

# HÁBITO E CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO SEXO FEMININO DOS CURSOS DE NUTRIÇÃO E DE ENFERMAGEM DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA BRASILEIRA

Eating habits and intake of female students of Nutrition and Nursing in a Brazilian public university

Márcia Regina Pereiro Monteiro<sup>1</sup>, Mariana Lage de Oliveira Andrade<sup>2</sup>,  
Viviane Ferreira Zanirati<sup>3</sup>, Roberta Ribeiro Silva<sup>4</sup>

## RESUMO

O objetivo deste trabalho foi traçar o perfil do hábito e consumo alimentar de estudantes por meio da aplicação do Questionário de Frequência Alimentar adaptado. O presente estudo foi realizado com 47 estudantes do sexo feminino de 19 a 27 anos, matriculadas no primeiro ano dos cursos de graduação de Nutrição e Enfermagem de uma universidade pública brasileira. A participação das mesmas foi voluntária. O consumo alimentar das universitárias foi analisado por um questionário de frequência alimentar, os cálculos estatísticos foram realizados utilizando-se os softwares Epi Info, versão 3.0 (2002) e SPSS (2003) e foi realizada estatística descritiva com a finalidade de caracterizar as acadêmicas estudadas. Os resultados mostraram que 63,5% das estudantes eram do curso de nutrição e 97,8% residiam em Belo Horizonte; 48,9% seguem ou seguiram algum tipo de dieta, 61,7% alegaram consumir produtos *diets*, *lights* e/ou integrais. Foi verificada alta frequência no consumo de pães, lipídios, açúcares e refrigerante e um baixo consumo de frutas e hortaliças. Finalmente, concluiu-se que é importante a adoção de estratégias educativas, voltadas especialmente a esse grupo, que enfatizem a importância da alimentação saudável para prevenção de agravos à saúde futura.

**PALAVRAS-CHAVES:** Hábitos Alimentares. Comportamento Alimentar. Consumo de Alimentos. Estudantes. Saúde. Questionários.

## ABSTRACT

This study's objective was to analyze the eating habits and intake of female students from a Brazilian public university, by using an adapted Food Frequency Questionnaire. 47 female Nutrition and Nursing freshmen, aged between 19 and 27 years old, volunteered for the study. The students' food intake was analyzed by a food frequency questionnaire, the statistics calculations being made with Epi version 3.0 (2002) and SPSS (2003) softwares. Descriptive statistics aimed to characterize the study population's eating profile. The results showed that 63.5% were students of Nutrition and 97.8% lived in Belo Horizonte; 48.9% were following or had already followed some type of diet; 61.7% reported consuming diet or light products or whole wheat grains. High consumption of bread, fat, sugar and sodas and low consumption of fruits and vegetables were reported. Finally, it was concluded that the development of targeted educational strategies that emphasize the value of healthy nutrition to prevent future health problems in this group is important.

**KEY WORDS:** Food Habits. Feeding Behavior. Food Consumption. Students. Health. Questionnaires.

<sup>1</sup> Márcia Regina Pereiro Monteiro, nutricionista, Mestrado em Bioquímica da Nutrição e Doutorado em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Viçosa. Professora Adjunto do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Escola de Enfermagem /Departamento de Enfermagem Aplicada. E-mail: mregina@enf.ufmg.br

<sup>2</sup> Mariana Lage de Oliveira Andrade, graduanda de Iniciação Científica do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

<sup>3</sup> Viviane Ferreira Zanirati, graduanda de Iniciação Científica do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

<sup>4</sup> Roberta Ribeiro Silva, nutricionista, Mestrado em Microbiologia/Controle de qualidade de alimentos pela Universidade Federal de Viçosa e Doutorado em Ciências (Epidemiologia de doenças infecto parasitárias) pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Professora Adjunto do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG) / Departamento de Nutrição.

## INTRODUÇÃO

O consumo e o hábito alimentar da família são influenciados, entre outros fatores, pelas questões culturais, avanços tecnológicos na produção de alimentos, processo de industrialização, propagandas veiculadas pelos meios de comunicação e, principalmente, pela condição socioeconômica (SANTOS *et al.*, 2005).

Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiar (POF) realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE nos anos de 1974/75 (ENDEF), 1987/88, 1995/1996 e 2002/2003, indicavam incremento na aquisição de produtos industrializados e redução de alimentos *in natura* por parte das famílias brasileiras. As famílias brasileiras apresentam alto consumo de alimentos ricos em açúcar, principalmente refrigerantes, pouca ingestão de frutas e hortaliças e aumento do número de refeições feitas fora do domicílio, especialmente na região Sudeste (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE, 2004; MENDONÇA; ANJOS, 2004).

Com a inserção na universidade, os jovens oriundos de famílias estruturadas podem sentir dificuldades em prover sua própria alimentação sem a orientação da autoridade parental, pois são influenciados por diversos fatores como novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, consumo de fast foods, consumo de álcool e cigarros (FIATES; SALLES, 2001; VIEIRA *et al.*, 2002; ALVES; BOOG, 2007). Todas essas mudanças podem prejudicar o estado nutricional dos estudantes tornando-os vulneráveis às circunstâncias que coloquem em risco sua saúde, podendo favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis como câncer, diabetes mellitus, osteoporose, hipertensão, obesidade, entre outras (TORAL *et al.*, 2006; CARMO *et al.*, 2006).

Com isso, a avaliação do padrão alimentar dos recém-universitários é de primordial importância para determinar o hábito alimentar desse grupo e perceber desequilíbrios nutricionais, podendo assim sugerir estratégias para a adoção de um consumo alimentar adequado às necessidades nutricionais (SANTOS *et al.*, 2005; BARBOSA; MONTEIRO, 2006; FALCÃO-GOMES, 2006).

Desta forma, este estudo objetivou traçar o perfil de consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira e conhecer as condições alimentares deste grupo, como uma forma fundamental para o estabelecimento de estratégias que visem à promoção da saúde.

## CASUÍSTICA E MÉTODOS

### População estudada:

O presente estudo foi desenvolvido na Escola de Enfermagem de uma universidade pública onde estão alocados os cursos de Enfermagem e Nutrição. Neste contexto, realizou-se um estudo tipo transversal com estudantes matriculados no segundo semestre do ano de 2005. Em cada semestre, ingressam 45 alunos da Enfermagem e 30 da Nutrição, perfazendo um total de 75 indivíduos. Destes, 54 (72%) concordaram em participar do estudo, entretanto, foram excluídos os estudantes do sexo masculino ( $n = 7$ ) perfazendo uma amostra final de 47 indivíduos. A participação dos alunos foi espontânea e voluntária, após terem sido esclarecidos sobre a pesquisa e assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido, sendo-lhes também livre a opção de abandoná-la quando desejassem. A pesquisa foi previamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais.

### Coleta de dados:

As condições socioeconômicas e as informações sobre as práticas de alimentação foram coletadas por meio da aplicação de questionários previamente elaborados e testados. Em relação à variável renda, foi considerado o salário mínimo vigente no período da coleta de dados, de R\$ 350,00.

O consumo alimentar das universitárias foi analisado por um questionário de frequência alimentar (QFA), segundo Willett (1998), adaptado para a dieta brasileira por Sichieri e Everhart (1998). Entretanto, optou-se pela utilização do QFA qualitativo, pois, de acordo com Slater *et al.* (2003), a coleta das porções não contribuiu significativamente para melhorar a validade dos questionários de frequência alimentar. Este questionário foi aplicado individualmente com o objetivo de conhecer melhor o hábito alimentar dos estudantes. O QFA foi elaborado de acordo com a classificação dos alimentos nos diferentes grupos: hortaliças, frutas, cereais, leguminosas, leite e derivados, carne/ovos/embutidos, bebidas, fast food, óleos e gorduras, açúcares e temperos. Foram considerados como constituintes do hábito alimentar aqueles alimentos que eram consumidos por no mínimo 50% do grupo pesquisado.

### Análise Estatística:

Os cálculos estatísticos foram realizados utilizando-se os softwares Epi Info, versão 3.0 (2002) e SPSS (2003). Foi

realizada estatística descritiva com a finalidade de caracterizar o grupo estudado.

## RESULTADOS

### A idade das estudantes variou de 19 a 27 anos.

Entre os indivíduos pesquisados, 65,3% eram do curso de Nutrição e 34,7% do curso de Enfermagem. Em relação à moradia, 97,8% das estudantes relataram residir em Belo Horizonte. Cerca de 75,0% das acadêmicas pesquisadas residiam com os pais. A renda familiar foi de dois a quatro salários mínimos para 23,4% dos indivíduos, cinco a sete salários para 34,0% e de oito a 11 salários para 19,1%. Destacando que, aproximadamente, 15,0% apresentaram renda acima de 16 salários.

Quanto às práticas alimentares, 46,8% das estudantes alegaram estarem satisfeitas com sua alimentação e, contraditoriamente, 76,6% afirmaram que gostariam de modificar os seus hábitos alimentares.

Mais da metade das estudantes (61,7%) alegou consumir produtos diets, lights e integrais por diversos motivos; dentre eles, emagrecimento, manter um hábito saudável ou hábito familiar. De todas as estudantes entrevistadas, 48,9% seguem ou seguiram algum tipo de dieta, mas apenas 49,0% destas procuraram orientação de algum profissional, em 81,0% dos casos, médicos.

As hortaliças mais consumidas foram a alface (95,5%) e o tomate (93,3%), sendo que elas também foram as únicas com maior percentual de consumo (cinco ou mais vezes por semana) de 28,9% para ambas. A cebola e a cenoura apresentaram um consumo de três, quatro, cinco ou mais vezes por semana, por mais da metade das discentes. Todas as estudantes consumiam batata inglesa, sendo que a maioria (48,9%) a consumia de uma a duas vezes por semana. A batata baroa, batata doce, o cará e o inhame também eram consumidos pelas estudantes, porém em frequências menores que as outras hortaliças já citadas (Tabela 1).

Ressalta-se que todos os dados apresentados sobre a frequência de consumo dos grupos de alimentos das estudantes encontram-se na Tabela 1.

Em relação ao consumo habitual das frutas, as que apresentaram frequência de consumo de três, quatro, cinco ou mais vezes por semana por 48,9%, 46,7%, 40,0% e 22,2% dos universitários foram a banana, as cítricas, a maçã e o mamão, respectivamente. As demais frutas possuíam, por mais de 50,0% do grupo estudado, um consumo de menos de uma vez por semana ou não eram consumidas.

**Tabela 1:** Frequência de consumo dos grupos de alimentos de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira.

Alimento	% Consumo	< 1 vez por semana	1 a 2 vezes por semana	3 a 4 vezes por semana	> 5 vezes por semana
<b>Hortaliças A</b>					
Alface	95,5	----	33,3	33,3	28,9
Brócolis	66,7	37,8	22,2	6,7	----
Tomate	93,3	4,4	15,6	44,4	28,9
<b>Hortaliças B</b>					
Cebola	84,5	15,6	17,8	24,4	26,7
Cenoura	97,8	15,6	26,7	42,2	13,3
<b>Hortaliças C</b>					
Batata baroa	62,3	37,8	17,8	6,7	----
Batata doce	66,7	57,8	8,9	----	----
Batata inglesa	100,0	11,1	48,9	35,6	4,4
Cará	55,6	35,6	17,8	2,2	----
Inhame	57,8	37,8	17,8	2,2	----
<b>Frutas A</b>					
Frutas cítricas	93,4	8,9	37,8	31,1	15,6
Melancia	86,6	44,4	31,1	11,1	----
Melão	55,6	35,6	15,6	2,2	2,2
Morango	88,8	64,4	17,8	4,4	2,2
Pêssego	77,8	55,6	20,0	2,2	----
<b>Frutas B</b>					
Abacaxi	93,3	44,4	40,0	8,9	----
Ameixa	48,9	37,8	8,9	2,2	----
Banana	97,8	15,6	33,3	35,6	13,3
Goiaba	82,2	53,3	26,7	----	2,2
Maçã	95,5	11,1	44,4	28,9	11,1
Mamão	82,2	28,9	31,1	13,3	8,9
Manga	86,7	42,2	37,8	6,7	----
Maracujá	80,0	57,8	8,9	8,9	4,4
Pêra	71,0	44,4	13,3	11,1	2,2
Uva	84,3	64,4	13,3	2,2	4,4
Fruta oleaginosa	75,5	64,4	11,1	----	----
<b>Cereais</b>					
Arroz	100,0	----	2,2	8,9	88,9
Macarrão	100,0	13,3	68,9	15,6	2,2
Lasanha	91,1	73,3	17,8	----	----
Pizzas	95,5	68,9	24,4	2,2	----
Bolachas/Biscoitos	97,8	15,6	33,3	26,7	22,2
Pães	100,0	4,4	4,4	17,8	73,3
Pão de queijo	100,0	22,2	40,0	28,9	8,9
Pães integral/light	55,7	15,6	15,6	6,7	17,8
Bolos	93,3	22,2	66,7	4,4	----
<b>Leguminosas</b>					
Feijão	93,4	----	15,6	20,0	57,8
<b>Leite</b>					
Leite	91,0	4,4	13,3	24,4	48,9
Queijo	95,6	15,6	31,1	20,0	28,9
Ricota	51,0	31,1	13,3	2,2	4,4
<b>Carne</b>					
Carne bovina	100,0	4,4	28,9	55,6	11,1
Carne de aves	100,0	8,9	37,8	44,4	8,9
Ovos	97,8	28,9	62,2	6,7	----
Peixes	86,6	62,2	20,0	4,4	----
<b>Bebidas</b>					
Bebidas alcoólicas	53,3	28,9	20,0	4,4	----
Café	73,3	2,2	20,0	8,9	42,2
Chá	57,8	26,7	8,9	11,1	11,1
Refrigerante	82,2	24,4	37,8	8,9	11,1

Fast food/Comprado pronto					
Chips	73,3	51,1	17,8	4,4	---
Salgados assados	100,0	28,9	51,1	17,8	2,2
Salgados fritos	77,8	42,2	28,9	6,7	---
Grandes lanchonetes	79,9	64,4	11,1	4,4	---
Sanduíches naturais	59,9	42,2	13,3	---	4,4
Cachorro quente	88,8	62,2	24,4	2,2	---
Óleos e gorduras					
Creme de leite	84,5	55,6	28,9	---	---
Maionese	71,1	42,2	22,2	6,7	---
Manteiga	71,1	26,7	13,3	20,0	11,1
Margarina	82,2	13,3	22,2	15,6	31,1
Azeite	75,6	15,6	22,2	17,8	20,0
Doces e açúcares					
Açúcar cristal	82,2	15,6	13,3	11,1	42,2
Açúcar refinado	51,0	31,1	4,4	11,1	4,4
Gelatina	73,2	53,3	11,1	4,4	4,4
Leite condensado	91,1	57,8	28,9	2,2	2,2
Sorvetes/Picolés	91,0	62,2	22,2	4,4	2,2
Tempero					
Vinagre	62,3	15,6	17,8	17,8	11,1
Sal	91,1	6,7	4,4	6,7	73,3
Ervas	57,8	20,0	6,7	13,3	17,8
Molho inglês	46,6	17,8	11,1	13,3	4,4
Molho shoyo	42,2	22,2	11,1	2,2	6,7

Com relação ao consumo de alimentos do grupo dos cereais, observou-se que 100,0% dos indivíduos pesquisados tinham como hábito a ingestão de arroz, macarrão, pães (forma, francês e doce) e pão de queijo. A grande maioria também consumia biscoitos (97,8%), pizzas (95,5%), bolos (93,3%) e lasanhas (91,1%). Considerando a frequência do consumo, os alimentos de destaque foram o arroz, que era consumido de cinco ou mais vezes por semana por 88,9% das estudantes e o pão, consumido também nessa frequência por 73,3% delas.

O feijão foi a única leguminosa constituinte do hábito alimentar das estudantes pesquisadas, sendo consumido por 57,8% das estudantes na frequência de cinco ou mais vezes por semana e por 20,0% delas, de três a quatro vezes por semana.

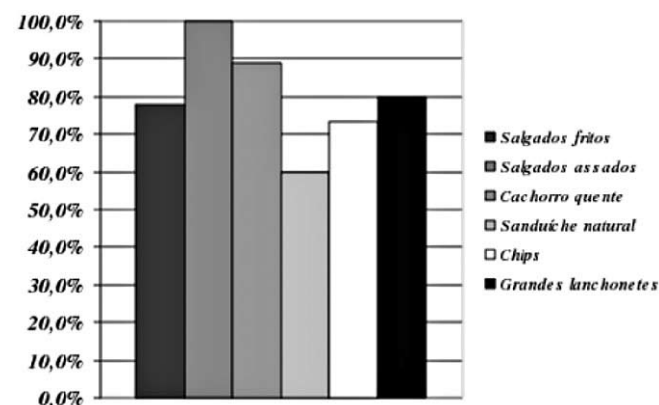
O leite apresentou um alto consumo (91,0%) entre as estudantes e foi consumido por quase metade das discentes (48,9%) em uma frequência de cinco ou mais vezes por semana. Verificou-se que 51,0% da população não consumiam ricota, enquanto aproximadamente 49,0% dela consumiam queijo três, quatro, cinco ou mais vezes por semana.

Em relação ao consumo de carne bovina e de ave, observou-se entre as estudantes um percentual de consumo de 55,6% e 44,4%, respectivamente, na frequência de três a quatro vezes por semana. Em contrapartida, os peixes eram consumidos pela maioria das universitárias (62,2%) menos de uma vez por semana. Quase todas as estudantes (97,8%) consumiam ovos.

Quase metade das estudantes (46,7%) não consumia bebida alcoólica e uma parcela proporcional (48,9%) a ingeria menos de uma vez, uma vez ou duas vezes por semana. O café era consumido por 42,2% das estudantes cinco vezes ou mais por semana, contrapondo com o chá que não era consumido pelo mesmo percentual do grupo estudado. O refrigerante era consumido por 57,8% das universitárias a partir de uma vez por semana.

Dos alimentos de rápido preparo e fácil acesso, o menos consumido foi o sanduíche natural, escolhido por 59,9% das estudantes, enquanto salgados assados foram escolhidos por 100,0%, o cachorro quente por 88,8%, os salgados fritos por 77,8%, os alimentos fornecidos por grandes lanchonetes por 79,9% e o chips por 73,3% das estudantes (Figura 1).

**Figura 1:** Índice de consumo de fast foods por estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira.



A margarina era consumida por 68,9% das acadêmicas a partir de uma vez por semana e o creme de leite e a maionese eram consumidos menos de uma vez por semana pela maior parte do grupo estudado (55,6% e 42,2%, respectivamente). O azeite não era consumido por 24,4% das universitárias.

Quase metade das discentes (49,0%) não consumia açúcar refinado, mas quando consumiam açúcar cristal 42,2% o faziam cinco ou mais vezes por semana. A ingestão de gelatina, leite condensado e sorvetes/picolés era realizada menos de uma vez por semana por mais da metade das estudantes. Já a grande maioria do grupo estudado (73,3%) consumia sal cinco ou mais vezes por semana, enquanto os temperos a base de molho eram rejeitados por mais da metade das universitárias. Uma parte das acadêmicas também não consumia ervas (42,2%) e vinagre (37,7%).

Foi verificado que a frequência do consumo de todos os grupos de alimentos foi maior entre as estudantes que residiam com os pais.

## DISCUSSÃO

Entre os indivíduos pesquisados, a maioria (65,3%) era do curso de Nutrição. Esta porcentagem maior pode ser justificada pelo fato do estudo ser relacionado com a área de Nutrição, o que, provavelmente, gerou maior interesse das estudantes deste curso em participar da pesquisa. Além disso, o fato de as estudantes de Enfermagem estarem em um campus diferente do local da coleta dos dados dificultou a participação das mesmas na pesquisa.

No que se refere à condição econômica, aproximadamente 1/3 das famílias das estudantes possuíam renda entre R\$ 1.750,00 a R\$ 2.450,00, sendo que 15,0% tinham renda mensal superior a R\$ 5.600,00. Os dados de família por classes de rendimento médio mensal familiar do IBGE indicam que apenas 9,5% das famílias brasileiras apresentam renda mensal de R\$ 2.000,00 a R\$ 3.000,00 e 4,9% apresentam de R\$ 4.000,00 a R\$ 6.000,00. Isto mostra que a renda familiar das estudantes está acima do padrão nacional, uma vez que a maior parte da população brasileira (20,9%) possui rendimento familiar de R\$ 600 a R\$ 1.000,00 e 16,4% um rendimento de até R\$ 400,00 mensais.

A maioria das estudantes (76,6%) relatou que gostariam de modificar seus hábitos alimentares e isso é um bom indicativo, pois possibilita ações educativas que propiciem a adoção de uma alimentação saudável, incentivando a ingestão de frutas, hortaliças, cereais integrais, laticínios e, principalmente, que contemple elementos cognitivos e comportamentais da população garantindo seu êxito (JAIME *et al.*, 2007). Esta preocupação com o hábito alimentar também pode ser observada pelo fato de mais da metade dos estudantes (61,7%) optarem por produtos *lights*, *diets* e integrais, sendo estes resultados superiores ao encontrado por Santos *et al.* (2005) em que menos de 30,0% dos estudantes consumiam produtos integrais habitualmente.

Os dados mostram que o número de estudantes que seguiram ou seguem alguma dieta, de 48,9%, foi notoriamente maior que resultado encontrado por Dutra *et al.* (2006) em que apenas 8,6% da população fizeram dieta para emagrecer nos últimos três meses. Este resultado indicou a preocupação dessas jovens com os estereótipos de beleza veiculados pela mídia e a busca por este padrão de beleza. A necessidade de seguir um padrão alimentar neste estudo pode ser devido ao fato de serem estudantes do sexo feminino e predominantemente do curso de Nutrição. Fiates e Salles (2001) sugerem que pessoas com este perfil são mais expostas às pressões de familiares e amigos para se manterem dentro de um padrão de beleza e, por este motivo, são mais preocupadas com a alimentação e com a imagem corporal.

As frutas apresentaram um maior índice de consumo comparado às hortaliças, provavelmente devido à facilidade de consumo já que algumas delas podem ser consumidas prontamente sem necessidade de algum pré preparo; esse resultado foi o oposto do encontrado por Gambardella *et al.* (1999), em que o consumo de hortaliças foi significativamente maior em relação ao consumo de frutas. A grande maioria dos estudantes consumia alta variedade de frutas, porém em uma frequência semanal bastante reduzida, ao contrário do que foi observado por Fisberg *et al.* (2004) em que o percentual de indivíduos que consumia frutas foi baixo (26,0%), mas a frequência do consumo foi alta. Jaime *et al.* (2007) observaram maior consumo de frutas em relação ao de hortaliças em seu público-alvo, mas seu estudo incluía trabalho de intervenção. Nesse estudo eles obtiveram resultados positivos, indicando que ações de educação nutricional que combinam informação e motivação são satisfatórias para promover o aumento do consumo de frutas e hortaliças. A baixa ingestão destes alimentos pelas acadêmicas foi condizente com os dados da população brasileira de uma maneira geral, uma vez que de acordo com a POF 2002/2003, apenas uma em cada cinco pessoas consome frutas e hortaliças todos os dias.

A grande frequência no consumo de pães pelas estudantes, em que 73,3% delas consumiam este alimento cinco ou mais vezes por semana, foi confirmada por Gambardella *et al.* (1999) que o atribuíram à crescente substituição do jantar por lanches, mais práticos e saborosos. O outro destaque deste mesmo grupo foi a alta ingestão de arroz, consumido na frequência de cinco ou mais vezes na semana por 88,9% do grupo estudado, que por sua vez é bem maior do que a ingestão do feijão, com 57,8% das estudantes apresentando consumo nesta mesma frequência. Assim podemos observar que a tradicional combinação brasileira arroz com feijão está diminuindo também entre os estudantes universitários, como demonstrado em níveis nacionais nas pesquisas do IBGE (2004). Segundo Godoy *et al.* (2006) o consumo de leguminosas é inversamente proporcional à escolaridade do chefe da família e que o consumo da combinação tradicional arroz com feijão está diminuindo principalmente na população de maior renda.

O consumo do grupo de leite e derivados foi suficiente, o que difere dos achados de Santos *et al.* (2005) e Alves e Boog (2007) que observaram baixo consumo dos alimentos desse grupo. O consumo adequado dos produtos lácteos é importante, uma vez que esse grupo é a principal fonte de cálcio e boa fonte de proteína da dieta.

O consumo de carne bovina e de ave entre as estudantes foi alto quando comparado com o consumo de peixes.

Gambardella *et al.* (1999) também observaram alto consumo de carne e consumo insuficiente de peixe, entretanto, diferente deste estudo, a carne de ave teve baixo consumo. Sabe-se que as tendências nacionais do consumo de carnes são crescentes, uma vez que, em 1974, tal consumo (juntamente com o de leite e derivados) correspondia a 14,9% do consumo energético diário das famílias brasileiras e, em 2003, essa participação foi de 21,1%. Em relação ao baixo consumo de peixes neste estudo, uma possível explicação seria o fato de ele ter sido realizado em uma cidade não litorânea, o que encarece o preço deste produto, além de ele não fazer parte do hábito alimentar de tal grupo. É importante ressaltar também, que diferente da carne, o consumo de peixe decaiu nacionalmente entre 1974 e 2003 (IBGE, 2005).

O percentual de estudantes que ingeriam algum tipo de bebida alcoólica (53,3%) foi inferior ao citado por Vieira *et al.* (2002), que encontraram um consumo de bebida alcoólica em 73,5% dos seus entrevistados. O refrigerante foi o alimento mais consumido no grupo das bebidas pela maioria dos indivíduos (82,2%), sendo que mais da metade o consumia pelo menos uma vez por semana. O aumento no consumo desta bebida é uma tendência bastante atual e nacional, de 1975 a 2003 a ingestão per capita anual de refrigerante sabor guaraná subiu de 1,3 kg para 7,7 kg (IBGE, 2004).

Foi observado um alto consumo de *fast food* e comprado pronto pelas estudantes, semelhante ao resultado encontrado por Driskell *et al.* (2006) que observaram que mais da metade dos universitários consumiam esse tipo de alimento pelo menos uma vez por semana, inclusive substituindo o almoço ou o jantar. Do ponto de vista cultural, a substituição crescente da refeição familiar, mais completa e balanceada, pelo "*fast food*" fora de casa que é caracterizado mais pelo sabor, mais adocicado e gorduroso, que pela qualidade dos seus constituintes e, ainda, com o determinante incentivo da mídia (muito comercial e pouco científica) vem confundindo o comportamento nutricional dos adolescentes e jovens (FISBERG *et al.*, 2004). Esta preferência por alimentos com elevado teor de gordura saturada e colesterol, além da excessiva quantidade de açúcar e sal e baixa ingestão de fibras, pode ser associada a um maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis (GODOY *et al.*, 2006; WORLD HEALTH ORGANIZATION-WHO, 1998).

A ingestão de açúcares se mostrou alta pelas estudantes, principalmente do açúcar cristal, consumido por 82,2% delas. A grande maioria das estudantes tinha como hábito alimentar a ingestão de doces como gelatina, leite con-

densado e sorvetes/picolés, porém essa ingestão ocorria menos de uma vez por semana por mais da metade dessas estudantes. Vieira *et al.* (2002) encontraram frequência bem maior de consumo nesse mesmo grupo de alimentos. A alta ingestão de doces e comidas gordurosas e menor ingestão de frutas e vegetais em períodos de maior atividade acadêmica é proporcional ao nível de estresse do estudante (UNUSAN, 2006), mas também pode ser reflexo da falta de tempo para preparar ou se deslocar a restaurantes para realizar refeições completas ou uma compulsão alimentar resultante da ansiedade e do cansaço físico e mental (VIEIRA *et al.*, 2002).

Cerca de 25,0% das universitárias, devido ao fato de não residirem com os pais, tiveram menor frequência no consumo de todos os grupos de alimentos em relação às que residiam com os pais., e este fato poderia ser justificado pelas limitações ao acesso, compra e preparo dos alimentos. Prover a própria alimentação é uma experiência nova que demanda dedicação e disputa de tempo com as atividades universitárias e, muitas vezes, o estudante prioriza o sucesso acadêmico à sua própria saúde (ALVES; BOOG, 2007). Vieira *et al.* (2002), em um trabalho realizado em outra universidade pública brasileira, encontraram um percentual de 89,8% de estudantes que não moravam com os pais.

O desequilíbrio da ingestão de determinados grupos alimentares pelas estudantes pode ser considerado preocupante, tendo em vista que se trata de futuras profissionais da área de saúde, que serão formadoras de opinião sobre práticas alimentares e agentes de transmissão de conhecimento sobre hábitos de vida saudáveis para a população. Entretanto, destaca-se que se trata de alunas recém-ingressadas na universidade, ou seja, que ainda irão adquirir informações ao longo da vida acadêmica, com possibilidade de mudança no comportamento alimentar.

## CONCLUSÃO

Apesar das dificuldades metodológicas em se avaliar o perfil do consumo alimentar devido à complexidade e alta variabilidade da dieta, este estudo encontrou um desequilíbrio na dieta das estudantes como baixo consumo de frutas e hortaliças em contrapartida do ao alto consumo de alimentos ricos em carboidratos simples, lipídeos e açúcares. Portanto, é importante a adoção de estratégias educativas que enfatizem a importância da alimentação saudável para prevenção de agravos à saúde futura, inclusive pelo fato destas estudantes serem futuras profissionais da área da saúde, podendo influenciar positivamente na formação de hábitos alimentares adequados.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.
- BARBOSA, K. B. F.; MONTEIRO, J. B. R. Avaliação do consumo alimentar e sua associação com o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, São Paulo, v. 21, n. 21, p. 25-30, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar**: saiba como ter uma alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 9 p.
- CARMO, M. B. et al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 121-130, 2006.
- DRISKELL, J. A. *et al.* Differences exist in the eating habits of university men and women at fast-food restaurants. **Nutrition Research**, Indiana, v. 26, n. 10, p. 524-530, 2006.
- DUTRA, C. L. *et al.* Prevalência de sobrepeso em adolescentes: um estudo de base populacional em uma cidade no sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n.1, p. 151-162, 2006.
- FALCÃO-GOMES, R. C. *et al.* Caracterização dos estudos de avaliação do consumo alimentar de pré-escolares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.19, n.6, p. 713-727, 2006.
- FIATES, G. M. R.; SALLES, R. K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14 Suplemento, p. 3-6, 2001.
- FISBERG, R. M. *et al.* Índice de Qualidade da Dieta: avaliação da adaptação e aplicabilidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.17, n.3, p.301-308, 2004.
- GAMBARDELLA, A. M. D. *et al.* Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 55-63, 1999.
- GODOY, F. C. *et al.* Índice de qualidade da dieta de adolescentes residentes no distrito de Butantã, município de São Paulo, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.19, n.6, p.663-671, 2006.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares**. Rio de Janeiro: Ministério do planejamento, Orçamento e Gestão, 2004. 80 p.
- JAIME, P. C. *et al.* Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 1, p. 154-157, 2007.
- MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento de sobrepeso/obesidade no Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 698-709, 2004.
- SANTOS, J. S. *et al.* Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas - Bahia. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 623-632, 2005.
- SICHERI R.; EVERHART, J. E. Validity of a Brazilian food frequency questionnaire against dietary recalls and estimated energy intake. **Nutrition Research**, Indiana, v. 18, n.10, p. 1649-1659,1998.
- SLATER, B. *et al.* Validação de Questionários de Frequência Alimentar - QFA: considerações metodológicas. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 200-208, 2003.
- TORAL, N. *et al.* Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 3, p. 331-34, 2006.
- UNUSAN, N. Linkage between stress and fruit and vegetable intake among university students: an empirical analysis on Turkish students. **Nutrition Research**, Indiana, v. 26, n. 8, p. 385-390, 2006.
- VIEIRA, V. C. R. *et al.* Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 15, n. 3, p.273-282, 2002.
- WILLETT, W. C. Nutritional Epidemiology. In: ROTHMAN, K. J.; GREENLAND, S. **Modern epidemiology**. Lippincot (USA): Williams & Wilkins, 1998. p. 623-642.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION-WHO. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Geneva: WHO, 1998. Report of a WHO Consultation in obesity.

---

Submissão: junho de 2008

Aprovação: maio de 2009

---