



COMPARAÇÃO DO PERFIL ALIMENTAR DOS ALUNOS DE GRADUAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA

Erika Epaminondas de Sousa (1); Caroline Severo de Assis (1); Marcela Marinho da Cruz (2)

Universidade Federal da Paraíba^{1,1,2} – sousaerikae@gmail.com

Introdução: A alimentação é um dos principais fatores para sobrevivência e manutenção dos seres vivos, seus hábitos alimentares são construídos a partir do meio que está inserido e através da rotina estabelecida diariamente. Os estudantes universitários é um público que tem seus hábitos alimentares modificados de acordo com a rotina intensa de estudos, o que facilita a ingestão inadequada de nutrientes, alterando assim o estado nutricional. **Objetivo:** O presente trabalho tem como principal objetivo avaliar o perfil alimentar dos alunos de graduação dos cursos de Nutrição e Educação Física de uma Universidade Pública em João Pessoa, Paraíba. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo e quantitativo com base em dados primários. Foi utilizada uma amostra de 51 alunos de ambos os sexos, sendo 35% de cada turma, do primeiro e último período de disciplinas obrigatória dos cursos de Nutrição e Educação Física. A coleta de dados foi realizada através da aplicação de dois recordatórios de 24 horas, com intervalo de 15 dias, totalizando duas aplicações. A análise de dados foi realizada utilizando-se o software DietWin versão 2013, para a estimativa da distribuição de ingestão habitual foi utilizado o Multiple Source Method – MSM, 2012 e para a análise estatística foi utilizado o Software Stata 12. **Resultados:** Referente ao consumo habitual de carboidrato, foi de 273,98g no curso de Nutrição e 340,4g para Educação Física, o consumo proteico foi de 76,94g para Nutrição e 80,26g Educação Física e com relação ao consumo lipídico, o curso de Nutrição apresentou 73,9g e Educação Física 71,17g. **Conclusão:** O curso de Nutrição apresentou melhor consumo alimentar em relação a ingestão de carboidratos e proteínas, porém para lipídeos, apresentou consumo maior que a faixa de normalidade. O curso de Educação Física, apresentou consumo alimentar dentro do normal para carboidrato e lipídeo, porém obteve valor de proteína um pouco maior ao recomendado.

Palavras-chave: Consumo Alimentar, Universitários, Nutrição.



Introdução

A Segurança Alimentar e Nutricional é a garantia de que todos tenham acesso a uma alimentação saudável, acessível, com qualidade, quantidade suficiente e de maneira integral e permanente. Este direito não pode comprometer o acesso a outras necessidades essenciais e deve respeitar as distinções culturais religiosas (RECINE; VASCONCELLOS, 2011).

O cenário alimentar no Brasil passou por diversas mudanças sociais nas últimas décadas o que resultou em mudanças na área da saúde e aspecto alimentar. Tais transformações, diminuíram o cenário de pobreza, fome, exclusão social e escassez de alimentos, mas com isso, veio o aumento do acesso a alimentos classificados como ultra processados, tendo como característica altos teores de gordura, sódio, açúcar e calorias, associado ao baixo teor de micronutrientes. (BRASIL, 2012)

Pesquisas, como a POF, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), trazem índices alarmantes quanto às escolhas alimentares dos brasileiros, desde a diminuição do consumo de frutas e hortaliças, até o aumento exagerado no consumo de alimentos como doces e refrigerantes (BRASIL, 2012).

Os estudantes universitários é um público que passa por transformações em suas escolhas alimentares desde a infância, mas principalmente na adolescência, com as mudanças comportamentais, sociais, dentre outras. Vários fatores influenciam nos novos hábitos alimentares de universitários: saída da casa dos pais, entrada na universidade, influência de amigos, busca por identidade, etc (SOUZA, et al 2012).

Acredita-se que a informação como forma de conhecimento ao longo da vida acadêmica de universitários, possa vir a influenciar nas escolhas alimentares diárias, à medida que cresce o conhecimento, aumenta as escolhas por alimentos mais saudáveis, porém ainda há controvérsias (ALDRICH, 1999).

Nos dias de hoje, muito mais pessoas estão se preocupando com a saúde e assim buscando métodos para evitar e amenizar determinadas doenças, por isso a área da Nutrição e Educação Física, está se tornando cada vez mais procurada. Os graduandos dessas áreas, por ter como público alvo, no futuro, pessoas que queiram estilos de vida mais saudáveis, precisam também se adequar e seguir padrões que sejam benéficos à saúde podendo assim serem vistos como exemplos. O Brasil está passando por uma transição nutricional, acompanhada pelo aumento da disponibilidade média de calorias para consumo. Em 2009, o consumo energético diário médio da população foi superior ao recomendado de 2000 kcal, o



que é mais um fator contributivo para o aumento do excesso de peso. Essa média se assemelha às encontradas em países desenvolvidos, como os Estados Unidos, com as maiores médias de consumo encontrada entre os adolescentes do sexo masculino e as menores entre os idosos (WHO, 2011).

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e qualitativo com base em dados primários. Foi realizado no mês de junho de 2015 na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), na cidade de João Pessoa.

A população do estudo foi composta por estudantes dos Cursos de Nutrição e Educação Física (Licenciatura), da Universidade Federal da Paraíba. No curso de Nutrição o número de alunos do 1º e 6º período é de 42 e 40 alunos respectivamente, destes, serão utilizado 35% das duas turmas, totalizando 29 alunos dos dois cursos, sendo, 15 do 1º período e 14 do 6º período. E, no curso de Educação Física, o número de alunos matriculados no 1º e 7º período é de 35 e 28 alunos respectivamente, destes, foram utilizados 35% das duas turmas, totalizando 22 alunos dos dois cursos, sendo, 12 do 1º período e 10 do 7º período. Participaram da amostra um total de 51 alunos que foram selecionados aleatoriamente, sendo eles de ambos os sexos e de qualquer idade.

Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada após o término das aulas. Os participantes permaneceram dentro da sala de aula, do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), para assim, ser realizada as entrevistas pela aluna responsável da pesquisa, a qual foi devidamente treinada. Foram aplicados recordatórios 24h para obtenção dos dados de consumo alimentar. As entrevistas foram realizadas com uma turma de cada vez, sendo, o segundo recordatório, aplicado com data pré-estabelecida entre os participantes e a pesquisadora, de acordo com a disponibilidade de ambos.

Consumo Alimentar

O consumo alimentar habitual, referente aos macronutrientes serão avaliados utilizando recordatórios de 24 horas (R24) aplicados, com intervalo de 15 dias, totalizando duas aplicações com cada participante, sendo, uma destas, aplicada na segunda-feira, para assim, englobar o final de semana . Os estudantes foram abordados ao término de suas aulas e durante as entrevistas, os indivíduos relataram em detalhes todos os alimentos e bebidas consumidos no dia anterior, a partir do primeiro



alimento ingerido depois de despertar até a última refeição antes de ir para a cama e incluindo alimentos consumidos dentro e fora do domicílio. A pesquisadora utilizou o Manual de Porções Médias em Tamanho Real Baseado no Programa DIETSYS para Estudo de Base Populacional, validado para o município de João Pessoa (ASCIUTTI et al., 2005) para a mensuração dos tamanhos das porções relatadas por meio dos participantes.

Macronutrientes

Para a análise dos macronutrientes, foram utilizados os valores normais para a população adulta, de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde.

Tabela 2– Recomendações de Macronutrientes.

NUTRIENTES	VALOR DE REFERÊNCIA
Carboidrato	55 a 75%
Proteína	10 a 15%
Lipídeo	15 a 30%

Fonte: OMS (2003)

Questões éticas

Os indivíduos que aceitaram participar de todas as etapas da pesquisa foram orientados à leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em pesquisa do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba.

Tratamento Estatístico

O procedimento estatístico para estimar a distribuição da ingestão habitual utilizado foi o Método de Múltiplas Fontes (Multiple Source Method - MSM) (MSM, 2012), disponível on line no site (<https://msm.dife.de/tps/msm/>).

Inicialmente, foi aplicado a estatística descritiva representada pela frequência simples utilizando medidas de tendência central e de dispersão (mediana, média, desvio padrão e amplitude). Devido a não normalidade de algumas variáveis foram utilizados testes não paramétricos. A análise estatística dos dados foi desenvolvida através do Software Stata 12, no que diz respeito a regressão linear (Wooldridge, 2010). Sendo adotado o nível de significância de 5% para todos os testes estatísticos.

Resultados e Discussão



Foram avaliados 51 alunos, dos quais 15 (29,41%) estavam matriculados no primeiro semestre de Nutrição, 14 (27,45%) eram do sexto semestre do mesmo curso, 10 (19,61%) matriculados no primeiro semestre de Educação Física e 12 (23,53%) matriculados no sétimo semestre. Quanto à caracterização da amostra, a idade variou entre 18 e 37 anos.

Sobre o consumo energético (tabela 1), a média do primeiro período do curso de Nutrição foi de 2.037,47 kcal per capita, com um mínimo de 1256.41 e máximo 3639.12. O sexto período obteve per capita de 2100.28 kcal, com mínimo de 988,66 e máximo de 3796,88. Para o curso de Educação Física, a média de consumo calórico do primeiro período foi de 2355.46 kcal, com consumo mínimo de 1126,47 kcal e máximo de 3571.91 kcal. O sétimo período consumiu a média de per capita de 2291.03 kcal, tendo consumo mínimo de 1159,95 kcal e máximo de 3644.07kcal. A média de consumo calórico entre os cursos foi de 2067,8 kcal para Nutrição e 2326,17 kcal para Educação Física. A tabela 4 refere as médias de ingestão energética e dos macronutrientes entre os dois cursos analisados.

Tabela 1. Médias de consumo energético e de macronutrientes do primeiro e último período de disciplinas obrigatórias do curso de Nutrição e Educação Física da UFPB.

Semestre	NUTRIÇÃO		MÉDIA TOTAL	EDUCAÇÃO FÍSICA		MÉDIA TOTAL
	PRIMEIRO	SEXTO	(%)	PRIMEIRO	SÉTIMO	(%)
Calorias (Kcal)	2.037,47	2100.28	2067,8	2355.46	2291.03	2326,17
Carboidrato (g) (%)	251.83 (49,44)	296.13 (54,71)	52,88	340.59 (57,84)	340.21 (59,4)	57,64
Proteína (g) (%)	86.87 (17,05)	67.02 (12,38)	15	79.46 (13,5)	81.06 (14,15)	15,08
Lípideo (g) (%)	75.85 (33,27)	71.95 (30,87)	32,11	75.02 (28,27)	67.32 (28,3)	28,32

Em um estudo realizado por Moreira et al, 2013, que também estudou universitários do curso de Nutrição do primeiro e último período de graduação, encontrou valores de consumo energético abaixo dos encontrados no presente estudo. No primeiro período, os autores identificaram o consumo calórico de 1.746,3 Kcal, e no último período, 1.912,2 Kcal. Em outro estudo, estudou universitários de várias áreas da saúde, incluindo Nutrição e Educação Física. Também obtiveram valores abaixo dos encontrados no presente estudo. Fulano de tal encontrou média de 1728 Kcal, resultado este, que foi abaixo do esperado pelo autor. Cabe, no entanto, considerar que o registro utilizado como instrumento de medida apresenta a limitação de subestimar ou



superestimar o consumo alimentar real. Porém, as diferenças observadas entre os valores encontrados nos estudos apresentam-se muito evidentes, não podendo ser atribuídas apenas à limitação do instrumento utilizado, mas também aos hábitos alimentares inadequados.

O consumo de carboidratos definido como o consumo ideal está entre 50 a 75% do total de calorias diárias. O consumo entre os universitários do curso de Nutrição (Tabela 5), alto >75% foi nulo, ou seja, nenhum dos períodos analisados ultrapassou a faixa máxima de consumo de carboidratos. Por sua vez, o consumo baixo de carboidratos (<50% do total de calorias diárias) foi de 53,33% (n=8) no primeiro e 7,14% (n=1) no sexto período. Quanto ao consumo dentro da faixa de permitida, o primeiro período apresentou a prevalência de 46,67% (n=7) e o sexto período, 92,86% (n=13). Com relação à média de consumo dos dois períodos estudados, estas foram, 49,44% para o primeiro período e 54,71% para o sexto período.

Já em relação ao curso de Educação Física para valor alto >75%, (Tabela 2) verificou-se que apenas o primeiro período apresentou consumo elevado, com prevalência de 8,33% (n=1). Para o consumo baixo <50%, o primeiro período apresentou consumo de 16,67% (n=2) e o sétimo período de 10% (n=1). Para valores dentro da faixa de recomendação, o primeiro período alcançou prevalência de 75% (n=9), este sendo menor quando comparado ao sétimo período que obteve prevalência de 90% (n=9). Tanto o primeiro (57,84%) quanto o sétimo período (59,4%) de Educação Física obtiveram a média de prevalência de consumo dentro da faixa máxima permitida.

Tabela 2. Consumo de carboidratos entre os estudantes universitários do primeiro e último período de disciplinas obrigatórias do curso de Nutrição e Educação Física da UFPB, 2015.

CARBOIDRATO	NUTRIÇÃO		VALOR p	TOTAL N(%)
	SEMESTRE			
	PRIMEIRO N(%)	SEXTO N(%)		
Abaixo da faixa de recomendação	8 (53,33)	1 (7,14)	0,5	9 (31,03)
Dentro da recomendação	7 (46,67)	13 (92,86)		20 (68,97)
Acima da faixa de recomendação	0	0		0
	15 (100)	14 (100)		29 (100)
EDUCAÇÃO FÍSICA				
CARBOIDRATO	SEMESTRE		VALOR p	TOTAL N(%)
	PRIMEIRO N(%)	SÉTIMO N(%)		
	Abaixo da faixa de recomendação	2 (16,67)		
Dentro da recomendação	9 (75)	9 (90)	18 (81,81)	
Acima da faixa de recomendação	1 (8,33)	0	1 (4,55)	
	12 (100)	10 (100)		22 (100)



Um estudo realizado por Andrade et al. (2012), também encontrou valores semelhantes relacionados à dieta normoglicídica e hipoglicídica entre os universitários, o qual se torna um fato preocupante pois se deve levar em consideração que o carboidrato é o principal nutriente da dieta e imprescindível para realizar qualquer atividade diária e que se não estiver presente em quantidades adequadas, outros nutrientes desempenharão seu papel, prejudicando o crescimento e desenvolvimento dos indivíduos.

Souza (2012) em seu estudo com acadêmicos de Nutrição, também obteve resultado de prevalência de consumo menor de carboidrato dentre os estudantes.

Ao comparar os dois cursos analisados, Nutrição apresentou a média de ingestão menor (52,88%) que Educação Física (57,64%), porém, ambos apresentaram valores dentro da faixa máxima permitida. A recomendação do consumo de proteínas é de 10 a 15% das calorias diárias. A prevalência de consumo alto de proteínas (>15% do total das calorias diárias) foi de 60% (n=9) no primeiro período do curso de Nutrição, já o sexto período apresentou consumo de 14,28% (n=2) (Tabela 3). A prevalência de consumo abaixo da faixa de recomendação <10%, para o primeiro período foi nulo, já o sexto período obteve a prevalência de 14,28% (n=2). Na faixa de normalidade proteica estabelecida, o primeiro período alcançou prevalência de 40% (n=6), já o sexto período 71,44% (n=10). Dentre os dois períodos do curso de Nutrição, o primeiro, apresentou média de consumo proteico acima da faixa de recomendação (17,05%), diferentemente do sexto, que apresentou consumo dentro da faixa de normalidade permitida (12,38%). Com relação ao consumo proteico do curso de Educação Física, em ambos os períodos estudados, o consumo estava dentro da faixa estabelecida, sendo 13,5% para o primeiro período e 14,15% para o sétimo período. A prevalência de consumo proteico alto >15% do primeiro período foi de 25% (n=3) e a do sétimo período 50% (n=5). Sobre o consumo proteico baixo <10% ambos os períodos analisados do curso de Educação Física apresentaram valor de 8,33% (n=1) para o primeiro período e 10% (n=1) o sétimo período.

Tabela 3. Consumo de proteína entre os estudantes universitários do primeiro e último período de disciplinas obrigatórias do curso de Nutrição e Educação Física da UFPB, 2015.



PROTEÍNA	SEMESTRE		VALOR p	TOTAL N(%)
	PRIMEIRO N(%)	SEXTO N(%)		
	Abaixo da faixa de recomendação	0		
Dentro da recomendação	6 (40)	10 (71,44)		16 (55,17)
Acima da faixa de recomendação	9 (60)	2 (14,28)		11 (37,93)
	15 (100)	14 (100)		29 (100)
EDUCAÇÃO FÍSICA				
PROTEÍNA	SEMESTRE		VALOR p	TOTAL N(%)
	PRIMEIRO N(%)	SÉTIMO N(%)		
Abaixo da faixa de recomendação	1 (8,33)	1 (10)	0,5	2 (9,1)
Dentro da recomendação	8 (66,67)	4 (40)		12 (54,54)
Acima da faixa de recomendação	3 (25)	5 (50)		8 (36,36)
	12 (100)	10 (100)		22 (100)

A média de ingestão proteica dos dois os períodos do curso de Nutrição foi de 15% e a dos períodos do curso de Educação Física foi de 15,08%. O consumo alto de proteínas não oferece nenhum benefício à saúde e pode contribuir para a obesidade e problemas renais. Os alimentos ricos neste nutriente, muitas vezes, também são ricos em lipídeos, sendo que o alto consumo deste, além da obesidade, pode desencadear ainda complicações como a aterosclerose, doenças cardiovasculares, debates e hipertensão. Ainda com relação ao estudo realizado por Souza (2012), o consumo hiperproteico do primeiro período de graduação foi de 61,5% valor este, semelhante ao presente estudo, tendo como público-alvo também, estudantes do curso de Nutrição.

Em um estudo realizado por Franz et al. (2011) apenas o curso de Nutrição apresentou uma adequação no consumo proteico, sendo os demais cursos, incluindo Educação Física, acima do recomendado. Esse quadro merece cuidados, pois Almeida e Soares (2003) alerta que dietas hiperproteicas podem elevar a várias complicações como à perdas urinárias de cálcio; além disso, possuem um papel aterogênico por estar associadas à gordura animal (rica em ácidos graxos saturados) e aumentam a perda hídrica, devido à excreção urinária para a eliminação do nitrogênio adicional encontrado nesse tipo de dieta. A recomendação do consumo de lipídeos é de 15 a 30%. A prevalência de consumo acima da faixa de recomendação (>30% do consumo total de calorias) foi de 60% (n=9) para o primeiro período e 64,29% (n=9) para o sexto período (Tabela 4). Para consumo baixo <15% a prevalência dentre os períodos do curso de Nutrição analisados foi nulo, não apresentando consumo abaixo da faixa de recomendação. Já em relação à prevalência de consumo normal de



lipídeos, o primeiro período apresentou 40% (n=6) e o sexto 35,71% (n=5).

Com relação a média de consumo lipídico entre os períodos, o primeiro foi de 33,27% e o sexto 30,87%. Por sua vez a prevalência de consumo acima da faixa de recomendação (>30%), no curso de Educação Física, foi de 41,67% (n=5) para o primeiro período e 10% (n=1) para o sétimo. O consumo abaixo da faixa recomendada (<15%), só apresentou valores significativos para o sétimo período, este foi de 10% (n=1). Para a faixa de normalidade lipídica, o primeiro período obteve a prevalência de 58,33% (n=7) e o sétimo período 80% (n=8). A média de consumo entre os períodos do curso de Educação Física foi de 28,27% para o primeiro período e 28,3% para o sétimo período de graduação.

Tabela 4. Consumo de lipídeos entre os estudantes universitários do primeiro e último período de disciplinas obrigatórias do curso de Nutrição e Educação Física da UFPB, 2015.

LIPÍDEOS	NUTRIÇÃO		VALOR p	TOTAL N(%)
	SEMESTRE			
	PRIMEIRO N(%)	SEXTO N(%)		
Abaixo da faixa de recomendação	0	0	0,5	0
Dentro da recomendação	6 (40)	5 (35,71)		11 (37,93)
Acima da faixa de recomendação	9 (60)	9 (64,29)		18 (62,07)
	15 (100)	14 (100)		29 (100)
EDUCAÇÃO FÍSICA				
LIPÍDEOS	SEMESTRE		TOTAL VALOR p	N(%)
	PRIMEIRO N(%)	SÉTIMO N(%)		
	Abaixo da faixa de recomendação	0		
Dentro da recomendação	7 (58,33)	8 (80)		15 (68,18)
Acima da faixa de recomendação	5 (41,67)	1 (10)		6 (27,28)
	12 (100)	10 (100)		22 (100)

Entre os cursos analisados neste estudo, a média de consumo de Nutrição foi de 32,11% e Educação Física 28,32%. O alto consumo lipídico realizado pelos universitários do presente estudo é bastante preocupante, principalmente por ser os graduandos do curso de Nutrição que mais consumiram alimentos ricos em gorduras em suas refeições, principalmente os alunos que estão cursando o sexto período de graduação. Era esperado que tais alunos, por ter nível de conhecimento maior sobre alimentação saudável, pudessem aderir para seus cotidianos, porém os resultados demonstram o inverso. Apenas o curso de Educação Física obteve médias dentro da faixa de normalidade.



Esses resultados merecem atenção, pois apesar de a gordura ter seus benefícios, não pode ser ingerida acima dos valores considerados normais, uma vez que o consumo excessivo desse macronutriente está associado ao surgimento de doenças crônicas na população geral (OMS, 2003).

No estudo realizado por Andrade et al. (2012), quando avaliada a ingestão de lipídeos dentre os universitários do curso de Educação Física, a média sugeriu uma dieta normolipídica. Dados corroboram tanto com o presente estudo quando com os estudos de Petribul et al. (2009), na Universidade Pública do Recife e Franz et al. (2011). Em outro estudo, este realizado por Piasetzki (2011), o consumo lipídico encontrou-se acima do adequado em 64% dos estudantes Universitários da área de saúde, o qual obteve uma média de 31%, semelhante aos valores encontrados nesta pesquisa.

Neste estudo foi notório o consumo de dietas hipoglicídicas, hiperprotéicas e hiperlipídicas. Isto pode estar relacionado ao consumo de refeições pequenas, ricas em gordura e proteína, como os lanches rápidos. Referente a tal fato, o estado nutricional encontrado, refletiu bem o consumo alimentar dos estudantes. Demonstrando bem, o quão é importante a prática alimentar de maneira saudável para diminuir as chances de adquirir alguma Doença crônica não Transmissível que está tão presente nos dias atuais.

A informação como influência na mudança de hábitos alimentares de universitários não foi tão presente neste estudo, foi visto que alguns aspectos obtiveram mudanças significativas, porém outros não, como é o caso do consumo de gorduras. Porém, o curso de Nutrição alcançou na maioria dos índices analisados, melhores percentuais de consumo, quando comparado ao curso de Educação Física, isso demonstra o quanto é necessário se conhecer mais sobre alimentação, seus benefícios e malefícios para só assim provocar mudanças nos comportamentos alimentares. Em relação aos últimos períodos de graduação dos dois cursos estudados, estes obtiveram valores melhores em alguns índices, do que o primeiro período de ambos os cursos. Isto demonstra o amadurecimento ao longo dos anos de estudo e assim poder influenciar nos próprios hábitos alimentares e posteriormente nos hábitos alimentares de seus respectivos públicos.

Em um estudo realizado por Moreira et al. (2013) avaliaram o consumo alimentar em universitários iniciantes e formandos do curso de Nutrição de Viçosa, Minas Gerais. O resultado deste estudo também indicou que a informação não influenciou totalmente nos hábitos alimentares dos estudantes, demonstrando que houve consumo maior de alguns macronutrientes por parte dos formandos quando comparado ao consumo dos iniciantes do



curso. Resultados que foram semelhantes ao presente estudo, que também houve variação de consumo para alguns macronutrientes.

Conclusões

Dentre os resultados analisados, é notório que o curso de Nutrição tem consumo alimentar melhor que o curso de Educação Física, menos para a ingestão lipídica que foi bem mais superior. Diante do que foi exposto, é questionável se o nível de informação influencia o consumo alimentar de universitários, principalmente sendo estes do curso de Nutrição, porém a rotina intensa de estudos têm grande responsabilidade na escolha alimentar de estudante que passam a maior parte do tempo em salas de aula.

Pesquisas nesta área ainda são escassas, porém são necessárias para elaborar estratégias para a promoção de saúde e para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis. O conhecimento sobre os cuidados nutricionais é fundamental e tem direta repercussão no estado nutricional da população.

Seria recomendável que todos os cursos de graduação na área de saúde abordassem sobre o tema alimentação saudável ao longo da graduação, isso iria auxiliar no estabelecimento de hábitos mais saudáveis. Nesse sentido, as universidades possuem importante papel a cumprir, promovendo um ambiente saudável, que possibilite a formação de indivíduos conscientes da importância da alimentação e da prática de atividade física regular para a melhora na qualidade de vida e bem-estar, formando disseminadores dessas informações na sociedade.

Novos estudos são necessários também relacionado ao nível primário de saúde, para avaliar a repercussão e resultados, em curto e longo prazo, do aconselhamento nutricional, englobando as pesquisas de caráter quantitativos e qualitativos.

Referências Bibliográficas

ALDRICH, L. Consumer use of information: Implications for food policy. **ERS Agricultural Handbook**, n. 715, p. 1-7. 1999.

ALMEIDA, T. A.; SOARES, E. A. Perfil dietético e antropométrico de atletas adolescentes de voleibol. **Rev Bras Med Esporte**. v. 9, n. 4. 2003.

ANDRADE, M.L.L.d.; BORGES, J.S.J.d.; et al. **Nível de atividade física e ingestão energética em graduandos de Educação Física**. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. 2012.



BRASIL. **Guia Alimentar para População Brasileira**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília; 46p. 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL)**. Brasília. 2014.

BRASIL, **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde. 84 p.: il. 2012.

CUPPARI, L. **Nutrição clínica no adulto**. São Paulo: Manole. 316p. 2005.

FRANZ, L.B.B.; BOFF, E.T.O.; WINKELMANN, E.R.; BUSNELLO, M.B.; BRACHT, C.M.; PIASETZKI, C.T.R. Consumo Alimentar e Prática de Atividade física em Estudantes Universitários. **Revista Biomotriz**, 2011. Disponível em: <http://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/view/92> Acesso em 16 maio. 2015.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares, 2008-2009. Despesas, Rendimentos e Condições de Vida**. Rio de Janeiro. 2010. [acesso em março de 2015]. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoedevida/pof/2008_2009/POFpublicacao.pdf

Lei nº 11.346, 15 de setembro de 2006.

MAHAN, L. K. et al. [tradução CLAUDIA, C. et al]. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier. 1227 p.: il;28 cm. 2012.

MOREIRA, N.W.R. CASTRO, L.C.V. et al. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de Nutrição, Viçosa – MG. **Revista APS**. 16(3): 242-249. 2013.

[NAS] NATIONAL ACADEMY OF SCIENCE. Carbohydrates. In: **Dietary reference intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, protein and amino acids (macronutrients)**. Washington, D.C.: [s.n], p. 6.12-6.23. 2002.

PETRIBU, M.M.V, et al. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Rev Nutr**. 22(6):837-46. 2009.

PIASETZKI, C. T.R.d. **Consumo Alimentar e Prática de Atividade Física em Estudantes da Unijuí**. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Ijuí, Rio Grande do Sul. 2011.

RECINE, E; VASCONCELLOS, A.B. **Políticas nacionais e o campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva: cenário atual**. Ciência e Saúde Coletiva, Brasília – DF, 16(1): 73 – 79. 2011.

SOUZA, D.P. Avaliação do Estado Nutricional e Consumo Alimentar de Acadêmicos do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas. Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, RS. Brasil. **Revista HCPA**. 32(3): 275-282. 2012.

VIEIRA, V. C. R. *et al.* Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-282. 2002.