

 Bruna Carolina Rafael Barbosa¹

 Nathalia Sernizon Guimarães²

 Waléria de Paula²

 Adriana Lúcia Meireles³

¹ Universidade Federal de Ouro Preto, Escola de Nutrição, Curso de Nutrição. Ouro Preto, MG, Brasil.

² Universidade Federal de Ouro Preto, Escola de Nutrição, Programa de Pós-Graduação em Saúde e Nutrição. Ouro Preto, MG, Brasil.

³ Universidade Federal de Ouro Preto, Escola de Nutrição, Departamento de Nutrição Clínica e Social, Programa de Pós-Graduação em Saúde e Nutrição. Ouro Preto, MG, Brasil.

Correspondência

Bruna Carolina Rafael Barbosa
bruna.rafael@aluno.ufop.edu.br

Financiamento: O estudo recebeu financiamento da FAPEMIG.

Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*

Food practices of health university students according to the recommendations of the *Dietary Guidelines for the Brazilian Population*

Resumo

Introdução: As práticas alimentares dos indivíduos são influenciadas pelo ambiente em que eles estão inseridos. Estudantes universitários, ao ingressarem no ensino superior, podem modificar seus hábitos alimentares em função de novos comportamentos e relações sociais que se estabelecem nesta nova fase da vida. **Objetivo:** Avaliar as práticas alimentares de estudantes universitários ingressantes no 1º semestre dos cursos da área da saúde de uma instituição federal de ensino superior, de acordo com as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*. **Métodos:** Estudo transversal com estudantes universitários dos cursos de graduação da área da saúde de uma instituição pública do ensino superior. As práticas alimentares foram obtidas através da escala desenvolvida e validada por Gabe e Jaime (2019). Foram avaliadas as características sociodemográficas, hábitos de vida e condições de saúde. A análise dos dados compreendeu distribuição de frequência e análise bivariada. **Resultados:** Foram entrevistados 148 estudantes, dos quais 58,1% eram mulheres, 61,5% tinham 20 anos ou menos, com idade variando de 18 a 31 anos. Práticas alimentares inadequadas foram observadas em 23,7% dos estudantes, 52,0% mostraram práticas de risco e 24,3%, adequadas. O somatório das categorias de risco e inadequação foi representado por 75,7% dos estudantes. Homens apresentaram maior frequência de práticas alimentares de risco (64,5%) e mulheres, maior frequência de práticas alimentares inadequadas (29,1%) ($p=0,033$). **Conclusão:** Observou-se alta frequência (75,7%) de práticas alimentares inadequadas no público estudado. Ao comparar as variáveis explicativas com as práticas alimentares, observou-se associação positiva entre o sexo e as práticas alimentares dos estudantes.

Palavras-chave: Alimentação. Estudantes de Ciências da Saúde. Práticas Alimentares Saudáveis. Guias Alimentares.

Abstract

Introduction: Dietary practices are influenced by the environment. When entering higher education, university students may change their eating habits by developing new behaviors and social relationships in this new phase of life. **Objective:** To evaluate the dietary practices of first-semester university students enrolled health sciences courses at a federal institution of higher education, according to the recommendations of the *Guia Alimentar para a População Brasileira* [Dietary Guidelines for the Brazilian population]. **Methods:** Cross-sectional study with university students from health sciences courses of a public institution of higher education. Dietary practices were

assessed using the scale developed and validated by Gabe and Jaime (2019). Sociodemographic characteristics, lifestyle and health status were assessed. Data analysis comprised frequency distribution and bivariate analysis. **Results:** In total, 148 students were interviewed, of whom 58.1% were women, and 61.5% were 20 years of age or younger, with ages ranging from 18 to 31 years. Inadequate dietary practices were observed in 23.7% students, 52.0% showed risky practices and 24.3% adequate practices. The sum of the risk and inadequacy categories was represented by 75.7% students. Men had a higher frequency of risky dietary practices (64.5%), and women had a higher frequency of inadequate dietary practices (29.1%) ($p = 0.033$). **Conclusion:** A high frequency (75.7%) of inadequate dietary practices was observed in the university students. The comparison between explanatory variables and dietary practices showed a positive association between the sex and dietary practices of the students.

Keywords: Diet. Health Occupations Students. Feeding Behavior. Food Guide.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil tem vivenciado as transições demográfica, epidemiológica e nutricional, caracterizadas por mudanças no perfil de envelhecimento, adoecimento e mortalidade, além dos padrões alimentares da população.¹

As mudanças ocorridas no padrão alimentar e no estilo de vida da população são marcadas sobretudo pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e diminuição de alimentos *in natura* e minimamente processados, e ainda pelo aumento da inatividade física, contribuindo diretamente para o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade e, conseqüentemente, para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.²

Ao estudar o comportamento da população de modo geral, observa-se que os estudantes universitários constituem um grupo mais susceptível a certos comportamentos de risco à saúde – por exemplo, hábito de fumar, uso de drogas ilícitas, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, sedentarismo e adoção de práticas alimentares inadequadas.^{1,3} A existência dessas condutas negativas pode estar relacionada a diversos fatores, como a entrada na universidade, novos comportamentos e relações sociais.⁴

Estudos que avaliaram hábitos alimentares de estudantes universitários reforçam os achados do consumo alimentar da população em geral, sendo encontrada baixa prevalência de alimentação saudável, com maior ingestão de alimentos industrializados e menor ingestão de frutas e hortaliças.^{5,6} Portanto, é necessário ações que visem promover a alimentação adequada no ambiente universitário.^{7,8}

Considerando a importância de uma alimentação adequada e saudável, a escassez de estudos a respeito de hábitos alimentares dos estudantes universitários e a necessidade de compreender esse assunto, este trabalho busca avaliar as práticas alimentares de estudantes universitários de acordo com as recomendações da segunda edição do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014, que é um importante instrumento para apoiar e incentivar a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, tanto no âmbito individual quanto no coletivo.^{9,10}

MÉTODOS

Trata-se de estudo transversal realizado com estudantes ingressantes do primeiro semestre de 2019 nos cursos de graduação presencial da área da saúde da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP). A pesquisa é parte integrante de um estudo intitulado “Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes universitários de Minas Gerais: estudo longitudinal”, no qual os dados serão coletados em três momentos (T0 – no primeiro semestre do curso de graduação; T1 – após cursar dois anos; T2 – após cursar quatro anos). A perspectiva é avaliar a ocorrência de sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes universitários e seus fatores associados, bem como as mudanças comportamentais ocorridas durante a vida acadêmica. Para o presente trabalho, foram utilizados os dados do momento T0 do estudo longitudinal.

A população do estudo foi composta por todos os estudantes ingressantes no primeiro semestre de 2019 dos cursos presenciais de graduação em Educação Física, Farmácia, Medicina e Nutrição, a partir da listagem disponibilizada pela seção de ensino da UFOP.

Considerou-se como critério de inclusão no estudo ser estudante, de ambos os sexos e estar regularmente matriculado nos quatro cursos de graduação presenciais avaliados. Foram excluídos os estudantes com idade inferior a 18 anos em função da necessidade de autorização dos responsáveis para a participação no estudo e por não serem o público-alvo da escala utilizada no estudo (18-60 anos).

A coleta de dados foi precedida por um estudo-piloto realizado com os estudantes que cursavam o oitavo período do curso de Nutrição em 2019/1, e que portanto, não participariam da amostra. O estudo-piloto teve como objetivo testar a logística de campo do inquérito, verificar sua consistência, clareza, pertinência e adequação aos objetivos do estudo, além de treinar a equipe responsável pela coleta.

Para realizar a coleta de dados, acionou-se um(a) professor(a) de cada curso via e-mail (com exceção da professora de Nutrição, cujo contato se deu pessoalmente), sendo que neste e-mail os professores eram informados sobre a pesquisa e se solicitava que o mesmo disponibilizasse um horário (em torno de 50 minutos) de sua aula para que os questionários fossem aplicados. Esse tempo foi estimado a partir do tempo médio gasto pelos alunos para responder ao questionário no estudo-piloto conduzido na fase de planejamento da pesquisa. A coleta ocorreu em sala de aula, mediante agendamento com o professor responsável pela disciplina.

A pesquisa e seus objetivos foram apresentados aos estudantes, que também foram informados da importância da participação no estudo e seus riscos e benefícios. Os estudantes foram convidados a participar voluntariamente da pesquisa.

Os participantes receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), composto por uma página de esclarecimento sobre a pesquisa e a solicitação de autorização para o uso dos dados, sendo a coleta de dados realizada apenas após esclarecimentos de dúvidas sobre a proposta da pesquisa.

Os estudantes que concordaram em participar e assinaram o TCLE responderam a um questionário, autoaplicado e confidencial, disponibilizado em versão impressa pelos pesquisadores presentes, abordando questões sobre características gerais e socioeconômicas, hábitos de vida, condições de saúde, violência, vivências acadêmicas, suporte social, qualidade de vida e resiliência. Os participantes foram orientados sobre a existência do cartão resposta tira-dúvidas, elaborado com o intuito de esclarecer dúvidas sobre algumas questões do questionário.

Variável desfecho

A variável desfecho do estudo foi "práticas alimentares", obtida por meio da escala desenvolvida e validada por Gabe & Jaime¹¹ para indivíduos adultos. Esta escala consta de frases declarativas (itens) elaboradas com base nas recomendações da segunda edição do *Guia Alimentar para a População Brasileira*. As opções de respostas para esses itens formam uma escala Likert de 4 pontos – "concordo totalmente", "concordo", "discordo" e "discordo totalmente" –, visando incentivar os entrevistados a analisar a sentença com maior atenção.

Os itens foram agrupados em quatro dimensões: escolhas alimentares, modos de comer, organização doméstica e planejamento alimentar. Posteriormente, essas dimensões foram caracterizadas em positivas (planejamento alimentar e organização doméstica) e negativas (modos de comer e escolhas alimentares), sendo que as dimensões de modos e escolhas medem construções opostas às recomendações do Guia.⁹ Sendo assim, as pontuações atribuídas às respostas dos itens nas dimensões de escolhas alimentares e modos de comer foram invertidas, para assegurar que a soma da pontuação fosse determinada adequadamente, como mostra a tabela 1.

Tabela 1. Instruções para a soma das pontuações individuais para cada resposta da escala de práticas alimentares. Ouro Preto, 2019.

Opção de resposta da escala Likert	Itens /escore	
	1 a 13	14 a 24
Discordo fortemente	0	3
Discordo	1	2
Concordo	2	1
Concordo fortemente	3	0

Fonte: Adaptado de GABE, Kamila Tiemann; JAIME, Patricia Constante. Development and testing of a scale to evaluate diet according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. *Public health nutrition*, p. 1-12, 2019.

O somatório dos escores individuais atribuídos às respostas de cada alternativa originou uma pontuação classificada em “excelente”, quando o somatório dos pontos fosse menor que 31 pontos; “siga em frente”, quando estivesse entre 31 a 41 pontos; e “atenção”, quando ultrapassasse 41 pontos. Neste sentido, para realizar a classificação das práticas alimentares “excelente”, “siga em frente” e “atenção” com base na soma dessas pontuações, as práticas alimentares foram categorizadas em “adequado”, “risco” e “inadequado”, como propõem as autoras da escala (tabela 2). Posteriormente, para o presente estudo, as práticas alimentares foram recategorizadas em “adequado” e “inadequado”.

Tabela 2. Pontuação das categorias referentes às práticas alimentares a partir dos escores. Ouro Preto, 2019.

Práticas Alimentares	Pontuação/escore
Inadequado	< 31
Risco	31 a 41
Adequado	> 41

Fonte: Adaptado de BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção primária à saúde. Departamento de Atenção Básica. Teste “Como está a sua alimentação?”. Brasília: Ministério da Saúde, 2018 Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso_folder.pdf. Acesso em: 21 jun. 2019.

De acordo com o *Guia Alimentar* de bolso, o indivíduo classificado com até 31 pontos precisa realizar mudanças nos seus hábitos alimentares, visando ter uma alimentação saudável e prazerosa, sendo considerado como indivíduo com práticas alimentares inadequadas. O indivíduo classificado entre 31 e 41 pontos está no meio do caminho para uma alimentação saudável, sendo preciso melhorar alguns aspectos relacionados à sua alimentação e sendo classificado como indivíduo com práticas alimentares de risco. Por fim, o indivíduo classificado com a pontuação acima de 41 pontos aparenta apresentar uma alimentação saudável, em diversos aspectos, sendo classificado como indivíduo com práticas alimentares adequadas.¹²

Variáveis explicativas

As variáveis explicativas/independentes compunham três domínios, sendo eles:

1. Características sociodemográficas

Foram avaliadas as seguintes características: sexo (masculino e feminino), idade (menores de 20 anos e maiores de 20 anos), curso (Nutrição, Medicina, Educação Física e Farmácia), raça (branco e outros – amarelo, pardo, mulato ou negro), identidade sexual (cisgênero ou transgênero/transexual), orientação

sexual (heterossexual ou outros – homossexual bissexual e assexual), estado civil (solteiro e outros – casado, união estável, viúvo, divorciado), renda familiar total mensal (menor que três salários mínimos ou três ou mais salários mínimos), trabalho (sim ou não), recebe auxílio financeiro da universidade (sim ou não), moradia (pensão/hotel/hostel/pousada/familiares ou com amigos/repúblicas) e crença religiosa (sim ou não).

2. Hábitos de vida

Este domínio foi constituído das seguintes variáveis: atividade física (sim ou não), utilização do tempo livre (assiste filmes e séries, prática de atividade física, ler livros; estudar e outros; e uso das redes sociais), tabagismo (sim ou não), consumo de bebidas alcoólicas (sim ou não).

3. Condições de saúde

O domínio foi composto pelas variáveis “autoavaliação de saúde” e “perfil antropométrico”. A autoavaliação de saúde utilizou a pergunta “Em geral, como você avalia sua saúde?”, categorizada em “boa” (muito boa e boa) e ruim (regular, ruim e muito ruim).

O perfil antropométrico constou da avaliação do peso e altura autorreferidos pelos participantes. Em seguida, calculou-se o índice de massa corporal (IMC), que foi classificado de acordo com a faixa etária e seguindo os valores de referência preconizados pela Organização Mundial da Saúde para adolescentes e adultos. O cálculo do IMC foi realizado pelo peso em quilogramas (kg) dividido pela altura em metros ao quadrado (m^2).

Para os estudantes com idade de 18 a 19 anos e 11 meses, utilizou-se a classificação de adolescente,¹³ estando aqueles abaixo do 3º percentil com baixo peso; entre os percentis 3 e 85, foram considerados eutróficos; entre os percentis 85 e 97, eram considerados com sobrepeso; e acima do percentil 97, obesos. Para essa classificação, utilizou-se a idade em meses, sendo que para a avaliação de indivíduos com 19 anos e 1 mês até 19 anos e 11 meses, adotaram-se os mesmos valores de 19 anos completos.

Para os estudantes adultos (idade maior a 20 anos), considerou-se menor que $18,5 \text{ kg}/m^2$ como baixo-peso; entre $18,5$ e $25 \text{ kg}/m^2$ como eutrófico; maior que $25 \text{ kg}/m^2$ e menor que $30 \text{ kg}/m^2$, sobrepeso; e acima de $30 \text{ kg}/m^2$, obesidade. Em seguida, a variável “excesso de peso” foi criada, na qual os indivíduos classificados com sobrepeso e obesidade foram agrupados na categoria “com excesso de peso”; e os demais, na categoria “sem excesso de peso”.

Análise de dados

Os dados foram tabulados por dupla digitação, a fim de garantir consistência entre as fontes de dados e confiabilidade na entrada dos mesmos. Para isso, utilizaram-se como ferramenta o Formulário Google Forms e o programa Microsoft Office Excel 2013.

Para análise dos dados, foi utilizado o *software* estatístico STATA, versão 9.0. As variáveis categóricas foram analisadas de forma descritiva, por meio de distribuição de frequência. Para a comparação entre o desfecho e as demais variáveis independentes, realizou-se uma análise bivariada através do teste qui-quadrado, sendo considerado nível de significância $p \leq 0,05$. Nas análises bivariadas, optou-se por recategorizar o escore adequado e inadequado (risco + inadequado).

Questões éticas

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP, sob o número do parecer 85839418.8.1001.5150.

RESULTADOS

Dos 148 estudantes que responderam ao questionário, 58,1% (n=86) eram do sexo feminino e 93,9% (n=139) eram solteiros. A idade variou entre 18 a 31 anos, sendo que 61,5% (n=91) tinham 20 anos ou menos. Quanto à distribuição por curso, 32,4% (n=48) eram do curso de Farmácia, 28,4% (n=42) de Medicina, 21,6% (n=32) de Educação Física e 17,6% (n=26) de Nutrição (tabela 3).

Em relação à raça/cor dos estudantes, 52,7% (n=78) declararam-se como não sendo brancos (incluindo amarelo, pardo, mulato ou negro). A maioria (99,3%) identificou-se como cisgênero. Dentre os estudantes entrevistados, 147 responderam à pergunta sobre orientação sexual, sendo que 86,4% (n=127) consideraram-se heterossexuais (tabela 3).

Com base na renda da família, observou-se que 60,8% (n=90) dos estudantes apresentaram renda familiar maior ou igual a três salários mínimos. E quanto ao exercício de atividade remunerada, 94,6% (n=140) dos estudantes relataram não trabalhar, e dos 139 respondentes, 96,4% (n=134) declararam não receber auxílio financeiro da Universidade Federal de Ouro Preto (tabela 3).

Observou-se que a maioria (64,2%) dos estudantes residiam com outras pessoas ou em repúblicas e que 72,3% (n=107) apresentam algum tipo de crença (tabela 3).

Em relação aos hábitos de vida dos estudantes, 66,2% (n=98) relataram praticar algum tipo de atividade física, 40,5% (n=60) mencionaram estudar o conteúdo das disciplinas durante o tempo livre e fazer outras atividades, 88,5% (n=131) negaram tabagismo e 68,9% (n=102) relataram consumir bebidas alcoólicas (tabela 3).

Com relação à autoavaliação de saúde, 60,8% (n=90) avaliaram a saúde como boa. Em relação ao perfil antropométrico, 81,8% (n=121) não apresentaram excesso de peso (tabela 3).

Ao se comparar as variáveis explicativas com as práticas alimentares dos estudantes, não foram encontradas diferenças estatisticamente significantes (tabela 3).

Tabela 3. Características sociodemográficas, hábitos de vida e condições de saúde de estudantes universitários ingressos no primeiro semestre dos cursos da área da saúde segundo tipo de práticas alimentares, Universidade Federal de Ouro Preto, 2019 (n=148)

Variáveis	n	%	Práticas Alimentares - Escore Gabe, 2019		Valor-p
			Inadequado (%)	Adequado (%)	
Sexo					0,232
Feminino	86	58,1	72,1	27,9	
Masculino	62	41,9	80,7	19,3	
Idade					0,128
≤ 20 anos	91	61,5	71,4	28,6	
> 20 anos	57	38,5	82,5	17,5	
Curso					0,862
Nutrição	26	17,6	80,8	19,2	
Medicina	42	28,4	73,8	26,2	
Educação Física	32	21,6	78,1	21,9	
Farmácia	48	32,4	72,9	27,1	

Tabela 3. Características sociodemográficas, hábitos de vida e condições de saúde de estudantes universitários ingressos no primeiro semestre dos cursos da área da saúde segundo tipo de práticas alimentares, Universidade Federal de Ouro Preto, 2019 (n=148) (Cont).

Variáveis	n	%	Práticas Alimentares - Escore Gabe, 2019		Valor-p
			Inadequado (%)	Adequado (%)	
Cor da pele					0,433
Branco	70	47,3	78,6	21,4	
Outros (amarelo, pardo, mulato ou negro)	78	52,7	73,1	26,9	
Identidade Sexual					0,569
Cisgênero	147	99,3	75,5	24,5	
Transgênero e/ou Transexual	1	0,7	100,0	0,0	
Orientação Sexual (n=147)					0,615
Heterossexual	127	86,4	74,8	25,2	
Outros (homossexual bissexual e assexual)	20	13,6	80,0	20,0	
Estado Civil					0,340
Solteiro (a)	139	93,9	74,8	25,2	
Outros (casado, união estável, viúvo, divorciado)	9	6,1	88,9	11,1	
Renda total da família (SM = R\$998,00)					0,726
< 3 salários mínimos	58	39,2	74,1	25,9	
≥ 3 salários mínimos	90	60,8	76,7	23,3	
Trabalho					0,963
Não	140	94,6	75,7	24,3	
Sim	8	5,4	75,0	25,0	
Auxílio Financeiro (n=139)					0,870
Não recebe	134	96,4	76,8	23,1	
Recebe	5	3,6	80,0	20,0	
Moradia					0,051
Familiares ou pensão/pousada	53	35,8	84,9	15,1	
Com amigos ou repúblicas	95	64,2	70,5	29,5	
Possui alguma crença					0,398
Não	41	27,7	80,5	19,5	
Sim	107	72,3	73,8	26,2	
Pratica atividade física					0,457
Não	50	33,8	72,0	28,0	
Sim	98	66,2	77,6	22,5	
Utilização do tempo livre					0,434
Assistir filmes e séries + AF + Ler livros	58	39,2	77,6	22,4	
Estudar e outros	60	40,5	78,3	21,7	
Usar redes sociais	30	20,3	66,7	33,3	
Tabagismo					0,935
Não	131	88,5	75,6	24,4	
Sim	17	11,5	76,5	23,5	
Consumo de bebida alcoólica					0,365
Não	46	31,1	80,4	19,6	
Sim	102	68,9	73,5	26,5	
Autoavaliação de saúde					0,127
Boa	90	60,8	80,0	20,0	
Ruim	58	39,2	69,0	31,0	
Perfil antropométrico					0,477
Sem excesso de peso	121	81,8	76,9	23,1	
Com excesso de peso	27	18,2	70,4	29,6	

Práticas alimentares de estudantes universitários segundo as quatro dimensões propostas pelas autoras Gabe e Jaime (2019)

Planejamento alimentar

Dos 148 graduandos participantes, 52,7% discordaram de consumir fruta no café da manhã, 70,3% discordaram de consumir farinha de trigo integral com frequência, 89,2% discordaram de substituir o feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico e 55,4% dos estudantes discordaram quanto ao hábito de planejar as refeições do dia (tabela 4).

Observou-se que 63,3% dos estudantes relataram ter costume de levar consigo alimentos para o caso de sentir fome no decorrer do dia; 49,3% dos estudantes concordaram em dar preferência, durante a escolha, ao consumo de frutas, legumes e verduras orgânicos. Entretanto, aproximadamente 61,0% dos estudantes relataram não ter preferência para o consumo de alimentos de produção local (tabela 4).

Verificou-se que 67,6% dos estudantes não possuíam o hábito de comer frutas e castanhas durante os pequenos lanches do dia e 60,8% dos estudantes concordaram em realizar as refeições com calma (tabela 4).

Organização doméstica

Dentre os participantes, 64,6% dos estudantes não têm costume de comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua. Observou-se que 54,7% dos estudantes concordaram em compartilhar as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições, e 76,3% relataram em participar do preparo dos alimentos em casa (tabela 4).

Modos de comer

Notou-se que 81,6% dos estudantes costumam fazer as refeições sentados(as) à mesa; 61,5% discordaram em pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e jantar); e 65,5% discordaram do hábito de fazer as refeições sentados(as) no sofá da sala ou na cama, bem como na mesa de trabalho ou estudo. A maioria dos estudantes (79,8%) discordaram de aproveitar o horário das refeições para resolver outras coisas, deixando de comer (tabela 4).

Escolhas alimentares

Observou-se, ainda, que 76,4% dos estudantes costumam colocar açúcar no preparo e/ou ingestão de cafés ou de chás; 54,0% dos estudantes concordaram em ter costume de beber refrigerante; e 62,1%, em beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata (tabela 4).

Aproximadamente 58,0% dos estudantes discordaram de substituir a comida do almoço ou do jantar por sanduíches, salgados ou pizza, sendo que 52,0% dos estudantes discordaram em frequentar restaurantes *fast-food* ou lanchonete. Verificou-se que 69,0% dos estudantes têm hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições e 81,1% dos estudantes concordaram em comer balas, chocolates e outras guloseimas (tabela 4).

Tabela 4. Descrição das questões da escala de práticas alimentares de estudantes universitários ingressos no primeiro semestre dos cursos da área da saúde da Universidade Federal de Ouro Preto, 2019 (n=148)

Alternativas	Práticas Alimentares N=148 (%)			
	Concordo fortemente	Concordo	Discordo	Discordo fortemente
Costumo comer fruta no café da manhã?	13,5	33,8	32,4	20,3
Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral	9,4	20,3	33,1	37,2
Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico	4,0	6,8	29,7	59,5
Costumo planejar as refeições que farei no dia	16,9	27,7	24,3	31,1
Costumo levar algum alimento comigo para caso eu sinta fome ao longo do dia	30,6	32,7	17,0	19,7
Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos	11,5	37,8	33,1	17,6
Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local	8,1	31,1	39,2	21,6
Quando eu faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas	7,4	25,0	35,8	31,8
Procuro realizar as refeições com calma	16,9	43,9	26,4	12,8
Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua	5,5	29,9	37,4	27,2
Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições	17,6	37,1	27,7	17,6
Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa	35,1	41,2	16,9	6,8
Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa	41,5	40,1	12,9	5,5
Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e jantar)	12,2	26,3	24,3	37,2
Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama	10,8	23,7	38,5	27,0
Costumo fazer as refeições na minha mesa de trabalho ou estudo	14,2	20,3	31,1	34,4
Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer	8,1	12,1	34,5	45,3
Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar	42,6	33,8	4,7	18,9
Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza	8,8	33,1	29,7	28,4
Costumo beber refrigerante	16,2	37,8	22,3	23,7
Tenho o hábito de "beliscar" no intervalo entre as refeições	25,7	43,3	15,5	15,5
Costumo frequentar restaurantes <i>fast-food</i> ou lanchonetes	9,5	38,5	30,4	21,6
Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata	20,2	41,9	20,3	17,6
Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas	37,2	43,9	14,2	4,7

Práticas alimentares de estudantes universitários segundo sexo

Em relação as práticas alimentares, observou-se que 23,7% (n=35) dos estudantes apresentaram práticas alimentares inadequadas; 52,0% (n=77) demonstram práticas alimentares de risco; e 24,3% (n=36) apresentam práticas alimentares adequadas (figura 1).

Com relação às práticas alimentares, segundo o sexo dos estudantes, notou-se que 16,1% (n=10) dos estudantes do sexo masculino apresentam práticas alimentares inadequadas; 64,5% (n=40), práticas de risco; e 19,4% (n=12), práticas adequadas. Quanto ao sexo feminino, verificou-se que 29,1% (n=25) dos estudantes demonstram práticas alimentares inadequadas; 43,0% (n=37), práticas de risco; e 27,9% (n=24), práticas adequadas. Ao comparar as práticas alimentares e o sexo dos estudantes, observa-se que houve diferença estatisticamente significativa entre a variável desfecho e a variável sexo (figura 1).

Observou-se que os estudantes do sexo masculino apresentam práticas alimentares de risco maiores quando comparadas com os estudantes do sexo feminino. Em contrapartida, notou-se que estas apresentaram frequências maiores de práticas alimentares inadequadas (figura 1).

DISCUSSÃO

Este estudo buscou avaliar as práticas alimentares de estudantes universitários com idade entre 18 e 31 anos, dos cursos da área da saúde da Universidade Federal de Ouro Preto de Minas Gerais, visando que essas informações podem servir de base para novas pesquisas sobre a temática.

Neste estudo, nota-se número maior de estudantes do sexo feminino, corroborando com achados de outras pesquisas realizadas com universitários.^{3,4,8,14} Tal achado ainda está de acordo com os resultados do Censo da Educação Superior de 2017, que mostra que do total de 3.226.249 ingressos em cursos de graduação no ano de 2017, 55,2% são do sexo feminino e 44,8%, do sexo masculino.¹⁵

Os achados do presente estudo mostraram que as variáveis sociodemográficas (com a exceção da variável "sexo"), hábitos de vida e condições de saúde dos estudantes não influenciaram nas práticas alimentares dessa população.

No tocante ao nível socioeconômico dos estudantes, identificou-se predominância de renda familiar maior ou igual a três salários mínimos, corroborando com um estudo realizado com universitárias do curso de Nutrição da UFOP, que encontrou renda média familiar predominante entre 4 a 6 salários mínimos.¹⁶

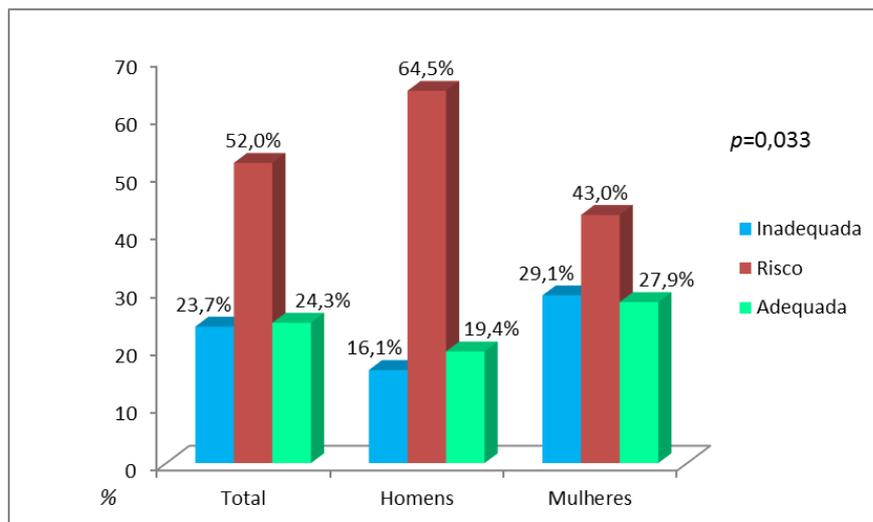
Constatou-se maior inadequação de práticas alimentares entre os estudantes que apresentaram renda familiar maior ou igual a três salários mínimos. Entretanto, não se verificaram diferenças significativas entre a renda familiar e as práticas alimentares dos estudantes. Esses resultados diferem do encontrado no estudo de Costa e colaboradores (2018), realizado em uma universidade pública no interior de Minas Gerais, que observaram que quanto menor o nível socioeconômico da família maior o comportamento de hábitos alimentares inadequados.⁴

No que se refere à moradia, observou-se maior tendência ao desenvolvimento de práticas alimentares inadequadas ($p=0,051$) quando os estudantes deixam a casa dos pais para morarem com familiares, amigos, república ou em pensão/pousada. Em consonância com os achados do presente estudo, a pesquisa realizada por Bernardo et al.⁷ mostrou que, ao sair da casa dos pais para ingressar na vida acadêmica, os estudantes universitários podem ter seus hábitos alimentares modificados ao longo da graduação. Resultados semelhantes foram encontrados em estudo realizado por Bagordo et al.¹⁷ com estudantes universitários que moram ou estão longe de casa. Os autores observaram que 79,0% dos estudantes universitários que vivem longe de suas famílias haviam modificado seus hábitos alimentares desde o ingresso na universidade.¹⁷

Estes achados podem ser justificados, sobretudo, pelos novos comportamentos adquiridos com a entrada na universidade e pela sobreposição de atividades e responsabilidades na vida pessoal e na vida acadêmica.¹

Quanto à avaliação do perfil antropométrico, o presente trabalho não observou diferenças estatisticamente significantes entre o IMC e as práticas alimentares dos estudantes. Contudo, os resultados mostraram que a prevalência de estudantes sem excesso de peso foi elevado (81,8%), como observado no estudo de Silva et al.,¹⁶ que constatou que das 175 participantes 82,1% apresentaram-se eutróficas, e de Carvalho et al., que observou que entre os 587 universitários que participaram da pesquisa, aproximadamente 77,5% apresentaram-se eutróficos, concordando com os dados do presente estudo.¹⁸

Figura 1. Distribuição das práticas alimentares de universitários ingressos no primeiro semestre dos cursos da área da saúde da Universidade Federal de Ouro Preto, 2019 (n=148)



Com relação às práticas alimentares, ainda não há estudos que utilizaram a escala desenvolvida por Gabe & Jaime,¹¹ como apresentado na presente pesquisa. Dessa forma, a comparação dos presentes achados com os de outros estudos sobre práticas alimentares é limitada.

Entre os estudos que avaliam os hábitos alimentares dos indivíduos, cita-se o trabalho de Machado et al., que verificou que 55,0% dos participantes manifestaram o hábito de “beliscar” entre as refeições.¹⁹ Embora esses achados concordem com os resultados do presente estudo, é importante ressaltar que a faixa etária da população estudada difere em ambos os estudos.

Analisando-se algumas características das práticas alimentares dos estudantes, pôde-se constatar consumo de refrigerantes, sucos industrializados e guloseimas, além do hábito de substituir as refeições principais por sanduíches, salgados ou pizza. Esses achados corroboram com os encontrados por Perez et al.⁸ em seu estudo com estudantes de uma universidade pública brasileira, que observou a recorrente prática de substituir o jantar por lanche e o alto consumo de alimentos ultraprocessados, com destaque para as bebidas açucaradas, guloseimas e biscoitos e/ou salgadinhos “de pacote”.

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008-2009, a elevada ingestão de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, podem reduzir e/ou substituir o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, que são alimentos imprescindíveis para uma alimentação adequada e saudável.²⁰ Ademais, Louzada et al. constataram em seu estudo que os alimentos ultraprocessados tendem a favorecer uma alimentação nutricionalmente desequilibrada, em função do seu perfil nutricional desfavorável.²¹

Segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira deve-se evitar consumir alimentos ultraprocessados por diversos fatores, sobretudo, por sua composição nutricionalmente desbalanceada e por substituir o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Destaca-se, ainda, que os alimentos ultraprocessados favorecem o consumo excessivo de calorias e impactam negativamente a cultura, a vida social e o meio ambiente. Dessa forma, com base na regra de ouro que traduz as quatro recomendações principais para uma alimentação adequada e saudável, o guia orienta a população que “prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados”.⁹

Destaca-se também a relação das práticas alimentares dos estudantes com a variável “sexo” ($p=0,033$), em que se observou que os estudantes do sexo masculino apresentam práticas alimentares de risco maiores (64,5%), quando comparadas com as das estudantes do sexo feminino (43,0%). Resultados semelhantes foram encontrados em um estudo com jovens universitários, que observou diferenças estatisticamente significantes ($p=0,001$) entre as atitudes alimentares e a variável “sexo”; constatou-se que indivíduos do sexo masculino apresentam práticas alimentares inadequadas, confirmando os obtidos neste estudo.¹⁸ Contudo, tais resultados diferem do observado em um estudo com graduandos da área da saúde que não encontrou diferenças estatisticamente significante ($p=0,09$) entre as atitudes alimentares de homens e mulheres.⁴

Logo, as práticas alimentares verificadas neste estudo pelos estudantes universitários, mostram-se contrárias às recomendações preconizadas pelo Guia Alimentar para uma alimentação saudável, reafirmando a necessidade de promover à saúde e uma maior promoção da alimentação adequada e saudável entre os estudantes universitários.

Este estudo é inovador, por utilizar a escala desenvolvida por Gabe & Jaime para indivíduos adultos,¹¹ instrumento novo construído com base nas recomendações do atual Guia Alimentar para população brasileira.⁹

Por ser o primeiro estudo a utilizar essa escala, a comparação dos resultados com os de outras pesquisas é limitada em função dos diversos meios usados para avaliar as práticas alimentares, bem como a falta de comparabilidade da escala utilizada neste estudo com instrumentos empregados em outras pesquisas.

Por fim, como limitação, tem-se que os alunos ingressantes do primeiro período podem ainda não ter modificado seus hábitos alimentares devido ao recente ingresso na vida acadêmica. No entanto, sabe-se que a entrada na universidade tende a favorecer a adoção de novas práticas alimentares.

Desse modo, ponderando as limitações, este estudo tem relevância ao sugerir que as práticas alimentares estão diretamente associadas com o sexo dos estudantes. Dessa forma, acredita-se ser necessário utilizar uma abordagem distinta, com implementação de ações de promoção da saúde e de alimentação adequada e saudável voltadas para o âmbito universitário.

CONCLUSÃO

Os achados deste estudo permitem concluir que as práticas alimentares dos estudantes universitários correlacionam-se positivamente com a variável “sexo” e que os estudantes universitários apresentam elevado percentual de práticas alimentares de risco (52,0%) e inadequadas (75,7%). Observou-se que os estudantes do sexo masculino e as estudantes do sexo feminino mostraram hábitos alimentares diferentes. Os homens apresentaram maior frequência de práticas alimentares de risco e, em contrapartida, as mulheres apresentaram maior frequência de práticas alimentares inadequadas.

Dessa forma, faz-se necessário desenvolver políticas públicas e programas que visem à promoção da saúde e da alimentação saudável, a fim de auxiliar a prática de alimentação adequada e saudável pelos estudantes universitários, tendo em vista que muitos hábitos alimentares adquiridos pelos estudantes se mantêm posteriormente. Nesse sentido, é fundamental conhecer as práticas alimentares dos estudantes de acordo com o novo *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem aos membros do Grupo de Pesquisa e Estudos em Nutrição e Saúde Coletiva (GPENSC) da Universidade Federal de Ouro Preto que auxiliaram na coleta de dados do Projeto de Ansiedade e Depressão em universitários (PADu).

REFERÊNCIAS

1. Duarte FM, Almeida SDS, Martins KA. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. *O Mundo da Saúde* 2013;37(3):288-298.
2. Azevedo ECC, Diniz AS, Monteiro JS, Cabral PC. Padrão alimentar de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal - uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva* 2014;19(5):1447-58. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014195.14572013>.
3. Sousa TF, Mororó JHP, Barbosa AR. Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva* 2018;18(12):3563-75. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200013>.
4. Costa DG, Carleto CT, Santos VS, Hass VJ, Gonçalves RMDA, Pedrosa LAK. Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem* 2018;71(4):1642-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0224>.
5. Mendes MLM, Silva FR, Messia CMBO, Carvalho PGS, Silva TGA. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE. *Tempus Actas de Saúde Coletiva* 2016;10(2):205-17. DOI: <http://dx.doi.org/10.18569/tempus.v10i2.1669>.
6. Ramalho AA, Dalamaria T, Souza OF. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública* 2012;28(7):1405-13. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012000700018>.
7. Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proença RPC. Food intake of university students. *Revista de Nutrição* 2017;20(6):847-65. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>.
8. Perez PMP, Castro IRR, Franco AS, Bandoni DH, Wolkoff DB. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva* 2016;21(2):531-42. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015212.01732015>.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
10. Oliveira NRF, Jaime PC. O encontro entre o desenvolvimento rural sustentável e a promoção da saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira. *Saúde e Sociedade* 2016;25(4):1108-21. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902016158424>.
11. Gabe KT, Jaime PC. Development and testing of a scale to evaluate diet according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. *Public Health Nutrition* 2019;22(5):785-96. DOI: <https://doi.org/10.1017/S13688980018004123>.
12. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Teste "Como está a sua alimentação?". Brasília: Ministério da Saúde, 2018b.
13. de Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bull World Health Organ* 2007;85:660-7.
14. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição* 2008;21(1):39-47. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>.
15. Brasil. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Censo da educação superior: 2017 – Divulgação dos principais resultados. Brasília: Ministério da Educação, 2017.
16. Silva JD, Silva ABJ, Oliveira AVK, Nemer ASA. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Ciência&SaúdeColetiva* 2012;17(12): 3399-406. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012001200024>.
17. Bagordo F, Grazi T, Serio F, Idolo A. Dietary habits and health among university students living at or away from home in southern Italy. *Journal of Food & Nutrition Research* 2013;52(3):164-171.

18. Carvalho PHB, Filgueiras JF, Neves CM, Coelho FD, Ferreira MEC. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* 2013;62(2):108-14. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000200003>.
19. Machado CH, Carmo AS, Horta PM, Lopes ACS, Santos LC. Efetividade de uma intervenção nutricional associada à prática de atividade física. *Cadernos Saúde Coletiva* 2013;21(2):148-53. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-462X2013000200008>.
20. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2010b.
21. Louzada MLC, Martins APB, Canella DS, Baraldil LG, Levy RB, Claro RM et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Revista de Saúde Pública* 2015;49(38):1-11. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006132>.

Colaboradores

Barbosa BCR, Guimarães NS, Paula W, Meireles AL participaram da concepção, da análise e interpretação dos dados, e também participaram da escrita do trabalho e versão final do artigo; Barbosa BCT e Paula W participaram da coleta dos dados;

Conflito de interesses: os autores declaram não haver conflitos de interesses.

Recebido: 08 de outubro de 2019

Aceito: 22 de dezembro de 2019