



HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA NO NORDESTE, BRASIL

Eline Prado Santos FEITOSA*
Camila Andrade de Oliveira DANTAS*
Elma Regina Silva ANDRADE-WARTHA**
Paulo Sergio MARCELLINI***
Raquel Simões MENDES-NETTO**

■ **RESUMO:** Hábitos alimentares de universitários apresentam-se frequentemente inadequados, caracterizado pelo baixo consumo de frutas e hortaliças e alta ingestão de alimentos ricos em gorduras e açúcares, representando assim maior risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O propósito deste estudo foi avaliar os hábitos alimentares de estudantes universitários da UFS. Foram entrevistados 718 universitários dos cursos das áreas de exatas, humanas e saúde. Os hábitos alimentares foram avaliados a partir do questionário “Como está sua alimentação?”. Grande parte dos entrevistados apresentou baixo consumo diário de frutas (67,7%) e verduras e legumes (84,4%). Comparando os hábitos alimentares entre os gêneros, verificou-se que as mulheres demonstraram inadequação para o consumo de frituras, embutidos e doces e na troca de principais refeições por lanches ($p < 0,05$). Entre os homens observou-se menor preocupação com a retirada de gordura aparente das carnes e maior frequência de consumo de bebidas alcoólicas ($p < 0,05$). O consumo de frutas, verduras e legumes foi insuficiente considerando as recomendações estabelecidas para população brasileira e homens e mulheres apresentam hábitos alimentares diferentes, sugerindo a necessidade de uma abordagem diferenciada e a elaboração de estratégias de promoção de saúde adequadas para cada gênero.

■ **PALAVRAS-CHAVE:** Estudantes universitários; hábitos alimentares; estado nutricional.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos o Brasil vem passando por um período de transição nutricional, caracterizado pela queda nos índices de desnutrição e aumento das taxas de sobrepeso e obesidade. Este quadro reflete a influência da industrialização e da importação de hábitos alimentares ocidentais, que são marcados pelo alto consumo de alimentos processados, de baixo teor nutricional e alto valor energético em detrimento da ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais integrais.¹⁸

Os hábitos alimentares dos universitários são fortemente influenciados por fatores como o ingresso na universidade, pois para alguns a vida universitária implica em deixar a casa dos pais e passar a viver em moradias estudantis, devido à localização da instituição; a falta de tempo para realizar refeições completas por causa das atividades acadêmicas que influenciam na escolha dos alimentos, na substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico; e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais.²¹

De acordo com Alves & Boog,¹ em seu estudo sobre o comportamento alimentar em moradia estudantil, a maioria dos estudantes universitários relacionou a má alimentação ao fato de não ter uma companhia na hora das refeições. Estes afirmaram que fazer as principais refeições acompanhados da família, principalmente, favorece na escolha de alimentos dando preferência a alimentos saudáveis.

A vivência de uma experiência nova como deixar a casa dos pais leva os universitários a prover a própria alimentação. Como estão mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, deixam de lado a importância de uma alimentação saudável.¹

A temática sobre a alimentação de universitários é abordada em muitas pesquisas, como o estudo transversal realizado por Marcondelli et al.¹⁹ com estudantes da área de saúde de uma universidade pública em Brasília. Este apresentou resultados, em sua maioria, característicos de uma inadequação alimentar, apesar da amostra ser composta apenas por estudantes da área de saúde. Tais resultados podem, em parte, estar vinculados a outros fatores ambientais, como: hábitos regionais, valores sociais, entre outros.

Diante desse contexto, este trabalho teve por objetivo investigar os hábitos alimentares de estudantes universitários de diferentes áreas acadêmicas de uma universidade pública do estado de Sergipe.

* Curso de Graduação em Nutrição – Universidade Federal de Sergipe – UFS – 49100-030 – São Cristóvão – SE – Brasil.

** Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – Núcleo de Nutrição – UFS – 49100-030 – São Cristóvão – SE – Brasil. E-mail: raquel@ufs.br.

*** Departamento de Fisiologia – UFS – 49100-030 – São Cristóvão – SE – Brasil.

CASUÍSTICA E MÉTODOS

População de Estudo

Considerando a ausência de informações sobre prevalência e características de hábitos alimentares de universitários no nosso meio optou-se pelo estudo descritivo de caráter transversal, cuja amostra foi escolhida por conveniência, sendo esta uma etapa inicial para futuros estudos. A população estudada era estudantes do Campus São Cristóvão da Universidade Federal de Sergipe regularmente matriculados em 2008 de ambos os sexos e que voluntariamente manifestaram interesse em participar do estudo após os esclarecimentos. Participaram da pesquisa estudantes das áreas de saúde (Ciências Biológicas, Educação Física, Farmácia e Fisioterapia), exatas (Engenharias Civil, Elétrica, de Alimentos, Mecânica, de Materiais e Química Industrial) e humanas (Administração, Direito, Psicologia e Jornalismo). Foram excluídos os questionários dos estudantes que não forneceram as informações suficientes para a análise dos dados (4,4%), totalizando uma amostra final de 718 estudantes.

Instrumento de Avaliação

O instrumento utilizado foi uma adaptação do questionário sobre alimentação saudável proposto pelo Ministério da Saúde “Como está sua alimentação?” foram acrescentados dados de identificação pessoal (matrícula, e-mail, curso, turma, turno e sexo) e o peso e a estatura autoreferidos.

O questionário conteve questões quanti-qualitativas. As perguntas quantitativas referiam-se à frequência do consumo de porções de frutas, hortaliças, leguminosas e carnes (boi, frango, peixe e ovos). E as questões qualitativas, aos comportamentos alimentares como: retirada ou não da gordura aparente da carne vermelha ou do frango; frequência do consumo de doces, frituras e embutidos; o tipo de gordura utilizada na cocção dos alimentos; adição de sal; costume de trocar refeições principais (almoço ou jantar) por lanches; quantidade diária de ingestão de água e a frequência do consumo de bebidas alcoólicas. Este questionário foi previamente testado com 50 indivíduos para realizar os ajustes necessários e evitar a análise de dados enviesados.

Os questionários foram aplicados nas dependências da instituição durante o mês de junho de 2008. A abordagem foi feita durante os intervalos de aula, a partir das informações de horários e salas de aula fornecidas pelo Departamento de Administração Acadêmica (DAA) da universidade. Inicialmente o entrevistador se apresentou, explicou o objetivo da pesquisa e sua importância. Ao término da entrevista foi entregue e explicado um prospecto informativo contendo os “dez passos para uma alimentação saudável”.

A partir de dados antropométricos (peso e estatura autoreferidos) foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) e classificado o estado nutricional seguindo os critérios adotados pela Organização Mundial da Saúde.³⁶

O consumo de porções diárias de frutas, hortaliças, leguminosas e carnes ou ovos foi comparado e classificado de acordo com as orientações sugeridas pela Pirâmide Adaptada para a População Brasileira²⁵ (Quadro 1). A avaliação dos hábitos alimentares foi feita com base nas orientações descritas no Guia Alimentar para a População Brasileira.⁵

Os dados foram processados e analisados em banco de dados criado por meio de *software* Epi Info versão 3.5.1. Foram calculadas as frequências absolutas e relativas das respostas e aplicado o teste de qui-quadrado de Pearson ($p < 0,05$) para a análise das associações entre as variáveis. Os hábitos alimentares foram classificados como adequado ou inadequado e em seguida testado suas associações em função do gênero, área do conhecimento e tempo de estudo (ingressantes / concluintes).

RESULTADOS

A amostra foi constituída por 718 estudantes da Universidade Federal de Sergipe, sendo 50,2% do sexo feminino. Neste estudo adotou-se o peso e estatura auto-referidos para o cálculo do IMC. A classificação do estado nutricional foi obtida a partir de relato de 701 indivíduos, pois 17 (2,34%) estudantes alegaram não saber referir seu peso e/ou estatura. Observou-se que a maioria da amostra (69,6%) encontrava-se no estado eutrófico e 12,6% apresentaram-se com baixo peso, enquanto que 17,9% do total apresentavam sobrepeso/ obesidade. Verificou-se ainda maior prevalência

Quadro 1 – Critérios de avaliação adotados para classificação de adequação de consumo alimentar.

Grupos	Pirâmide Alimentar# porções/dia	Critérios adotados para Adequação
Frutas	3-5	≥ 3 porções/dia
Verduras e Legumes	4-5	≥ 5 colheres de sopa/dia
Leguminosas	1	≥ 4 porções/semana
Carnes e ovos	1-2	1-2 porções/dia
Água*	6-8**	6-8 copos/dia

Philippi et al.²⁵

* Guia Alimentar para a População Brasileira.⁵

** copos de água.

de baixo peso entre as mulheres (19,2%) e de sobrepeso/obesidade entre os homens (28,5%).

A Tabela 1 ilustra a porcentagem de adequação e inadequação do consumo de alguns grupos alimentares e água. Em relação ao consumo de frutas, verduras e legumes, os estudantes apresentaram baixa ingestão destes grupos de alimentos, independentemente do sexo.

O consumo de leguminosas esteve dentro do padrão das recomendações diárias para esse grupo de alimentos, pois 76% dos estudantes consumiam mais de quatro vezes por semana, principalmente relacionado ao consumo de feijão. A ingestão de carnes e ovos o resultado apontou para adequação do consumo, pois a maioria dos estudantes (80,2%) ingeria quantidades desse grupo de alimentos de acordo com os padrões de recomendação. No entanto, quando analisado por gênero constatou-se que as mulheres

apresentavam menor consumo nestes dois grupos de alimentos ($p < 0,05$).

Em relação à ingestão de água entre os participantes, tem-se que 58% destes bebem a quantidade recomendada, o que representa um fator positivo nos hábitos alimentares. Entretanto, em relação aos gêneros, observou-se diferença significativa ($p < 0,05$), indicando que as mulheres apresentam um menor consumo em relação aos homens.

No que tange a Tabela 2, referente às práticas alimentares entre os universitários, verificou-se adequação para todos os comportamentos alimentares avaliados, como em retirar a gordura aparente da carne ou frango (77,7%), evitar o consumo de frituras, embutidos e doces (51,1%), na utilização de óleo vegetal na preparação dos alimentos (78,1%), não adição de sal nas refeições (78,8%), não tro-

Tabela 1 – Porcentagem de adequação e inadequação do consumo dos grupos de alimentos em estudantes universitários. Aracaju (SE), 2008.

Grupos de Alimentos	Porções consideradas adequadas (n)	Total de alunos com alimentação				Gênero com menor consumo ($p < 0,05$) #
		Adequada		Inadequada		
		n	%	n	%	
Frutas	3 a 5	232	32,3	486	67,7	NS
Verduras e legumes	5	116	15,6	605	84,4	NS
Leguminosas	1	546	76,0	172	24,0	Feminino
Carnes e Ovos	1 a 2	576	80,2	142	19,7	Feminino
Água	6 a 8*	417	58,0	301	42,0	Feminino

* Copos de água.

Emprego do teste qui-quadrado de Pearson.

NS – não significativo.

Tabela 2 – Classificação das práticas alimentares entre estudantes universitários. Aracaju (SE), 2008.

Variável	Classificação	n(%)	Gênero com maior % de inadequação ($p < 0,05$)#
Retira a gordura aparente de carnes e/ou frango	Adequado	558 (77,7)	Masculino
	Inadequado	145 (20,2)	
Costuma consumir frituras, embutidos ou doces	Adequado	366 (51,1)	Feminino
	Inadequado	350 (48,9)	
Tipo de gordura para cozinhar os alimentos	Adequado	561 (78,1)	NS
	Inadequado	152 (21,2)	
	Consome outros	5 (0,7)	
Costuma colocar mais sal na comida	Adequado	566 (78,8)	NS
	Inadequado	152 (21,2)	
Costuma trocar almoço/jantar por lanches	Adequado	423 (58,9)	Feminino
	Inadequado	84 (11,8)	
	Às vezes	210 (29,2)	
Consumo de bebidas alcoólicas	Adequado	469 (65,3)	Masculino
	Inadequado	249 (34,6)	

Emprego do teste qui-quadrado de Pearson.

NS – não significativo.

car refeições por lanches (58,9%) e 65,3% raramente/nunca consomem bebidas alcoólicas.

Comparando entre os gêneros, de acordo com a Tabela 2, observou-se que as mulheres apresentaram hábitos alimentares inadequados para o consumo frituras, embutidos e doces e na troca de refeições por lanche ($p < 0,05$). Por outro lado, entre os homens, observou-se menor preocupação com a retirada de gordura aparente das carnes e maior frequência do consumo de bebidas alcoólicas ($p < 0,05$). Não foram encontradas associações significativas dos hábitos alimentares quando analisadas por área de conhecimento e tempo de estudo.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo identificar os hábitos alimentares de uma população de universitários visando que estas informações possam ser utilizadas como base para futuras pesquisas e desenvolvimento de estratégias de intervenções nutricionais.

O principal achado deste estudo foi a inadequação dos hábitos alimentares dos universitários com relação ao consumo de frutas (67,7%), verduras e legumes (84,4%), independente do gênero. Tais resultados condizem com uma pesquisa realizada por Vieira et al.,³² com estudantes ingressos em uma universidade pública, no qual o grupo de alimentos mais rejeitado entre os alunos (79,5%) foram os vegetais. Similarmente outros estudos encontraram baixa frequência de consumo de frutas e vegetais em universitários.^{3, 8, 18, 31}

O baixo consumo de frutas, verduras e legumes pela população brasileira é um fenômeno que vem sendo identificado nas últimas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF) conduzidas pelo IBGE entre os anos de 1987 e 2003.^{17, 22} Este quadro se configura possivelmente por conta do aumento na aquisição de produtos industrializados e redução de alimentos *in natura* por parte das famílias. Soma-se ainda a constatação do aumento das despesas com alimentação fora do domicílio entre a população residente em áreas urbanas e de maior renda.¹⁴

Acrescenta-se entre estudantes universitários fatores como a falta de tempo para realizar uma alimentação mais saudável, decorrentes da rotina universitária, o que leva a realização de lanches práticos de alta densidade energética e poucos nutritivos.^{1, 31}

O consumo diário e variado de tais alimentos auxiliam na prevenção de algumas deficiências nutricionais, diminui o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como: diabetes, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares e obesidade; além de tornar o organismo mais resistente contra infecções.³⁵

Em relação à ingestão de leguminosas, carnes e ovos, o consumo destes grupos de alimentos foi adequado de acordo com as recomendações diárias, porém menor entre as mulheres (Tabela 1). Também foi encontrado o consumo satisfatório de feijões entre adultos em outros estudos realizados em diferentes municípios brasileiros^{20, 21}.

³⁴ O feijão juntamente com o arroz há muito tempo são considerados itens básicos do padrão alimentar brasileiro.^{4, 7} O consumo de carne, por sua vez, vem aumentando na população brasileira decorrente do maior poder de compra deste grupo de alimentos, inclusive entre os mais pobres.¹⁴

A maioria dos estudantes apresentou consumo adequado de água, principalmente entre os homens. Trata-se de um resultado importante, porque a água é essencial para o bom funcionamento do organismo, e a maioria das atividades metabólicas depende desta para funcionar adequadamente, assim como é usada no corpo humano para o transporte de compostos hidrossolúveis como: macro e micronutrientes, metabólicos e excretas.¹²

O comportamento alimentar das mulheres universitárias do presente estudo mostrou inadequação para as questões sobre consumo habitual de frituras, embutidos e doces e para a troca de refeições por lanches (Tabela 2). A primeira questão decorre principalmente, do consumo de doces que frequentemente estava associado às respostas, já a segunda refletia a preferência por refeições mais leves no horário do almoço ou jantar, o que geralmente era evitado entre os homens, que preferiam o consumo de refeições mais densas. Possivelmente este fator contribuiu também para menor preocupação entre os homens em retirar a gordura aparente das carnes.

O maior consumo de bebidas alcoólicas entre universitários do sexo masculino também foi constatado no estudo de Colares et al.⁹ Neste estudo, realizado com estudantes da área de saúde de duas universidades públicas do Estado de Pernambuco, os autores constataram também que os homens apresentavam outras condutas de risco para saúde como uso de drogas ilícitas, uso de inalantes e injeções de esteróides.

É importante considerar que no ambiente universitário nos deparamos com a realidade do excesso de atividades acadêmicas, o que inviabiliza a realização de refeições em casa, deixando o estudante muitas vezes dependente dos estabelecimentos comerciais que circundam a universidade. Na maioria das vezes, as opções são lanches rápidos, práticos e de alto valor calórico. Muitas vezes os alunos também não apresentam hábitos alimentares saudáveis, como: trazer lanche de casa ou mesmo definir a compra de alimentos de baixo valor calórico e alto valor nutricional.

Estes fatores, em conjunto, representam hábito alimentar prejudicial à saúde, podendo acarretar carências nutricionais, obesidade e doenças associadas, devido à grande oferta energética e o baixo valor nutricional dos alimentos que os compõem.^{16, 22, 32}

CONCLUSÃO

A alimentação seguida pelos universitários, caracterizada principalmente pelo baixo consumo de frutas, verduras e legumes não reflete escolhas corretas se consideramos as orientações do guia alimentar para população brasileira⁵, elaborado com o objetivo de conduzir uma dieta equilibrada que forneça todas as necessidades nutricionais de

um indivíduo. Destaca-se também que homens e mulheres apresentam hábitos alimentares diferentes, sugerindo a necessidade de uma abordagem diferenciada e a elaboração de estratégias de promoção de saúde adequadas para cada gênero.

Tornam-se necessários a conscientização e o reconhecimento da importância de uma alimentação saudável com a realização de programas de educação alimentar no ambiente universitário e eventos que valorizem práticas saudáveis de vida, visando fomentar uma qualidade de vida futura.

AGRADECIMENTOS

Aos estudantes do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Sergipe que contribuíram na coleta de dados da pesquisa.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELLINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Food habits of students of one public university of Northeast, Brazil. *Alim. Nutr.*, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.

■**ABSTRACT:** Food habits of undergraduate students are usually inadequate, characterized by low consumption of fruits and vegetables, and by high-fat and high-carbohydrate diet. Therefore, this group is very susceptible to chronic diseases. The aim of this study was to evaluate the food habits of university students of the UFS. 718 university students from different sciences areas were interviewed: exact and earth, human, health. Food habits were evaluated using the questionnaire "How is your diet?" Most of the interviewed students presented a low daily intake of fruits (67.7%) and vegetables (84.4%). The investigation of gender differences on food habits revealed that women had inadequate consumption of fries, sausage, confectioneries, and meal replacement by snacks bar ($p < 0.05$). Men had less concern of external fat removal from steaks and higher frequency of alcoholic beverage intake ($p < 0.05$). The consumption of fruits and vegetables was inadequate considering the recommendations established for the Brazilian population and men and women have different feeding habits. Different approaches and strategies for health promotion need to be used for the two genders.

■**KEYWORDS:** Undergraduate students'; food habits; nutritional evaluation.

REFERÊNCIAS

1. ALVES, H. J.; BOOG, M. A. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.
2. ANDRADE, A.; BOSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 16, n. 1, p. 117-125, jan./mar. 2003.
3. BION, F. M. et al. Estado nutricional, medidas antropométricas, nível socioeconômico y actividad física em universitários brasileiros. *Rev. Nutr. Hosp.*, v. 23, n. 3, p. 234-241, 2008.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Alimentos regionais brasileiros**. Brasília, DF, 2002. 140 p.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, DF, 2006. 210 p.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Como está sua alimentação?** Brasília, DF, 2007. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acesso em: 12 nov. 2009.
7. CASCUDO, L. C. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2004. 2v.
8. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Youth risk behavior. *MMWR*, v. 46, n. 14, 1997. Disponível em: <http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/ss/ss4606.pdf>. Acesso em: 27 jan. 2010.
9. COLARES, V.; FRANCA, C.; GONZALEZ, E. Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 521-528, mar. 2009.
10. DAMASCENO, V. O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. *Rev. Bras. Ciênc. Mov.*, Brasília, DF, v. 14, n. 1, p. 87-96, 2006.
11. FONSECA, M. J. M. et al. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró saúde. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 38, n. 3, p. 392-398, 2004.
12. GAIOLLA, P. S. A.; PAIVA, S. A. R.; Água. In: ISLI Brasil. **Funções plenamente reconhecidas de nutrientes**. São Paulo, 2009. v. 5, p. 1-15.
13. GARN, S. M.; LEONARD, W. R.; HAWTHORNE, V. M. Three limitations of the body mass index. *Am. J. Din. Nutr.*, v. 44, p. 996-997, 1986.
14. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Coordenação de Índices de Preços. **Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2203: análise da disponibilidade domiciliar e estado nutricional no Brasil**. Rio de Janeiro, 2004. 80p.
15. KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.

16. KANT, A. K.; GRAUBARD, B. I. Eating out in America, 1987-2000, trends and nutritional correlates. **Prev. Med.**, v. 36, n. 2, p. 243-249, 2004.
17. LEVY-COSTA, R. B. et al. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 530-540, 2005.
18. LÓPEZ, M. J. O. et al. Evaluación nutricional de una población universitaria. **Rev. Nutr. Hosp.**, v. 21, n. 2, p. 179-183, 2006.
19. MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008.
20. MARINHO, M. C. S.; HAMANN, E. M.; LIMA, A. C. F. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, v. 7, n. 3, p. 251-261, jul./set. 2007.
21. MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000.
22. MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso-obesidade no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 698-709, mai./jun. 2004.
23. NUNES, M. A. et al. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 21-27, 2001.
24. PEREIRA, E. F. et al. Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socioeconômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.**, Recife, v. 9, n. 3, p. 253-262, jul./ set. 2009.
25. PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para alimentos. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 65-80, jan./abr. 1999.
26. RAMOS, S. A. **Avaliação do estado nutricional de universitários**. 2005. 109f. Dissertação (Mestrado em Ciência de Alimentos) – Faculdade de Farmácia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.
27. RICCIARDELLI, L. A.; MCCABE M. P.; BANFIELD, S. Sociocultural influences on body image and body changes methods. **J. Adolesc. Health**, v. 26, p. 3-4, 2000.
28. SICHIERI, R. et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para população brasileira. **Arq. Bras. Endocrinol Metab.**, São Paulo, v. 44, n. 3, jun. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 12 nov. 2009.
29. SILVEIRA, E. A. et al. Validação do peso e altura referidos para o diagnóstico do estado nutricional em uma população de adultos no Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 235-245, jan./fev. 2005.
30. TORAL, N. et al. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 19, n. 3, p. 331-340, maio/jun. 2006.
31. TRONCOSO, C.; AMAYA, J. P. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. **Rev. Chil. Nutr.**, v. 36, n. 4, p.1090-1097, dec. 2009.
32. VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-282, set/dez. 2002.
33. VILLANUEVA, E. V. The validity of self-report weight in US adults: a population based cross-sectional study. **BMC Public Health**, v. 1, n.11, 2001. Disponível em: <http://www.biomedcentral.com>. Acesso em: 12 nov. 2009.
34. VINHOLES, D. B.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; NEUTZLING, M. B. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 passos da alimentação saudável do Ministério da Saúde, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 791-799, abr. 2009.
35. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of a joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, 2003. (Technical Report Series n. 916). Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/gsfao_introduction.pdf. Acesso em: 22 set. 2004.
36. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical status**: the use and interpretation of anthropometry. Geneva, 1995. 35p. (Technical Report Series n. 854).