athenea Digital. 2013 - 13(2):239-44. <http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/article/view/Matos>
12. Levy MSF. A escolha do cônjuge. R. Bras. Est. Pop. 2009; 26(1):117-133. DOI: 10.1590/S0102-30982009000100009
13. Rodrigues ESR, Cheik NC, Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. Rev Saúde Pública 2008;42(4):672-8. DOI: 10.1590/S0034-89102008000400013
14. Halty LS, Hüttner MD, Netto IO, Fenker T, Pasqualini T, Lempek B, Santos A, Muniz A. Pesquisa sobre tabagismo entre médicos de Rio Grande, RS: prevalência e perfil do fumante. J Pneumol. 2002;28(2):77-83. DOI: 10.1590/S0102-35862002000200004
15. Rennó CSN, Leite TMC. Representação social das advertências sanitárias entre alunos universitários fumantes e não fumantes. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste. 2012;13(4):909-18.
16. Silva LVER, Malbergier A, Stempliuk VA, Andrade AG. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes universitários. Rev Saúde Pública 2006;40(2):280-8. DOI: 10.1590/S0034-89102006000200014
17. Pedrosa AAS, Camacho LAB, Passos SRL, Oliveira RVC. Consumo de álcool entre estudantes universitários. Cad. Saúde Pública. 2011;27(8):1611-21. DOI: 10.1590/S0102-311X2011000800016
18. Mardegan PS, Souza RS, Buaiz V, Siqueira MM. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de enfermagem. J Bras Psiquiatr. 2007;56(4):260-6. DOI: 10.1590/S0047-20852007000400004.
19. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Rev. Nutr., Campinas. 2008;21(1):39-47. DOI: 10.1590/S1415-52732008000100005.
20. Biazussi, R. Os benefícios da atividade física aos adolescentes. Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, SP (2008).
21. Latorre GFS, Bilck PA, Pelegrini A, Santos JM, Sperandio FF. Disfunção sexual em jovens universitários: prevalência e fatores associados. Fisioterapia Brasil 2016;17(5):442-9. DOI: 10.33233/fb.v17i5.679
22. Malta DC, Silva AS, Oliveira MR, Zouain CS, Santos FP, Moura EC, et al. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre beneficiários da saúde suplementar: resultados do inquérito telefônico Vigitel, Brasil, 2008. Ciência & Saúde Coletiva. 2011;16(3):2011-22. DOI: 10.1590/S1413-81232011000300035.
23. Buzacarini C, Corrêa EA. Lazer dos estudantes universitários. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. 2015;13(2):15-28. DOI: 10.20396/conex.v13i2.8640653
24. Dumazedier J. Planejamento do lazer no Brasil: a teoria sociológica da decisão. Serviço Social do Comércio, Administração Regional no Estado de São Paulo, 1980, 137 páginas.
25. Santos C, Stuchi RAG, Sena CA, Pinto NAVD. A influência da televisão nos hábitos, costumes e comportamento alimentar. Cogitare Enferm. 2012; 17(1):65-71. DOI: 10.5380/ce.v17i1.26376
26. Santos AKGV, Reis CC, Chaud DMA, Morimoto JM. 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. 2014;7(10):76-99. DOI: 10.1590/0034-7167-2017-0224
27. França JQS, Marchiori JMG. Avaliação do consumo de bebidas açucaradas em universitários da cidade de Bebedouro. Revista Ciências Nutricionais. 2018; 2(2):37-41.
28. Ramalho AA, Dalamaria T, Souza OF. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. Cad. Saúde Pública. 2012;28(7):1405-13. DOI: 10.1590/S0102-311X2012000700018
29. Santos JM, Camargo MLM, Queiroz NS. Consumo de *Fast Foods*: Um caminho para obesidade na adolescência. V ENEC-Encontro Nacional de Estudos do Consumo- I Encontro Luso-Brasileiro de

- Estudos do Consumo Tendências e Ideologias do Consumo no Mundo Contemporâneo. Rio de Janeiro (2010).
30. Munhoz MP, Oliveira J, Anjos JC, Gonçalves RD, Lopes JF, Celemi LG. Perfil nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. *Revista Saúde UniToledo*. 2017;1(2):68-85.
 31. Geleskia AC, Benincáb SC, Vieira DG, Freitas SP, Mazure CE. Sintomas envolvidos, consumo alimentar e estado nutricional de universitárias durante o período menstrual. *Rev. Aten. Saúde*. 2018;16(56):5-11. DOI: 10.13037/ras.vol16n56.4591
 32. Brennan IM, Feltrin KL, Nair NS, Hausken T, Little TJ, Gentilcore D, et al. Effects of the phases of the menstrual cycle on gastric emptying, glycemia, plasma GLP-1 and insulin, and energy intake in healthy lean women. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol*, 2009;297: G602-10.
 33. Santos JS, Silva MCM, Costa MCO, Sobrinho CLN, Souza KEP, Melo BO. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas-Bahia. *Rev. Nutr. Campinas*. 2005;18(5): 623-32. DOI: 10.1590/S1415-52732005000500005
 34. Carvalho CS, Santos AA, Vigato TC, Paese MCS. 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 das Garças – MT. *Revista da Univar*. 2013;2(10):78-82.
 35. Lima CAG, Silveira MF, Maia MFM, Magalhães TA, Oliveira LMM, Reis VMCP, et al. Prevalência e fatores associados a comportamentos de risco à saúde em universitários no norte de Minas Gerais. *Cad. Saúde Colet*. 2017;25(2):183-191. DOI: 10.1590/1414-462x201700020223
 36. Lima CAG, Maia MFM, Tolentino TM, Brito MFSF, Pinho L, Silveira MF. Prevalência de comportamento de risco em uma população de universitários brasileiros. *Psicologia, Saúde & Doenças*. 2018;19(2):278-92. DOI: 10.1590/1414-462X201700020223
 37. Leite ACB, Grillo LP, Caleffi F, Mariath AB, Stuker H. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. *Revista Espaço para a Saúde, Londrina*. 2011;13(1):82-90. DOI: 10.22421/15177130-2011v13n1p82
 38. World Health Organization (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Genebra: WHO; 2003.
 39. Souza BB, Cembranel F, Hallal ALC, Orsi E. Consumo de frutas, legumes e verduras e associação com hábitos de vida e estado nutricional: um estudo prospectivo em uma coorte de idosos. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2019;24(4):1463-72. DOI: 10.1590/1413-81232018244.03782017
 40. Simão M, Hayashida M, Santos CB, Cesarino EJ, Nogueira MS. Hipertensão arterial entre universitários da cidade de Lubango, Angola. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2008;16(4): 4-5.
 41. Bion FM, Chagas MHC, Muniz GS, Sousa LGO. Estado nutricional, medidas antropométricas, nível socioeconômico y actividad física en universitarios brasileños. *Nutr Hosp*. 2008;23(3):234-241.