

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**MARIANA ALVARENGA MATHEUS**

**Hábitos alimentares de estudantes no início e ao final do curso de Nutrição de  
uma universidade particular no município de Volta Redonda/RJ: uma análise  
transversal**

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2019**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**Hábitos alimentares de estudantes no início e ao final do curso de Nutrição de uma universidade particular no município de Volta Redonda/RJ: uma análise transversal**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Mariana Alvarenga Matheus

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Mariana Ribeiro Costa Portugal

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2019**

**FICHA CATALOGRÁFICA**

Bibliotecária: Alice Tação Wagner - CRB 7/RJ 4316

M426h Matheus, Mariana Alvarenga

Hábitos alimentares de estudantes no início e ao final do curso de nutrição de uma universidade particular no município de Volta Redonda/RJ: uma análise transversal. / Mariana Alvarenga Matheus. – Volta Redonda: UniFOA, 2019.

26 p. Il.

Orientador (a): Mariana Ribeiro Costa Portugal

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2019

1. Nutrição - TCC. 2. Hábitos alimentares – nutrição - universitários - I. Portugal, Mariana Ribeiro Costa. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

## FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**Hábitos alimentares de estudantes no início e ao final do curso de Nutrição  
de uma universidade particular no município de Volta Redonda/RJ: uma  
análise transversal**

Elaborado por Mariana Alvarenga Matheus, apresentado publicamente perante a  
Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de  
Nutrição.

Aprovada em 22 de Outubro de 2019

Banca Avaliadora:

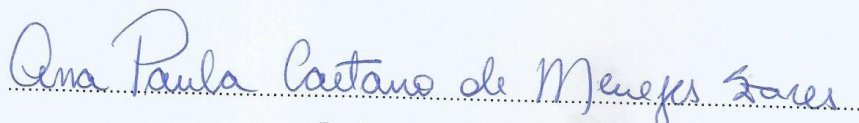


Professor Orientador

Mariana Ribeiro Costa Portugal, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

  
.....  
Professora Avaliadora

Margareth Lopes Galvão Saron, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Ana Paula Caetano de Menezes Soares, Mestre, Centro Universitário de Volta  
Redonda

Dedico este trabalho aos meus pais, avós e a todos que de alguma forma contribuíram para a realização de mais uma etapa.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus por me conceder o discernimento e por ter me iluminado nesta caminhada.

Agradeço também a minha família pela força e apoio recebido nesse e em todos outros momentos de minha vida.

Ao Patrick pelo apoio, pelo amor, compreensão e incentivo de sempre.

A todos os meus amigos que me acompanharam ao longo destes anos e com os quais vivenciei momentos inesquecíveis.

Enfim, grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização de mais esta conquista em minha vida. E sou muito grata a UniFOA, que graças ao aprendizado que recebi durante todo o curso pude estar realizando mais este sonho. Em Especial a Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Mariana R. Costa Portugal pela orientação, disponibilidade e paciência para a elaboração deste trabalho.

“Quando uma criatura humana desperta para um grande sonho e sobre ele lança toda a força de sua alma, todo o universo conspira a seu favor”.

JOHANN GOETHE

## RESUMO

Os hábitos alimentares são formados pela influência de fatores diversos, entre eles, o nível educacional. A inserção na universidade está associada a mudanças significativas na rotina alimentar de muitos estudantes, mudanças essas que podem ser particularmente significativas entre estudantes do curso de Nutrição. A presente pesquisa teve como objetivo analisar o consumo de alimentos e os hábitos alimentares dos alunos que estão iniciando e dos que estão concluindo o curso de graduação em Nutrição, bem como a influência da formação profissional escolhida sobre esses aspectos. Trata-se de um estudo observacional transversal realizado com 74 graduandos de nutrição de uma universidade privada do município de Volta Redonda/RJ, sendo 34 alunos do primeiro e segundo períodos e 40 alunos do oitavo. Foi aplicado um questionário com perguntas referentes a hábitos alimentares e estilo de vida dos acadêmicos, além de informações sobre peso e estatura. As variáveis numéricas foram apresentadas como médias e desvios padrão e as categóricas como frequências. As diferenças entre as médias foram avaliadas pelo teste T de Student e entre frequências pelo Qui-Quadrado. Valores de  $p < 0,05$  foram considerados estatisticamente significativos. Entre os principais resultados estão a observação de que os conhecimentos adquiridos ao longo do curso interferiram positivamente nos hábitos alimentares dos acadêmicos concluintes e que os alimentos mais consumidos pelos recém-ingressos são processados e frituras, com baixa ingestão diária de alimentos considerados saudáveis. Concluiu-se que o conhecimento sobre alimentação e saúde influencia diretamente nas escolhas alimentares, uma vez que 90% dos alunos que estão concluindo o curso relataram ter percebido melhora nos hábitos alimentares em decorrência dos conhecimentos adquiridos. Tal resultado mostra a importância da formação profissional na aquisição de hábitos alimentares mais adequados, o que é fundamental uma vez que estes serão disseminadores de conhecimento sobre hábitos de vida saudáveis para a população.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares; Comportamento alimentar; Universitários; Nutrição.

## ABSTRACT

Eating habits are influenced by different variables, including educational level. Life in college is usually associated with some routine changes in food intake for many students, and these changes may be particularly significant for students in the Nutrition course. This research aimed to analyze the food intake and eating habits of students at the first semester and those who were concluding their graduate nutrition course, as well as to evaluate the influence of the chosen career on these aspects. This was a cross-sectional observational study conducted with 74 nutrition students from a private university in Volta Redonda / RJ: 34 participants from the first semester and 40 in the eighth. A questionnaire with questions related to the students' eating habits and lifestyle was applied, and information about weight and height were also collected. Numerical variables were presented as mean and standard deviations and categorical as frequencies. Differences between means were assessed by Student's t-test and between frequencies by chi-square. P values <0.05 were considered as statistically significant. Among the main results was the observation that students' eating habits were positively influenced by knowledge acquired during the course. Additionally, it was demonstrated a high intake of processed foods and low daily ingestion of healthy food among those at the first semester. It was concluded that knowledge about nutrition directly affects food choices, since 90% of students who were about to conclude Nutrition course reported improvements in their eating habits. Considering these individuals will be future health professionals, these results show the importance of the knowledge acquired during the course in formation of healthy dietary habits.

**Keywords:** Eating habits; Eating behavior; College students; Nutrition.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	13
2. MÉTODOS.....	15
3. RESULTADOS.....	17
4. DISCUSSÃO.....	23
5. CONCLUSÃO.....	25
REFERÊNCIAS.....	26
APÊNDICE.....	28

## LISTA DE FIGURA

<b>FIGURA 1.</b> Análise da percepção de melhora dos hábitos alimentares devido ao conhecimento adquirido ao longo do curso entre os estudantes do oitavo período do curso de graduação em Nutrição.....	22
--	----

## LISTA DE TABELAS

<b>TABELA 1.</b> Características gerais dos estudantes do curso de nutrição do primeiro e oitavo período.....	18
<b>TABELA 2.</b> Frequências de consumo de alguns itens alimentares incluídos no questionário por estudantes do curso de nutrição do primeiro e oitavo períodos.....	19
<b>TABELA 3.</b> Refeições habitualmente realizadas por alunos do curso de graduação em nutrição do primeiro e oitavo períodos.....	20
<b>TABELA 4.</b> Informações sobre o nível de atividade física, leitura de rótulos e autoavaliação do estado de saúde e padrão alimentar de estudantes do primeiro e oitavo períodos do curso de graduação em Nutrição.....	21

## 1. INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são formados pela influência de fatores que perpassam os aspectos das condições de vida mais gerais, incluindo o nível de renda, urbanização local, acesso à variabilidade de alimentos e também características individualizadas de nível educacional, faixa etária e cultura alimentar familiar (MACIEL, 2012). Os hábitos alimentares começam a ser formados na infância, sofrem alterações ao longo da vida em decorrência da influência de diversas variáveis. Entre essas variáveis, a inserção na universidade está associada a mudanças significativas na rotina de muitos estudantes (AQUINO, 2015).

Estudos prévios avaliaram os hábitos alimentares de estudantes universitários, sendo observada, em sua maioria, a baixa prevalência de alimentação saudável, caracterizada principalmente pela elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e pela baixa ingestão de frutas e hortaliças (VIEIRA, 2002). Alguns autores atribuem tal situação à saída da casa dos pais ou responsáveis. Isso pode ser explicado pelo fato de jovens oriundos de famílias estruturadas apresentarem dificuldades em prover sua própria alimentação sem a orientação dos pais, o que resulta em modificações nos hábitos alimentares estimuladas pela nova rotina (MACIEL, 2012). Aspectos como o menor tempo para as refeições, a localização da instituição, a substituição de refeições completas por lanches práticos, e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais, também devem ser considerados (MATTOS, 2000). Além disso, os jovens são mais suscetíveis às influências das novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, consumo de *fast food* e álcool, fatores que, indubitavelmente, impactam o comportamento alimentar durante essa fase (MONTEIRO, 2009).

Estudantes do curso de Nutrição adquirem conhecimentos amplos sobre o tema ao longo de sua formação profissional e é natural supor que eles sejam incorporados ao seu comportamento alimentar, o que deveria resultar em uma alimentação saudável e nutricionalmente adequada (MATIAS, 2010). O acesso às informações qualitativas e quantitativas a respeito das propriedades dos alimentos pode influenciar de forma positiva o comportamento alimentar, entretanto, não é o suficiente para garantir que desequilíbrios no estado nutricional ou práticas de saúde inadequada deixarão de ocorrer (SALVO, 2005). Pesquisas mostram que o desequilíbrio na ingestão de determinados grupos alimentares por jovens estudantes

é preocupante, visto que alimentos ultraprocessados, com alto teor de sódio, gorduras e açúcares estão presentes em sua rotina alimentar pelo fato de serem práticos e amplamente disponíveis, inclusive nas cantinas das universidades (PETRIBÚ, 2009).

O presente estudo baseia-se na hipótese de que acadêmicos de nutrição, ao iniciarem o curso, têm os hábitos alimentares fortemente influenciados pela cultura, mídia, renda, entre outros fatores. Em contrapartida, é esperado que graduandos que estejam concluindo a sua formação profissional apresentem hábitos alimentares que sejam condizentes com a sua formação, uma vez que serão formadores de opinião sobre práticas alimentares e agentes de transmissão de tal conhecimento. Neste sentido, o objetivo da presente trabalho é analisar os hábitos alimentares de universitários do Curso de Nutrição de uma Universidade Particular no município de Volta Redonda-RJ no seu ingresso e ao final do último ano de graduação.

## 2. MÉTODOS

O presente estudo foi desenvolvido em uma Universidade privada do município de Volta Redonda-RJ com acadêmicos do curso de Nutrição. Neste contexto, realizou-se um estudo transversal descritivo com a participação de 74 estudantes de ambos os sexos, sendo 34 ingressantes (1º e 2º período) e 40 concluintes (8º período) do curso de nutrição do ano de 2019. A participação dos universitários foi espontânea e voluntária, após serem esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa e assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do UniFoa (CAAE: 11633519.5.0000.5237).

Com o objetivo de caracterizar os hábitos alimentares e analisar a influência da formação profissional escolhida sobre eles, foi aplicado um questionário adaptado a partir do questionário “Como está sua alimentação?” proposto pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), no qual se incluíram perguntas específicas para acadêmicos de nutrição. O questionário apresentou 30 perguntas estruturadas com opções fechadas de resposta, com ênfase no estado nutricional, na frequência e tipo de alimento consumido, renda dos estudantes, atividade física, doenças (diabetes mellitus, hipertensão arterial e dislipidemias), moradia, consumo de bebidas alcoólicas e perguntas sobre a influência do curso nas escolhas alimentares e estilo de vida.

Dados antropométricos referentes ao peso e estatura foram auto relatados e posteriormente utilizados para o índice de massa corporal (IMC) classificado de acordo com os pontos de corte propostos pela Organização Mundial de Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1997), em baixo peso ( $IMC < 18,5 \text{ kg/m}^2$ ), eutrofia ( $18,5 \leq IMC < 24,9 \text{ kg/m}^2$ ), sobrepeso ( $25 \leq IMC < 29,9 \text{ kg/m}^2$ ) e obesidade ( $IMC > 29,9 \text{ kg/m}^2$ ).

As análises estatísticas foram estratificadas de acordo com o período do curso: primeiro e oitavo. As variáveis contínuas foram apresentadas como média e desvio padrão e as categóricas como frequências absoluta e relativa (%). O teste Qui-Quadrado ( $\chi^2$ ) foi realizado para a comparação de frequências de refeições habitualmente realizadas pelos alunos de ambos os períodos. Valores de  $\chi^2$  de Pearson  $< 0,05$  indicaram diferença significativa entre as proporções. As diferenças entre as médias foram determinadas pelo teste T de Student. O nível de significância foi estabelecido em 5% e p-valores  $< 0,05$  foram considerados significativos. O

software *StatisticalPackage for the social sciences* (SPSS) versão 21.0 foi utilizado nas análises.

### 3. RESULTADOS

A amostra foi constituída por 74 estudantes do curso de graduação em Nutrição de uma Universidade particular no município de Volta Redonda-RJ, sendo 60 do sexo feminino (81%) e 14 do sexo masculino (19%), com idades entre 18 a 49 anos.

Na **Tabela 1** são apresentadas as características gerais dos acadêmicos ingressantes e concluintes. O peso médio relatado pelos alunos foi semelhante entre os alunos do início e final do curso ( $p > 0,997$ ), bem como a estatura relatada ( $p > 0,407$ ) e índice de massa corporal (IMC) calculado ( $p > 0,625$ ). Quanto à classificação do IMC, 55,2% dos alunos do 1º e 2º períodos e 65,0% dos alunos do 8º período foram categorizados como eutróficos, de acordo com a classificação proposta pela OMS (1997). O 1º e 2º períodos apresentaram maior percentual de acadêmicos com baixo peso (17,2%) comparado ao 8º período (2,9%). Em relação ao sobrepeso, a frequência foi de 27,5% no 8º período e de 17,2% entre os alunos ingressantes. Ambos os períodos apresentaram poucos casos de obesidade.

No que refere ao diagnóstico de diabetes, hipertensão e dislipidemia, 2,5% dos alunos no 8º período relataram possuir diabetes *mellitus*, enquanto entre alunos do 1º e 2º não houve relatos. Em relação a hipertensão arterial, as frequências de casos relatados pelos ingressantes e concluintes foram de 5,9%, e 2,5%, respectivamente. Casos de dislipidemia foram mais frequentes no 8º período (5%), enquanto no 1º e 2º períodos somente 2,9% dos alunos relataram alterações no perfil lipídico. Os dados sobre hábitos de tabagismo mostraram uma alta frequência de alunos que nunca fumaram em ambos os períodos (82,4% e 77,5%, nos ingressantes e concluintes, respectivamente).

Entre os indivíduos pesquisados, a renda familiar foi de até um salário mínimo para 2,7% dos indivíduos, de até dois salários mínimos para 28,3%, de até quatro salários mínimos para 40,5% e acima de quatro salários mínimos para 28,3%. Além disso 76,5% possuem fonte de renda própria no 1º e 2º períodos e 55,0% no 8º período. Com relação a situação de moradia, cerca de 94,5% dos acadêmicos pesquisados residem com a família, e os demais em moradias estudantis.

**Tabela 1** – Características gerais dos estudantes do primeiro e oitavo períodos do curso de graduação em Nutrição

	Ingressantes (n=34)	Concluintes (n=40)	p-valor
<b>Sexo</b>			
M	6 (17,6%)	8 (20,0%)	
F	28(82,4%)	32 (80,0%)	
<b>Idade, anos</b>	23 (6,1)	24 (5,9)	0,217
<b>Peso (Kg)</b>	63,7 (14,3)	64,0 (12,9)	0,997
<b>Estatura (m)</b>	1,65 (0,09)	1,63 (0,08)	0,407
<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	23,4 (4,09)	23,9 (5,9)	0,625
<b>Classificação IMC</b>			
Baixo peso	5 (17,2%)	1 (2,9%)	
Eutrofia	16 (55,2%)	26 (65,0%)	
Sobrepeso	5 (17,2%)	11 (27,5%)	0,021
Obesidade	3 (10,3)	2 (5,0%)	
<b>Diabetes Mellitus (sim)</b>	0	1 (2,5%)	
<b>Hipertensão arterial (sim)</b>	2 (5,9%)	1 (2,5%)	
<b>Dislipidemias(sim)</b>	1 (2,9%)	2 (5,0%)	
<b>Hábitos de Tabagismo</b>			
Fumante	4 (11,8%)	4 (10,0%)	
Ex-fumante	2 (5,9%)	5 (12,5%)	
Nunca fumaram	28 (82,4%)	31 (77,5%)	
<b>Renda familiar</b>			
Até 1000,00 reais	1 (2,9%)	1 (2,5%)	
Entre 1001,00 a 2000,00 reais	14 (41,2%)	7 (17,5%)	
Entre 2001,00 a 4000,00 reais	13 (38,2%)	17 (42,5%)	
Acima de 4000,00 reais	6 (17,6%)	15 (37,5%)	
<b>Possui fonte de renda</b>			
Sim	26 (76,5%)	22 (55,0%)	
Não	8 (23,5%)	18 (45,0%)	
<b>Reside em moradia estudantil</b>	1 (2,9%)	3 (7,5%)	

M: Masculino; F: Feminino; IMC: Índice de Massa Corporal. Variáveis categorizadas apresentadas como frequências absoluta e relativa (%). Teste T de amostras independentes.

Os resultados referentes ao consumo alimentar, de acordo com as frequências de consumo dos alimentos listados, são apresentados na **Tabela 2**.

As frequências de ingestão de alimentos considerados saudáveis mostraram-se maiores entre os alunos concluindo o curso de nutrição. O consumo de duas ou mais porções de frutas ao dia teve uma frequência de 38% entre os alunos do primeiro período e de 60% nos alunos do oitavo. Em contrapartida, a frequência de alunos que relataram não ingerir nenhuma porção deste grupo de alimentos foi de 17,5% entre os alunos concluindo o curso e 35,3% entre os alunos do primeiro período. De forma semelhante, as frequências de consumo de quatro ou mais colheres de sopa ao dia de legumes e verduras no primeiro e oitavo período foram de 41% e 65%,

respectivamente. Entre os que relataram não ingerir nenhuma porção ao dia, a frequência foi de 23,5% no primeiro período e 2,5% no oitavo.

**Tabela 2** – Frequências de consumo de alguns itens alimentares incluídos no questionário por estudantes do primeiro e oitavo períodos do curso de graduação em Nutrição

<b>Alimento (medidas caseiras)</b>	<b>Ingressantes (n=34)</b>	<b>Concluintes (n=40)</b>
<b>Frutas (und./fatia/pedaço/copo de suco ao dia)</b>		
0	12 (35,3%)	7 (17,5%)
1	9 (26,5%)	9 (22,5%)
≥ 2	13 (38,2%)	24 (60,0%)
<b>Legumes/verduras (col. Sopa /dia)</b>		
0	8 (23,5%)	1 (2,5%)
1-3	12 (35,3%)	13 (32,5%)
≥ 4	14 (41,2%)	26 (65,0%)
<b>Leguminosas/sementes</b>		
0	2 (5,9%)	2 (5,0%)
≥ 1 col. Sopa ao dia	26 (76,5%)	33 (82,5%)
< 5 vezes por semana	6 (17,6%)	5 (12,5%)
<b>Cereais/massas/tubérculos/raízes (col. Sopa/dia)</b>		
1 a 4	21 (61,8%)	15 (37,5%)
5 a 10	11 (32,4%)	21 (52,5%)
> 10	2 (5,9%)	4 (10,0%)
<b>Pães (und./fatia ao dia)</b>		
0	11 (32,4%)	4 (10,0%)
1 a 4	22 (64,7%)	36 (90,0%)
5 a 10	1 (2,9%)	-
<b>Bolos (fatias/dia)</b>		
0	23 (67,6%)	28 (55,0%)
1 a 2	8 (23,5%)	11 (27,5%)
≥ 3	3 (8,8%)	-
<b>Biscoitos/bolacha (und./dia)</b>		
0	13 (38,2%)	22 (55,0%)
1 a 4	12 (35,3%)	11 (27,5%)
5 a 10	8 (23,5%)	7 (17,5%)
> 10	1 (2,9%)	-
<b>Carnes (gado, porco, aves, peixes-pedaço/fatia/colher) ou ovos ao dia</b>		
0	2 (5,9%)	1 (2,5%)
1 a 2	24 (70,6%)	27 (67,5%)
> 2	8 (23,5%)	12 (30,0%)
<b>Leite e derivados (copos de leite ou pedaços/fatias/porções ao dia)</b>		
0	2 (5,9%)	2 (5,0%)
1	20 (58,8%)	14 (35,0%)
≥ 2	12 (35,3%)	24 (60,0%)
<b>Fritura/industrializados/ embutidos</b>		
Raramente ou nunca	8 (23,5%)	11 (27,5%)
Diariamente	1 (2,9%)	3 (7,5%)
1 a 3 vezes por semana	19 (55,9%)	24 (60,0%)
4 a 5 vezes por semana	6 (17,6%)	2 (5,0%)
<b>Retira a gordura aparente das carnes no geral</b>		
Sim	28 (82,4%)	29 (72,5%)
Não	4 (11,8%)	10 (25,0%)
Não consome carne	2 (5,9%)	1 (2,5%)
<b>Copos de água que consome por dia</b>		
Menos de 4 copos	5 (14,7%)	9 (22,5%)
De 4 a 8 copos	16 (47,1%)	18 (45,0%)
≥ 8 copos	13 (32,5%)	13 (32,5%)

Abreviaturas: und., unidade; Col.: colher;

Em relação ao consumo de diário de pães, pode-se notar que uma porcentagem significativa desses dois grupos analisados possui o hábito de consumir de 1 a 4 fatias/unidades diárias deste alimento, cerca de 64,7% ingressantes e 90% concluintes.

Já o consumo de frituras e industrializados prevaleceu entre os estudantes que estão iniciando o curso, no qual 17,6% consomem esse tipo de alimento de 4 a 5 vezes na semana. Em relação a retirada da gordura aparente da carne, tanto os ingressantes quanto os concluintes, optam por não ingerir essa gordura (82,4% e 72,5%) e apenas 4,5% não consomem nenhum tipo de carne.

Analisando a ingestão de água, verificou-se que mais de 45% dos participantes dos dois grupos estudados ingerem em média 4 a 8 copos de água por dia.

As refeições habitualmente realizadas pelos alunos do curso de Nutrição estão apresentadas na **Tabela 3**. É possível observar que mais de 80% dos alunos do 8º período têm como hábitos a realização do café da manhã, enquanto este percentual é de 61,8% entre alunos do 1º e 2º períodos. Esta diferença é estatisticamente significativa ( $p=0,045$ ) e mostra que há associação entre o período do curso e o hábito de realizar esta refeição. O hábito de realizar o lanche também foi significativamente maior entre os alunos do oitavo período ( $p=0,01$ ). No que se refere as demais refeições, não houve diferenças significativas entre os percentuais ( $p>0,05$ ).

**Tabela 3** - Refeições habitualmente realizadas por estudantes do primeiro e oitavo períodos do curso de graduação em Nutrição

Refeição	1º Período (n=34)	8º Período (n=40)	P-valor Qui- Quadrado de Pearson
<b>Café da manhã</b>			
Sim	21 (61,8%)	33 (82,5%)	0,045
Não	13 (38,2%)	7 (17,5%)	
<b>Colação</b>			
Sim	6 (17,6%)	12 (30%)	0,217
Não	28 (82,4%)	28 (70%)	
<b>Almoço</b>			
Sim	34 (100%)	40 (100%)	-
Não	-	-	
<b>Lanche da tarde</b>			
Sim	25 (73,5%)	39 (97,5%)	0,001
Não	9 (26,5%)	1 (2,5%)	
<b>Jantar</b>			
Sim	27 (79,4%)	37 (92,5%)	0,101
Não	7 (2,6%)	3 (7,5%)	
<b>Ceia</b>			
Sim	12 (35,3%)	9 (22,5%)	0,224
Não	22 (64,7%)	31 (77,5%)	

Resultados apresentados em frequências absoluta e relativa (%). Teste Qui-Quadrado:  $p<0,05$  considerado estatisticamente significativo.

Mais de 40% dos alunos de ambos os grupos analisados relataram não praticar atividade física. Já o hábito de ler informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos se mostrou bastante frequente entre os alunos que estão concluindo o curso (47,5%), enquanto 26,5% dos alunos ingressantes relataram ter o mesmo hábito. É possível observar também que nenhum aluno do 8º período relatou não ler os rótulos, enquanto entre alunos do 1º e 2º períodos, este percentual chegou a 14,7% dos alunos (Tabela 4).

Os participantes que afirmaram ter um estado de saúde considerado muito bom corresponderam a 23,5% e 17,5% entre os participantes ingressantes e concluintes, respectivamente. A maioria dos alunos, em ambos os grupos analisados, consideraram seu estado de saúde bom, sendo que esses percentuais chegaram a 41,2% dos iniciantes e 65,0% dos concluintes. Entre os alunos que avaliaram o seu estado de saúde como ruim, este percentual foi de 8,8% no 1º e 2º períodos e de apenas 2,5% no 8º.

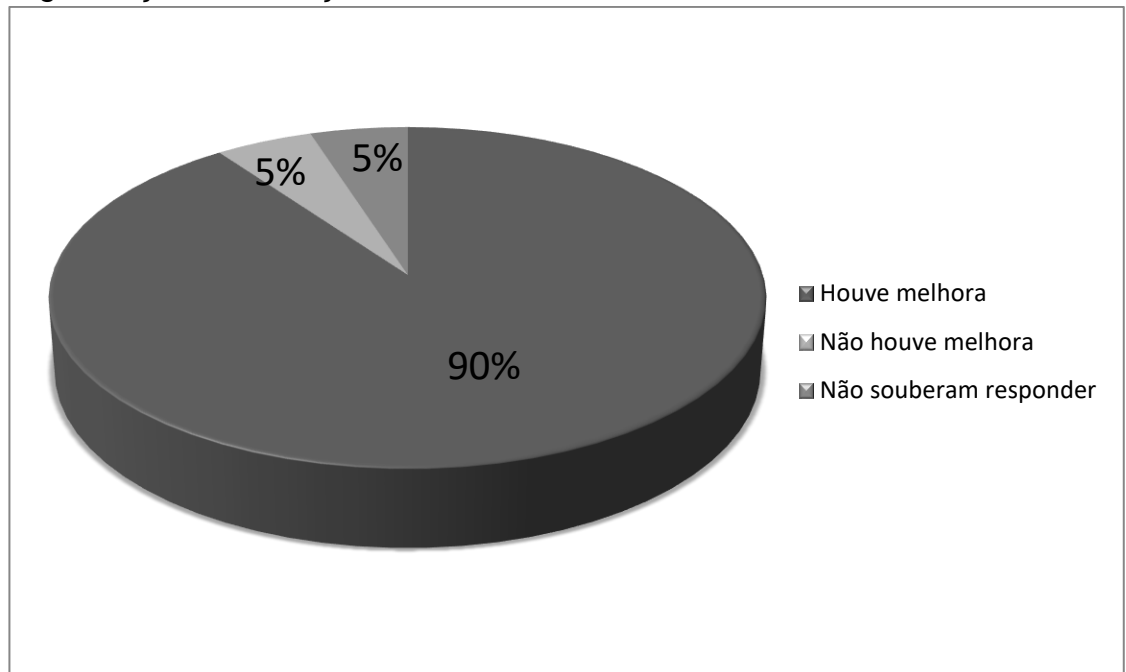
**Tabela 4** – Informações sobre o nível de atividade física, leitura de rótulos e autoavaliação do estado de saúde e padrão alimentar de estudantes do primeiro e oitavo períodos do curso de graduação em Nutrição

	1º Período (n=34)	8º Período (n=40)
<b>Prática ativ. física</b>		
Não pratica	14 (41,2%)	19 (47,5%)
Diariamente	10 (29,4%)	13 (32,5%)
2 a 4 vezes por semana	10 (29,4%)	8 (20,0%)
<b>Lê info. nutri. nos rótulos</b>		
Nunca	5 (14,7%)	-
Quase nunca	4 (11,8%)	1 (2,5%)
Raramente	16 (47,1%)	20 (50,0%)
Sempre	9 (26,5%)	19 (47,5%)
<b>Avaliação pessoal do estado de saúde</b>		
Muito bom	8 (23,5%)	7 (17,5%)
Bom	14 (41,2%)	26 (65,0%)
Regular	9 (26,5%)	6 (15,0%)
Ruim	3 (8,8%)	1 (2,5%)
<b>Avaliação pessoal do padrão alimentar</b>		
Muito bom	1 (2,9%)	1 (2,5%)
Bom	9 (26,5%)	24 (60,0%)
Regular	10 (29,4%)	13 (32,5%)
Ruim	14 (41,2%)	2 (5,0%)

*Avit.: atividade; info.: informação; nutri.: nutricional;*

A figura 1 traz informações sobre a percepção de melhora dos hábitos alimentares entre os alunos que estão concluindo o curso de graduação em Nutrição. Entre eles, 90% (36 alunos) relataram melhora nos hábitos ao longo do curso, apenas 5% (2 alunos) responderam que não houve alterações e 5% (2 alunos) não souberam responder.

**Figura 1** – Análise da percepção de melhora dos hábitos alimentares devido ao conhecimento adquirido ao longo do curso entre os estudantes do oitavo período do curso de graduação em Nutrição



#### 4. DISCUSSÃO

No presente estudo, foram analisados os hábitos alimentares de alunos iniciando e concluindo o curso de graduação em Nutrição. Um dos principais achados dessa análise foi a verificação de um padrão de consumo alimentar que pode ser qualificado como superior nos participantes que estão finalizando o curso de graduação. Esses futuros profissionais de saúde atribuíram tal mudança nos hábitos alimentares ao conhecimento adquirido ao longo do curso.

Analisando os dados antropométricos, pode-se observar prevalência da classificação de eutrofia do IMC em ambos os grupos estudados. O resultado assemelha-se ao encontrado em um estudo realizado com graduandos de Nutrição de uma Universidade no interior Paulista, em que se observou que 69% dos concluintes e 67% dos iniciantes do curso de Nutrição se encontravam categorizados como eutróficos (MARCONATO, 2016).

Com relação ao consumo de alimentos verificou-se, de fato, uma maior frequência do consumo dos alimentos mais saudáveis pelos acadêmicos que estão concluindo o curso, e maior consumo, dos menos saudáveis, pelos acadêmicos recém ingressos. Há consumo de industrializados e frituras por acadêmicos do 8º período, porém de maneira moderada, sem excesso. É válido considerar que no ambiente universitário há um excesso de atividades acadêmicas, o que dificulta a realização de refeições em casa, deixando o estudante muitas vezes dependente dos estabelecimentos comerciais presentes na universidade, os quais muitas vezes oferecem lanches práticos, rápidos e calóricos. Este hábito alimentar é prejudicial à saúde devido à grande oferta energética e o baixo valor nutricional (FEITOSA, 2010).

Alimentos comercializados em cantinas universitárias apresentam em sua composição quantidades elevadas de gordura, sódio e açúcares, podendo gerar danos a curto e longo prazo na saúde de pessoas saudáveis ou de indivíduos que sofrem de alguma doença, como a hipertensão e diabetes. O consumo desses tipos de alimentos também se mostrou baixo em um estudo realizado com estudantes do 1º, 2º, 7º e 8º período do Curso de Nutrição da Faculdades de Montes Claros-MG. Este estudo relacionou esse resultado ao fato de a população estudada ser da área de saúde e posteriormente mais preocupados com a saúde em si. (AQUINO, 2015).

No tocante ao fracionamento da alimentação, foi possível observar que as principais refeições realizadas por ambos os grupos foram desjejum, almoço e jantar,

sendo que o mais adequado, segundo a literatura, são 4 refeições diárias (SICHIERI, 2000). Os resultados encontrados referentes, em especial, ao desjejum se mostraram positivos. Segundo Matias (2010), muitos indivíduos acreditam que seja uma refeição nutricionalmente importante somente para outras faixas etárias como, crianças e idosos, e acabam omitindo essa refeição. Os participantes desta pesquisa, no entanto, mostraram ter conhecimento sobre a importância da primeira refeição no decorrer do curso.

Em relação à prática de atividade física, a porcentagem de sedentários tanto no 1º e 2º períodos (41,2%) quanto no 8º período (47,5%) foi bem elevada, mas não se mostrou superior a porcentagens dos praticantes de atividade física. Esse alto nível de sedentarismo também foi encontrado em um estudo realizado em uma Faculdade de Brasília com acadêmicos da área da saúde. Ao contrário do encontrado na presente pesquisa, a porcentagem de acadêmicos sedentários foi maior (65%) (MARCONDELLI, 2008). O que justificou essa alta porcentagem de baixa atividade física em um artigo semelhante analisado foi a falta de tempo, visto que grande parte dos acadêmicos além de estudar, realizam outras atividades obrigatórias diárias (LEITE, 2011).

De acordo com os resultados apresentados sobre a avaliação pessoal do estado de saúde, a maior parte do grupo estudado, de ambos os períodos, avaliou seu estado de saúde como bom, este fato pode ser explicado pelo fato da maioria dos participantes relatarem que não possuem nenhum tipo de doença. Adicionalmente, uma das mais importantes observações feitas nesse trabalho, foi a verificação de percepção de melhora nos hábitos alimentares na maioria (90%) dos alunos que estão concluindo o curso de Nutrição, o que leva a acreditar que os conhecimentos adquiridos ao longo do curso influenciaram positivamente nesse aspecto.

## 5. CONCLUSÃO

Os resultados do presente trabalho permitem concluir que o conhecimento sobre uma alimentação saudável influencia diretamente nas escolhas alimentares e saúde dos indivíduos. Grande parte dos acadêmicos concluintes em nutrição admitiram que o conhecimento adquirido ao longo do curso influenciou positivamente nas suas escolhas alimentares e estilo de vida.

É possível que alguns resultados inadequados observados, particularmente entre os alunos iniciando o curso, possam estar relacionados ao fato de que ainda não tiveram acesso a conhecimentos que influenciem mudanças positivas em seus hábitos de consumo alimentar. Foram detectadas inadequações no consumo alimentar dos mesmos, isso pode estar evidenciando a importância dos conhecimentos específicos da área de formação escolhida por estes alunos na aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis desde o início da graduação. A realização de um estudo de seguimento prospectivo seria fundamental para avaliar as mudanças gradativas no consumo alimentar de estudantes de graduação em Nutrição ao longo do curso.

Em se tratando de futuros nutricionistas, o impacto dos resultados deste trabalho é ainda mais relevante, pois estes estudantes serão disseminadores de conhecimento sobre hábitos de vida saudáveis para a população. Sendo assim, é importante que apresentem hábitos alimentares condizentes com a formação profissional escolhida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, J. K.; PEREIRA, P.; REIS, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de Nutrição das faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. **Rev. Multitexto**, v. 3, p. 82-88, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar: Como ter uma vida saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/alimentacao-adequada-e-saudavel/guia-alimentar-como-ter-uma-alimentacao-saudavel>. Acesso em: 08 de fevereiro, 2019.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELLINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.** 2010; 21(2):225-230.

LEITE, A. C. B.; GRILLO L. P.; CALEFFI F.; MARIATH A. B.; STUKER H. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. **Rev. Espaço Saúde.** 2011;13(1):82-90.

MACIEL, E. S.; SONATI, J. G.; MODENEZE, D. M.; VASCONCELOS, J. S.; VILARTA, R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 25, p. 707-718, 2012.

MARCONATO, M. S. F.; SILVA, G. M.; FRASSON, T. Z.; Hábito alimentar de universitários iniciante e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. **Rev. Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.10, n.58, p 180-188, jul./ago, 2016.

MARCONDELLI, P.; COSTA, THM, SCHMITZ BA. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. **Rev. Nutrição** 2008; 21(1): 39-47.

MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. J. Brazilian Soc. Food Nutr.**, São Paulo, v. 35, p. 53-66, 2010.

MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000.

MONTEIRO, M. R. P.; ANDRADE, M. L. O.; ZANIRATI, V. F.; SILVA, R. S. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Rev. APS**, v. 12, p. 271-277.

PETRIBÚ, M. M. V.; CABRAL, P. C.; ARRUDA, I. K. G. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Rev. Nutri., Campinas**, v. 22, p. 837-846, 2009.

SALVO, V. L. M. A. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. **Rev. Brasileira de Ciências da Saúde**, ano III, n. 5, jul./ dez. 2005.

SICHERI, R.; COITINHO, D. C.; BRESSAN, J. B. & COUTINHO, W. F., 2000. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, 44:227-232.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; RIBEIRO, S. M. R.; FRANCESCHINI, S. C. C.; ALMEIDA, L. P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev. Nutri. Campinas**, v. 15, p. 273-282, 2002.

**APÊNDICE A – Adaptação do questionário “Como está sua alimentação?” proposto pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014)**

Número do participante  
(preenchido pelo pesquisador)

**DATA DE PREENCHIMENTO:**

Nome: \_\_\_\_\_

Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso atual: \_\_\_\_\_

**LEIA COM ATENÇÃO AS INSTRUÇÕES ABAIXO.:**

**Como está sua alimentação?**

• Se você achar que mais de uma resposta está certa, escolha a que você **mais** costuma fazer quando se alimenta, ou seja, aquela **mais comum em sua rotina**.

- Lembre-se: responda o que você **realmente come**, e não o que gostaria ou acha que seria melhor.
- Se você tiver alguma dificuldade para responder, peça ajuda a alguém próximo da família, amigo ou vizinho.
- Escolha apenas **UMA** resposta. São **30 questões** muito simples de responder. Vamos começar!

**1) Qual é, em média, a quantidade de frutas (unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural) que você ingere por dia?**

- Não como frutas nem tomo suco de frutas natural todos os dias
- 3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
- 2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
- 1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural

**2) Qual é, em média, a quantidade legumes e verduras que você come por dia?**

*Atenção! Não considere nesse grupo os tubérculos e as raízes (veja pergunta 4).*

- Não como legumes nem verduras todos os dias
- 3 ou menos colheres de sopa
- 4 - 5 colheres de sopa
- 6 -7 colheres de sopa
- 8 ou mais colheres de sopa

**3) Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão (de qualquer tipo ou cor), lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?**

- Não consumo
- 2 ou mais colheres de sopa por dia
- Consumo menos de 5 vezes por semana
- 1 colher de sopa ou menos por dia

**4) Qual a quantidade, em média, que você consome por dia dos alimentos listados abaixo?**

A- Arroz, milho e outros cereais (inclusive os matinais); mandioca/macaxeira/aipim, cará ou inhame; macarrão e outras massas; batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha:

- 1 a 2 colheres de sopa
- 3 a 4 colheres de sopa
- 5 a 6 colheres de sopa
- 7 a 8 colheres de sopa
- 9 a 10 colheres de sopa
- Consumo mais de 10 colheres de sopa

B- Pães:

- 0
- 1 a 2 unidade/fatia
- 3 a 4 unidade/fatia
- 5 a 6 unidade/fatia
- 7 a 8 unidade/fatia
- 9 a 10 unidade fatia
- Consumo mais que 10 unidades/fatias

C- Bolos sem cobertura/recheio:

- 0
- 1 a 2 fatias
- 3 a 4 fatias
- 5 a 6 fatias
- 7 a 8 fatias
- 9 a 10 fatias
- Consumo mais de 10 fatias

D- Biscoito ou bolacha sem recheio:

0

1 a 2 unidades

3 a 4 unidades

5 a 6 unidades

7 a 8 unidades

9 a 10 unidades

Consumo mais de 10 unidades

**5) Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?**

Não consumo nenhum tipo de carne

1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo

2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou 2 ovos

Mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos

**6) Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele frango ou outro tipo de ave?**

Sim

Não

Não como carne vermelha ou frango

**7) Você costuma comer peixes com qual frequência?**

Não consumo

Somente algumas vezes no ano

2 ou mais vezes por semana

De 1 a 4 vezes por mês

**8) Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros) que você come por dia?**

*Pense na quantidade usual que você consome: pedaço, fatia ou porções em colheres de sopa ou copo grande (tamanho do copo de requeijão) ou xícara grande, quando for o caso.*

Não consumo leite nem derivados

3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/porções

2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções

1 ou menos copo de leite ou pedaços/fatias/porções

**9) Que tipo de leite e seus derivados você habitualmente consome?**

- Integral
- Com baixo teor de gorduras (semidesnatado, desnatado ou light)

**10) Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros). Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?**

- Raramente ou nunca
- Todos os dias
- De 2 a 3 vezes por semana
- De 4 a 5 vezes por semana
- Menos que 2 vezes por semana

**11) Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?**

- Raramente ou nunca
- Menos que 2 vezes por semana
- De 2 a 3 vezes por semana
- De 4 a 5 vezes por semana
- Todos os dias

**12) Qual tipo de gordura é mais usada na sua casa para cozinhar os alimentos?**

- Banha animal ou manteiga
- Óleo vegetal (soja, girassol, milho, algodão ou canola)
- Margarina ou gordura vegetal

**13) Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?**

- Sim
- Não

**14) Pense na sua rotina semanal: quais refeições você costuma fazer habitualmente?**

A - Café da manhã:

 Sim Não

B- Lanche da manhã (colação):

 Sim Não

C- Almoço:

 Sim Não

D- Lanche ou café da tarde:

 Sim Não

E- Jantar ou lanche da noite:

 Sim Não

F- Lanche antes de dormir (ceia):

 Sim Não**15) Quantos copos de água você bebe por dia? Inclua no seu cálculo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate).** Menos de 4 copos 8 copos ou mais 4 a 5 copos 6 a 8 copos**16) Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque, etc) com qual frequência?** Diariamente De 1 a 6 vezes na semana Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês) Não consome

**17) Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos, 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre?**

*Atenção: Considere aqui as atividades da sua rotina diária como o deslocamento a pé ou de bicicleta para o trabalho, subir escadas, atividades domésticas, atividades de lazer e atividades praticadas em academias e clubes. Os 30 minutos podem ser divididos em 3 etapas de 10 minutos.*

- Não
- Sim
- 2 a 4 vezes por semana

**18) Você costuma ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los?**

- Nunca
- Quase nunca
- Algumas vezes, para alguns produtos
- Sempre ou quase sempre para todos os produtos

**19) Possui alguma dessas doenças:**

- Diabetes millitus
- Hipertensão arterial
- Dislipidemia

**20) Possui alguma renda?**

- Sim
- Não

**21) De quanto aproximadamente é a renda familiar líquida, isto é, a soma de rendimentos, já com os descontos, de todas as pessoas que contribuem regularmente para as despesas de sua casa?**

- Até 1000 reais
- Entre 1001 e 1500 reais
- Entre 1501 e 2000 reais
- Entre 2001 e 2500 reais
- Entre 2501 e 3000 reais
- Entre 3001 e 4000 reais
- Acima de 4000 reais

**22) Você fuma cigarros atualmente?**

- Sim
- Não
- Não, fumei no passado, mas parei de fumar

**23) Convive com fumantes?**

- Sim
- Não

**24) Se encontra residindo em moradia estudantil?**

- Sim
- Não

**25) De um modo geral, em comparação a pessoas da sua idade, como você considera o seu próprio estado de saúde?**

- Muito bom
- Bom
- Regular
- Ruim

**26) Você prepara suas refeições em casa?**

- Sim
- Não

**27) Realiza refeições fora de casa?**

- Nunca
- Raramente
- Semanalmente
- Mensalmente

**28) Como você classifica o seu padrão alimentar atual?**

- Ruim
- Regular
- Bom
- Muito bom

**29) Pergunta reservada aos alunos que estão nos períodos finais. Você acha que seus hábitos alimentares melhoraram ao longo do curso?**

Sim

Não

**30) Caso a sua resposta da pergunta a anterior tenha sido “Sim”, responda: O conhecimento adquirido ao longo do curso influenciou nesta mudança?**

Sim

Não

**AGRADECEMOS MUITO A SUA PARTICIPAÇÃO.**