

UNIVERSIDADE SAGRADO CORAÇÃO

RAFAEL PINHEIRO

**AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E
CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO COMPARATIVO**

**BAURU
2011**

RAFAEL PINHEIRO

**AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E
CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO COMPARATIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Ciências da Saúde, como parte dos requisitos para obtenção de título de bacharel em Nutrição sob a orientação da Prof^a Ms. Andréia Borges de Camargo.

**BAURU
2011**

Pinheiro, Rafael

P654a

Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de estudantes universitários: um estudo comparativo / Rafael Pinheiro -- 2011.

41f. : il.

Orientadora: Profa. Ms. Andreia Borges de Camargo.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Sagrado Coração - Bauru - SP

1. Estado nutricional. 2. Consumo alimentar. 3. Estudantes universitários. I. Camargo, Andreia Borges de. II. Título.

RAFAEL PINHEIRO

**AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR
DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO COMPARATIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Ciências da Saúde como parte dos requisitos para obtenção do título de nutricionista, sob orientação da Profª Ms. Andréia Borges de Camargo.

Banca Examinadora:

Profª Ms. Andréia Borges de Camargo.
Universidade Sagrado Coração

Profº. Ms. Julio Cesar Fernandes
Universidade Sagrado Coração

Bauru, 15 de Dezembro de 2011.

AGRADECIMENTOS

Uma conquista não depende de uma só pessoa, mas o sucesso de um trabalho vem da junção de várias mentes sábias que, unidas, conseguem chegar ao pico do monte. Esse trabalho é o início de uma carreira profissional ao qual nunca pensei que iria galgar logo, mas Deus me deu essa oportunidade de conhecer pessoas e de idealizar esta monografia.

A Deus, na pessoa bondosa e misericordiosa de Jesus por satisfazer os desejos do meu coração e colocar no meu caminho pessoas tão maravilhosas e capazes.

À minha mãe, Sonia, modelo de mulher corajosa e batalhadora. Obrigada pela paciência e pelas palavras de carinho e incentivo.

Ao meu pai, Marcos António (in memoriam) que sei estar olhando por nós lá do céu.

Aos meus irmãos, Marcus Vinicius e Yuri. Desculpe pelo estresse, mas faz parte. Tenho certeza que vocês irão chegar longe, e entenderam os meus motivos.

Aos meus familiares e amigos que confiaram e acreditaram em mim.

À minha orientadora Andréa Borges de Camargo. Agradeço todos os dias por Deus tê-la colocado no meu caminho. Pessoa iluminada e abençoada. Obrigada por TUDO.

Ao professor Júlio que prontamente atendeu ao convite pra fazer parte da banca examinadora, obrigado pela atenção.

Em especial as minhas queridas professoras do curso de nutrição Roseli, Rita, Adriane e Daniela, pela paciência, atenção, carinho e cuidado durante esses quatro anos, vocês sempre serão meu exemplo, vou levar cada uma em meu coração.

Aos meus amigos de classe, aprendi muito com vocês, companhias constantes na alegria e na tristeza, levarei cada um de vocês na lembrança.

Aos estudantes da Universidade Sagrado Coração, que aceitaram participar da pesquisa, muito obrigada pela paciência e compreensão.

Aos professores que cederam um tempo de suas aulas para que eu pudesse desenvolver a pesquisa. Obrigada!

"Mantenha seus pensamentos positivos, porque seus pensamentos tornam-se suas palavras. Mantenha suas palavras positivas, porque suas palavras tornam-se suas atitudes. Mantenha suas atitudes positivas, porque suas atitudes tornam-se seus hábitos. Mantenha seus hábitos positivos, porque seus hábitos tornam-se seus valores. Mantenha seus valores positivos, porque seus valores... Tornam-se seu destino."
(Mahatma Gandhi)

RESUMO

Os princípios de uma alimentação equilibrada permitem que os homens realizem sua subsistência, propagam sua espécie, se mantem com o seu meio e ao mesmo tempo promovem beneficio a manutenção da saúde. Nesse sentido, destaca-se a importância do conhecimento do consumo alimentar de estudantes universitários, os quais constituem um grupo vulnerável estão mais expostos aos hábitos alimentares errôneos. O objetivo principal do presente estudo foi avaliar o estado nutricional e consumo alimentar dos estudantes de nutrição e administração por meio de parâmetros antropométricos e dietéticos. Fizeram parte da amostra 20 estudantes do curso de nutrição e administração. Utilizou-se, como trajetória metodológica a avaliação do estado nutricional segundo o índice de massa corpórea (IMC) e um questionário qualitativo da frequência dos grupos de alimentos. Os resultados indicaram que a maioria dos estudantes de nutrição (80%) encontram-se eutróficos, enquanto na administração (55%) enquanto o sobrepeso esteve presente em 40%. Em relação ao consumo alimentar dos estudantes, as maiores inadequações do ponto de vista qualitativo referiu-se a baixa frequência de frutas, legumes e vegetais na frequência diária no curso de nutrição (15% e 20%) e na administração apenas (5%). No grupo dos alimentos das gorduras, houve maior predomínio das frituras na frequência obtida de 3 a 4 vezes na semana (40%) em ambos os cursos. O estilo de vida mostrou-se satisfatório representado por baixos percentuais de etilismo na nutrição e administração, respectivamente (85%) e (80%), enquanto o tabagismo representou na nutrição (5%) e não registrou-se tal habito na administração. Quanto a atividade física regular somente 55% e 50% praticam atividade física regular na nutrição e administração, respectivamente. O fracionamento das refeições indicou que os universitários de nutrição e administração realizam as 3 refeições principais, respectivamente: desjejum (60% e 65%), almoço (95% e 90%) e jantar (100% e 65%). Desta forma, conclui-se que os estudantes universitários necessitam de intervenções dietéticas adequadas enfatizando a importância de hábitos alimentares, visto que constituem grupos vulneráveis e podem representar maiores riscos de comprometimento do estado nutricional e desenvolvimento de doenças relacionadas a má alimentação.

Palavras-chaves: Estado nutricional. Consumo alimentar. Estudantes universitários.

ABSTRACT

The bases of a healthy diet allow us provide our survivor. It assures the future of our species and no damages to the environment. Thinking like that, we show why is important to know about college's students feeding behavior. They are a group that is vulnerable to wrong habits. The purpose of this study is to evaluate the nutritional state and how the students are buying their food on scientific bases. Twenty people, students of nutrition and administration were on this study. We used the parameter known in Brazil as IMC and a questionnaire as parameters. The results show the differences between these two groups of students. The study also shows that students aren't used to consume fruits and vegetables on their daily diet. Their diet is mostly of fried food, in both groups. The lifestyle showed that the students has low levels of etilism and just a few are smokers. Between 55% e 50% of students interviewed said they practiced physical activities regularly. Most students have three meals a day: breakfast (60% e 65%), lunch (95% e 90%) and dinner (100% e 65%). The study shows that students need more information about the correct feeding. They can also have diseases associated to the wrong diet.

Keywords: nutritional state, feeding; college students

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Média dos valores de variáveis antropométricos dos estudantes universitários.....	18
Tabela 2 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão de alimentos do grupo das proteínas dos estudantes do curso de nutrição.....	21
Tabela 3 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão de alimentos do grupo das proteínas dos estudantes do curso de administração.....	22
Tabela 4 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão do consumo das frutas e vegetais dos estudantes do curso de nutrição.....	22
Tabela 5 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão do consumo das frutas e vegetais dos estudantes do curso de administração.....	23
Tabela 6 - Distribuição da freqüência segundo a ingestão do grupo de cereais dos estudantes do curso de nutrição.....	23
Tabela 7 - Distribuição da freqüência segundo a ingestão do grupo de cereais dos estudantes do curso de administração.....	24
Tabela 8 - Distribuição da Freqüência semanal segundo a ingestão do grupo das gorduras dos estudantes do curso de nutrição.....	24
Tabela 9 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão do grupo das gorduras dos estudantes do curso de administração.....	25
Tabela 10 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão do grupo dos alimentos industrializados dos estudantes do curso de nutrição.....	25

Tabela 11 - Distribuição da frequência semanal segundo a ingestão do grupo dos alimentos industrializados dos estudantes do curso de administração.....	26
Tabela 12 - Etilismo (%) segundo os estudantes universitários.....	26
Tabela 13 - Tabagismo (%) segundo os estudantes universitários.....	26
Tabela 14 - Prática de atividade Física (%) dos estudantes universitários.....	28

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	JUSTIFICATIVA.....	14
3	OBJETIVOS.....	15
3.1	OBJETIVO GERAL.....	15
3.2	OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	15
4	MATERIAIS E METODOS.....	16
4.1	CASUISTICA.....	16
4.2	AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA.....	16
4.3	AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR.....	17
5	RESULTADOS.....	18
6	DISCUSSÃO.....	30
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
	REFERÊNCIAS.....	35
	APENDICE A – QUESTIONARIO DE FREQUENCIA DO CONSUMO ALIMENTAR (QFCA).....	39
	APÊNDICE B- QUESTIONÁRIO DO ESTILO DE VIDA.....	40
	ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	41

1 INTRODUÇÃO

A alimentação permite aos seres vivos transformar alimentos em nutrientes do meio exterior em constituintes de seu próprio organismo. Contudo, é importante salientar que, para que esse processo aconteça, o homem deve dispor de alimentos específicos e variados e em quantidades suficientes e adequadas. Pode-se dizer que, do ponto de vista nutricional, o ser humano é biologicamente frágil e ao mesmo tempo exigente, pois a sua saúde depende que as condições do meio sejam adequadas. Em razão disso, pode-se afirmar que há uma ligação direta entre produção, disponibilidade de alimentos e hábitos alimentares dos indivíduos (GALISA, 2008).

Os hábitos alimentares são as formas como os indivíduos ou grupos selecionam, consomem e utilizam os alimentos disponíveis, incluindo os sistemas de produção, armazenamento, elaboração, distribuição e consumo de alimentos. (ARRUDA, 1981).

Tendo em vista os princípios de uma alimentação equilibrada segundo Cuppari (2005) os homens subsistem e propagam sua espécie se mantiverem com o seu meio, de maneira constante, uma alimentação equilibrada que promova benefícios para a manutenção da saúde.

Assim, a alimentação permite aos seres vivos transformar alimentos em nutrientes do meio exterior em constituintes de seu próprio organismo. Contudo, é importante salientar que, para que esse processo aconteça, o homem deve dispor de alimentos específicos e variados e em quantidades suficientes e adequadas. Pode-se dizer que, do ponto de vista nutricional, o ser humano é biologicamente frágil e ao mesmo tempo exigente, pois a sua saúde depende que as condições do meio sejam adequadas.

De acordo com Oliveira e Thebaud- Mony (1997), os perfis da alimentação devem ser analisados sob várias perspectivas, ao mesmo tempo independentes e complementares: a perspectiva nutricional, com enfoque nos constituintes dos alimentos, indispensáveis à saúde e ao bem-estar do indivíduo; nas relações entre dieta e doença; a perspectiva social, voltada para associações entre alimentação e a diferenciação social do consumo e os ritmos e estilo de vida baseadas nas práticas e preferências da alimentação.

Considerando o conceito de estilo de vida como um “conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores de vida e, nestes casos, é bastante nítida que o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades. (NAHAS, 2003).

No entanto, as mudanças no estilo de vida da população refletem automaticamente em seus hábitos alimentares. Desta forma, o estudo dos hábitos alimentares demonstra ter um papel fundamental na identificação dos fatores que permeiam o comportamento alimentar das populações. (NEVES, 2002).

Nesses aspectos, salienta-se que o predomínio da dieta denominada ocidental (rica em gorduras, açúcares e alimentos refinados, e reduzidos em carboidratos complexos e fibras) em vários países e regiões do mundo, e o declínio progressivo da prática de atividade física, contribuem para o aumento da incidência de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis nas últimas décadas. (WHO, 2003).

Por outro lado, o estado nutricional (EN) será refletido conforme as necessidades fisiológicas do indivíduo que esta sendo atendida (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2005). Para o acompanhamento do EN e identificar os distúrbios nutricionais, possibilitando uma intervenção adequada de forma a auxiliar na recuperação e/ou manutenção do seu estado de saúde, podem ser utilizados os métodos objetivos como antropometria, composição corpórea e, consumo alimentar. Como um parâmetro isolado não caracteriza a condição nutricional geral do indivíduo, é necessário empregar uma associação de vários indicadores para melhorar a precisão e a acurácia do diagnóstico nutricional. (DUARTE, 2007).

Kamimoura et al. (2002) relatam que a avaliação nutricional tem por objetivo verificar o crescimento e as proporções corporais em um indivíduo ou em uma comunidade, visando a estabelecer atitudes de intervenção. Dessa forma, é de fundamental importância a padronização da avaliação a ser utilizada em diferentes grupos e faixas etárias, uniformizando os critérios empregados pela equipe de saúde. Este mesmo autor cita que depois que (JELLIFE, 1966) fez publicações editadas pela Organização Mundial da Saúde, houve uma sistematização de antropometria como método de avaliação do estado nutricional. Desde então, a antropometria evoluiu constantemente, sendo método útil em estudos populacionais, clínicos e de intervenção.

Antropometria é a medida do tamanho corpóreo e de suas proporções. Trata-se de um dos indicadores diretos do estado nutricional, podendo calcular o Índice de massa corpórea (IMC) que é um indicador simples de avaliação do estado nutricional. Considerando-se que o IMC não distingue o peso associado ao músculo ou à gordura corpórea, torna-se importante investigar a composição corpórea utilizando-se outros métodos. (CUPPARI, 2005).

Estudos indicam que a forma pela qual a gordura está distribuída pelo corpo é mais importante que a gordura corpórea total na determinação do risco individual de doenças. Por essa razão, em indivíduos obesos ou com tendência à obesidade é fundamental indicadores que determinam esse tipo de distribuição. A gordura abdominal é composta por gordura abdominal subcutânea e visceral dependendo do tipo predominante de gordura, sendo esta última de maior risco à saúde. (GALISA, 2007).

Estudos recentes têm recomendado a medida isolada da circunferência da cintura (CC) tendo em vista que sua medida independente da altura, correlaciona-se fortemente com o índice de massa corpórea (IMC) e parece predizer melhor o tecido adiposo visceral que a relação cintura quadril. (PITANGA; LESSA, 2005; PEIXOTO et al., 2006).

No entanto, a WHO (1998) recomenda a utilização da medida da cintura com cautela, em virtude da necessidade de mais estudos que verifiquem a variabilidade dos pontos de corte em diferentes populações. Além disso, a medida da cintura é muito variável em termos de sua localização ou posição. Visto que pequenas diferenças na medida da circunferência da cintura podem levar a importantes diferenças na interpretação do resultado, a técnica para sua obtenção deve ser padronizada. (CARNEIRO et al., 2003).

Alguns métodos podem ser utilizados para avaliar o consumo alimentar dos indivíduos e sua validade e reprodutibilidade dependerá da habilidade do investigador e da cooperação dos investigados. Não existe um método de avaliação dietética ideal, já que os fatores que determinam o melhor método a ser utilizado nas diferentes situações constituem a população alvo de um estudo, e ainda, o propósito da investigação, ou seja, o tipo de informação dietética que se deseja obter para determinados propósitos. (BRIEFEL et al., 1992).

Algumas pesquisas avaliaram os hábitos alimentares de estudantes universitários, e observaram, em sua maioria uma baixa prevalência de alimentação

saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças. (WARDLE et al., 1997; VIEIRA et al., 2002).

Segundo Vieira et al. (2002), os hábitos alimentares dos universitários poderiam estar sendo influenciados pelos novos comportamentos e relações sociais. Contudo, é natural que tenham sofrido profundo processo de mudança em um novo ambiente, com repercussões importantes relacionados ao modo de vida e o estado de saúde. As alterações no perfil nutricional e de saúde, característico desse grupo, têm sido relacionadas em razão das novas condições de vida e hábitos alimentares próprios e característicos dessa população. Diferenças no padrão alimentar constituem o maior componente das mudanças ambientais vividas pelos universitários.

Diante do exposto, é de fundamental importância aprofundar as informações nutricionais sobre este grupo, visando estabelecer práticas de monitoramento e direcionar intervenções nutricionais mais adequadas às suas especificidades.

2 JUSTIFICATIVA

Os estudantes universitários constituem grupo vulnerável às alterações dos padrões alimentares. Os hábitos alimentares errôneos podem ser, em parte refletido após sofrerem um profundo processo de adaptação ao novo ambiente com repercussões relevantes no estilo de vida e, conseqüentemente no estado de saúde. Diante dessa realidade, o comportamento alimentar constitui o maior componente das mudanças nutricionais vivenciadas pelos estudantes.

Além disso, reforça-se a importância da avaliação nutricional de grupos específicos, visto que o aumento percentual de prevalência da obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis reforçam a necessidade de medidas preventivas, que visam minimizar o impacto negativo das inadequações dos hábitos alimentares nesse grupo.

3 OBJETIVOS

3.1 GERAL

Avaliar o estado nutricional e consumo alimentar dos estudantes de nutrição e administração por meio de parâmetros antropométricos e dietéticos.

3.2 ESPECIFICOS

- ✓ Classificar o estado nutricional por meio do índice de massa corpórea (IMC) e circunferência da cintura (CC)
- ✓ Investigar de forma qualitativa os hábitos alimentares e o estilo de vida dos universitários dos cursos de nutrição e administração
- ✓ Comparar os resultados obtidos entre os grupos de universitários do presente estudo com os encontrados na literatura

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 CASUÍSTICA

O presente estudo foi de caráter investigatório e comparativo, sendo o universo amostral composto por um total de 40 estudantes de ambos os sexos representados pelos cursos de graduação da área da saúde e ciências sociais aplicadas. Foi realizado nas dependências da Universidade Sagrado Coração, no período correspondente ao segundo semestre de 2011.

Critérios de inclusão: Universitários de graduação dos cursos de Nutrição e Administração.

4.2 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

A avaliação antropométrica constituiu das medidas de peso (Kg), estatura(cm) e circunferência da cintura(cm). A massa corporal foi aferida em balança Filizola ID, 1500, digital tipo plataforma, com capacidade máxima de 150 kg, estando os universitários descalços, com roupas leves e livres de acessórios (cinto, carteira, chaveiro, celular, etc). A estatura foi determinada em parede vertical fixa e graduada, com precisão de 0,5 cm e com auxílio de esquadro de madeira com os pacientes também descalços, em posição ortostática e em apnéia inspiratória. As técnicas utilizadas para ambas foram as propostas por Jelliffe (1996).

Os estudantes foram avaliados com base no Índice de Massa Corporal (IMC – peso/altura²) segundo critério adotado por WHO (1995), ou seja: IMC < 18,5 = baixo peso; IMC de 18,5 a 24,9 = eutrofia; IMC de 25,0 a 29,9 = sobrepeso; e classificados segundo a obesidade em IMC de 30 - 34,9 = grau I; IMC 34,9 - 40 = obesidade grau II e IMC acima de 40 = obesidade grau III.

A circunferência da cintura (CC) foi aferida com fita métrica inextensível e inelástica, aplicada na menor circunferência da região troncal, sendo a técnica proposta por Gillium (1999). Será classificada com intuito de quantificação da gordura intra-abdominal, já que apresenta significância clínica, apresentando relação com fatores de risco cardiovasculares (BRAMBILLA et al.,1994 p.795-800 tradução nossa).

Os valores utilizados para a análise da cintura foram os mesmos preconizados de acordo com Katch (1996), os quais corresponderam:

- ✓ Homens: < 94 cm = normalidade; 94 - 101, 9 = risco aumentado; \geq 102 cm = risco muito aumentado.
- ✓ Mulheres: < 80 cm = normalidade; 80 - 87, 9 = risco aumentado; \geq 88 cm = risco muito aumentado.

4.3 AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

O consumo alimentar dos estudantes universitários foi avaliado de forma qualitativa, por meio do questionário de frequência do consumo alimentar (QFCA) distribuídos segundo os grupos de alimentos da pirâmide alimentar. Os grupos de alimentos foram categorizados nas seguintes frequências: 7 vezes por semana, 5 a 6 vezes por semana, 4 a 3 vezes por semana, 1 a 2 vezes por semana, raramente, não ingere. (Apêndice A)

Adicionalmente, também foram analisados parâmetros para melhor contextualização do estilo de vida. Os universitários foram questionados quanto ao tabagismo, etilismo e prática de exercícios físicos, considerando-se: praticante quando a prática de exercícios físicos corresponderam a 3 vezes ou mais na semana. (Apêndice B)

Para a análise dos dados obtidos foi utilizado instrumento estatístico (média), para identificação da amostra obedecendo às variáveis aplicadas no estudo.

Para participação da pesquisa foi entregue aos estudantes universitários uma carta de informação quanto aos objetivos e solicitado oficialmente, um termo de consentimento assinado, baseado na Resolução 196 de 10/10/1996 do Conselho Nacional de Saúde. (Anexo A)

O presente estudo foi submetido à aprovação pela comissão de Ética para pesquisa em Humanos da Universidade Sagrado Coração de Bauru através do protocolo 119/11.

5 RESULTADOS

Os estudantes universitários do curso de nutrição possuíam uma idade média de 21,5 anos, enquanto do curso de administração apresentaram 21,6 anos.

Os resultados antropométricos estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1 – Média dos valores de variáveis antropométricos dos estudantes universitários.

Variáveis	Nutrição	Administração
Peso (kg)	61,2	69,1
Altura (m)	1,66	1,72
IMC (Kg/m ²)	21,8	23,2
CC (cm)	72,6	79,5

Fonte: Elaborada pelo autor.

Nota: IMC: Índice de massa corpórea; CC: Circunferência da cintura.

A média do IMC encontrada no presente estudo indicou que os estudantes de nutrição e administração apresentam-se eutróficos, respectivamente, 21,8 e 23,2 kg/m².

Quanto à CC, observou-se que a maior média está presente nos estudantes do curso de administração, identificando maior probabilidade de desenvolvimento de doenças metabólicas e cardiovasculares. (Tabela 1)

Destaca-se a importância do Índice de massa corporal (IMC), que é uma definição do grau de adiposidade. (SILVA; MURA, 2007). A relação entre IMC e risco de morbidades, no entanto, pode ser afetada pela distribuição da gordura corpórea, visto que as principais complicações da obesidade incluem: doenças cardiovasculares, Diabetes mellitus (DM), Hipertensão arterial (HA) e dislipidemia, e estão associadas ao maior acúmulo de gordura abdominal, independente do peso corpóreo. (PEIXOTO et al., 2006).

O IMC tem se mostrado como um bom preditor do acúmulo de gordura corporal, tanto em adultos, quanto em adolescentes, sendo indicado o seu uso em estudos epidemiológicos e em avaliação clínica de obesidade. No entanto, em homens, recomenda-se cautela, pois este índice também têm correlação com massa magra.

Soar et al. (2004), verificaram que o IMC foi estatisticamente associado o percentual de gordura corporal no sexo feminino, mas no sexo masculino esta relação foi menor.

Herrera et al. (2003 apud NUNES et al., 2005), em um estudo com universitários venezuelanos, observaram no grupo de mulheres um IMC médio de $21,9 \pm 3,2 \text{ Kg/m}^2$. Valor similar ($21, 2 \text{ Kg/m}^2$) foi descrito por Heimburger et al. (1994 apud NUNES et al., 2005) em pesquisa realizada com estudantes de medicina da Universidade de Alabama, Estados Unidos, no primeiro ano do curso de introdução á nutrição clínica.

O IMC dos universitários do presente estudo apresentaram valores semelhantes às pesquisas realizadas por Anding et al. (2001 apud NUNES et al., 2005) e Snetselaar et al. (2003 apud NUNES et al., 2005) também nos Estados Unidos , onde os valores do IMC dos universitários mostraram-se dentro da normalidade, ou seja em estado nutricional compatível de eutrofia.

Em relação ao padrão de distribuição de gordura (obesidade abdominal ou andróide e a obesidade periférica ou ginóide) constitui um dos fatores de risco mais importante para a morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares que o próprio excesso de gordura. Em geral, as relações superiores a 0,80 para as mulheres e 0,95 para os homens indicam um acúmulo excessivo de gordura abdominal corporal. (BOUCHARD, 2003).

Da mesma forma, a CC fornece uma excelente indicação antropométrica da obesidade. Segundo Nahas (2003) deve-se dar total atenção para valores superiores a 102 cm para os homens e 88 cm para as mulheres, pois o risco é significativamente maior para o desenvolvimento de distúrbios metabólicos e doenças cardiovasculares.

No presente estudo, os dados não mostraram risco importante de complicações associadas à doença cardiovascular. (Tabela 1)

Nos gráficos 1 e 2 estão apresentados o diagnostico nutricional (%) segundo o IMC dos estudantes do curso de nutrição e administração.

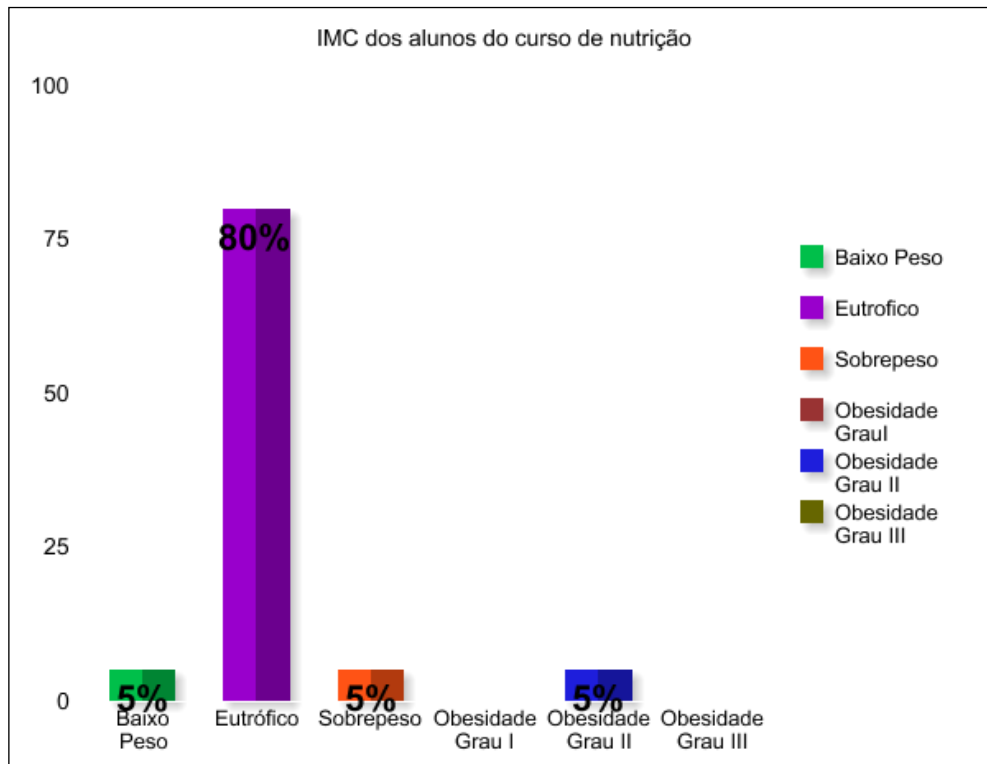


Figura 1 - Diagnóstico nutricional (%) por meio do índice de massa corpórea (IMC) dos estudantes do curso de nutrição.
Fonte: Elaborado pelo autor.

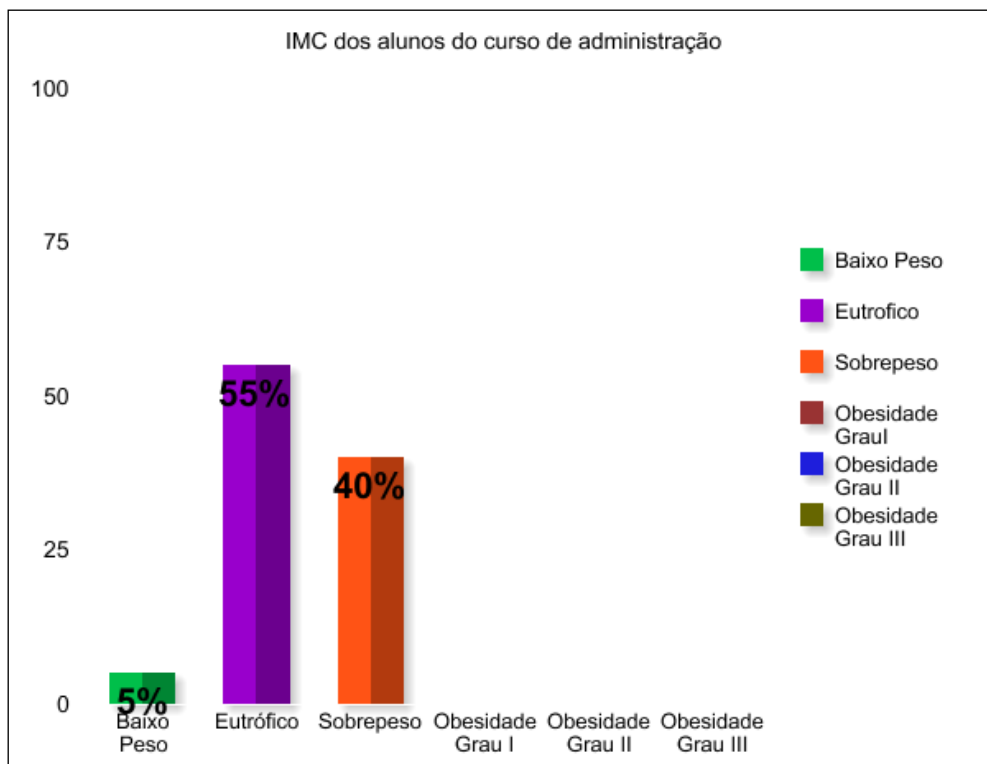


Figura 1 - Diagnóstico nutricional (%) por meio do índice de massa corpórea (IMC) dos estudantes do curso de administração.
Fonte: Elaborado pelo autor.

No curso de nutrição, a eutrofia apresentou um grande percentual (80%), seguido do baixo peso, sobrepeso, e obesidade grau I respectivamente (5%). (Figura 1)

No curso de administração, verificou-se eutrofia em 55%, porém, o sobrepeso esteve presente em 40% e somente 5% apresentaram baixo peso. (Figura 2)

Salienta-se que os países da América Latina vêm atravessando um período de transição nutricional, resultando no aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade em todas as idades e nas diferentes classes sociais.

A obesidade, definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal, é considerada atualmente como um problema de saúde pública mundial e vem crescendo de forma alarmante tanto nos países desenvolvidos como naqueles em desenvolvimento. Pelos dados apurados no inquérito de 1997, restrito às regiões nordeste e sudeste do Brasil, estima-se que 38,5% dos homens e 39,0% das mulheres apresentem sobrepeso (IMC \geq 25 kg/m² ou obesidade \geq 30 kg/m²). (BOUCHARD, C., 2003., SICHIERI, R. e ALLAM, V. C., 1996).

Contudo, os resultados do diagnóstico nutricional dos estudantes indicaram somente 5% de obesidade no curso de nutrição.

Nas tabelas 2 a 11 encontram-se a distribuição da frequência semanal (%) segundo a ingestão dos grupos de alimentos dos estudantes do curso de nutrição e administração, respectivamente.

Tabela 2 - Distribuição da frequência semanal segundo a ingestão de alimentos do grupo das proteínas dos estudantes do curso de nutrição.

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Leite e derivados	30%	25%	30%	10%	5%	-
Carnes e derivados	70%	15%	10%	-		5%
Leguminosas	20%	25%	40%	10%	5%	-

Fonte: Elaborada pelo autor.

No grupo das proteínas os maiores percentuais de consumo diário dos alimentos representaram: carnes e derivados (70%), leite e derivados (30%). Seguido das leguminosas (20%).

Na freqüência de 1 a 2 vezes na semana, os alimentos protéicos mostraram baixos percentuais: leite e derivados e leguminosas (10%), enquanto as carnes e derivados não estiveram presentes. Quando considerou-se raramente e não ingere o leite e derivados e leguminosas apresentaram baixo predomínio (5%) e carnes e derivados (5%), respectivamente. (Tabela 2)

Tabela 3 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão de alimentos do grupo das proteínas dos estudantes do curso de administração

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Leite e derivados	60%	30%	-	5%	5%	-
Carnes e derivados	45%	45%	-	10%	-	-
Leguminosas	5%	15%	35%	30%	15%	-

Fonte: Elaborada pelo autor

O consumo dos alimentos protéicos no curso de administração mantiveram a mesma freqüência diária que a nutrição, com exceção das leguminosas que foi consumido por apenas 5% dos estudantes, sendo que totalizou 65% nas freqüências de 1 a 4 vezes na semana. (Tabela 3)

Tabela 4 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão do consumo das frutas e vegetais dos estudantes do curso de nutrição

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Frutas	15%	10%	25%	30%	10%	---
Legumes	15%	40%	10%	35%	5%	5%
Verduras	20%	30%	10%	25%	5%	10%

Fonte: Elaborada pelo autor

Os alimentos do grupo das frutas e vegetais que apresentaram uma maior porcentagem de consumo no curso de nutrição corresponderam a freqüência de 1 a 2 vezes na semana, respectivamente: frutas (30%), legumes (35%) e s verduras (25%). Já na freqüência de 7 vezes na semana os percentuais foram: frutas e

legumes (15%) e verduras (20%). Nas freqüências raramente e não ingere constatou-se que as frutas foram consumidas por 10% dos estudantes, enquanto os legumes e verduras, respectivamente (10%) e (15%). (Tabela 4).

Tabela 5 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão do consumo das frutas e vegetais dos estudantes do curso de administração

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Frutas	5%	-	55%	20%	15%	5%
Legumes	5%	25%	30%	20%	15%	5%
Verduras	5%	25%	35%	15%	15%	5%

Fonte: Elaborada pelo autor

Nos estudantes do curso de administração, houve predomínio do consumo dos alimentos deste grupo que corresponderam a freqüência de 3 a 4 vezes na semana, respectivamente: frutas (55%), legumes (30%) e verduras (35%). Nas freqüências de 7 vezes na semana e não ingere os resultados apresentaram baixos percentuais: frutas, verduras e legumes (5%). (Tabela 5)

Tabela 6 - Distribuição da freqüência segundo a ingestão do grupo de cereais dos estudantes do curso de nutrição

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Arroz	50%	20%	20%	10%	-	-
Pão	20%	30%	25%	25	-	-
Massas	-	10%	25%	55%	10%	-

Fonte: Elaborada pelo autor

No grupo dos cereais, os estudantes de nutrição que relataram maior consumo diário foram: arroz apenas 50%, seguido do pão (30%). As massas apresentaram maior freqüência de consumo de 1 a 2 vezes na semana para 55%. Não houve relato de não ingere para os alimentos pertencentes a este grupo. (Tabela 6).

Tabela 7 - Distribuição da frequência segundo a ingestão do grupo de cereais dos estudantes do curso de administração

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Arroz	50%	40%	-	5%	-	5%
Pão	45%	25%	20%	5%	-	5%
Massas	10%	20%	40%	25%	5%	-

Fonte: Elaborada pelo autor

Os mesmos alimentos quando comparados aos alunos do curso de administração, mantiveram o consumo diário: arroz (50%) e maior porcentagem para o pão (45%). Encontrou-se o maior percentual quanto às massas na frequência de 3 a 4 vezes na semana (40%).

Na frequência relatada como raramente e não ingere os percentuais foram pequenos, respectivamente: massas (5%), arroz e pão (5%). (Figura 7).

Tabela 8 - Distribuição da Frequência semanal segundo a ingestão do grupo das gorduras dos estudantes do curso de nutrição

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Doces	20%	30%	20%	25%	5%	-
Frituras	-	15%	40%	30%	15%	-
Gordura Saturada	-	10%	25%	25%	40%	-

Fonte: Elaborada pelo autor

Nos estudantes de nutrição, a maior frequência registrada para as frituras foi de 3 a 4 vezes na semana (40%), já as gorduras saturadas tiveram o maior percentual (40%) para a frequência raramente. O maior consumo de doces foi registrada para a frequência de 5 a 6 vezes na semana. (Figura 8)

Tabela 9 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão do grupo das gorduras dos estudantes do curso de administração

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Doces	10%	35%	50%	5%	-	-
Frituras	5%	25%	40%	30%	-	-
Gorduras Saturadas	-	5%	35%	25%	30%	5%

Fonte: Elaborada pelo autor

O mesmo grupo alimentar para os alunos do curso de administração, apresentaram uma maior freqüência alimentar dos doces (50%) de 3 a 4 vezes na semana e os mesmos valores para consumo de frituras (40%). As gorduras saturadas obtiveram a maior freqüência de 3 a 4 vezes na semana (35%). (Tabela 9).

Tabela 10 - Distribuição da freqüência semanal segundo a ingestão do grupo dos alimentos industrializados dos estudantes do curso de nutrição

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Embutidos	-	-	20%	55%	15%	5%
Alimentos Industrializados	15%	5%	50%	10%	25%	-

Fonte: Elaborada pelo autor

Os alimentos embutidos e industrializados não fizeram parte da freqüência diária para os universitários de nutrição. Verificou-se que 15% relataram o consumo de industrializados diariamente e 50% na freqüência de 3 a 4 vezes na semana. Encontrou-se o maior percentual na freqüência de 1 a 2 vezes na semana para os embutidos. (Figura 10)

Tabela 11 - Distribuição da frequência semanal segundo a ingestão do grupo dos alimentos industrializados dos estudantes do curso de administração

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Embutidos	5%	10%	20%	50%	10%	5%
Alimentos Industrializados	10%	15%	40%	30%	5%	-

Fonte: Elaborada pelo autor

No curso de administração, os alimentos embutidos tiveram baixo percentual de frequência diária (5%), sendo que na frequência de 1 a 2 vezes na semana representou 50%. Nos alimentos industrializados, o consumo diário foi de 10% e nas frequências de 1 a 4 vezes na semana totalizaram 70%. (Tabela 11)

Tabela 12 - Etilismo (%) segundo os estudantes universitários

Etilismo	Nutrição	Administração
Sim	15%	20%
Não	85%	80%

Fonte: Elaborada pelo autor

O etilismo apresentou maiores percentuais no curso de administração (20%) em relação à nutrição (15%). Porém, não relatou-se tal hábito em 85% dos universitários de nutrição e 80% do curso de administração. (Tabela 12)

Tabela 13 - Tabagismo (%) segundo os estudantes universitários

Tabagismo	Nutrição	Administração
Sim	5%	-
Não	95%	100%

Fonte: Elaborada pelo autor

O tabagismo mostrou-se presente somente no curso de nutrição, porém com baixo percentual (5%). No curso de administração, não houve relato da prática do tabagismo. (Tabela 13)

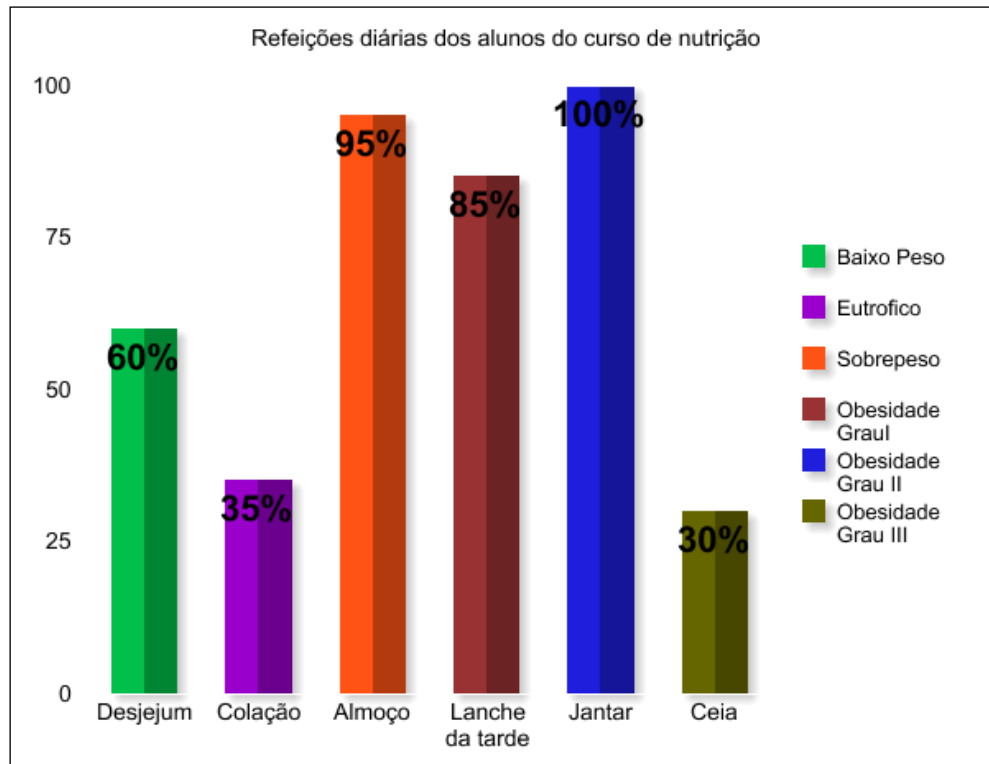


Figura 3 - Refeições (%) realizadas diariamente pelos estudantes do curso de nutrição.

Fonte:Elaborada pelo autor

No presente estudo, observou-se que a maioria dos estudantes do curso de nutrição realiza as três principais refeições (desjejum, almoço e jantar), respectivamente: (60%), (95%) e jantar (100%). Quanto aos lanches intermediários (85%) deles consomem o lanche no período da tarde, (35%) tem o hábito de realizar um lanche no período da manhã e apenas (30%) dos entrevistados ingerem algum tipo de alimento na ceia. (Figura 3)

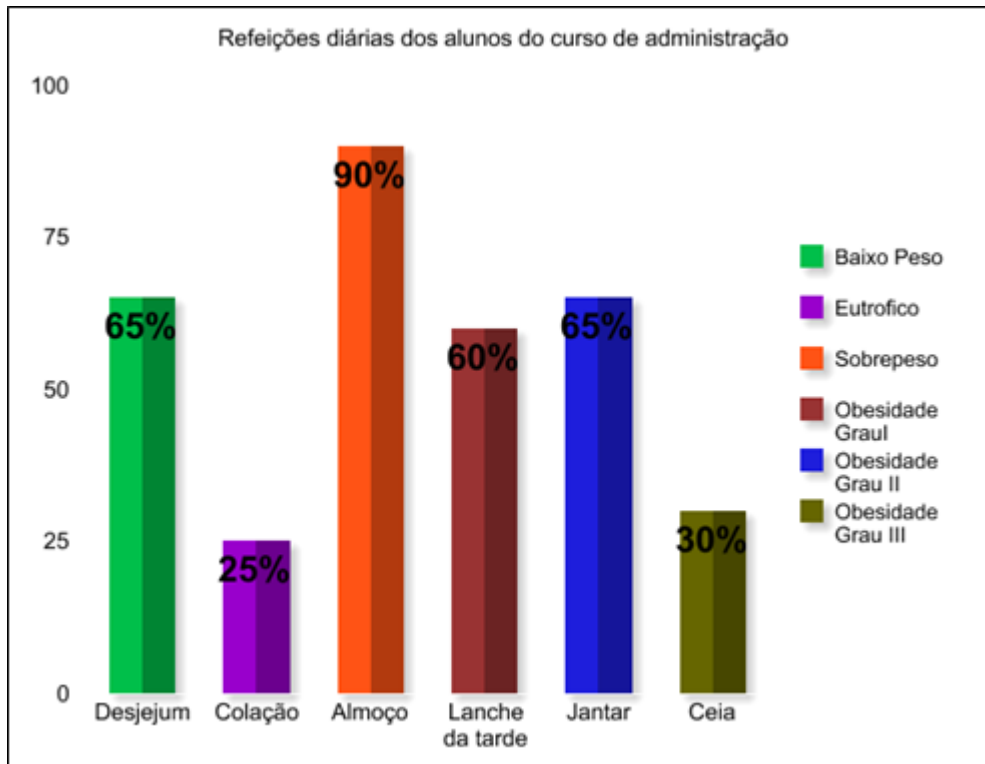


Figura 3 - Refeições (%) realizadas diariamente pelos estudantes do curso de nutrição.

Fonte: Elaborada pelo autor

No mesmo estudo realizado com o curso de administração também observou-se que grande maioria realiza as principais refeições (desjejum, almoço e jantar), porém encontrou-se porcentagem menores, respectivamente: desjejum (65%), almoço (90%) e jantar (65%). Em relação aos lanches (manhã e tarde) os resultados percentuais foram menores, respectivamente: (60%) e (25%). A ceia manteve os mesmos valores (30%). (Figura 4)

Tabela 14 - Prática de atividade Física (%) dos estudantes universitários

Atividade Física	Nutrição	Administração
Sedentário	45%	50%
Praticante	55%	50%

Fonte: Elaborada pelo autor

No curso de nutrição, a prática de atividade física esteve presente em 55% enquanto na administração correspondeu a 50%. Esses valores denotam que o

sedentarismo ainda é alto nos cursos de nutrição (45%) e administração (50%).
(Tabela 14)

6 DISCUSSÃO

O estudo dos hábitos alimentares demonstra ter um papel fundamental não só na identificação do que os indivíduos adquirem em termos de alimentos, mas também quais os fatores que permeiam a escolha destes alimentos. Por mais que o consumo de alimentos demonstre ser um acontecimento simples e cotidiano, seu estudo pode revelar padrões alimentares errôneos. (BORGES, 2004).

Os alimentos contêm cinco grupos de nutrientes – proteínas, lipídios, hidratos de carbono, vitaminas e minerais. Cada um deles exerce função essencial para a manutenção das condições vitais do organismo. O corpo utiliza esses nutrientes para obter energia, crescimento e reparação de tecidos e regulação dos processos do corpo. Os nutrientes devem estar presentes na alimentação em quantidades e qualidades adequadas visando o crescimento e desenvolvimento saudáveis para o corpo. O melhor processo de equilibrar uma dieta é através do consumo de uma grande variedade de alimentos. (SILVA; MURA, 2007).

Nos últimos anos, o Brasil vem atravessando 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. (LÓPEZ, 2006).

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. Outros fatores implicam: falta de tempo para realizar refeições completas por causa das atividades acadêmicas que influenciam na escolha dos alimentos, substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais. (MATTOS; MARTINS, 2000).

De acordo com Alves e Boog (2007) em seu estudo sobre o comportamento alimentar em universitários, relataram que a maioria dos estudantes afirmaram que a má alimentação pode ser atribuída a fatores sociais e comportamentais, tais como:

escolha de alimentos de fácil consumo e preparações rápidas, além de adquirirem padrões de comportamentos alimentares inadequados no decorrer do tempo.

Outro fato refere-se que fazer as principais refeições acompanhadas da família, principalmente, favorece na escolha de alimentos dando preferência a alimentos saudáveis.

Nesse contexto, A vivência de uma experiência nova como deixar a casa dos pais leva os universitários a prover a própria alimentação. Como estão preocupados no desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais acabam deixando de lado a importância de uma alimentação saudável. (ALVES; BOOG, 2007).

Em uma pesquisa realizada por Vieira et al. (2002) com estudantes egressos em uma universidade pública, encontraram que o grupo de alimentos com maior rejeição entre os alunos foram os vegetais (79,5%). Similarmente outros estudos encontraram baixa frequência de consumo de frutas e vegetais em universitários. (BION, 2008; LÓPEZ, 2006; TRONCOSO, 2009).

O baixo consumo de frutas, verduras e legumes pela população brasileira é um fenômeno que vem sendo identificado na última pesquisa conduzida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2009)

O consumo deste grupo de alimento também mostrou-se com baixa frequência pelos estudantes investigados, sendo que somente 15% dos universitários de nutrição e 5% de administração relataram uma frequência diária. (Tabelas 4 e 5)

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. (IBGE, 2009).

De acordo com Galeazzi (1997), em uma pesquisa realizada nas cidades de Brasília, Goiânia, Campinas e Belém, em 1996 e em 1997 pelo Ministério da Saúde, verificou-se o consumo de 18% de doces em adolescentes jovens.

Já a ingestão de biscoitos pelos adolescentes do Rio de Janeiro foi de 43,7%, segundo Ferraz (2005) citado por Azevedo et al. (2008). Esse hábito é considerado inadequado, pois de acordo com Carroll e Smith (1995), doces, biscoitos e chocolates são ricos em calorias, açúcar refinado e gorduras. Por esses motivos,

não é ideal a ingestão dos mesmos com alta frequência, uma vez que podem ser prejudiciais à saúde, levando ao desenvolvimento de quadros como obesidade, diabetes mellitus (DM) e dislipidemia entre outros.

O consumo desses alimentos pelos estudantes de nutrição e administração não apresentaram altos percentuais. (Tabelas 8 e 9)

Segundo Carroll e Smith (2002), os alimentos industrializados e ricos em gordura saturada contém em sua composição grandes quantidades de sal, sódio e colesterol. Diversos estudos têm evidenciado a relação entre características qualitativas da dieta e ocorrência de enfermidades crônicas, entre elas, as doenças cardiovasculares. Os hábitos alimentares apresentam-se como marcadores de risco para doenças cardiovasculares, na medida em que o consumo elevado de colesterol, lipídios e ácidos graxos saturados participam na etiologia das dislipidemias, obesidade, diabetes e hipertensão arterial. Os alimentos pertencentes a esses grupos foram consumidos na frequência de 3 a 4 vezes na semana pelos universitários de nutrição e administração. (Tabelas 8, 9, 10 e 11). Já, as gorduras saturadas somente foram relatadas como raramente no curso de nutrição (40%) e administração (30%), respectivamente.

Os componentes nutricionais com maior influência no perfil lipídico de indivíduos saudáveis são: a ingestão de gordura total, composição de ácidos graxos da dieta e o colesterol. (FARIAS JUNIOR, 2003).

Diversos estudos têm demonstrado que modificações na composição lipídica da dieta podem promover alterações nos níveis séricos de colesterol, evidenciando o efeito da dieta nos níveis de colesterol plasmático, que pode ser significativamente modificado pela quantidade e qualidade dos ácidos graxos ingeridos. (MOLINA; MILL, 2003).

Os ataques cardíacos e a aterosclerose são raros em populações que apresentam baixos níveis de colesterol plasmático. Porém, quando essas adotam dieta tipicamente "ocidental", apresentam como consequência, níveis plasmáticos de colesterol elevados, aumentando a incidência de doenças isquêmicas cardíacas. (CARNEIRO, 2003).

Considerando o fracionamento das refeições a grande maioria dos estudantes investigados realizam as três principais refeições diárias (desjejum, almoço e jantar). (Gráficos 3 e 4)

De acordo com Fontes (2006), o corpo necessita de quantidades suficientes de calorias e nutrientes diariamente para manutenção das suas funções vitais. O fracionamento das refeições torna-se importante para garantir as exigências nutricionais necessárias para o bom funcionamento corporal. O fracionamento realizado de forma inadequada propiciará a compensação da falta de calorias refletida para as próximas refeições. Os indivíduos que não realizam o café manhã (desjejum) possuem maior propensão de desenvolvimento de sobrepeso e relação àqueles que realizam o desjejum nutritivo e balanceado. (CASTELLO, 2006).

A população de jovens universitários parece ser vulnerável ao consumo de bebidas alcoólicas, sendo esta uma das maiores preocupações no que se refere à saúde e ao comportamento do estudante. Muitos são os fatores que contribuem para esse fato, e em especial nessa população, como a intensificação do convívio social e enfrentamento de novas situações. Tais mudanças muitas vezes geram dificuldades e estresse, que, somados à intensa forma de socialização corrente nas universidades, os deixa mais expostos ao consumo de bebidas alcoólicas. (CERQUEIRA; MENDES, 2002).

Diante do exposto, salienta-se que o estilo de vida dos estudantes mostrou-se satisfatório, visto que o etilismo e o tabagismo não apresentaram valores expressivos.

Os estudos de Nahas (2001) têm demonstrado que as pessoas inativas fisicamente (sedentárias) ou irregularmente ativas podem ter benefícios para sua saúde e bem-estar se incorporarem alguma atividade física regular, preferencialmente de intensidade moderada. Os benefícios atribuídos a saúde estão relacionados: melhoria do condicionamento físico, fator preventivo contra obesidade, DM, HA e prevenção das doenças cardiovasculares. Tais efeitos contribuem de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida.

Os dados apontam que somente 55% dos estudantes de nutrição e 50% administração são praticantes de atividade física regular. (Tabela 13)

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo verificou-se que os estudantes constituem grupos vulneráveis e estão expostos as alterações do estado nutricional e inadequações do consumo alimentar.

Nesse cenário, destaca-se a importância de estratégias de intervenção nutricional frente aos estudantes universitários, uma vez que o conhecimento dos hábitos alimentares constitui fator relevante para que desenvolvam medidas preventivas contra doenças crônicas não transmissíveis e a prevalência da obesidade ao longo da vida, que conseqüentemente propiciará melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- 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.
- ARAÚJO, L. M. B. Dislipidemias e obesidade. In: MARTINEZ, T.L.R. **Condutas Clínicas nas Dislipidemias**. Belo Horizonte: Ed. Saúde, 1997. p. 261-267.
- ARRUDA, B. K. G. **Padrões e hábitos alimentares da população brasileira**. Brasília: INAN, 1981.
- AZEVEDO, R. C. S. et al. Hábitos alimentares na comunidade universitária do Isecensa. **Revista Perspectivas on-line.**, Campos dos Goytacazes, v. 5, n. 1, p. 131, 2008. Disponível em: http://www.sumarios.org/sites/default/files/pdfs/52649_6160.PDF> Acesso em: 25 de nov. 2011.
- BION, F. M. et al. Estado nutricional, medidas antropométricas, nível socioeconômico y actividad física em universitarios brasileiros. **Rev. Nutr. Hosp.**, Madrid, v. 23, n. 3, p. 234-241, 2008.
- BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. In: **SEMINÁRIOS DE ADMINISTRAÇÃO, 7., 2004**, São Paulo. Anais..., São Paulo, FEA/USP, 2004.
- BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003.
- BRAMBILLA P. et al. Peripheral and abdominal adiposity in childhood obesity. **Int J Obes Relat Metab Disord**, Milan, v. 18, p.795-800,1994.
- BRIEFEL, R.R. et al. Assessing the nations's diet: Limitations of methods dietics. **J Am Diet Assoc**; Chicago, v. p. 952-962, 1992.
- CARNEIRO, G. et al. Influência da distribuição da gordura corporal sobre a prevalência de hipertensão arterial e outros fatores de risco cardiovascular em indivíduos obesos. **Rev Assoc Med Bras**, São Paulo, v. 49, n.3, p. 306-11, 2003.
- CARROLL, S.; SMITH, T. Guia Prático da Vida Saudável. São Paulo: **PubliFolha; Dorling Kindersley**, 2002.

CASTELLO, A. **Alimentação saudável**. Artigos Salutia, 2006. Disponível em: <http://www.saudenarede.com.br/?p=av&id=Alimentacao_Saudavel>. Acesso em: 11 nov. 2011.

CERQUEIRA, A.T. A; MENDES, A. A. et al. **Possíveis fatores de risco para o uso de álcool e drogas em estudantes universitários e colegiais da UNESP**. São Paulo: Unesp, 2002.

CUPPARI, L. **Guia de Nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2005.

DUARTE, A. C. G. **Avaliação Nutricional: aspectos clínicos e laboratoriais**. São Paulo: Atheneu, 2007.

FARIAS JÚNIOR, J. C.; LOPES, A. S. Prevalência de sobrepeso em adolescentes. **Rev. Bras. Ciên. Mov.**, Brasília, v.11, n.3, p.77-84, 2003.

FONTES, H. A. F. Mitos sobre nutrição e perda de peso. **Copacabana Runners**, 2006. Disponível em: <<http://www.copacabanarunners.net/mitosnut.html>>. Acesso em: 11 nov. 2011.

GALEAZZI, M. M. et al. Estudo multicêntrico de consumo alimentar. **Cadernos de Debate**. Campinas, Volume Especial, 1997.

GALISA, M.S.; ESPERANÇA, L.M.B; SÁ, N.G. **Nutrição: conceitos e aplicações**. São Paulo: M Books do Brasil Editora, 2008.

GILLIUM R.F. Distribution of waist-to-hip ratio, other indices of body fat distribution and obesity and associations of HDL cholesterol and young adults: The third Nacional Health Nutrition examination Survey. **Int J Obes**, v.23, p. 556-563, 1999.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Coordenação de Índices de Preços. Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar e estado nutricional no Brasil**. Rio de Janeiro, 2009.

JELLIFFE, D. B. **The assessment of the nutritional status of the community**. Geneva, 1966. 271p. (Série de monografias, 53).

KAMINOURA, M. A. et al. Avaliação nutricional. In:_____.**Nutrição clínica no adulto**: guias de medicina ambulatorial e hospitalar. São Paulo: UNIFESP/Escola Paulista de Medicina; Manole, 2002.

KATCH F.L.; MCrdle W.D. **Nutrição o exercício saúde**. 4. ed. Rio de janeiro: Medsi; 1996.

LÓPEZ, M. J. O. et al. Evaluación nutricional de una población universitaria. **Rev. Nutr. Hosp.**, Madrid v. 21, n. 2, p. 179-183, 2006.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. K. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 11. ed. São Paulo: Roca, 2005.

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

MOLINA, M. D.C. B.; MILL J. G. Consumo de sal e hipertensão arterial. **Rev. Nutrição Brasil**, ano 2, n. 4, p. 218-224, 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina, PR: Midiograf, 2003.

NEVES, M. F.; CHADDAD, F. R.; LAZZARINI, S. G. **Gestão de negócios em Alimentos**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

NUNES, F. B. et al. Estudo comparativo do consumo alimentar de universitárias. **Nutrição Brasil**, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 80-86, mar./abr. 2005.

OLIVEIRA, S. P; THEBAUD-MONY, A. Consumo alimentar: abordagem multidisciplinar. **Revista da Saúde Pública**, São Paulo, v.31, n.2, p. 201-208, 1997.

PEIXOTO, M. do R. G. Circunferência da cintura e índice de massa corporal como preditores da hipertensão arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v.87, n.4, p.462-470, out. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066782X2006001700011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 11 nov. 2011.

PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Indicadores antropométricos de obesidade como instrumento de triagem para risco coronariano elevado em adultos na cidade de

Salvador – Bahia. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 85, n.1, jul. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v85n1/a06v85n1.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2011.

SICHERI, R.; ALLAM, V. C. Avaliação do estado nutricional de adolescentes brasileiros através do índice de massa corporal. **J. Pediatr.** São Paulo, v.72, p. 80-84, 1996.

SILVA, S.M.C.S.; MURA, J.D.P. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo, Roca, 2007.

SOAR, C.; et al. A relação cintura quadril e o perímetro da cintura associados ao índice de massa corporal em estudo com escolares. **Cad. Saúde Pública** vol.20 n.6 Rio de Janeiro Nov./Dez. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n6/19.pdf>>. Acesso em: 11 nov. 2011.

TRONCOSO, C.; AMAYA, J. P. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. **Rev. Chil. Nutr.**, Santiago, v. 36, n. 4, p.1090-1097, dec. 2009.

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.273-282,2002.

WARDLE J. et al. Healthy dietary practices among European students. **Health Psychol**, v.16, n.5, p.443-450, 1997.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: **Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation**. Geneva, 2003. (WHO Technical Report Series, 916).

APÊNDICE A- QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR (QFCA)

Grupo de alimentos	7x/semana	5 a 6x/semana	3 a 4x/semana	1 a 2x/semana	Raramente	Não Ingere
Leite e derivados						
Frutas						
Legumes						
Verduras						
Carnes e derivados						
Arroz						
Pão						
Massas						
Leguminosas						
Doces						
Embutidos						
Alimentos industrializados						
Frituras						
Gordura Saturada						

APÊNDICE B- QUESTIONÁRIO DO ESTILO DE VIDA

Etilismo Sim Não**Tabagismo** Sim Não**Fracionamento das
refeições** Desjejum Colação Almoço Lanche da tarde Jantar Ceia**Atividade Física** Sedentário Praticante

ANEXO A**TERMO DE CONSENTIMENTO**

Título do Projeto: Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de estudantes universitários: um estudo comparativo

Pesquisador Responsável: Prof^a Ms Andréia Borges de Camargo

Endereço: Rua Dr. Alípio dos Santos 12-18

Telefone: (14) 30114871 (14) 96330902

Pesquisador Colaborador: Rafael Pinheiro **Telefone:** (14) 96115816

Local de Desenvolvimento da Pesquisa: Universidade Sagrado Coração Bauru-SP

- **Resumo:** Este trabalho tem como objetivo avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar dos estudantes de nutrição e administração por meio de parâmetros antropométricos e dietéticos.

Será entregue aos estudantes universitários um termo de esclarecimento livre e esclarecido Para participação da pesquisa serão entregue aos estudantes universitários uma carta de informação quanto aos objetivos da pesquisa. Mediante os resultados obtidos, será possível avaliar a prevalência da obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis, além da presença das inadequações dos hábitos alimentares nesse grupo.

- **Riscos e Benefícios:** Esta pesquisa não apresentará qualquer risco à saúde dos clientes, ao contrário, trará benefícios através de orientações nutricionais.
- **Custos e Pagamentos:** Este trabalho não trará encargos adicionais associados à participação dos clientes na pesquisa.
- **Confidencialidade**

Eu..... entendo que, qualquer informação obtida sobre mim, será confidencial. Eu também entendo que meus registros de pesquisa estão disponíveis para revisão dos pesquisadores. Esclareceram-me que minha identidade não será revelada em nenhuma publicação desta pesquisa; por conseguinte, consinto na publicação para propósitos científicos.

- **Direito de Desistência**

Eu entendo que estou livre para recusar minha participação neste estudo ou para desistir a qualquer momento e que a minha decisão não afetará adversamente meu tratamento na clínica ou causar perda de benefícios para os quais eu poderei ser indicado.

- **Consentimento Voluntário.**

Eu certifico que li ou foi-me lido o texto de consentimento e entendi seu conteúdo. Uma cópia deste formulário ser-me-á fornecida. Minha assinatura demonstra que concordei livremente em participar deste estudo.

Assinatura do participante da pesquisa:

Data:.....

Eu certifico que expliquei a(o) Sr.(a), acima, a natureza, propósito, benefícios e possíveis riscos associados à sua participação nesta pesquisa, que respondi todas as questões que me foram feitas e testemunhei assinatura acima.

Assinatura do Pesquisador Responsável:.....

Data:.....