

AVALIAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DE RECÉM-INGRESSOS NOS CURSOS DE NUTRIÇÃO E CIÊNCIAS BIOLÓGICAS EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA

Vanessa Souza Amaral¹, Maria Alvim Leite², Maíra Macario de Assis³, Ana Paula Carlos Candido Mendes⁴, Larissa Loures Mendes⁵

Resumo: O padrão alimentar influencia diretamente o estado nutricional dos indivíduos, sendo a população universitária um grupo vulnerável, uma vez que sofrem uma série de mudanças dos hábitos, muitas relacionadas à alimentação. A omissão de refeições, o consumo de *fastfood* de lanches industrializados são atitudes recorrentes ao referido grupo. O estudo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares, características sociodemográficas e comportamentais de universitários recém-ingressos nos cursos de Nutrição e Ciências Biológicas da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Trata-se de um estudo transversal, constituído por uma amostra de 112 estudantes, de ambos os sexos, recém matriculados em dois cursos da UFJF. O perfil alimentar foi avaliado por meio de um questionário autoaplicável, com perguntas retiradas do questionário do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), no início do semestre letivo de 2015 e 2016. As análises estatísticas foram realizadas com o auxílio do software STATA e a diferença entre as frequências foi avaliada por meio do teste qui-quadrado de *Pearson*. O nível de significância de 0,05 (5%) foi adotado para a interpretação dos resultados obtidos. O consumo regular de frutas declarado foi baixo, apenas 34,82 % da amostra declarou o consumo suficiente. Relação significativa foi encontrada entre a renda inferior a um salário mínimo e o consumo insuficiente de verduras e legumes, e entre não praticar atividade física e o baixo consumo de salada, de carne vermelha com gordura e de frango com pele. Verificou-se que os universitários recém-ingressos apresentaram um padrão alimentar inadequado em diversos aspectos, uma vez que declararam baixo consumo de frutas, legumes e hortaliças. Questões relacionadas à renda e à prática de atividade física podem apresentar influências ao consumo alimentar.

Palavras-chave: Universidades; Renda; Consumo Alimentar; Estado Nutricional.

INTRODUÇÃO

É um consenso que a alimentação é um fator importante para promoção e manutenção de uma saúde adequada por toda vida. Além disso, está estabelecido que o padrão alimentar tem uma grande influência no perfil de saúde, estando relacionado a diversas Doenças Crônicas

Não Transmissíveis (DCNT) (PI et al., 2015).

Uma alimentação adequada e saudável não é apenas aquela com quantidades balanceadas de energia e nutrientes. Existem diversos outros fatores que influenciam, como o número

1 Universidade Federal de Juiz de Fora - vanessaede@hotmail.com

2 Universidade de São Paulo - maria.alvim@usp.br

3 Universidade Federal de Juiz de Fora - mairamacario@yahoo.com.br

4 Universidade Federal de Juiz de Fora - anapaula.candido@ufjf.edu.br

5 Universidade Federal de Juiz de Fora - larissa.loures@gmail.com

de refeições feitas por dia, o local das refeições e a companhia. Também são importantes os hábitos, a cultura e as preferências alimentares individuais para que se tenha uma alimentação completa e adequada (ZANCUL, 2008; BRASIL, 2014).

O consumo alimentar influencia diretamente o estado nutricional dos indivíduos, sendo a população universitária um grupo vulnerável no ponto de vista nutricional, uma vez que começa a passar por várias mudanças, sendo algumas relacionadas à alimentação (BERTIN et al., 2008).

No momento em que esses jovens ingressam na faculdade, tornam-se, frequentemente, responsáveis por sua moradia, alimentação e gestão de suas finanças, visto que muitos deixam a casa dos pais. Assim, a falta de habilidade para realizar tarefas domésticas (como cozinhar e fazer a compra de alimentos), fatores psicossociais, estresse, modismos dietéticos, atividades do meio acadêmico e consumo de álcool e cigarros, por muitos estudantes, podem levar a omissão de refeições, aumento do consumo de *fastfood* e substituição das refeições por lanches industrializados (MONTEIRO et al., 2009; FEITOSA et al., 2010). Esse estilo de vida tem como consequência o aumento do consumo de refeições nutricionalmente desequilibradas e com alto valor calórico, além de levar a um ganho de peso podendo gerar sobrepeso ou obesidade (PETRIBÚ et al., 2009; PI et al., 2015).

Devido a tantas mudanças, o estado nutricional desses estudantes muitas vezes pode ser prejudicado, tornando-os vulneráveis às circunstâncias que colocam a sua saúde em risco, podendo desenvolver alguma DCNT, como hipertensão, diabetes mellitus, obesidade, entre outras (MONTEIRO et al., 2009).

Nesse sentido, o estudo teve como objetivo avaliar características e hábitos alimentares de estudantes universitários recém-ingressos nos cursos de Nutrição e Ciências Biológicas da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo transversal, constituído por uma amostra, selecionada por conveniência, de 112 estudantes, de ambos os sexos, recém matriculados em dois cursos do Instituto de Ciências Biológicas (ICB), sendo os cursos Nutrição e Ciências Biológicas, da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Minas Gerais. A coleta dos dados foi realizada entre março de 2015 e março de 2016 por meio de um questionário autoaplicável respondido no início do semestre letivo.

O perfil alimentar, as características socioeconômicas, o hábito de praticar atividade física e assistir televisão e a percepção do estado geral de saúde foram avaliados por meio de perguntas retiradas do questionário do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) (BRASIL, 2013).

O VIGITEL entrevista anualmente (desde 2006) adultos com 18 ou mais anos de idade, residentes em uma das capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal, em domicílios servidos por pelo menos uma linha telefônica fixa no ano. Como instrumento bem consolidado, o VIGITEL se concretiza como importante ferramenta para subsidiar a formulação de políticas públicas capazes de orientar os gestores de saúde em direção às populações de maior risco (PESSOA, 2013).

O sistema utiliza como marcadores de alimentação não saudável: consumo excessivo de refrigerantes sem restrição no teor de açúcar e sucos artificiais (pelo menos 1 lata em 5 dias ou mais por semana); consumo habitual de alimentos fontes de gordura saturada (carne vermelha com excesso de gordura, sem remoção da gordura visível ou carne de frango com pele); consumo habitual de leite com teor integral de gordura e consumo abusivo de bebidas alcoólicas (ingestão de mais de 4 doses para mulheres, ou mais de 5 doses para homens, em um mesmo dia nos últimos 30 dias, considerando-se uma dose de bebida alcoólica como equivalente a uma lata de

cerveja ou uma taça de vinho ou uma dose de bebida alcoólica destilada) (BRASIL, 2013).

Os indicadores de alimentação saudável considerados pelo sistema são: consumo diário ou quase diário (5 ou mais dias por semana) de frutas e/ou suco de frutas *in natura*, de hortaliças (incluindo verduras e legumes, exceto tubérculos como batata, mandioca ou inhame) e o consumo diário ou quase diário de feijão ou outra leguminosa (ervilha seca, grão de bico, lentilha, soja) (BRASIL, 2013).

As medidas de peso corporal e a estatura foram obtidas por meio de informações autodeclaradas e para a avaliação do estado nutricional foi adotado o critério da Organização Mundial de Saúde (OMS), com os pontos de corte preconizados para magreza (Índice de Massa Corporal, IMC < 18,5 m/Kg₂), saudável (IMC entre 18,5 m/Kg₂ e 24,9 m/Kg₂), sobrepeso (IMC entre 25,0 m/Kg₂ e 29,9 m/Kg₂), obesidade grau I (IMC entre 30,0 m/Kg₂ e 34,9 m/Kg₂), obesidade grau II ou severa (IMC entre 35,0 m/Kg₂ e 39,9 m/Kg₂) e obesidade grau III ou mórbida (IMC > 40,0 m/Kg₂) (OMS, 1998).

As análises estatísticas foram realizadas com o auxílio do software *Statistical Software for Professional (STATA)*, versão 13.0. O nível de significância de 0,05 (5%) foi adotado em todos os procedimentos analíticos para a interpretação dos resultados obtidos. Para a caracterização dos estudantes, foram apresentadas tabelas de distribuição de frequências das variáveis estudadas. A diferença entre as frequências foi avaliada por meio do teste qui-quadrado de *Pearson*.

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (parecer nº 936.249/2015). Todos os estudantes que aceitaram participar do estudo assinaram voluntariamente o termo de consentimento livre e esclarecido.

Resultados

A maioria (64,29 %, n= 72) dos estudantes avaliados eram do curso de Nutrição e 35,70 % (n= 40) do curso de

Ciências Biológicas, 73,21% eram do sexo feminino e a média de idade do grupo foi de 20 anos (\pm 5,13 anos). Na Tabela 1, encontram-se as características da amostra de estudantes.

Tabela 1 – Características descritivas de uma amostra de estudantes de dois cursos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Juiz de Fora, 2016.

Variáveis	Número de universitários	Percentual (%)
Curso		
Nutrição	72	64,29
Ciência Biológicas	40	35,71
Sexo		
Feminino	82	73,21
Masculino	30	26,79
Estado Civil		
Solteiro	105	93,75
Casado	4	3,57
União Estável	3	2,68
Renda Média Doméstica		
≤ 1 salário mínimo	16	14,29
> 1 salário mínimo	94	83,93
Não Informaram	2	1,78
Prática de Atividade		
Física		
Prática (1 ou mais vezes por semana)	79	70,54
Não Prática	33	29,46
IMC (kg/m²)		
< 18,5 (Baixo Peso)	12	10,71
19 – 24,9 (Eutrofia)	71	63,39
≥ 25 (Excesso de Peso)	19	16,96
Não informaram	10	8,93
Estado Geral de Saúde		
Muito Bom ou Bom	105	93,76
Muito Ruim ou Ruim	5	4,46
Não Informaram	2	1,78
Tempo Assistindo TV		
1 hora por dia	33	29,46
1 a 3 horas por dia	48	42,86
3 a 5 horas por dia	13	11,70
Acima de 5 horas por dia	2	1,78
Não assiste televisão	16	14,29

O estilo de vida dos estudantes foi avaliado, demonstrando que 52,21 % (n= 58) dos estudantes não consumiam bebidas alcoólicas, ressaltando que 109 indivíduos concordaram em responder a essa pergunta. Em relação ao tempo assistindo TV, verificou-se que 86,61 % (n= 97) dos alunos relataram assistir televisão menos de 3 h por dia (Tabela 1).

O questionário aplicado tinha a interrogativa "Como você classifica seu estado geral de saúde?" e 93,76% (n= 105) dos entrevistados classificaram seu estado de saúde como "Bom" ou "Muito Bom" (Tabela 1).

Associação significativa foi encontrada entre renda e consumo de verduras e legumes (p= 0,035) e renda e consumo de legumes cozidos junto com a comida ou na sopa (p=0,025), sendo observado que indivíduos com renda inferior a um salário mínimo apresentaram consumo insuficiente desses alimentos (Tabela 2).

Tabela 2 – Relação entre as variáveis renda e consumo alimentar de uma amostra de estudantes da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Juiz de Fora, 2016.

Variáveis de consumo	Renda média domiciliar igual ou inferior a 1 salário mínimo		Renda média domiciliar superior a 1 salário mínimo		Total	
	N	%	N	%	N	%
Feijão						
< 5 dias por semana	3	18,75	29	30,83	32	29,10
≥ 5 dias por semana	13	81,25	65	69,15	78	70,90
Verdura ou Legumes						
< 5 dias por semana	11	68,75 ^a	38	40,43	49	44,55
≥ 5 dias por semana	5	31,25	56	59,57	61	55,45
Salada Crua						
< 5 dias por semana	9	56,25	57	60,64	66	60,00
≥ 5 dias por semana	7	43,75	37	38,36	44	40,00
Legumes Cozidos Junto com a Comida ou na Sopa						
< 5 dias por semana	15	93,75 ^b	62	65,96	77	70,00
≥ 5 dias por semana	1	6,25	32	34,04	33	30,00
Carne Vermelha						
< 5 dias por semana	8	50,00	63	77,02	71	64,54
≥ 5 dias por semana	8	50,00	31	32,98	39	35,46
Carne Vermelha com Gordura						
< 5 dias por semana	7	43,75	64	68,09	71	64,54
≥ 5 dias por semana	9	56,25	30	31,91	39	35,45
Frango						
< 5 dias por semana	13	81,25	73	77,66	86	80,37
≥ 5 dias por semana	3	18,75	21	22,34	24	22,43
Frango com Pele						
< 5 dias por semana	6	37,50	49	53,26	55	50,92
≥ 5 dias por semana	10	62,50	43	46,74	53	49,07
Suco Natural						
< 5 dias por semana	14	87,50	72	76,60	86	78,18
≥ 5 dias por semana	2	12,50	22	23,40	24	21,82
Frutas						
< 5 dias por semana	12	75,00	60	68,83	72	65,45
≥ 5 dias por semana	4	25,00	34	36,71	38	34,54
Refrigerante ou Suco Artificial						
< 5 dias por semana	5	31,25	22	23,66	27	24,77
≥ 5 dias por semana	11	68,75	71	76,34	82	75,23
Leite						
< 5 dias por semana	10	62,50	44	47,83	54	50,00
≥ 5 dias por semana	6	37,50	48	52,17	54	50,00
Bebida Alcoólica						
< 5 dias por semana	9	56,25	49	53,85	58	54,20
≥ 5 dias por semana	7	43,75	42	46,15	49	45,79

^aAssociação significativa (p= 0,035).
^bAssociação significativa (p= 0,025).

No que se refere ao consumo alimentar, verificou-se que 70,54 % (n= 79) dos estudantes declararam consumo suficiente de feijão. O consumo frequente

de verduras e legumes (não incluindo batata, mandioca e inhame) foi relatado por 56,25 % (n= 63) dos universitários e para a salada crua, 59,82 % (n=67) apresentaram consumo semanal insuficiente. Relativo às frutas, 34,82 % (n=39) dos estudantes declararam ter consumo suficiente durante a semana e 76,68 % (n=87) relataram baixo consumo de suco de frutas natural regularmente. Observa-se, então, que o consumo de saladas foi maior que o de frutas (Tabela 2).

Em relação ao consumo de leite e derivados, cerca de metade dos participantes que responderam a essa questão (n= 54), relataram consumir em cinco ou mais vezes por semana. E 27,03 % (n=30) dos entrevistados relataram ter o hábito de consumir refrigerante de 1 a 2 dias na semana. No que diz respeito ao consumo de carne vermelha, 64,29 % (n=72) disseram ter o consumo menor que 5 vezes na semana, enquanto que 65,18 % (n=73) registraram o hábito de consumi-la sem a gordura aparente. Relativo ao consumo de frango 21,43 % (n=24) apresentaram um consumo acima de 5 vezes na semana e quanto ao consumo da pele do frango, cerca de metade (n=55) dos entrevistados relataram não a consumir (Tabela 2).

Tabela 3 – Relação entre as variáveis prática de atividade física e consumo alimentar de uma amostra de estudantes da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Juiz de Fora, 2016.

Variáveis de consumo	Prática		Não Prática		Total	
	Atividade Física		Atividade Física		N	%
	N	%	N	%		
Feijão						
< 5 dias por semana	24	30,38	9	27,27	33	29,46
≥ 5 dias por semana	33	60,62	24	72,73	79	70,54
Verdura ou Legumes						
< 5 dias por semana	30	37,97	19	57,58	49	43,75
≥ 5 dias por semana	49	62,03	14	42,42	63	56,25
Salada Crua						
< 5 dias por semana	42	53,16	25	75,76 ^a	67	59,82
≥ 5 dias por semana	37	46,84	8	24,24	45	40,18
Legumes junto com a comida ou na sopa						
< 5 dias por semana	33	67,09	26	78,79	79	70,53
≥ 5 dias por semana	26	32,91	7	21,21	33	29,47

Salada Crua						
< 5 dias por semana	42	53,16	25	75,76 ^a	67	59,82
≥ 5 dias por semana	37	46,84	8	24,24	45	40,18
Legumes junto com a comida ou na sopa						
< 5 dias por semana	53	67,09	26	78,79	79	70,53
≥ 5 dias por semana	26	32,91	7	21,21	33	29,47
Carne Vermelha						
< 5 dias por semana	51	64,56	21	63,64	72	66,05
≥ 5 dias por semana	28	35,44	12	36,36	37	33,95
Carne Vermelha com Gordura						
< 5 dias por semana	46	58,23	27	81,82 ^b	73	65,18
≥ 5 dias por semana	33	41,77	6	18,18	39	34,82
Frango						
< 5 dias por semana	61	77,22	27	81,82	88	78,57
≥ 5 dias por semana	18	22,78	6	18,18	24	21,43
Frango com Pele						
< 5 dias por semana	32	41,56	23	69,70 ^c	55	50,00
≥ 5 dias por semana	45	58,44	10	30,30	55	50,00
Suco Natural						
< 5 dias por semana	58	73,42	29	87,88	87	77,67
≥ 5 dias por semana	21	26,58	4	12,12	25	22,33
Frutas						
< 5 dias por semana	49	62,03	24	72,73	73	65,18
≥ 5 dias por semana	30	37,97	9	27,27	39	34,82
Refrigerante ou Suco Artificial						
< 5 dias por semana	7	21,79	10	30,30	17	16,83
≥ 5 dias por semana	61	78,21	23	60,70	84	83,16
Leite						
< 5 dias por semana	40	50,63	15	48,39	55	50,00
≥ 5 dias por semana	39	48,37	16	51,61	55	50,00
Bebida Alcoólica						
< 5 dias por semana	38	49,35	20	62,50	58	53,21
≥ 5 dias por semana	20	50,65	31	37,50	51	46,79

^a Associação significativa ($p=0,008$).

^b Associação significativa ($p=0,017$).

^c Associação significativa ($p=0,007$).

Para a prática de atividade física, foi observado que 70,54 % ($n=79$) praticavam alguma atividade física pelo menos uma vez por semana. Foi encontrada associação significativa entre a prática de atividade física e o não consumo de frango com pele ($p=0,007$), sendo que indivíduos que não praticavam atividade física não possuíam o hábito de consumir a carne de frango com a pele (Tabela 3).

Foi encontrada associação significativa entre o consumo de salada e a prática de atividade física ($p=0,026$), podendo observar que universitários que não praticavam atividade física tiveram um menor consumo de saladas (Tabela 3).

Por fim, em relação ao consumo de carne vermelha com gordura e a prática de atividade física, foi encontrada associação significativa ($p=0,017$) entre as duas variáveis. Sendo obser-

vado que estudantes que não tinham o hábito de comer carne vermelha com gordura relataram não praticar atividade física regularmente (Tabela 3).

Foram testadas as relações entre o IMC (dicotomizado em excesso de peso e ausência de excesso de peso) e o consumo dos alimentos analisados; entre a percepção do estado de saúde (dicotomizada em "Muito Bom" ou "Bom" e "Muito Ruim" ou "Ruim") e o consumo dos alimentos analisados; e entre o hábito de assistir TV (dicotomizado em até 1 hora por dia e mais de 1 hora por dia) e o consumo dos alimentos analisados. Nesses testes, nenhuma associação estatisticamente significativa foi encontrada.

Discussão

No presente estudo verificou-se que a maior parte da amostra entrevistada relatou consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras durante a semana e 40,18 % dos estudantes possuíam o hábito de consumir salada crua mais de 5 dias por semana e apenas 34,82 % tiveram o consumo suficiente de frutas na semana. Valores próximos foram encontrados em um estudo realizado com adultos em São Paulo, que demonstrou que 43,90 % da amostra estudada apresentavam consumo diário de frutas, e 46,80 % apresentavam o hábito de comer verduras todos os dias (FIGUEIREDO et al., 2008).

O consumo de saladas foi maior do que o de frutas, diferente dos resultados encontrados em um estudo realizado por Monteiro et al. (2009) e o consumo regular de feijão teve uma maior frequência em relação às demais variáveis estudadas, uma vez que 70,54 % dos alunos relataram ter o hábito de consumi-lo. Esse achado pode ser justificado pelo fato de que o feijão, considerado juntamente ao arroz um marcador da alimentação saudável, faz parte do padrão alimentar brasileiro (CASCUDO, 2004).

Foi encontrada relação significativa entre a renda familiar e o consumo de legumes e verduras. De acordo com os resultados apresentados, indivíduos com renda inferior ou igual a um salário mínimo apresentaram consumo insuficiente de verduras e legumes. Sabe-se que a renda

é um determinante importante para o consumo de alimentos. De acordo com Drenowski (2003), em um estudo feito nos Estados Unidos (EUA), pessoas de baixa renda apresentavam um aumento no consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional, ressaltando que alimentos ricos em açúcar e gorduras são baratos, o que pode atrair o consumo desses pela população de menor renda. Contrária aos resultados obtidos, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) indicou que as classes de renda mais baixas consumiam em maior quantidade vários itens considerados como parte de uma dieta saudável, como verduras e legumes, principalmente salada crua e frutas, além de apresentarem um consumo menor de doces, refrigerantes, pizzas e salgados fritos e assados (IBGE, 2011). Se tratando de universitários, no entanto, há outros fatores além da renda que podem influenciar no consumo de alimentos, como aqueles relacionados às mudanças na rotina e no estilo de vida ao ingressarem em uma universidade (BERTIN et al., 2008).

Dentre os marcadores de padrão alimentar não saudável, foi observado que 34,82 % dos participantes tinham o hábito de consumir carne vermelha com gordura mais de 5 vezes por semana e 83,10 % consumiam regularmente refrigerante e sucos artificiais. De acordo com Sichieri (2013), no Brasil, refrigerantes ou sucos artificiais estão presentes em quase todas as refeições e lanches realizados.

O consumo de refrigerante no Brasil vem aumentando cada vez mais, como foi observado por Souza et al. (2013), que encontrou uma prevalência 23,00 % em relação ao consumo frequente de refrigerante e 39,80 % no consumo frequente de refrescos e sucos artificiais pela população brasileira. Esse crescente aumento pode influenciar na saúde da população, uma vez que o consumo excessivo de refrigerante e sucos artificiais, com seu alto valor calórico, provenientes da concentração de açúcares, está relacionado não só ao aumento de peso, mas também com o aumento de cáries, osteoporose e diabetes. Além disso, os conservantes, acidulantes e corantes artificiais, podem causar males à saúde como alergias, hiperatividade e câncer (CARVALHO, 2006).

Ao avaliarmos o estado nutricional da amostra estudada, verificou-se que 16,96 % dos entrevistados encontrava-se com excesso de peso. Uma pesquisa feita pelo VIGITEL em 2014, em 27 cidades brasileiras, demonstrou uma frequência de excesso de peso de 52,50 %, na população adulta (acima de 18 anos), tendendo a aumentar com a idade até os 54 anos. Segundo essa mesma pesquisa, 17,90 % da população encontrava-se com obesidade. Tais dados, apesar de distantes do resultado encontrado na presente pesquisa, por questões provavelmente relacionadas às especificidades da amostra estudada, evidenciaram altas prevalências de obesidade e sobrepeso no país (VIGITEL, 2014).

No que se refere a prática de atividade física, 70,54 % dos entrevistados relataram praticar exercícios físicos pelo menos uma vez por semana. Sabe-se que a prática regular de exercícios físicos é considerada como fator protetor à saúde (IBGE, 2014). Entre os entrevistados que não praticavam atividade física, foi observada uma relação significativa ao não consumo de salada. Segundo a PNS, 46,00 % da população adulta no Brasil estão classificados como insuficientemente ativos (não praticam pelo menos 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada ou de 75 minutos de atividade vigorosa) (IBGE, 2014). Nesse sentido, estudos confirmam que a prática de atividade física regular e a alimentação saudável e equilibrada, combinadas, atuam diretamente na prevenção de DCNT. Barreto et al. (2005), em uma análise de estratégias promotoras da alimentação adequada, atividade física e saúde da OMS, demonstrou que uma alimentação saudável associada a prática de atividade física é fundamental para a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, síndrome metabólica, melhora no perfil lipídico e manutenção e melhoria da capacidade funcional.

Também foi verificada associação entre estudantes que não praticavam atividade física regularmente com o não consumo frequente de carne vermelha com gordura e frango com pele. No Brasil, 37,20 % da população declararam ter o hábito de consumir carnes com gordura (IBGE, 2013), resultados próximos ao encontrado pelo presente estudo, em que 34,82 % dos entrevis-

tados declararam ter esse hábito. Sabe-se que as carnes de origem animal são importante fonte de proteína de alto valor biológico, vitaminas do complexo B e ferro com alta biodisponibilidade, principalmente a carne vermelha. Porém, elas podem também fornecer grandes quantidades de gordura saturada e colesterol (SANTOS et al., 2013). O consumo excessivo de gordura animal está relacionado ao desenvolvimento e aumento do risco de morte relacionada a doenças cardiovasculares, aumento da pressão arterial, aumento nos níveis de colesterol, principalmente LDL-c, relacionado ao processo aterogênico (SANTOS et al., 2013).

Ao avaliarmos comportamentos sedentários, apenas 13,48 % dos entrevistados declararam assistir televisão por mais de 3 horas ao dia, diferente do estudo realizado em Niterói, em que 36,70 % da amostra, com faixa etária entre 11 e 19 anos, apresentaram o hábito de assistir televisão mais de 3 horas por dia. Tal comportamento foi associado à maior prevalência de excesso de peso (VASCONCELLOS et al., 2013). Essa diferença nos achados pode ser justificada pela incompatibilidade entre as faixas etárias analisadas. Um estudo feito por Silva e Vizzotto (2013), no entanto, mostrou que está ocorrendo uma mudança no uso dos meios de comunicação, em que a televisão vem sendo substituída, progressivamente, pela *internet* e celulares.

Na auto avaliação do estado de saúde, 93,76% dos entrevistados classificaram seu estado de saúde com "Muito Bom" ou "Bom". Esse indicador engloba tanto componentes físicos quanto emocionais, além de aspectos de bem-estar e satisfação com a própria vida (IBGE, 2014). De acordo com a PNS, em 2013, 66,10 % da população brasileira auto avaliaram sua saúde como boa ou muito boa (IBGE, 2014). Na presente pesquisa, uma vez que o público entrevistado foi composto por jovens, observou-se a tendência de maior satisfação com a saúde.

A pesquisa teve como limitação a condição do peso e da altura dos participantes serem autodeclarados, o que poderia não corresponder à realidade, pelo fato de que há uma tendência

de subestimação do peso, principalmente em mulheres, ou pelo simples fato de possuírem algum constrangimento em relação ao seu peso (GARCIA et al., 2010). Outra limitação deve-se ao corte transversal, que impossibilita estabelecer relações causais por não provar a existência de uma sequência temporal entre exposição e desfecho. Além disso, os resultados não podem ser extrapolados para toda a população universitária recém-ingressa, uma vez que a amostra foi composta apenas por dois cursos.

Para a avaliação de consumo alimentar, foi utilizado um questionário de frequência alimentar, que apesar de representar o consumo habitual dos participantes, não fornece informações quantitativas. Para investigações mais minuciosas, seria necessária a utilização de um instrumento de avaliação de consumo alimentar mais detalhado, específico para a população do estudo.

Conclusão

Os resultados encontrados demonstraram que universitários recém-ingressos apresentaram um padrão alimentar inadequado, uma vez que demonstraram baixo consumo de frutas, legumes e hortaliças. Questões relacionadas à renda e à prática de atividade física podem apresentar influências ao consumo alimentar.

Ressalta-se a necessidade de estimular atividades educativas de incentivo à alimentação saudável direcionada ao público estudado dentro do ambiente universitário, local propício a tais execuções. Esse estudo permite direcionar as estratégias educativas de maneira que supram as principais demandas de informação e empoderamento em alimentação e nutrição, de forma a promover a saúde maneira mais efetiva.

Os dados fornecidos podem ser utilizados futuramente para uma comparação dos hábitos alimentares de estudantes recém-ingressos na faculdade com os hábitos dos mesmos ao final do curso. Avaliando se durante sua trajetória na faculdade seus hábitos foram modificados.

Abstract: The dietary pattern directly influences the nutritional status of individuals and the new university students are a particularly vulnerable group, since they undergo many habits changes, some of them related to nourishment. Skipping meals, consumption of fast food and meal replacement for processed snacks are recurring attitudes of this group. The aim of the study was to evaluate characteristics and eating habits of new college students in the courses of Nutrition and Biological Sciences at the Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). This is a cross-sectional study, consisting in a sample of 112 students of both sexes, newly enrolled in two courses at UFJF. The food profile was assessed using a self-administered questionnaire, with questions taken from the questionnaire of the Telephone Survey Surveillance System for Risk and Protective Factors for Chronic Diseases (VIGITEL). Statistical analyzes were performed with the STATA software (version 13.0) and the 0.05 significance level (5%) was adopted in all analytical procedures for data interpretation. Regular consumption of fruits declared by the sample was low (34.82%). Significant associations were found between income below the minimum wage and insufficient consumption of vegetables, also between not practicing physical activity and low consumption of salad, red meat with fat and chicken skin. It was found that new university students had an inadequate dietary pattern in several aspects, like low consumption of fruits and vegetables. Issues related to income and practicing sports may influence the food consumption.

Keywords: Universities; Income; Food Consumption; Nutritional Status.

BIBLIOGRAFIA

ALVARENGA, M. S., SCAGLIUSI, F. B., PHILIPPI, S. T.; Comportamento de Risco para Transtorno Alimentar em Universitárias Brasileiras. **Revista de Psiquiatria Clínica**, n.38, v.1, p.3-7, 2011.

BARRETO, et al., Análise da Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. Brasília, v.14, n.1, p. 42- 68, 2005.

BERTIN, R. L. et al; Estado Nutricional e Consumo Alimentar de Adolescentes da Rede Pública de Ensino da Cidade de São Mateus do Sul. Paraná, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v.8, n.4, p.435-443, 2008.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde. VIGITEL Brasil 2012: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Estimativas sobre Frequência e Distribuição Sociodemográfica de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas nas Capitais dos 26 Estados Brasileiros e no Distrito Federal em 2012. Ministério da Saúde: Brasília; p. 136; 2013.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde; p.156; 2014.

CARVALHO, F.A.C. **O Livro Negro do Açúcar – Algumas Verdades sobre a Indústria da Doença**. Rio de Janeiro, 2006. [Acesso em 20 de Junho de 2016]. Disponível em: <http://br.monografias.com/trabalhos-pdf/livro-negro-acucar-verdades-doenca/livro-negro-acucar-verdades-doenca.pdf>

CASCUDO, L.C. **História da Alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, v.2, 2004.

DRENOWSKI, A. Fat and sugar: an economic analysis. **The Journal of Nutrition**, v. 133, n. 3, p. 1-3, 2003.

FEITOSA, E. P. S.; et al.; Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, Brasil. **Alimentação e Nutrição**, Araraquara, v.21, n.2, p.225-230, 2010.

FIGUEIREDO, I.C., JAIME, P.C., MONTEIRO, C.A. Fatores Associados ao Consumo de Frutas, Legumes e Verduras em Adultos da Cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v.42, n.5, p.777-785, 2008.

_____. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 - POF: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE. 150 p, 2011.

_____. **Pesquisa Nacional de Saúde (PNS). Percepção do Estado de Saúde, Estilo de Vida e Doenças Crônicas**. Ministério da Saúde. IBGE: Rio de Janeiro, pag. 181, 2014.

MONTEIRO, M. R. P., et al.; Hábito e Consumo Alimentar de Estudantes do Sexo Feminino dos Cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma Universidade Pública Brasileira, *Revista APS*, v.12, n.3, p.271-277, 2009.

PESSOA, Milene Cristine. **Ambiente alimentar e consumo de frutas, legumes e verduras em adultos de Belo Horizonte-MG**. [Tese de Doutorado]. Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Escola de Enfermagem. Belo Horizonte, 2013.

PETRIBÚ, M. M. V., CABRAL, P. C., ARRUDA, I. K. G.; Estado Nutricional, Consumo Alimentar e Risco Cardiovascular: um Estudo em Universitários. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.22, n.6, p.837-846, 2009.

PI, R. A., et al; Estado Nutricional en Estudiantes Universitarios: surelación com el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. **Nutrición Hospitalaria**, Córdoba, v.31, n.4, p.1748-1756, 2015.

SANTOS, R.D., et al., I Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**. São Paulo, v.100, n.3, supl. 3, 2013.

SICHIERI, R. Consumo Alimentar no Brasil e o Desafio da Alimentação Saudável. **ComCiência**, Campinas, n.145, p. 2013.

SILVA, F. C., VIZZOTTO, M.M. Perfil do Estudante Universitário Usuário de Tecnologias. **Psicólogo Informação**. São Paulo, v.17, n.17, p.44-55, 2013.

SOUZA, A. M. et al. Alimentos mais Consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.47, supl. 1, p.190-199, 2013.

VASCONCELLOS, M.B., ANJOS, L.A., VASCONCELLOS, M.T.L. Estado Nutricional e Tempo de Tela de Escolas da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.29, n.4, p.713-722, 2013.

ZANCUL, M.S. **Orientação Nutricional e Alimentar dentro da Escola: Formação de Conceitos e Mudanças de comportamento**. [Tese de Doutorado]. Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Araraquara, 2008.