

Universidade Federal do Pampa
Campus Itaqui
Curso de Nutrição

Quelci Liane Vale Pedroso

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO

HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA
UNIVERSIDADE PÚBLICA DA FRONTEIRA OESTE DO RS

Itaqui, RS
2013

Quelci Liane Vale Pedroso

HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DE UMA
UNIVERSIDADE PÚBLICA DA FRONTEIRA OESTE DO RS

Trabalho de Conclusão do
Curso (TCC) apresentado
ao curso de Nutrição da
Universidade Federal do
Pampa – UNIPAMPA.

Orientadora: Fernanda Aline de Moura
Co-orientadora: Lana Carneiro Almeida

Itaqui, RS
2013

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

P371h Pedroso, Quelci Liane Vale
Hábitos alimentares de estudantes de nutrição de uma
universidade pública da fronteira oeste do RS / Quelci Liane
Vale Pedroso.
26 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade
Federal do Pampa, CURSO DE NUTRIÇÃO, 2013.
"Orientação: Fernanda Aline de Moura".

1. Consumo alimentar. 2. Saúde. 3. Nutrição. 4.
Universitários. I. Título.

HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES

Quelci Liane Vale Pedroso¹

Lana Carneiro Almeida²

Fernanda Aline de Moura²

¹Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Pampa, Rua Luiz Joaquim de Sá Britto, s/n, Bairro Promorar, CEP: 97650-000, Itaqui, RS, Brasil

²Docente do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Pampa, Rua Luiz Joaquim de Sá Britto, s/n, Bairro Promorar, CEP: 97650-000, Itaqui, RS, Brasil

Autor responsável pela correspondência:

Quelci Liane Vale Pedroso

Universidade Federal do Pampa, Curso de Graduação em Nutrição, Rua Luiz Joaquim de Sá Britto, s/n, Bairro Promorar, CEP: 97650-000, Itaqui/RS, Brasil. E-mail: qpedroso@gmail.com

Artigo formatado nas normas do periódico: Revista de Nutrição

RESUMO

Objetivo

Avaliar os hábitos alimentares de estudantes de Nutrição através da análise do padrão de consumo alimentar e as mudanças ocorridas com a evolução do curso.

Métodos

Foi realizada uma pesquisa do tipo transversal, qualitativa referente ao comportamento alimentar, dos universitários de uma universidade pública do RS, onde foram entrevistados 60 acadêmicos do curso de Nutrição. Os participantes foram divididos

por semestre, em 4 grupos (1º, 3º, 5º e 7º semestres) de 15 estudantes, de ambos os sexos e diferentes idades. Para conhecer o hábito alimentar dos graduandos em Nutrição foi aplicado um questionário de frequência alimentar, composto por questões objetivas e descritivas.

Resultados

Observou-se que a maioria dos estudantes do 1º, 3º e 7º semestres são eutróficos, verificou-se entre os universitários do 5º semestre houve maior percentual de estudantes com sobrepeso. Neste mesmo semestre houve maior tendência a casos de obesidade graus I e II entre os estudantes. Quanto à frequência de consumo de alguns alimentos, como ovo frito e embutidos, encontrou-se um maior consumo mensal no 1º e 7º semestre. Com relação ao consumo de bolos, os estudantes do 5º e 7º semestres, em grande parte consomem mensalmente. Percebeu-se diferença em relação ao consumo de tortas, onde o 1º semestre apresentou uma maior frequência de consumo, enquanto os estudantes dos demais semestres relataram que raramente consomem esse alimento. Verificou-se ainda que houve um aumento no número de refeições diárias no decorrer dos semestres.

Conclusão

Este estudo confirma a hipótese inicial de que, quanto mais tempo o aluno estiver cursando a Nutrição, maior seu conhecimento sobre alimentação e, portanto, uma alimentação mais saudável apresentará. Entretanto, tal conhecimento não é o suficiente para evitar algumas práticas alimentares inadequadas.

Termos de indexação: consumo alimentar; saúde; nutrição; universitários

Abstract

Purpose: Evaluate the eating habits of students of Nutrition through the analysis of food consumption pattern and changes with the evolution of the course.

Methods: A cross-sectional, qualitative type lookup for the feeding behavior of college students of a public University of the State of Rio Grande do Sul, where they interviewed 60 academicians of the nutrition course. The participants were divided in 4 groups per semester (1st, 3rd, 5th and 7th semesters) of 15 students, of both sexes and different ages. To meet the feeding habit of undergraduates in applied Nutrition a

food frequency questionnaire, composed of objective and descriptive issues.

Results: It was observed that most students of the 1st, 3rd and 7th semesters are eutrophic, between college students of the 5th semester there was a higher percentage of overweight students. In the same semester there has been greater tendency to obesity cases grades I and II among students. As for the frequency of consumption of some foods, like fried egg and sausages, found himself a greater monthly consumption in 1st and 7th semester. With respect to the consumption of cakes, 5 and 7 students semesters, largely consume on a monthly basis. Perceived difference in relation to the consumption of pies, where the 1st semester showed a higher frequency of consumption, while students from other semesters reported that rarely consume this food. It was also found that there was an increase in the number of meals per day during the semesters.

Conclusions: This study confirms the initial hypothesis that the longer students are studying nutrition, increased their knowledge about food and therefore a healthier diet will present. However, such knowledge is not enough to prevent some inappropriate dietary practices.

Keywords: food consumption; health; nutrition; University students

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS), através da proposta de Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, sugere implementação de linhas de ação efetivas para diminuir as doenças e mortes¹.

A provisão de informação adequada à construção de propostas locais por meio de informações enfatiza a necessidade de políticas nacionais de saúde e alimentação, abrangendo a nutrição, a segurança da qualidade dos alimentos e a segurança alimentar sustentável¹.

Segundo o Guia Alimentar Para a População Brasileira, as recomendações específicas sobre dieta são: evitar gorduras; substituir as gorduras saturadas por insaturadas e eliminar as gorduras trans; manter o equilíbrio energético e o peso saudável; aumentar o consumo de legumes, frutas, verduras, leguminosas, alimentos integrais; e diminuir consumo de açúcares e sal. São consideradas saudáveis as refeições preparadas com variedades de alimentos, apresentando tipos e quantidades adequadas às fases do curso da vida e compondo refeições coloridas e saborosas que incluem alimentos tanto de origem vegetal como animal².

A alimentação de estudantes universitários apresenta-se frequentemente inadequada, caracterizada pela troca de alimentos saudáveis por alimentos ricos em gorduras e açúcares, representando risco à saúde³.

Um fator importante neste contexto, e que talvez influencie a escolha dos alimentos pelos estudantes, seja a falta de tempo para realizar as refeições completas, devido às intensas atividades acadêmicas, dando-se preferência a lanches práticos, de alto valor calórico, ao invés de uma refeição saudável e balanceada⁴. Conforme o estudo de Mattos et al⁵, outros possíveis fatores que influenciam os hábitos alimentares dos universitários são o ingresso na universidade, a ausência dos pais e a mudança de vida ao passar a conviver em repúblicas universitárias.

Com o presente trabalho objetivou-se estudar os hábitos alimentares de estudantes de Nutrição, de uma universidade pública da fronteira oeste do Rio Grande do Sul, através da análise do padrão de consumo alimentar e as mudanças ocorridas com o decorrer do curso.

Métodos

Foi realizada uma pesquisa do tipo transversal, qualitativa referente ao comportamento alimentar de universitários, onde foram entrevistados 60 acadêmicos do curso de Nutrição de uma universidade pública da fronteira oeste do Rio Grande

do Sul, de forma voluntária. Os entrevistados foram selecionados em 4 grupos de 15 estudantes por semestre, totalizando quatro semestres (1º, 3º, 5º, 7º), de ambos os sexos e diferentes idades, todos matriculados no ano de 2013.

Para conhecer o hábito alimentar dos graduandos em Nutrição foi aplicado um questionário de frequência alimentar (QFA), composto por questões objetivas e descritivas, as quais se referem aos hábitos alimentares dos universitários (ANEXO 1), construído a partir do questionário validado por Sichieri & Everhart⁶. A partir dos dados antropométricos (peso e estatura) informados pelos estudantes, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) e classificado o estado nutricional seguindo os critérios adotados pela OMS¹.

O processamento de dados foi realizado com auxílio do programa de computador Microsoft Excel 2010. Para responder aos objetivos referentes ao consumo e frequência alimentar foi utilizada a estatística descritiva com resultados expressos em porcentagem e média, que foram desenvolvidos com auxílio do programa software estatístico SPSS 8.0, aplicando-se o teste Qui-quadrado, ao nível de significância de $p < 0,05$. Os dados foram coletados após os participantes assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o estudo obteve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa, sob o parecer número 425.570, emitido em 16 de outubro de 2013.

Resultados e Discussão

A amostra foi constituída por 60 estudantes, sendo a maioria do sexo feminino. A média de idade dos universitários do 1º semestre foi de 20 anos, no 3º semestre a média de idade foi de 23 anos, já para o 5º semestre obteve-se uma média de 26 anos e no 7º semestre a idade média foi de 28 anos.

Neste estudo adotou-se o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), para classificação do estado nutricional, o qual demonstrou diferença entre os semestres. Observou-se que a maioria dos estudantes do 1º, 3º e 7º semestres são eutróficos, com percentuais variando entre 73,3% e 86,7% (Figura 1). Notou-se que no 5º semestre encontram-se a mesma porcentagem para estado eutrófico e sobrepeso, 33,3% para ambos, diferenciando-se dos demais semestres pelo menor percentual de eutróficos e maior percentual de sobrepeso entre os estudantes. Observou-se também que no 5º semestre houve maior tendência a casos de obesidade graus I e II entre os estudantes.

A classificação dos alunos de acordo com seus respectivos estados nutricionais permite analisar a prevalência de determinados distúrbios associados à alimentação dos mesmos. Nota-se uma predominância de alunos com padrão normal de

classificação nutricional, enquanto há uma distribuição sensível de pequena parte dos universitários com tendência à obesidade e uma tendência um pouco mais elevada com relação ao sobrepeso. Para Sobal et al⁷, o excesso de peso está relacionado à renda e ao nível educacional principalmente no sexo feminino. Porém, de acordo com estudos realizados por Monteiro et al⁸, utilizando dados da Pesquisa sobre Padrões de Vida, a renda tende a ser um fator de risco, enquanto que a educação desempenha papel protetor.

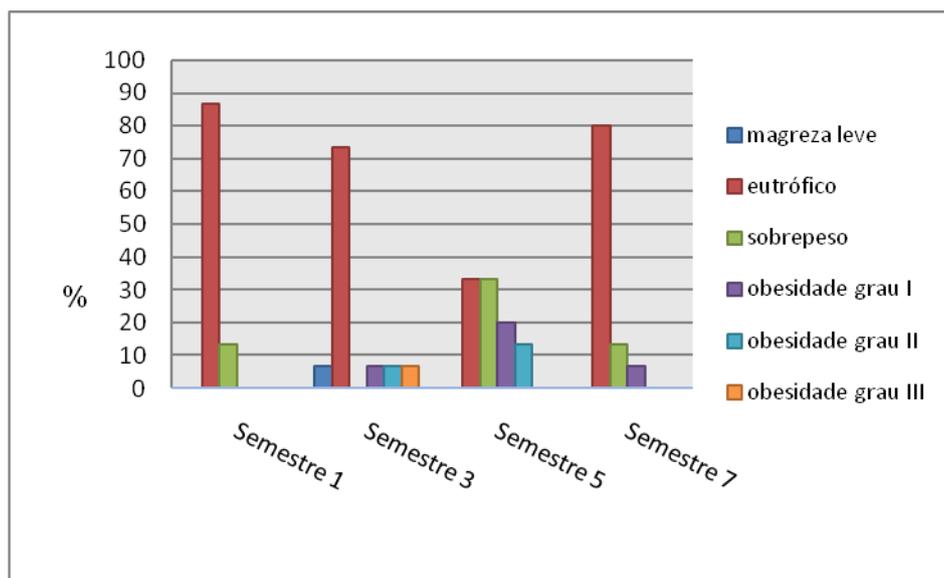


Figura 1. Estado nutricional de estudantes de nutrição em diferentes estágios do curso. Itaqui/RS, 2013.

Com relação ao número de refeições diárias houve melhora positiva, aumentando a frequência das refeições principais: desjejum, almoço e jantar no decorrer dos semestres do curso. Verificou-se ainda que a maioria dos universitários relataram ter o hábito de tomar o café da manhã e, conforme o tempo de curso, esse hábito tem um aumento gradativo entre o 1º, 3º e 5º semestre (Figura 2).

Percebeu-se ainda que os estudantes têm o hábito de consumir alimentos nos intervalos das principais refeições, exceto no 7º semestre, onde menos da metade dos estudantes afirmou ter este hábito. No estudo de Eves et al⁹, realizado com estudantes, hábitos como não tomar café da manhã, ingerir variedades limitadas de alimentos, ou jantar consumindo grande quantidade de calorias, são prejudiciais e indutores tanto ao baixo peso como do obesidade. Ao realizar várias tarefas no meio acadêmico, essas podem ocasionar omissão de refeições o que resulta na inadequação da alimentação consumida.

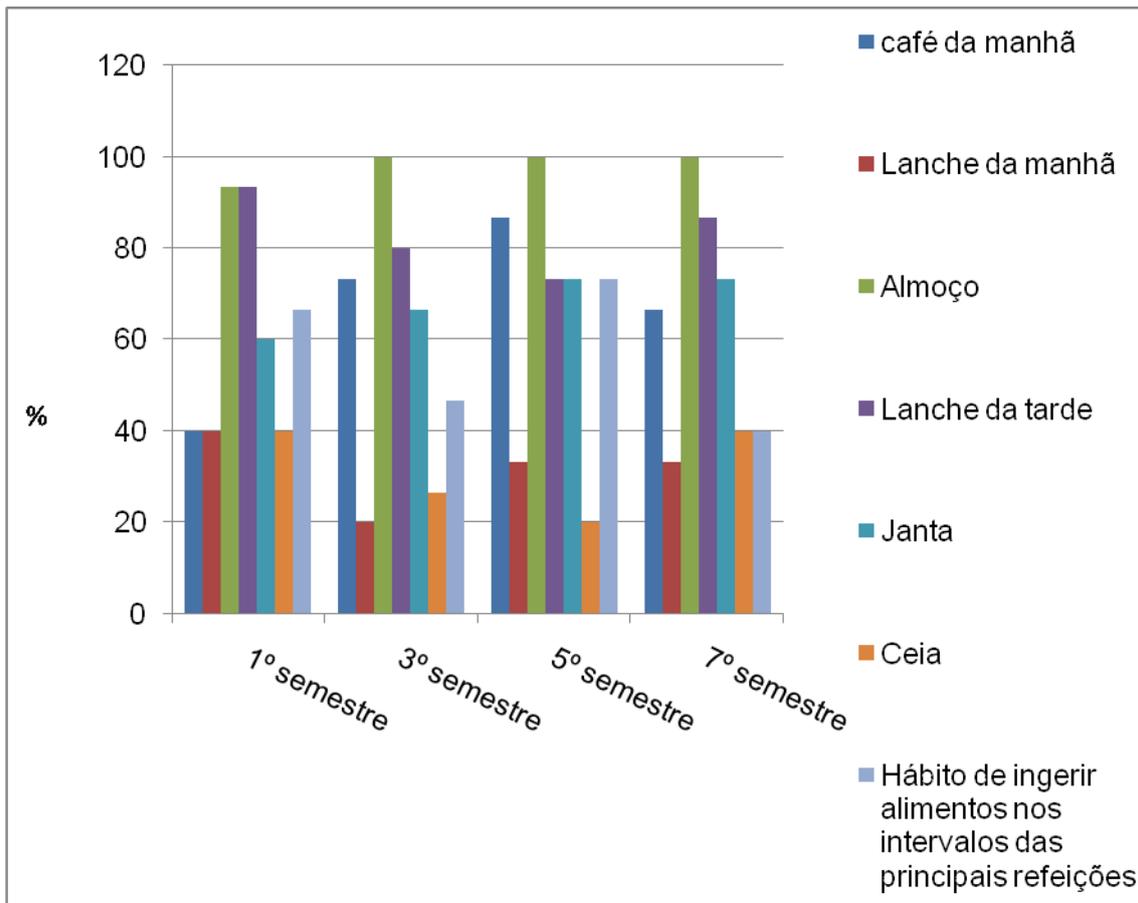


Figura 2. Número de refeições diárias realizadas por estudantes do curso de nutrição de uma universidade da fronteira Oeste. Itaqui/RS, 2013.

Nos dados da Tabela 1, destacam-se o consumo de leite desnatado e semi desnatado mostrando que poucos estudantes do 1º semestre consomem oeste alimento diariamente, diferente dos demais semestres, nos quais o consumo de leite desnatado aumenta progressivamente. Nota-se também que em relação ao leite integral, o consumo mais frequente (diariamente e semanalmente) foi relatado pelos universitários do 1º semestre. Portanto, na medida em que os alunos progredem no curso, observa-se que o consumo de leite integral diminui, e o consumo de leite desnatado ou semi-desnatado aumenta. Lene et al¹⁰ encontrou em seu estudo uma pequena semelhança, onde 84% dos seus entrevistados também apresentaram baixa ingestão de leite integral no início do curso em comparação ao final. Analisando a ingestão de queijo amarelo, os dois primeiros semestres apresentam maior consumo diário em comparação com o 5º e 7º semestre e, de uma forma geral, o consumo de queijo amarelo foi superior ao consumo de queijo branco em todos os semestres. No estudo de Molina et al¹¹, verificou-se que o queijo foi o segundo produto mais citado pelos entrevistados com média de idade entre 18 e 40 anos, onde aproximadamente

50,33% declararam consumir queijo pelo menos uma vez por semana.

Quanto ao consumo de ovos fritos, observou-se diferença significativa ($p < 0,05$) entre os semestres, destacando-se os semestres 1º e 7º, nos quais os estudantes relataram consumir ovos fritos semanalmente, enquanto que nos demais semestres, a maioria dos estudantes relatou que raramente tem o hábito de consumir esse alimento. Percebeu-se que o consumo de ovos cozidos foi maior entre os estudantes do 1º semestre, comparando o consumo diário entre os primeiros semestres com o semestre 7º, notou-se que diminui a frequência de consumo de ovos cozidos. No estudo de Schutz et al¹², constatou que deve-se diminuir o consumo de ovos, pois uma gema de ovo de galinha contém em média 300 mg de colesterol, quantidade máxima recomendada de ingestão de colesterol por dia.

O consumo de carne bovina foi alto nos semestres 3º e 7º, apresentando a mesma importância para ambos na frequência diária, enquanto que nos semestres 1º e 5º houve maior frequência de consumo semanal. De acordo com os dados obtidos, verificou-se que conforme o tempo de curso aumenta, o consumo mensal de carne de porco diminui. Em relação ao consumo de frango, os acadêmicos do 1º semestre demonstraram um alto consumo semanal. Já nos demais semestres, notou-se uma diminuição da frequência de consumo deste alimento. Em relação ao consumo de peixe notou-se que a maioria dos entrevistados, de todos os semestres, relatou raramente ter o hábito de consumir. Gambardella et al¹³, verificou em seu estudo um alto consumo de carne vermelha e consumo insuficiente de peixe por adolescentes na média de idade entre 15 e 20 anos. Resultados semelhantes sobre consumo de peixes também foram citados em um estudo realizado no estado de São Paulo, onde universitários consumiam este alimento de maneira insuficiente, se comparado aos padrões de dieta saudável¹⁴. Leaf et al¹⁵ em seu estudo reuniu trabalhos científicos que mostraram que o consumo frequente de peixe aparentemente reduz o número de mortes causadas por doenças cardiovasculares. Segundo o autor, os ácidos graxos ômega-3 presentes no peixe também contribuem para uma melhora da circulação sanguínea e, em maior dosagem, atuam na diminuição do teor de triglicédeos.

O consumo de embutidos teve diferença significativa entre os semestres ($p < 0,05$). O consumo de embutidos foi maior entre os estudantes do 1º e 5º semestres, sendo que no 1º semestre mais da metade dos estudantes relatou consumir estes alimentos semanalmente. No estudo realizado por Feitosa et al¹⁵, o comportamento alimentar dos universitários mostrou inadequação sobre consumo habitual de embutidos, por ser uma refeição mais prática no horário do almoço ou jantar.

O consumo semanal de batata frita no 1º e 7º semestre foi maior em relação

aos demais semestres, mas a maioria dos estudantes do 3º, 5º e 7º semestres relataram raramente consumir esse alimento. Em relação aos sanduíches, pizzas, esfiha e salgadinhos, o maior consumo foi relatado pelos estudantes do 1º semestre, com frequência semanal. Em um estudo realizado por Carmo et al¹⁶, foi verificado que apesar de existir grande disponibilidade de alimentos saudáveis em opções de lanches, os estudantes universitários ainda têm maior preferência por batatas fritas, pizzas entre outros alimentos considerados inadequados para uma alimentação saudável.

Pode-se ainda dizer que os estudantes do 3º e 5º semestres apresentaram menor consumo de enlatados (raramente ou nunca), diferente dos estudantes do 7º semestre, que consomem mensalmente. Conforme os Dez passos para uma alimentação saudável¹⁷, o consumo frequente e em grande quantidade de sal (sódio) como salgadinho, embutidos, frituras e outros alimentos industrializados aumenta o risco de doenças como câncer, obesidade, hipertensão arterial, diabetes, rins e doenças do coração, portanto, deve-se consumir evitar alimentos ricos em sódio dando preferência àqueles com menor quantidade de sódio.

Tabela 1. Frequência do consumo alimentar por estudantes de diferentes semestres do curso de nutrição. Itaqui/RS, 2013.

Alimento	Semestre	Frequência de consumo (%)			
		Diariamente	Semanalmente	Mensalmente	R/N*
Leites e derivados					
Leite desnatado ou semi-desnatado	1	6,7	13,3	13,3	66,7
	3	13,3	20	--	66,7
	5	13,3	13,3	20	53,3
	7	33,3	6,7		60
Leite integral	1	33,3	33,3	--	33,3
	3	20	20	6,7	53,3
	5	20	20	6,7	53,3
	7	33,3	13,3	6,7	46,7
Iogurte	1	6,7	53,3	--	40
	3	20	20	--	60
	5	6,7	33,3	13,3	46,7
	7	6,7	46,7	26,7	20
Queijo branco (minas/frescal)	1	6,7	20	6,7	66,7
	3	--	--	6,7	93,3

	5	--	6,7	13,3	80
	7	13,3	--	--	86,7
Queijo amarelo (prato/mussarela)	1	26,7	33,3	6,7	33,3
	3	26,7	20	6,7	46,7
	5	20	60	6,7	13,3
	7	13,3	46,7	13,3	26,7
Requeijão	1	6,7	6,7	6,7	80
	3	13,3	33,3	20	33,3
	5	6,7	26,7	20	46,7
	7	20	20	--	60
Carnes e ovos					
Ovo frito**	1	--	20	33,3	46,7
	3	--	--	40	60
	5	--	--	40	60
	7	--	40	13,3	46,7
Ovo cozido	1	--	46,7	20	33,3
	3	6,7	20	33	40
	5	--	26,7	40	33,3
	7	6,7	13,3	53,3	26,7
Carne de Boi	1	20	60	13,3	6,7
	3	46,7	46,7	6,7	--
	5	33,3	53,3	--	13,3
	7	46,7	40	6,7	6,7
Carne de porco	1	--	6,7	40	53,3
	3	--	13,3	26,7	60
	5	--	--	26,7	73,3
	7	13,3	--	20	66,7
Frango	1	--	80	20	--
	3	--	66,7	33,3	--
	5	6,7	53,3	26,7	13,3
	7	6,7	60	26,7	6,7
Peixe fresco	1	--	6,7	13,3	80
	3	--	--	20	80
	5	--	--	33,3	66,7
	7	--	--	26,7	73,3
	1	--	--	33,3	66,7

	3	--	13,3	6,7	80
Peixe enlatado (sardinha/atum)	5	--	6,7	20	73,3
	7	--	13,3	33,3	53,3
Embutidos** (salsicha, linguiça, salame, presunto, mortadela)	1	6,7	53,3	20	20
	3	26,7	13,3	46,7	13,3
	5	33,3	46,7	6,7	13,3
	7	20	13,3	26,7	40
Carne conservada no sal	1	--	6,7	33,3	60
	3	--	--	33,3	66,7
	5	--	--	53,3	46,7
	7	6,7	13,3	40	40
Vísceras (fígado, rim, coração)	1	--	--	26,7	73,3
	3	6,7	6,7	20	66,7
	5	--	6,7	40	53,3
	7	--	--	6,7	93,3
Óleos					
	1	100	--	--	--
Azeite e óleo	3	86,7	6,7	--	6,7
	5	100	--	--	--
	7	86,7	--	--	13,3
Molho para salada	1	--	6,7	--	93,3
	3	--	--	6,7	93,3
	5	6,7	--	13,3	80
	7	26,7	--	--	73,3
Bacon e toucinho	1	--	13,3	--	86,7
	3	6,7	--	20	73,3
	5	--	6,7	26,7	66,7
	7	--	6,7	13,3	80
Manteiga	1	6,7	6,7	--	86,7
	3	6,7	--	13,3	80
	5	6,7	--	6,7	86,7
	7	13,3	--	--	86,7
Margarina	1	53,3	26,7	6,7	13,3
	3	33,3	6,7	6,7	53,3

	5	33,3	26,7	--	40
	7	26,7	33,3	13,3	26,7
Maionese	1	--	40	13,3	46,7
	3	--	20	40	40
	5	6,7	20	26,7	46,7
	7	--	26,7	53,3	20
Petiscos e enlatados					
Snacks (batata-frita)	1	--	20	--	33,3
	3	6,7	6,7	33,3	53,3
	5	6,7	6,7	26,7	60
	7	--	20	40	40
Sanduíches, pizza, esfiha, salgadinhos, cheetos, amendoim)	1	6,7	46,7	26,7	20
	3	20	13,3	46,7	20
	5	6,7	6,7	46,7	40
	7	6,7	20	33,3	40
Enlatados (milho, ervilha, palmito, azeitona)	1	--	20	40	40
	3	6,7	13,3	26,7	53,3
	5	--	33,3	26,7	40
	7	--	6,7	66,7	26,7
Cereais e leguminosas					
Arroz integral	1	6,7	--	--	93,3
	3	6,7	--	6,7	86,7
	5	13,3	6,7	6,7	73,3
	7	6,7	20	13,3	60
Arroz polido	1	80	13,3	6,7	--
	3	53,3	6,7	--	40
	5	66,7	13,3	6,7	13,3
	7	40	33,3	6,7	20
Pão integral	1	6,7	6,7	6,7	80
	3	6,7	13,3	13,3	66,7
	5	--	6,7	--	93,3
	7	26,7	6,7	6,7	60
Pão francês / forma	1	46,7	33,3	6,7	13,3
	3	46,7	40	6,7	6,7
	5	60	26,7	6,7	6,7

	7	40	20	13,3	26,7
Biscoito Salgado	1	20	13,3	6,7	60
	3	40	13,3	13,3	33,3
	5	6,7	13,3	13,3	66,7
	7	33,3	20	13,3	33,3
Biscoito doce	1	--	26,7	13,3	60
	3	6,7	6,7	13,3	73,3
	5	--	26,7	6,7	66,7
	7	6,7	6,7	33,3	53,3
Bolos**	1	--	40	40	20
	3	--	--	46,7	53,3
	5	6,7	13,3	66,7	13,3
	7	--	--	80	20
Macarrão	1	--	40	33,3	26,7
	3	6,7	26,7	40	26,7
	5	--	40	60	--
	7	--	33,3	60	6,7
Feijão	1	13,3	66,7	6,7	13,3
	3	26,7	40	13,3	20
	5	13,3	46,7	26,7	13,3
	7	26,7	60	6,7	6,7
Hortaliças e frutas					
Folha crua	1	33,3	40	6,7	20
	3	33,3	53,3	6,7	6,7
	5	26,7	53,3	13,3	6,7
	7	40	46,7	13,3	--
Folha refogada/ cozida	1	6,7	13,3	40	40
	3	--	20	20	60
	5	--	20	33,3	46,7
	7	6,7	46,7	20	26,7
Hortaliça crua	1	26,7	33,3	6,7	33,3
	3	--	53,3	13,3	33,3

	5	13,3	53,3	--	33,3
	7	13,3	60	13,3	13,3
Hortaliça cozida	1	13,3	33,3	13,3	40
	3	13,3	26,7	13,3	46,7
	5	6,7	46,7	20	26,7
	7	13,3	53,3	13,3	20
Tubérculos (cará, mandioca, batata, inhame)	1	6,7	53,3	33,3	6,7
	3	--	40	46,7	13,3
	5	--	40	46,7	13,3
	7	6,7	40	40	13,3
Frutas	1	26,7	46,7	26,7	--
	3	73,3	13,3	6,7	6,7
	5	40	33,3	20	6,7
	7	53,3	26,7	13,3	6,7
Sobremesas e doces					
Sorvete	1	6,7	13,3	6,7	73,3
	3	--	--	20	80
	5	13,3	13,3	13,3	60
	7	6,7	6,7	20	66,7
Tortas**	1	--	--	66,7	33,3
	3	--	--	13,3	86,7
	5	--	--	26,7	73,3
	7	--	--	26,7	73,3
Geleia**	1	6,7	13,3	--	80
	3	--	--	--	100
	5	--	20	13,3	66,7
	7	13,3	--	26,7	60
Doces e balas	1	33,3	26,7	6,7	33,3
	3	26,7	20	20	33,3
	5	33,3	40	13,3	13,3
	7	13,3	13,3	6,7	66,7
Chocolates/ achocolatados/ bombom	1	6,7	33,3	33,3	26,7
	3	6,7	20	40	33,3
	5	20	20	40	20
	7	13,3	26,7	20	40
Bebidas					

	1	26,7	33,3	6,7	33,3
Café com açúcar**	3	73,3	--	--	26,7
	5	13,3	13,3	6,7	66,7
	7	53,3	13,3	6,7	26,7
	1	--	--	--	100
Café sem açúcar	3	--	6,7	--	93,3
	5	26,7	--	6,7	66,7
	7	6,7	6,7	6,7	80
	1	20	26,7	26,7	26,7
Suco natural com açúcar	3	--	26,7	33,3	40
	5	13,3	20	--	66,7
	7	--	40	13,3	46,7
	1	--	20	--	80
Suco natural sem açúcar	3	6,7	6,7	6,7	80
	5	6,7	26,7	20	46,7
	7	--	26,7	--	73,3
	1	13,3	20	--	66,7
Suco artificial com açúcar	3	20	13,3	26,7	40
	5	6,7	20	6,7	66,7
	7	20	13,3	--	66,7
	1	6,7	6,7	--	86,7
Suco artificial sem açúcar	3	6,7	--	--	93,3
	5	13,3	--	6,7	80
	7	--	6,7	--	93,3
	1	6,7	40	33,3	20
Refrigerante normal	3	6,7	13,3	60	20
	5	20	20	20	40
	7	--	13,3	46,7	40
	Diet e light				
Produtos diet e light	1	--	6,7	--	93,3
	3	6,7	13,3	--	80
	5	26,7	6,7	6,7	60
	7	6,7	6,7	--	86,7

*R/N= raramente ou nunca.

**diferença significativa pelo teste Qui-quadrado ($p < 0,05$).

O consumo de arroz polido é mais frequente no 1º e 5º semestre (diariamente), seguido pelo 3º semestre. No que se refere ao consumo de arroz integral a maioria dos estudantes dos quatro semestres dizem que raramente ou nunca possuem o hábito de consumi-lo. Notou-se que o feijão atingiu maior frequência de consumo semanal pelos estudantes em todos os semestres. O consumo desses alimentos entre os estudantes abordados neste estudo mostrou-se semelhante dos resultados encontrados em uma pesquisa nacional, onde foi observado que o tradicional prato brasileiro arroz com feijão está diminuindo entre os universitários¹⁸. De acordo com os Dez passos para uma alimentação saudável¹⁷, é importante o consumo de feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas, além de fornecer quantidades apreciáveis de fibra alimentar, vitaminas e minerais.

O consumo de pão francês diariamente apresentou a mesma porcentagem entre os semestres 1º e 3º, aumentando o consumo no 5º semestre. A frequência no consumo de pães pelos universitários pode ser explicada por um estudo em que este aumento de consumo foi atribuído à crescente substituição do jantar por lanches, mais práticos e saborosos¹³.

Em relação ao consumo de biscoito salgado, o 3º e 7º semestre apresentaram maior consumo diário, diferentemente dos estudantes do 1º e 5º semestres, em que a maioria relatou raramente consumir esse alimento.

Encontrou-se um valor significativo ($p < 0,05$) com relação à ingestão de bolos, em que o 5º e 7º semestres consomem mensalmente, enquanto que um menor número de estudantes do 1º semestre consomem diariamente, e a maior parte dos estudantes do 3º semestre consomem raramente ou nunca esse alimento. Segundo os Dez passos para uma alimentação saudável deve-se incluir diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas) nas refeições, com preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural. Prefira bolos, pães e biscoitos doces preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura e recheio¹⁷.

O maior consumo diário de folhas cruas foi relatado pelos estudantes do 7º semestre. Os estudantes do 1º e 3º semestres apresentaram mesma porcentagem no consumo diário, enquanto que o 5º semestre apresenta menor frequência de consumo de folhas cruas em relação aos demais semestres. O consumo de folhas refogadas teve um aumento conforme o tempo de curso, pois os estudantes do 1º semestre consomem em menos quantidade, enquanto que os estudantes do 7º semestre apresentam maior frequência de consumo deste alimento. Da mesma forma,

observou-se aumento do consumo diário das hortaliças cruas, à medida que o tempo de curso aumenta.

Em relação ao consumo de hortaliça cozida, os estudantes do 7º e 5º semestres foram os maiores consumidores (semanalmente), sendo que os acadêmicos do 1º semestre relataram consumir mais hortaliça cozida do que os do 3º semestre.

Os tubérculos destacam-se com o maior consumo pelos acadêmicos do 1º semestre. Os estudantes do 3º, 5º e 7º semestres apresentaram pouca diferença entre si no que se refere ao consumo diário de tubérculos. Em relação às frutas, o 3º semestre demonstrou ter a maior frequência de consumo, seguido pelo 7º semestre, onde a maioria dos entrevistados relatou consumir diariamente. Percebeu-se que a menor ingestão diária de frutas foi apresentada pelos acadêmicos do 1º semestre. Outros estudos demonstraram que a grande maioria dos estudantes consumia variedade de frutas, porém em uma frequência semanal reduzida^{13,18}. Segundo as recomendações para uma alimentação saudável é importante o consumo diário de pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições, e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches¹⁷.

Verifica-se, que a maior frequência de consumo de doces ocorreu entre os estudantes do 1º e 5º semestres, os quais apresentaram a mesma importância. Verificou-se ainda que em relação ao 7º semestre, mais de 50% disseram que raramente possuem esse hábito de consumo. Percebeu-se um valor significativo ($p < 0,05$) em relação ao consumo de tortas, onde o 1º semestre apresentou uma maior frequência de consumo mensal. Os estudantes dos demais semestres relataram que raramente consomem esse alimento.

Encontrou-se uma diferença significativa ($p < 0,05$) com relação ao consumo de geleia, onde a maior parte dos entrevistados relatou raramente consumir esse produto, destacou-se o 1º semestre em que 100% relataram não consumir. Unusan¹⁹ observou em seu estudo que a alta ingestão de doces em períodos de maior atividade acadêmica é proporcional ao nível de estresse do estudante. Em outro estudo realizado por Vieira et al²⁰, concluiu-se que este fato pode ser também um reflexo da falta de tempo para preparar as refeições completas ou uma compulsão alimentar resultante da ansiedade, seguido de um cansaço físico e mental.

Percebeu-se uma diferença significativa ($p < 0,05$) em relação ao consumo de café com açúcar, sendo este maior pelos estudantes do 3º e 7º período (diariamente), seguido por um valor mais baixo no 1º e 5º semestre. Segundo Lima²¹, o consumo moderado de café, em média até quatro xícaras por dia, torna o cérebro mais atento e capaz de suas atividades intelectuais, diminui a incidência de depressão e estimula a

memória, atenção e concentração, portanto, melhora a atividade intelectual, sendo adequado para todas as idades.

Com relação ao suco natural com açúcar, 40% dos estudantes do 7º semestre relataram consumi-lo semanalmente. Notou-se o consumo de suco artificial com açúcar diariamente em todos os semestres, ainda que por uma parcela pequena dos estudantes. Porém, de uma forma geral, percebeu-se que a maior parte dos universitários de ambos os semestres relatam consumir este produto raramente.

Para o consumo de refrigerantes, os dados mostraram que os estudantes do 1º semestre tem o maior hábito de consumi-lo semanalmente, enquanto que o 3º e 7º semestres consomem mensalmente e os estudantes do 5º semestre raramente consomem. Para os dez passos de uma alimentação saudável deve-se diminuir o consumo de refrigerantes e de sucos industrializados, pois a maioria dessas bebidas contém corantes, aromatizantes, açúcar ou edulcorantes que não são bons para a saúde¹⁷. Com relação aos produtos diet e light, os semestres 1º, 3º e 7º relataram raramente consumir esses produtos, porém destacou-se o 5º semestre, atingindo maior consumo diariamente, no entanto este consumo é relatado por menos da metade dos entrevistados. Estes resultados são inferiores ao encontrado em um estudo em que mais da metade 61,7% dos estudantes afirmaram ter o hábito de consumir esses produtos²².

Conclusão

Este estudo confirma a hipótese inicial de que, quanto mais tempo o aluno estiver cursando a Nutrição, maior conhecimento sobre alimentação e, portanto, uma alimentação mais saudável apresentará. Entretanto, tal conhecimento não é o suficiente para evitar praticas alimentares inadequadas.

Referências Bibliográficas

1. **Ministério da Saúde**. Disponível em: <<http://portalde.saude.gov.br/portalsaude>>. Acesso em: 16 de agosto, 2013.
2. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/bvs>>. Acesso em: 16 de agosto, 2013.
3. Cozzolino SMF. **Hábitos alimentares no Brasil e a contribuição do feijão**.

Disponível em: <<http://www.cnpaf.embrapa.br/conafe/pdf/palestra05.pdf>>. Acesso em: 18 de agosto, 2013.

4. Troncoso C, Amaya JP. Factores sociales em las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. **Rev. Chil. Nutr.**, v. 36, n. 4, p.1090-1097, dec. 2009.
5. Mattos LL, Martins IS. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000.
6. Sichieri R, Everhart JE. Validity of a Brazilian food frequency questionnaire against dietary recalls and estimated energy intake. **Nutr Res.** 1998; 18(10):1649-59.
7. Sobal J, Stunkard, AJ. Socioeconomic status and obesity: a review of the literature. **Psychol Bull.** v.105, n.2, p.260-275. 1989.
8. Monteiro CA, Conde WL, Castro IRR. A tendência cambiante da relação entre a escolaridade e risco de obesidade no Brasil (1975 – 1997). **Cad. Saúde Pública**, v.19, p. S67-S75, 2003.
9. Eves A, Kipps M, Parlett G. Undernourished students - myth or reality? **Nutrition and Food Science, Bradford.** n.2, p.5-11, 1995.
10. Lene FA, Lars J, Kari IS. Usefulness of a short food frequency questionnaire for screening of low intake of fruit and vegetable and for intake of fat. **European Journal of Public Health** 2002; 12:208-213.
11. Molina G, Pelissari FM, Feihmann AC. Perfil do consumo de leite e produtos derivados na cidade de Maringá, Estado do Paraná. **Acta Scientiarum. Technology**, Maringá, v. 32, n. 3, p. 327-334, 2010. DOI: 10.4025/actascitechnol.v32i3.3630
12. Schütz R, Gazzola J, Balén MG, Hermes E, Silva CSM, Cantos GA. **Orientação Nutricional na Prevenção e Controle de Doenças Cardiovasculares Numa Comunidade Universitária.** Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5007/1807-0221.2009v6n7p126>>. Acesso em: 23 de outubro, 2013.
13. Gambardella AMD, Frutuoso MFP, Franchi C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n.1, p. 55-63, 1999.

14. Neumann AI, Shirassu MM, Fisberg RM. Consumo de alimentos de risco e proteção para doenças cardiovasculares entre funcionários públicos. **Revista de Nutrição de Campinas** 2006 Jan/Fev; 19(1): 19-28.
15. Feitosa EPS, Dantas CAO, Wartha ERSA, Marcellini OS, Netto RSM. Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.** Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.
16. Carmo MB, Toral N, Silva MV, Slater B. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicada, São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia.** São Paulo, v. 9, p. 121-130, 2006.
17. **Ministério da Saúde.** 10 passos para a alimentação saudável. Disponível em: <http://drt2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/10passos_adultos.pdf>. Acesso em: 23 de outubro, 2013.
18. Jaime PC, Machado FMS, Westphal MF, Monteiro CA. Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. **Revista de Saúde Pública,** São Paulo, v. 41, n. 1, p. 154-157, 2007.
19. Unusan, N. Linkage between stress and fruit and vegetable intake among university students: an empirical analysis on Turkish students. **Nutrition Research,** Indiana, v. 26, n. 8, p. 385-390, 2006.
20. 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. **Revista de Nutrição,** Campinas, v. 15, n. 3, p.273-282, 2002.
21. Lima DR. **Café e composição química.** Disponível em: <http://www.abic.com.br/caf%C3%A9_composi%C3%A7%C3%A3oquimica.html>. Acesso em: 22 de outubro, 2013.

22. Monteiro MRP, Andrade MLO, Zanirati VF, Silva RR. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Rev. APS**, v. 12, n. 3, p. 271-277, jul./set. 2009.

Anexo 1. QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR (QFA)

Data: __/__/__ Semestre: _____ Sexo: (1) feminino (2) masculino

1 - Quantos anos completos você tem? ____ anos.

2 - Peso atual: _____ kg.

3 - Altura: _____ cm.

4 - Quais destas refeições você faz durante o dia?

Café da manhã (1) Não (2) Sim

Lanche da manhã (1) Não (2) Sim

Almoço (1) Não (2) Sim

Lanche da tarde (1) Não (2) Sim

Janta (1) Não (2) Sim

Ceia (1) Não (2) Sim

5 - Além destas refeições você costuma comer nos intervalos? (1) Não (2) Sim

LEITE E DERIVADOS	1 ou mais vezes por dia	2 a 6 vezes por semana	1 a 4 vezes por mês	R/N	Porção	Nº porções
Leite desnatado ou semi-desnatado						
Leite integral						
logurte						
Queijo branco (minas/frescal)						
Queijo amarelo (prato/mussarela)						
Requeijão						
CARNES E OVOS	1 ou mais vezes por dia	2 a 6 vezes por semana	1 a 4 vezes por mês	R/N	Porção	Nº porções
Ovo frito						
Ovo cozido						
Carne de Boi						
Carne de porco						

Frango						
Peixe fresco						
Peixe enlatado (sardinha/atum)						
Embutidos (salsicha, lingüiça, fiambre, salame, presunto, mortadela)						
Carne conservada no sal (bacalhau, carne seca/sol, pertences de feijoada)						
Vísceras (fígado, rim, coração)						
ÓLEO	1 ou mais vezes por dia	2 a 6 vezes por semana	1 a 4 vezes por mês	R/N	Porção	Nº porções
Azeite e óleo						
Molho para salada						
Bacon e toucinho						
Manteiga						
Margarina						
Maionese						
PETISCOS E ENLATADOS	1 ou mais vezes por dia	2 a 6 vezes por semana	1 a 4 vezes por mês	R/N	Porção	Nº porções
Snacks (batata-frita)						
sanduíches, pizza, esfiha, salgadinhos, cheetos, amendoim)						
Enlatados (milho, ervilha, palmito, azeitona)						
CEREAIS/ LEGUMINOSAS	1 ou mais vezes por dia	2 a 6 vezes por semana	1 a 4 vezes por mês	R/N	Porção	Nº porções
Arroz integral						
Arroz polido						
Pão integral						

Pão francês / forma						
Biscoito Salgado						
Biscoito doce						
Bolos						
Macarrão						
Feijão						
HORTALIÇAS E FRUTAS	1 ou mais vezes por dia	2 a 6 vezes por semana	1 a 4 vezes por mês	R/N	Porção	N° porções
Folha crua: - -						
Folha refogada/ cozida: - -						
Hortaliça crua: - -						
Hortaliça cozida: - -						
Tubérculos (cará, mandioca, batata, inhame)						
Frutas: - -						
SOBREMESAS E DOCES	1 ou mais vezes por dia	2 a 6 vezes por semana	1 a 4 vezes por mês	R/N	Porção	N° porções
Sorvete						
Tortas						
Geléia						
Doces e balas						
Chocolates/ achocolatados/ bombom						

BEBIDAS	1 ou mais vezes por dia	2 a 6 vezes por semana	1 a 4 vezes por mês	R/N	Porção	N° porções
Café com açúcar						
Café sem açúcar						
Suco natural com açúcar						
Suco natural sem açúcar						
Suco artificial com açúcar						
Suco artificial sem açúcar						
Refrigerante normal						
PRODUTOS DIET E LIGHT	1 ou mais vezes por dia	2 a 6 vezes por semana	1 a 4 vezes por mês	R/N	Porção	N° porções