
Artigo Original

Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários: estudo em município de pequena densidade populacional

Nutritional status and eating habits of university students: a study in a city with low population density



<http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v9i2.6852>

Edson Oliveira Rodrigues de Moura¹, Maria Angélica Rubim¹, Daniel Vicentini de Oliveira^{2*}, Matheus Amarante do Nascimento³, Fábio Luiz Cheche Pina¹

RESUMO

Introdução: o ingresso em uma universidade parece predispor o estudante a uma série de mudanças em seu estilo de vida, originando vários fatores negativos, dentre eles o sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. **Objetivo:** avaliar o estado nutricional e os hábitos alimentares de universitários. **Materiais e Métodos:** estudo transversal realizado com 227 universitários no município de Cornélio Procópio/PR (48.677 habitantes), os quais foram categorizados por gênero (homens/n = 104 e mulheres/n = 123) e área

de graduação (saúde/n = 126 e humanas/n= 101). Para análise dos hábitos alimentares foi aplicado um questionário semiestruturado e avaliado o Índice de Massa Corporal para apreciação do estado nutricional. **Resultados:** foi observado que 69,3% dos universitários de humanas assumiram não realizar uma boa rotina alimentar (χ^2 14,03 e $p < 0,01$). Com relação a frequência alimentar (χ^2 0,48 e $p < 0,01$), as mulheres (65,9%) realizam um alto consumo de verduras quando comparadas aos homens (48,1%). Para o consumo de cafeína os universitários da área de humanas (χ^2 5,45 e $p < 0,02$) realizam um alto consumo de produtos cafeinados (62,4%), quando comparados aos da área de saúde (46,8%). **Conclusão:** tanto o gênero quanto a área de graduação podem ser determinantes no estado nutricional, frequência e hábitos alimentares de universitários.

Palavras-chave: Educação Superior; Consumo De Alimentos; Governo Local; Ingestão de Alimentos.

¹ Departamento de graduação em Educação física. Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco, Cornélio Procópio, Paraná, Brasil.

² Departamento de graduação em Educação física. Universidade Estadual de Maringá, Maringá, Paraná, Brasil.

³ Departamento de graduação em Educação física. Universidade Estadual do Paraná, Paranaíba, Paraná, Brasil.

***Autor Correspondente:** Daniel Vicentini de Oliveira/ Avenida Guedner, 1610/CEP 87050-900/Maringá, PR, Brasil.

E-mail: d.vicentini@hotmail.com

Submetido: 25.04.2020

Aceito: 27.08.2020

ABSTRACT

Introduction: admission to a university seems to predispose the student to a series of changes in his lifestyle, causing several negative factors, among them sedentary lifestyle and inappropriate eating habits. **Objective:** to evaluate the nutritional status and eating habits of university students in a city with low population density. **Material and Methods:** cross-sectional study carried out with 227 university students in the city of Cornélio Procópio/PR (48,677 inhabitants), which were categorized by gender (men/n = 104 and women/n = 123) and undergraduate area (health/n = 126 and human/n = 101). For analysis of eating habits, a semi-structured questionnaire was applied and

the Body Mass Index was assessed to assess the nutritional status. **Results:** it was observed that 69.3% of the humanities students assumed not to perform a good dietary routine (χ^2 14.03 and $p < 0.01$). Regarding food frequency (χ^2 0.48 and $p < 0.01$), women (65.9%) have a high consumption of vegetables when compared to men (48.1%). For caffeine consumption, university students in the humanities area (χ^2 5.45 and $p < 0.02$) have a high consumption of caffeinated products (62.4%), when compared to those in the health area (46.8%). **Conclusion:** both the gender and the area of graduation can be determinants in the nutritional status, frequency and eating habits of university students in a municipality with a low population density.

Keywords: Education Higher; Food Consumption; Local Government; Eating.

INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional é fundamental quando o assunto é promoção e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Nesse sentido, os estudantes, ao ingressarem em uma Instituição de Ensino Superior (IES), passam por algumas transições em suas vidas¹, ocorrendo transformação em seu modo de viver, pelo simples fato de terem que arcar com novas responsabilidades e tarefas². Desta forma, começam a adquirir em sua vida aumento de alguns sintomas, como o estresse³, alterações nos hábitos alimentares⁴ e diminuição na prática de atividade física⁵, podendo ocasionar modificações na composição corporal, alterando, assim, seu estado nutricional, pois, com a adesão de novos costumes, acabam se tornando expostos a possíveis riscos de saúde⁶.

O elevado consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e sódio marca o padrão alimentar da população brasileira e, em especial, dos universitários⁷. Além disso, este hábito é combinado com a baixa ingestão de alimentos considerados protetores, como verduras, legumes e grãos integrais⁸. Com esse estilo alimentar, não é de se estranhar a elevação no excesso de peso corporal entre estudantes universitários, podendo variar entre 20,4%⁹ a 28,1%¹⁰ nos indicadores de excesso de peso entre indivíduos dessa classe estudantil.

Nesse sentido, tais informações são

relativamente abundantes, sendo observado estudos demonstrando a prevalência de maus hábitos alimentares em estudantes universitários nos municípios do Rio de Janeiro-RJ¹¹ (6.320.000 habitantes), Recife-PE¹² (1.555.000 habitantes), Pelotas-RS¹³ (306.193 habitantes), Goiânia-GO⁴ (1.302.000 habitantes), Uberaba-MG¹⁴ (289.376 habitantes), entre outros. Além disso, a literatura tem demonstrado que o comportamento inadequado com relação à prática alimentar pode estar relacionado ao curso no qual o aluno está matriculado na IES^{4,11,14}. Assim, até o presente momento, os trabalhos encontrados na literatura^{4,11-14} apontam semelhança em seus achados, possivelmente, por terem sido realizados em municípios de grande densidade populacional.

Uma questão importante de se salientar é que tais mudanças podem ser causadas pelo local onde é realizada essa formação superior, ou no caso o município da IES. O senso comum associa o estilo de vida populacional ao local onde o sujeito fixa sua moradia, trabalho ou estudo. Além disso, com o processo de urbanização é possível notar transições alimentares, que revelam um crescimento do consumo de alimentos fora do domicílio. Este fato é observado, principalmente, em grandes cidades, nas quais há, geralmente, um maior fluxo de pessoas e maiores dificuldades de deslocamento, o que as obriga a se alimentarem fora do domicílio ou até mesmo terem que carregar suas próprias refeições⁴.

Portanto, uma vez que o estado nutricional e os hábitos alimentares podem estar relacionados ao local onde é realizada a formação na IES, o propósito do presente estudo foi avaliar o estado nutricional e a frequência alimentar em uma comunidade universitária de um município com pequena densidade populacional. Baseado na literatura, nossa hipótese foi de que, tanto o hábito alimentar, quanto o estado nutricional estariam associados ao município onde está instalada a IES.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal, que seguiu os critérios do STROBE - Statement Checklist for cross-sectional studies, de base universitária, realizado com universitários no município de Cornélio Procópio/PR. A população do município, na data do estudo, era de 48.677 habitantes, com produto interno bruto per capita de R\$ 17.898,00, índice de desenvolvimento

humano de 0,76 (médio) e 11 IES (duas instituições públicas, quatro instituições particulares e cinco polos de ensino à distância [EAD]). Estes pólos de EAD não faziam parte das demais instituições avaliadas, ou seja, eram independentes.

A seleção da amostra foi realizada por conveniência e de forma intencional, em uma IES privada (maior população universitária do município), a qual possuía 906 universitários regularmente matriculados nos sete cursos ofertados pela instituição, distribuídos em 27 turmas. A seleção da amostra foi por probabilidade proporcional ao tamanho (n° de universitários) em cada curso/turma.

No primeiro estágio foram selecionados os sete cursos (Educação Física Bacharelado, Educação Física Licenciatura, Fisioterapia, Farmácia, Pedagogia, Direito e Administração), distribuídos proporcionalmente pela quantidade de universitários matriculados, a qual foi realizada por meio das informações provenientes da secretaria estudantil da IES. No segundo estágio, os universitários foram distribuídos proporcionalmente por turma da IES. O presente estudo foi desenvolvido a partir do banco de dados produzido pelo projeto intitulado “Estado nutricional, atividade física e prontidão para a prática de atividade física em estudantes universitários”.

Levando em consideração o sedentarismo como a principal variável do projeto, os seguintes parâmetros foram considerados para o cálculo do tamanho da amostra: prevalência estimada em 30% de sedentarismo; erro aceitável de três pontos percentuais; nível de 95% de confiança; acréscimo de 15% para perdas e recusas em uma população estimada de 906 universitários regularmente matriculados, resultando em uma amostra total de 259 universitários, os quais, para fins de análise, foram estratificados em gênero (homens e mulheres) e área de graduação (saúde e humanas).

Como critério de inclusão foram selecionados: (1) os universitários regularmente matriculados nos cursos/turmas sorteados da IES e que estavam presentes na sala de aula no dia da coleta; e (2) terem no mínimo 18 anos completos até a data de coleta. Os universitários que não quiseram participar ou que não estavam presentes na sala de aula no dia da coleta foram considerados perdas,

o que compôs 12 universitários. Foram excluídos os universitários que deixaram várias questões sem respostas ou com respostas “incompletas”, o que compôs 20 universitários. Assim, ao final da coleta, 227 (12,3% perda amostral) universitários participaram do presente estudo, sendo 104 homens e 123 mulheres quando estratificados pelo gênero, e 126 estudantes da área de saúde e 101 da área de humanas, quando estratificados por área de graduação, o que aponta a análise de 25,1% dos universitários matriculados.

Para reduzir o número de perdas, o questionário foi aplicado de terça a quinta-feira (período noturno), no segundo horário de aula. O questionário foi estruturado em perguntas para verificação da frequência e hábitos alimentares. O presente estudo seguiu os princípios éticos, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa local (CAAE: 85921317.2.0000.5696), de acordo com as normas da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisas envolvendo seres humanos.

Frequência alimentar

Para análise da frequência e hábitos alimentares foi utilizado como instrumento na coleta de dados um questionário semiestruturado¹⁶, composto de perguntas fechadas, onde foram levantadas informações como: dados pessoais; obesidade na família; frequência e hábitos alimentares (rotina alimentar e equilíbrio alimentar entre os nutrientes = auto-relato). Com relação à frequência alimentar (consumo de carne/leite, frutas, verduras, industrializados/sal e cafeína), para os alimentos que eram consumidos ≤ 3 dias na semana, foram categorizados em “baixo consumo”. Para os alimentos que eram consumidos ≥ 4 dias na semana, foram categorizados em “alto consumo”¹⁶.

Medidas antropométricas

A massa corporal foi mensurada em uma balança de leitura digital (Filizola, modelo ID 110, São Paulo, Brasil), com escala de 0,1 kg, ao passo que a estatura foi determinada em um estadiômetro de madeira, com escala de 0,1 cm, de acordo com os procedimentos descritos na literatura¹⁷. O índice de massa corporal (IMC) foi determinado pelo quociente massa corporal (kg)/estatura (m)². Para fins de

análise (estado nutricional), os universitários foram categorizados em desnutrição ($\leq 18,4$ kg/m²) eutrófico (18,5 e 24,9 kg/m²), sobrepeso (25,0 e 29,9 kg/m²) e obeso ($\geq 30,0$ kg/m²), de acordo com os pontos de corte internacionais propostos pela Organização Mundial da Saúde¹⁸. Para os indivíduos que foram categorizados com sobrepeso e obeso, os mesmos foram subclassificados com excesso de peso.

(rotina alimentar e equilíbrio alimentar) e frequência alimentar (alto ou baixo consumo) foi realizado o teste qui-quadrado. As análises ajustadas foram conduzidas via Regressão Logística Multinomial, para a estimativa da razão de chance (OR) e seus respectivos intervalos de confiança a 95% (IC95%). Os dados foram processados no pacote estatístico SPSS (SPSS Inc., Chicago, Illinois, USA) versão 20.0. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

Análise estatística

Inicialmente, o teste de Levene foi utilizado para a análise da homogeneidade dos dados. O teste “t” de Student para amostras independentes foi utilizado para as comparações entre as características gerais da amostra (idade, massa corporal, estatura e índice de massa corporal) entre gênero (homens vs. mulheres) e área de graduação (saúde vs. humanas). Para análise de associação entre as variáveis categóricas: gênero (homens e mulheres), área de graduação (saúde e humanas), estado nutricional (desnutrição, eutrófico, sobrepeso e obeso), hábito alimentar

RESULTADOS

As características de idade, massa corporal, estatura e IMC são apresentadas na tabela 1. Com relação à estratificação por gênero, efeito significativo ($p < 0,05$) para a massa corporal, estatura e IMC foi observado, apresentando os homens maior massa corporal (+ 30,7%), estatura (+ 7,9%) e IMC (+ 12,2%), quando comparados às mulheres. Na checagem entre as áreas de graduação, somente efeito significativo da estatura foi observado ($p < 0,05$) para a área da saúde (+ 1,8%), quando comparada à área de humanas.

Tabela 1. Idade (anos), massa corporal (kg), estatura (m) e índice de massa corporal (kg/m²) de universitários (n = 227) estratificados por gênero (homens e mulheres) e área de graduação (saúde e humanas) em um município de pequena densidade populacional. Dados apresentados em média \pm desvio-padrão (IC95%).

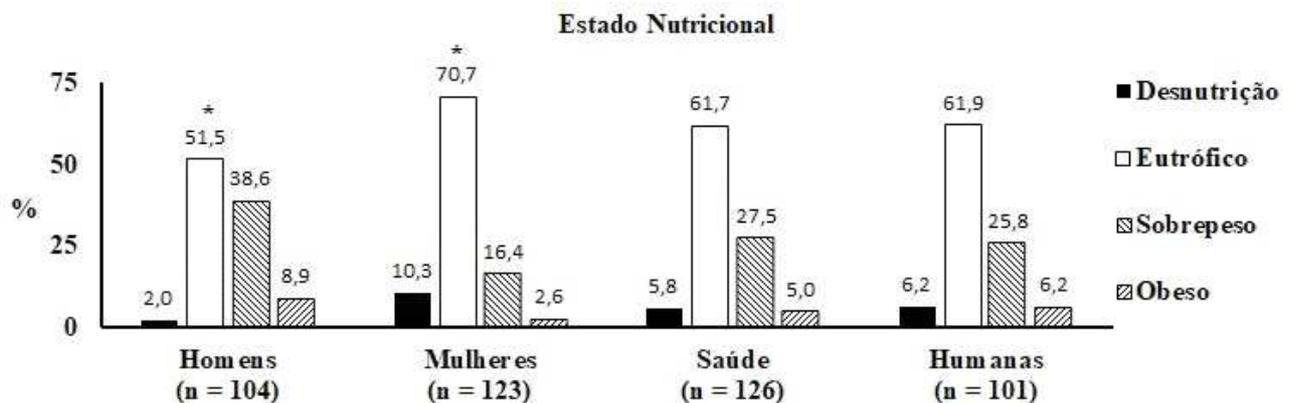
	Homens (n = 104)	Mulheres (n = 123)	p	Saúde (n = 126)	Humanas (n = 101)	p
Idade (anos)	23,0 \pm 2,8 (22,1 – 24,1)	22,4 \pm 2,9 (21,3 – 23,7)	0,40	22,2 \pm 2,3 (21,5 – 23,2)	23,2 \pm 3,6 (22,1 – 24,8)	0,25
MC (kg)	77,4 \pm 13,4 (74,2 – 79,8)	59,2 \pm 9,6* (58,0 – 61,8)	<0,01	68,7 \pm 14,7 (66,3 – 71,9)	66,1 \pm 14,5 (63,1 – 69,3)	0,18
Est (m)	1,77 \pm 0,07 (1,75 – 1,78)	1,64 \pm 0,06* (1,63 – 1,66)	<0,01	1,71 \pm 0,09 (1,69 – 1,73)	1,68 \pm 0,09* (1,66 – 1,70)	<0,02
IMC (kg/m ²)	24,8 \pm 3,5 (24,0 – 25,5)	22,1 \pm 3,1* (21,6 – 22,8)	<0,01	23,4 \pm 3,5 (22,8 – 24,1)	23,3 \pm 3,6 (22,4 – 24,1)	0,79

MC = massa corporal. Est = estatura. IMC = índice de massa corporal. *Diferença entre os grupos ($p < 0,05$).

O estado nutricional (desnutrição, eutrófico, sobrepeso e obeso) de universitários estratificados por gênero (homens e mulheres) e área de graduação (saúde e humanas) é apresentado na figura 1. Associação significativa foi encontrada entre o estado nutricional e gênero, sendo observado 51,5% dos homens e 70,7% das mulheres eutróficos (χ^2 25,00 e $p < 0,01$). Com relação ao excesso de peso, 47,5% dos homens estavam acima do peso, quando comparados às mulheres (19,0%), sendo que os homens possuíam 3,78 vezes mais chance

(OR) de excesso de peso (IC95%: 2,05 – 6,99). Quando estratificados por área de graduação, não foram observadas associações significantes ($p > 0,05$). Para o excesso de peso, 53,7% dos universitários da área da saúde estavam acima do peso, quando comparados aos universitários da área de humanas (46,3%), sendo que a área da saúde possuía 1,1 vezes mais chance (OR) de excesso de peso (IC95%: 0,62 – 1,95). Em 71,6% dos universitários com excesso de peso, nem o pai e nem a mãe eram obesos.

Figura 1. Estado nutricional de universitários (n = 227) estratificados por gênero (homens e mulheres) e área de graduação (saúde e humanas) em um município de pequena densidade populacional.

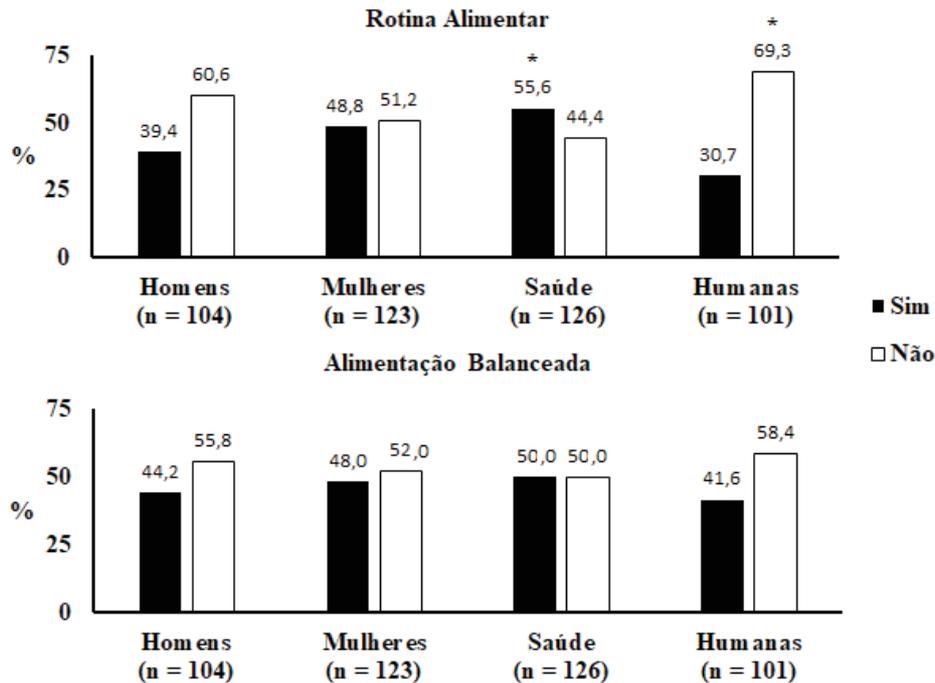


*Associação entre o estado nutricional e gênero (χ^2 25,00 e $p < 0,01$).

O hábito alimentar (rotina alimentar e balanceamento entre os nutrientes) de universitários estratificados por gênero (homens e mulheres) e área de graduação (saúde e humanas) são apresentados na figura 2. Associação significativa foi encontrada entre a rotina alimentar e área de graduação (χ^2 14,03 e $p < 0,05$), sendo observado que 69,3% dos universitários de humanas assumiram não realizar uma boa rotina alimentar, possuindo 35% mais chance (OR) de realizar uma má rotina alimentar (IC95%: 0,20 – 0,61). Para os universitários que estão acima do peso, 94,0% possuem mais chance (OR = IC95%: 0,53 – 1,68) de terem problemas com a rotina alimentar. Com relação à alimentação ser balanceada (proporção entre os nutrientes), 53,7% dos universitários assumiram não possuir uma alimentação equilibrada entre os nutrientes, sendo os homens (55,8%) e participantes da área de humanas (58,4%) com pior equilíbrio alimentar. Os universitários que estão com excesso de peso possuem 1,1 vezes mais chance de desequilíbrio alimentar (IC95%: 0,64 – 2,03).

A tabela 2 apresenta a frequência alimentar de universitários estratificados por gênero (masculino e feminino) e área de graduação (saúde e humanas). Associação significativa foi encontrada entre o consumo de verduras e gênero (χ^2 0,48 e $p < 0,01$), onde as mulheres (65,9%) realizam um alto consumo de verduras, quando comparadas aos homens (48,1%). As mulheres têm 48% mais chance (OR) de consumir verduras do que os homens (IC95%: 0,28 – 0,82). Para o consumo de cafeína, associação significativa foi constatada (χ^2 5,45 e $p < 0,02$) para a área de graduação. Os universitários da área de humanas realizam um alto consumo de produtos cafeinados (62,4%), quando comparados aos da área de saúde (46,8%), possuindo 53% mais chance (OR) de consumir cafeína (IC95%: 0,31 – 0,91). Para os demais componentes alimentares, foi observado um alto consumo de leite/carnes (70,9%) e baixo consumo de frutas (59,0%) e industrializados/sal (70,5%), porém sem significância estatística ($p > 0,05$).

Figura 2. Hábito alimentar de universitários (n = 227) estratificados por gênero (homens e mulheres) e área de graduação (saúde e humanas) em um município de pequena densidade populacional.



*Associação entre a rotina alimentar e área de graduação (χ^2 14,03 e $p < 0,05$).

Tabela 2. Consumo alimentar de universitários (n = 227) estratificados por gênero (homens e mulheres) e área de graduação (saúde e humanas) em um município de pequena densidade populacional. Dados apresentados em valores percentuais.

	Homens (n = 104)	Mulheres (n = 123)	efeito	Saúde (n = 126)	Humanas (n = 101)	efeito
Leite/Carnes						
<i>Alto consumo</i>	70,2%	71,5%	χ^2 0,05 $p=0,82$	71,4%	70,3%	χ^2 0,04 $p=0,85$
<i>Baixo consumo</i>	29,8%	28,5%		28,6%	29,7%	
Frutas						
<i>Alto consumo</i>	35,6%	45,5%	χ^2 2,31 $p=0,13$	44,4%	36,6%	χ^2 1,41 $p=0,23$
<i>Baixo consumo</i>	64,4%	54,5%		55,6%	63,4%	
Verduras						
<i>Alto consumo</i>	48,1%	65,9%*	χ^2 0,48 $p < 0,01$	58,7%	56,4%	χ^2 0,12 $p=0,73$
<i>Baixo consumo</i>	51,9%	34,1%		41,3%	43,6%	
Industrializados/Sal						
<i>Alto consumo</i>	26,0%	32,5%	χ^2 1,17 $p=0,28$	27,8%	31,7%	χ^2 0,41 $p=0,52$
<i>Baixo consumo</i>	74,0%	67,5%		72,2%	68,3%	
Cafeína						
<i>Alto consumo</i>	54,8%	52,8%	χ^2 0,09 $p=0,77$	46,8%	62,4%†	χ^2 5,45 $p < 0,02$
<i>Baixo consumo</i>	45,2%	47,2%		53,2%	37,6%	

Alto consumo \geq 4 dias/semana. Baixo consumo \leq 3 dias/semana. *associação entre o consumo de verduras e sexo. †associação entre o consumo de cafeína e área de graduação.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o estado nutricional e hábitos alimentares de universitários em um município de pequena densidade populacional. Assim, os principais resultados encontrados neste estudo foram: 1) os homens apresentaram-se mais pesados quando comparados às mulheres; 2) os universitários da área de humanas possuem uma pior rotina e balanceamento alimentar e 3) as mulheres consomem mais verduras e os universitários de humanas mais produtos cafeinados. Tais achados apoiam a hipótese levantada inicialmente, onde o estado nutricional e os hábitos alimentares em universitários de um município de pequena densidade populacional seriam diferentes dos observados em grandes municípios.

O excesso de peso tem aumentado de modo alarmante nas últimas décadas no Brasil. Dados apresentados por Malta et al.¹⁹ das 26 capitais brasileiras apresentam que, entre 2006 a 2012, ocorreu um acréscimo de 38% no número de sujeitos entre 18 e 24 anos com excesso de peso corporal. Se considerarmos que a população universitária está compreendida nessa faixa etária, ainda mais preocupante é a observação que mesmo possuindo alto nível de formação educacional, esse ponto não demonstra em melhores hábitos de saúde, especialmente os universitários da área de saúde (32,5% com excesso de peso), onde, mesmo recebendo informações nas diversas disciplinas sobre hábitos saudáveis, isso não reflete no próprio comportamento.

Apesar de mais da metade da amostra ser considerada eutrófica (51,5% dos homens e 70,7% das mulheres), 33,1% dos estudantes apresentaram excesso de peso, sendo os homens mais suscetíveis a esse complicador (47,5%). Tais resultados são superiores aos apresentados por Malta et al.¹⁹ na população entre 18 e 24 anos das 26 capitais brasileiras (28,9%) e Souza e Barbosa¹⁰, realizado com universitários em Ilhéus-BA (28,1%) (148.437 habitantes). Um ponto a ser observado é que 71,6% dos universitários do presente estudo que estavam acima do peso relataram os pais não serem obesos, refutando o fator genético como possível explicação. Dessa forma, a adoção de hábitos alimentares pouco saudáveis por parte dos universitários no presente experimento, com alto consumo de carnes e leite (e seus derivados) e baixo consumo de frutas os torna suscetíveis a desenvolver obesidade.

Bernardo et al.⁷ em uma revisão de literatura constataram que estudantes universitários brasileiros possuem o hábito de consumir poucas frutas, verduras, grãos integrais e peixes. Em contrapartida, há o hábito de consumirem muito *fast foods*, bebidas alcoólicas, bebidas gaseificadas e doces, revelando práticas alimentares não tão adequadas. Assumindo que, em municípios de pequena densidade populacional a proximidade dos locais de trabalho, estudos e moradia facilita o deslocamento. Porém, o presente estudo demonstrou que tal fator não parece ser determinante para o estado nutricional e hábitos alimentares.

Isso pode ser comprovado pelo fato de que 69,3% dos universitários de humanas não realizam uma boa rotina alimentar, possuindo 35% mais chance de realizar uma má rotina alimentar quando comparado aos universitários da área da saúde (44,4%). Ao ingressar no ensino superior, este público estabelece novos relacionamentos, adquire maturidade e maior raciocínio crítico, além de ter uma nova rotina de vida. Tais mudanças podem refletir em sua rotina alimentar de forma que tenham menor tempo para se alimentar, ou até mesmo sentirem-se mais livres para tomarem suas próprias decisões em relação ao que comer, quando, onde e com quem comer⁴. Por outro lado, os universitários da área da saúde realizam, durante sua formação, disciplinas que contemplam a relação entre fatores fisiológicos e nutricionais, oferecendo assim, maior informação sobre hábitos alimentares mais saudáveis.

Na frequência de alimentos, associação foi encontrada entre o consumo de verduras e gênero, sendo as mulheres (65,9%) as maiores consumidoras de verduras, quando comparadas aos homens (48,1%). Tais achados corroboram os de Maciel et al.²⁰, onde mulheres se alimentam de forma mais adequada do que os homens universitários no município de Piracicaba-SP (297.767 habitantes). Porém, estudos como o de Feitosa et al.²¹, em São Cristóvão-SE (85.814 habitantes) e de Ramalho et al.²², em Rio Branco-AC (407.319 habitantes), revelaram o consumo insuficiente de frutas, verduras e legumes por parte dos estudantes, não identificando associação significativa entre gênero e o consumo alimentar destes alimentos. Deve-se considerar que as mulheres do presente estudo eram as que apresentavam melhor estado nutricional, refletindo possivelmente, melhores hábitos alimentares.

Por outro lado, foi observado que os estudantes da área de humanas realizavam alto consumo de bebidas cafeinadas (62,4%). É interessante observar que no estudo de Gresse et al.²³, ao analisarem os hábitos alimentares de estudantes na África do Sul (Porto Elizabeth: 967.677 habitantes) da área de saúde e de outras áreas (humanas e engenharias), verificaram que 51% dos estudantes não tomavam café da manhã diariamente, independente da área de formação. Observando a área de formação, profissionais da área de humanas realizam costumeiramente atividades de cunho intelectual, o que exige maior tempo de sedentarismo²⁴, e possivelmente, maior uso de alimentos que venham a estimular a atenção.

Deve-se considerar que, mesmo não ocorrendo associação significativa entre o consumo alimentar e área de graduação ou gênero, foi observado no presente estudo alto consumo de carne e leite (derivados) e baixo consumo de frutas, reforçando o observado em estudos com universitários de outras regiões brasileiras com maior densidade populacional^{4,11-14}. Porém, o consumo de sal e de alimentos industrializados foi considerado baixo. A proximidade aos locais de alimentação pode proporcionar, pelo menos em partes, melhores hábitos, como observado por Ramalho et al.²². Vale ressaltar no presente estudo que 43% dos universitários eram moradores no município onde estava a IES, e 33,6% residiam a menos de 50 km da IES, facilitando o acesso à alimentação na própria residência, visto que, os municípios ao redor da IES possuem uma população menor que três mil habitantes por município.

Mesmo com os achados positivos do presente estudo, por outro lado, algumas limitações importantes devem ser apontadas. A ausência de informações sobre os locais onde eram realizadas as refeições (domicílio ou fora do domicílio) poderiam oferecer subsídios mais robustos sobre o comportamento alimentar. Também, a utilização de um questionário de frequência alimentar possui desvantagens, como a dependência da memória dos hábitos alimentares passados e de habilidades cognitivas para estimar o consumo médio em longo período de tempo pregresso. Mesmo questionários de frequência alimentar serem adequados para estabelecer uma ordenação da ingestão dietética, entretanto, dificilmente possui precisão suficiente para uso quando é necessário estabelecer níveis de adequação de ingestão.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo demonstram que, tanto o gênero, quanto a área de graduação podem ser determinantes no estado nutricional, frequência e hábitos alimentares de universitários em um município de pequena densidade populacional. Assim, faz-se necessária a criação de perspectivas/estratégias de intervenção para projetos de atenção à saúde alimentar voltados à população universitária.

REFERÊNCIAS

1. Matias CT, Fiore EG. Changes in the eating behavior of nutrition students in a private university. *Nutrire Rev Soc Bras Aliment Nutr*. 2010; 35(2):53-66.
2. Silva DA, Quadros TM, Gordia AP, Petroski EL. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2011; 16(11): 4473-4479.
3. Benavente SB, da Silva RM, Higashi AB, Guido LA, Costa ALS. Influência de fatores de estresse e características sócio-demográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. *Rev Esc Enferm*. 2014; 48(3): 514-520.
4. Duarte FM, de Almeida SD, Martins KA. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. *Mundo Saúde*. 2013; 37(3): 288-298.
5. Santos T, Leão O, Leite J, Silva M. Atividade física em acadêmicos de Educação Física: um estudo longitudinal. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2017; 22(1): 76-84.
6. Gasparotto GS, Campos W. Alterações em fatores de risco cardiovascular entre estudantes durante o período de graduação. *R Bras Ci e Mov*. 2018; 26(1): 47-56.
7. Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proença RPC. Food intake of university students. *Rev Nutri*. 2017; 30(6): 847-865.
8. Marconato MS, Silva GM, Frasson TZ. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. *Rev Bras Obes Nutri Emagre*. 2016; 10(58): 180-188.
9. Vieira EE, Nobre RS, da Silva AR, Ulbrich AZ, Carvalho GC, Cortez RM. Overweight and obesity: association with the socioeconomic level of university students. *Rev Enferm UFPE on line*. 2017; 11(10): 3807-3812.

10. Sousa TF, Barbosa AR. Prevalências de excesso de peso corporal em universitários: análise de inquéritos repetidos. *Rev Bras Epidemiol.* 2017; 20(4): 586-597.
11. Perez PM, Castro IR, Franco AS, Bandoni DH, Wolkoff DB. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2016; 21(2): 531-542.
12. Tassitano RM, Martins CM, Cabral PC, Mota J, Tenório MC, Silva GA. Psychosocial factors and physical activity as predictors of fruit and vegetable intake in college students. *Rev Nutri.* 2016; 29(2): 173-183.
13. Carvalho FS, Van Laer NM, Sachs A, Salvo VL, Coelho LC, Santos GM, et al. Desenvolvimento e pré-teste de um questionário de frequência alimentar para graduandos. *Rev Nutri.* 2010; 23(5): 847-857.
14. Cansian AC, Gollino L, Oliveira JB, Pereira EM. Avaliação da ingestão de frutas e hortaliças entre estudantes universitários. *Nutrire Rev Soc Bras Aliment Nutr.* 2012; 37(1):54-63.
15. Santos GE. Cálculo amostral: calculadora online; (s/a)
16. Global School-Based Student Health Survey. Chile 2004 GSHS Questionnaire. World Health Organization; 2004 [acesso 2015 janeiro 10]. Disponível em: http://www.who.int/school_youth_health/media/em/gshs_chile_questionnaire2004pdf
17. Gordon CC, Chumlea WC, Roche AF. Stature, recumbent length, and weight. In: Lohman TG, Roche AF, Martorell R. *Anthropometric Standardizing Reference Manual.* Ed. Champaign: Human Kinetics Books; 1988. p. 3-8.
18. World Health Organization, WHO. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva; 2002.
19. Malta DC, Andrade SC, Claro RM, Bernal RT, Monteiro CA. Evolução anual da prevalência de excesso de peso e obesidade em adultos nas capitais dos 26 estados brasileiros e no distrito Federal entre 2006 e 2012. *Rev Bras Epidemiol.* 2014; 17(Suppl 1): 267-276.
20. Maciel ES, Sonati JG, Modeneze DM, Vasconcelos JS, Vilarta R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. *Rev Nutri.* 2012; 25(6): 707-718.
21. Silva NJ, Oliveira-Júnior AA, Raposo OF, Silva DG, Mendes-Netto RS, Barbosa KBF. Frequency of healthy eating habits among students of a public university in northeastern Brazil. *Rev Bras Promoç Saúde.* 2016; 29(2): 227-234.
22. Ramalho AA, Dalamaria T, Souza OF. Regular consumption of fruits and vegetables by university students in Rio Branco, Acre State, Brazil: prevalence and associated factors. *Cad Saúde Publica.* 2012; 28(7): 1405-1413.
23. Gresse A, Steenkamp L, Pietersen J. Eating, drinking and physical activity in Faculty of Health Science students compared to other students at a South African university. *S Afr J Clin Nutr.* 2015; 28(4): 154-159.
24. Sousa T, Lourenço C, Fonseca S, Barbosa A. Atividades físicas no lazer em diferentes intensidades e fatores associados em universitários. *Rev Bras Ativ Fis Saúde.* 2016; 21(4): 364-372.