

Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE.

Eating habits and physical activity of health area university in the municipality of Petrolina-PE.

Hábitos alimentarios y de actividad física de area de salud universidad de municipio de Petrolina-PE.

Marianne Louise Marinho Mendes¹
Fernanda Rodrigues da Silva²
Cristhiane Maria Bazílio de Omena Messias³
Paulo Gustavo Serafim de Carvalho⁴
Tarcísio Fulgêncio Alves da Silva⁵

RESUMO: A pesquisa teve o objetivo de conhecer os hábitos alimentares e o nível de atividade física de estudantes do primeiro e último ano dos cursos de saúde da Universidade de Pernambuco, *Campus* Petrolina. Trata-se de um estudo do tipo transversal, descritivo e observacional, realizado com estudantes dos cursos de nutrição, fisioterapia e enfermagem da Universidade de Pernambuco (UPE), *campus* Petrolina. Os instrumentos utilizados foram o Questionário “Como está sua alimentação?”, proposto pelo Ministério da Saúde, e o questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire*) adaptado. A amostra foi composta por 155 acadêmicos dos cursos de saúde da universidade, dos quais 102 (65,8%) eram ingressantes e 53 (34,2%) concluintes, com predomínio de indivíduos do sexo feminino. A média de idade foi de 21,7 ($\pm 3,5$) anos. Os estudantes apresentaram inadequada ingestão de frutas. O consumo de verduras

1 Mestre em Ciência e Tecnologia dos Alimentos e Doutora em Ciência e Tecnologia dos Alimentos. Professora Adjunta do Colegiado de Nutrição da Universidade de Pernambuco, *Campus* Petrolina. E-mail: marianne.marinho@upe.br.

2 Graduanda do curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade de Pernambuco, *Campus* Petrolina. E-mail: fernandarodrigues492@gmail.com.

3 Doutora em Ciências. Professora Permanente do Programa de Pós-graduação Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares (PPGFPI). Professora Adjunta do Colegiado de Nutrição da Universidade de Pernambuco, *Campus* Petrolina. E-mail: cristhiane.omena@upe.br.

4 Doutor em Física Teórica. Professor Permanente do Programa de Pós-graduação em Engenharia Agrícola. Professor Adjunto do Colegiado de Engenharia Agrícola e Ambiental da Universidade do Vale do São Francisco, *Campus* Juazeiro-BA. E-mail: paulo.carvalho@univasf.edu.br.

5 Doutor em Ciências. Professor Permanente do Programa de Pós-graduação Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares (PPGFPI). Professor Adjunto do Colegiado de Fisioterapia da Universidade de Pernambuco, *Campus* Petrolina. E-mail: tarcisio.silva@upe.br.

e legumes esteve dentro do padrão das recomendações diárias para esse grupo de alimentos. Em relação à ingestão de água entre os participantes, tem-se que 72,26% destes não bebem a quantidade recomendada, observou-se diferença significativa ($p < 0,05$) neste quesito. A proporção de alunos classificados como sedentários foi de 7,8% para os do primeiro ano e 1,9% para o último ano. O estudo verificou inadequação de hábitos alimentares, como o reduzido consumo de frutas e a pouca ingestão de água, além do baixo nível de atividade física entre os estudantes dos cursos analisados, observando-se que, mesmo sendo acadêmicos da área da saúde, nem sempre conseguem efetivar na prática aquilo repassado na teoria.

Palavras-chave: Qualidade de vida, hábitos alimentares, estilo de vida sedentário, estudantes.

ABSTRACT: The research aimed to know the eating habits and level of physical activity of students in the first and final year of health courses at the University of Pernambuco, Petrolina Campus. This - is a cross-sectional study, descriptive and observational, conducted with students of nutrition courses, physiotherapy and nursing at the University of Pernambuco (UPE), Petrolina campus. The instruments used were the questionnaire “How is your food?” Proposed by the Ministry of Health and the adapted International Physical Activity Questionnaire (International Physical Activity Questionnaire). The sample consisted of 155 academics from the university health courses, of which 102 (65.8%) were freshmen and 53 (34.2%) seniors. With a predominance of females. The average age was 21.7 (± 3.5) years. Students have had an inadequate intake of fruit. The consumption of vegetables was within the standard daily recommendations for this group of foods. Regarding the water intake among the participants, it has to be 72.26% of them do not drink the recommended amount, there was a significant difference ($p < 0.05$) in this topic. The proportion of students classified as sedentary was 7.8% for the first year and 1.9% for the last year. The study found inadequate dietary habits, such as reduced intake of fruit and a little water intake, in addition to the low level of physical activity among students of the analyzed courses, noting that even if academics of health care, not always can carry out in practice what studied in theory.

Key words: Quality of life, eating habits, sedentary lifestyle, and students.

RESUMEN: La investigación tuvo como objetivo conocer los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física de los estudiantes en el primer y último año de las carreras de salud de la Universidad de Pernambuco, Campus Petrolina. Se trata de un estudio transversal, descriptivo y observacional, realizado con alumnos de las carreras de nutrición, fisioterapia y enfermería en la Universidad de Pernambuco (UPE), Campus Petrolina. Los instrumentos utilizados fueron la encuesta “¿Cómo es tu alimentación?”, propuesto por el Ministerio de Salud, y la encuesta internacional sobre actividad física (International Physical Activity Questionnaire) adaptada. Participaron en la investigación 155 universitarios de las carreras de salud, de los cuales 102 (65,8%) eran estudiantes de primer año y 53 (34,2%) graduados, con predominio del sexo femenino. La edad media fue 21,7 ($\pm 3,5$) años. La encuesta demostró que los estudiantes consumen frutas de manera inadecuada. El consumo de verduras estaba dentro de las recomendaciones diarias estándar para este grupo de alimentos. En relación a la ingesta de agua entre los participantes, se verificó que 72,26% de ellos

no beben la cantidad recomendada, y no hubo una diferencia significativa ($p < 0,05$) en este sentido. La proporción de estudiantes clasificados como sedentarios fue de 7,8% para el primer año y de 1,9% para los que cursan el último año. Se comprobaron hábitos alimentarios inadecuados, como la reducción de la ingesta de frutas y poca ingesta de agua, además de un bajo nivel de actividad física entre los estudiantes de las carreras analizadas, y se observa que, aunque son académicos de la salud, no siempre se lleva a cabo en la práctica lo que se dice la teoría.

Palabras **clave**: calidad de vida, hábitos alimenticios, sedentarismo, estudiantes.

1 INTRODUÇÃO

Hábitos alimentares saudáveis, ou seja, em quantidades e características recomendadas, garantem uma boa qualidade de vida para o indivíduo e são baseados nas necessidades nutricionais dos mesmos, de acordo com as suas atividades diárias^{1,2}. Entretanto, podem ser influenciados por diversos fatores como ocupação, disponibilidade de tempo, cultura, religião, poder aquisitivo, bem como a inserção na vida acadêmica^{3,4}. Muitos desses hábitos, que podem inclusive ser adquiridos por estudantes durante os anos cursados nas universidades, continuam em suas vidas profissionais⁵.

A prática habitual de atividade física é caracterizada como importante componente do estilo de vida associado à conservação e à promoção da saúde. Evidências disponibilizadas na literatura sugerem que a atividade física praticada em quantidade e intensidade adequadas pode reduzir o risco relativo de aparecimento e desenvolvimento de disfunções crônico-degenerativas, como é o caso das cardiopatias, hipertensão, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, osteoporose, e de alguns tipos de câncer⁶⁻⁸.

A relação da atividade física e da alimentação com a saúde é estudada há muitos anos, sendo que os resultados confirmam que a prática de atividade física regular e uma alimentação equilibrada, atuam diretamente na prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)⁷. Porém, apesar de a população acadêmica ter consciência dos benefícios desses hábitos saudáveis, parece haver certa resistência na efetiva adesão a estas práticas^{7,9}.

Ao observar a convivência no ambiente universitário, percebe-se que os estudantes nem sempre seguem as recomendações de alimentação e nível de atividade física para um estilo de vida saudável. Pesquisas que avaliaram hábitos alimentares de acadêmicos mostraram a prevalência da ingestão de alimentos doces e gordurosos, em detrimento à ingestão de frutas e hortaliças^{1,4,7}. Associado a isto, estudos mostram que grande parte dos estudantes tem um estilo de vida sedentário, ou não é ativo o suficiente para alcançar os benefícios da prática de atividade física para a saúde⁸⁻¹⁰.

Os trabalhos que relatam o comportamento alimentar e de atividade física de universitários são limitados. Assim, não se tem estabelecido se as faculdades e universidades proporcionam oportunidades para uma influência positiva de comportamentos com relação à prática de atividade

física, nutrição e manutenção de peso em ambiente educacional^{2,5}. Com base nesta conjuntura, faz-se importante a correta caracterização desta população, com relação a estes aspectos, para uma possível intervenção na promoção e prevenção da saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. Neste sentido, o presente estudo teve o objetivo de conhecer os hábitos alimentares e o nível de atividade física de estudantes do primeiro e último ano dos cursos de saúde da Universidade de Pernambuco, *Campus Petrolina*.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se por ter um delineamento do tipo transversal, descritivo e observacional. A população foi constituída de indivíduos de ambos os gêneros, estudantes do primeiro e último ano dos cursos de nutrição, fisioterapia e enfermagem da Universidade de Pernambuco (UPE), *campus Petrolina*. A pesquisa foi previamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Pernambuco sob o CAAE nº 36505614.1.0000.5207. Todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após serem informados sobre o protocolo da pesquisa.

Participaram da pesquisa os estudantes que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: idade igual ou superior a 18 anos e devidamente matriculado no primeiro ou último período dos cursos de saúde da universidade. Foram adotados como critérios de exclusão o fato de não possuir vínculo com a universidade, não estar cursando nem o primeiro nem o último ano de faculdade ou apresentar dados/questionários incompletos. A amostra foi constituída de 155 estudantes dos três cursos de saúde da UPE. Os questionários foram aplicados nas dependências da instituição durante os meses de novembro de 2014 a março de 2015.

Os instrumentos utilizados foram o Questionário “Como está sua alimentação?” proposto pelo Ministério da Saúde¹¹. Este contém questões sobre os hábitos alimentares, apresentando perguntas qualitativas e quantitativas. A avaliação do consumo de porções diárias de frutas, verduras e legumes, leguminosas, carnes e ovos foi comparada e classificada como adequada ou inadequada, de acordo com as orientações sugeridas pela Pirâmide Adaptada para a População Brasileira¹², e a água segundo o Ministério da Saúde¹³.

O Questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire – IPAQ*)¹⁴ – versão curta, adaptado com a introdução de um formulário de identificação contendo perguntas referentes aos dados pessoais e sociodemográficos, apresentando oito questões que permitem estimar o tempo semanal despendido em diferentes dimensões de atividade física. A interpretação das respostas a estas perguntas pode classificar o indivíduo como muito ativo, ativo, irregularmente ativo e sedentário.

As variáveis do estudo foram digitadas formando um banco de dados no *software Excel* 2010, analisadas através de média, desvio padrão e percentuais. Posteriormente, os dados foram processados e avaliados em banco de dados criado por meio de *software IBMSPSS Statistics* versão

20.0, com resultados apresentados através de tabelas e gráficos em termos de frequências absolutas (N) e relativas (%) e, em seguida, aplicado o teste de *qui-quadrado de Pearson* ($p < 0,05$) para a análise das associações entre as variáveis.

3 RESULTADOS

Os participantes da pesquisa eram acadêmicos dos cursos de nutrição, fisioterapia e enfermagem da UPE, perfazendo um total de 155 indivíduos, dos quais 102 (65,8%) eram ingressantes e 53 (34,2%) concluintes dos referidos cursos. Desse total, 24 (15,5%) eram do sexo masculino e 131 (84,5%) do sexo feminino. A média de idade foi de 21,7 ($\pm 3,5$) anos. A maioria dos estudantes referiu ser solteiro (92,3%), com renda salarial variando entre 1 a 3 (43,9%) salários mínimos.

Na Tabela 1, ilustram-se as porcentagens de adequação e inadequação do consumo de alguns grupos alimentares e água. Em relação ao consumo de frutas, os estudantes apresentaram inadequada ingestão deste grupo de alimentos (72,9%). O consumo de verduras e legumes (87,1%) esteve dentro do padrão das recomendações diárias para esse grupo de alimentos.

Grande parte dos estudantes (74,2%) consumia quatro vezes ou mais por semana leguminosas, encontrando-se dentro da recomendação. Com relação à ingestão de carnes e ovos o resultado apontou para adequação do consumo, pois a maioria dos estudantes (78,06%) ingeria quantidades desse grupo de alimentos de acordo com os padrões de recomendação.

Em relação à ingestão de água entre os participantes, tem-se que 72,26% destes não bebem a quantidade recomendada, o que representa um fator negativo nos hábitos alimentares. Destaca-se ainda que em relação aos anos de curso, observou-se diferença significativa ($p < 0,05$) neste quesito, indicando que os alunos do primeiro ano apresentam um menor consumo em relação aos do último ano.

TABELA1- Porcentagem de adequação e inadequação do consumo dos grupos de alimentos em estudantes universitários. Petrolina-PE, 2015.

Grupos de Alimentos	Porções consideradas adequadas (n)	Total de alunos com alimentação				Ano de curso com menor consumo ($p < 0,05$) #
		Adequada		Inadequada		
		N	%	N	%	
Frutas*	3	42	27,10	113	72,90	NS
Verduras e legumes*	3	135	87,10	20	12,90	NS
Leguminosas*	1	115	74,20	40	25,80	NS
Carnes e Ovos*	1	121	78,06	34	21,94	NS
Água**	2 L (8 copos)	43	27,74	112	72,26	Primeiro ano

Fonte: Elaborado pelos autores, 2015. # Emprego do teste qui-quadrado de Pearson/ NS – não significativo.

* Pirâmide Adaptada para a População Brasileira^{12/**} Ministério da Saúde¹³.

Na Tabela 2, estão expostas às práticas alimentares entre os universitários. Pode-se verificar adequação para todos os comportamentos alimentares avaliados, como retirar a gordura aparente da carne ou frango (66,45%), evitar o consumo de frituras, embutidos ou doces (69,03%), utilizar adequadamente a gordura na preparação dos alimentos (75,48%), não adicionar sal nas refeições (94,2%), não trocar refeições por lanches (50,33%) e 86,45% raramente/nunca consomem bebidas alcoólicas.

TABELA 2– Classificação das práticas alimentares entre estudantes universitários. Petrolina-PE, 2015.

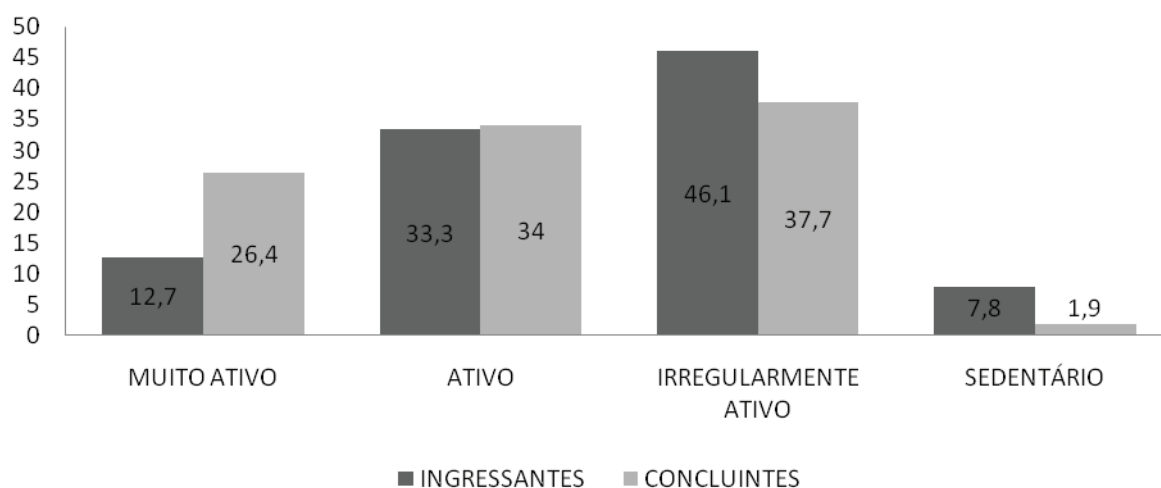
Variável	Classificação	N	%	Ano de curso com maior % de inadequação (p<0,05) [#]
Retira a gordura aparente de carnes e/ou frango.	Adequado	103	66,45	NS
	Inadequado	52	33,55	
Costuma consumir frituras, embutidos ou doces.	Adequado	107	69,03	NS
	Inadequado	48	30,97	
Tipo de gordura para cozinhar os alimentos.	Adequado	117	75,48	NS
	Inadequado	38	24,52	
Costuma colocar mais sal na comida.	Adequado	146	94,20	NS
	Inadequado	9	5,80	
Costuma trocar almoço/jantar por lanches.	Adequado	78	50,33	NS
	Inadequado	77	49,67	
Consumo de bebidas alcoólicas.	Adequado	134	86,45	NS
	Inadequado	21	13,55	

Fonte: Elaborado pelos autores, 2015.

[#] Emprego do teste qui-quadrado de Pearson/ NS – não significativo.

Os resultados encontrados com relação aos níveis de atividade física (Gráfico 1) revelam que as classificações que predominaram entre os estudantes foram irregularmente ativos, onde 46,2% dos ingressantes receberam essa classificação e ativos, com 33,3% de ingressantes e 34% de concluintes. Os indivíduos classificados como muito ativos foram 12,7% e 26,4%, ingressantes e concluintes, respectivamente. A proporção de alunos classificados como sedentários foi de 7,8% para os do primeiro ano e 1,9% para o último ano. Entretanto, não se observou significância entre o nível de atividade física e o ano de curso dos discentes, sendo $p > 0,05$.

GRÁFICO 1 - Porcentagem do nível de atividade física de estudantes universitários. Petrolina-PE, 2015#.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2015.

Emprego do teste qui-quadrado de Pearson.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo analisou os hábitos alimentares de estudantes universitários, dos cursos de saúde da UPE, buscando conhecer o consumo dos grupos de alimentos e avaliou o nível de atividade física dos acadêmicos. Um dos principais achados deste estudo foi à inadequação dos hábitos alimentares dos universitários com relação ao consumo de frutas. Estes resultados condizem com o descrito pela pesquisa VIGITEL (2011)¹⁵ que verificou o baixo consumo destas pela população brasileira, apontando apenas 20,2% de consumo adequado deste grupo de alimentos. Já alguns autores indicam que há uma melhora no consumo de grupos alimentares protetores, como as frutas, à medida que os alunos progredem no curso¹⁶.

Estudantes universitários não seguem, geralmente, hábitos alimentares saudáveis. A alimentação típica de universitários é rica em gordura e insuficiente em frutas e vegetais e, ainda segundo Yahia *et al.*(2008)¹⁷, os estudantes muitas vezes selecionam *fast food*, devido à disponibilidade e conveniência. De acordo com Moreira *et al.* (2013)¹⁸, uma alimentação com predomínio de alimentos ricos em cereais integrais, frutas e vegetais está associada à diminuição de exposição ao risco para doenças crônicas.

Em relação à ingestão de verduras, legumes, leguminosas, carnes e ovos, o consumo destes grupos de alimentos foi adequado de acordo com as recomendações diárias. Com relação aos três primeiros grupos alimentares citados também foi encontrado o consumo satisfatório entre adultos em outros estudos realizados em diferentes municípios brasileiros^{19,20}. Feitosa *et al.* (2010)¹⁶, em um trabalho realizado com estudantes de uma universidade, encontraram resultados semelhantes, relatando que o consumo de carnes e ovos foi adequado de acordo com as recomendações.

Coutinho *et al.* (2007)²¹, destacam a importância do consumo de carne e ovos entre a população

abordada, pois estes são uma rica fonte de proteínas e ferro. As proteínas são fundamentais para a formação e manutenção dos tecidos corpóreos, e o ferro presente nestes alimentos atua principalmente na síntese das células vermelhas do sangue e no transporte do oxigênio e gás carbônico para todas as células do corpo, além de ser parte de enzimas relacionadas com a respiração celular. Sua deficiência leva à anemia, que tem como um dos principais sintomas a fadiga, que podem vir a comprometer o rendimento acadêmico do discente^{21,22}.

A maioria dos estudantes apresentou consumo inadequado de água, com diferença significativa entre os alunos ingressantes e concluintes, o que mostra uma provável mudança neste hábito relacionada ao ano de curso. Estes resultados diferem do observado em um estudo com discentes de uma universidade pública quando se verificou que 58% bebem a quantidade recomendada de água¹⁶. Trata-se de um resultado preocupante, uma vez que a água é essencial para o bom funcionamento do organismo, e a maioria das atividades metabólicas depende desta para funcionar adequadamente²³.

Quanto às práticas alimentares, resultados bastante positivos foram encontrados, uma vez que o consumo excessivo de frituras, embutidos, doces, gorduras e sal preocupam por oferecer riscos à saúde, podendo causar doenças cardíacas, aumentando as taxas de colesterol e triglicerídeos, pois são alimentos ricos em carboidratos simples, lipídios e ácidos graxos saturados que contribui para o aparecimento de dislipidemias, obesidade, diabetes e hipertensão²⁴.

Com a relação à troca de refeições (almoço/jantar) por lanches, aproximadamente metade da população estudada realiza esta substituição. Reato *et al.* (2007)²⁵ analisaram os hábitos alimentares de estudantes e observaram que a substituição do almoço ou do jantar por lanches ocorreu uma ou duas vezes por semana para 40% dos entrevistados. Neste mesmo estudo, os alimentos mais gordurosos foram os que mais se destacaram como troca no almoço e no jantar, e foram citados também os doces e alimentos usualmente consumidos no café da manhã, que, em geral, são de fácil acesso e preparo para o consumo²⁶. A substituição do almoço e/ou jantar por lanches reduz o consumo dos alimentos tradicionais, que são fontes importantes de vitaminas, minerais e fibras, o que pode acarretar problemas de saúde futuros quando substituídos por alimentos de alta densidade energética^{27,28}.

A pesquisa também encontrou baixo consumo de bebidas alcoólicas entre os estudantes investigados, o que contraria estudos como o de Faria *et al.* (2014)²⁹ que afirmam que a pressão das atividades acadêmicas, a necessidade de fazer parte do grupo, o preço unitário acessível da bebida alcoólica e a ausência da proibição do consumo de álcool no ambiente universitário foram algumas das causas relacionadas a ingestão de bebida alcoólica entre os estudantes universitários.

Com relação ao nível de atividade física, observou-se uma tendência à inatividade principalmente nos ingressantes, apesar de não ser verificada diferença significativa com relação ao ano de curso. Este fenômeno também foi descrito em dois estudos, um canadense e outro brasileiro. No primeiro

caso, após o ingresso na Universidade 31,1% dos estudantes passaram a ser insuficientemente ativos³⁰, e no segundo, em uma Universidade do Estado de Minas Gerais, somente os alunos do curso de educação física, entre todos os demais alunos, mantiveram constante o nível de atividade física durante a graduação³¹.

O predomínio da inatividade física entre jovens universitários parece ser consequência de uma multiplicidade de fatores, salientando-se o momento atual onde o mercado de trabalho, altamente competitivo, exige profissionais cada vez mais qualificados gerando, à medida que o curso de graduação avança a busca por atividades que facilitem esse ingresso. Os estudantes universitários envolvem-se cada vez mais em atividades acadêmicas e extracurriculares, não priorizando a prática de atividade física, um componente imprescindível para a prevenção de doenças e manutenção da saúde. Outros aspectos relevantes podem ser as barreiras pessoais impostas pelos estudantes como a falta de dinheiro e de companhia para a prática de atividade física, além da falta de motivação^{30,32,33}.

A prática da atividade física e bons hábitos alimentares são benéficos à saúde e por isso devem ser incentivados no ambiente universitário. Sabe-se que os estudantes estão continuamente sujeitos a trabalhos, prazos de entrega, longas horas de estudo e situações de exaustão física e mental. Uma pesquisa realizada com universitários identificou que a realização de programas de esporte nos tempos livres diminui as referências a desconfortos em relação à saúde³¹.

Estudo feito com estudantes de medicina da Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL) chegou à conclusão que à medida que os acadêmicos vão se aproximando do final do curso, a prevalência de sobrepeso aumenta³⁴, provavelmente devido à diminuição do nível de atividade física no decorrer do curso. Tal fato é bastante preocupante, pois os alunos aqui avaliados se encontram no primeiro e último ano da graduação, e tanto quanto os demais acadêmicos que optaram pela área da saúde, em pouco tempo serão considerados agentes multiplicadores de estilos de vida saudáveis.

Observou-se também, não intencionalmente, a discrepância no número de alunos ingressantes e concluintes no curso, uma vez que as amostras de ingressantes (n = 102) e concluintes (n = 53) demonstraram grande variação no número de alunos. Esse fato pode ser justificado pela grande evasão de estudantes dos cursos de saúde. Walter (2006)³⁵, em uma revisão dos estudos da área, encontrou resultados de vários trabalhos que indicavam ser elevada a taxa de evasão em cursos de saúde. Essas pesquisas contabilizaram um índice de evasão de aproximadamente 50% e identificou, como motivos, os seguintes aspectos: escassez de tempo, condições de estudo, organização pessoal e falta de atendimento às expectativas pessoais^{35,36}.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo verificou inadequação de alguns hábitos alimentares, como o reduzido

consumo de frutas e a pouca ingestão de água, além do baixo nível de atividade física entre os estudantes dos cursos analisados, observando-se que, mesmo sendo os discentes acadêmicos da área da saúde, nem sempre conseguem efetivar na prática aquilo repassado na teoria. Os resultados obtidos mostraram que na maioria das vezes não houve diferença significativa entre as condutas avaliadas de ingressantes e concluintes. Assim, os hábitos de vida saudáveis estimulados pelos cursos parecem não estar sendo concretizados pelos estudantes avaliados.

Faz-se necessário, portanto, aprofundar o debate sobre este tema durante a formação dos profissionais de saúde e mostrar a importância de incorporar no seu cotidiano o aprendido sobre a alimentação saudável e práticas regulares de exercício físico em sala de aula. Sugere-se que estudos semelhantes sejam desenvolvidos, assim como projetos de extensão, para estimular que os estudantes atinjam às recomendações para alimentação saudável e atividade física.

6 REFERÊNCIAS

1. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev. Nutr.* 2002; vol. 15, n. 3: p. 273-82.
2. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev. Nutr.* 2008; vol. 21, n.1: p. 39-47.
3. Leite ACB, Grillo LP, Caleffi F, Mariath AB, Stuker H. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. Londrina: *Rev. Espaço para a Saúde* 2011; vol. 13, n. 1: p. 82-90.
4. Monteiro MRP, Andrade MLO, Zanirati VF, Silva RP. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. *Rev. APS.* 2009 jul./set.; v. 12, n. 3: p. 271-277.
5. Sebold LF, Radünz V, Carraro TE. Percepções sobre cuidar de si, promoção da saúde e sobrepeso entre acadêmicos de enfermagem. *Esc Anna Nery.* 2011; vol.15, n.3: p. 536-541.
6. Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2006; 8:5-15.
7. Petribu MMV, Cabral PC, Arruda IKG. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. *Rev. Nutr.* 2009 Dec.; 22(6): 837-846.
8. Fabricio GS, Silva TAR, Tóflor LP, Rechenchosky L, Rinaldi W. Hábitos alimentares, níveis de atividade física e perfil antropométrico de vigilantes da universidade estadual de maringá de diferentes turnos de trabalho. *Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR, Umuarama,* 2012 jan./abr.; v 16, n. 1: p. 21-26.

9. Fin G, Baretta E, Júnior RJN. Nível de atividade física, hábitos alimentares e indicadores antropométricos de funcionários da universidade do oeste de Santa Catarina. *Evidência-Ciência e Biotecnologia* 2011; v. 11, n. 2: p. 57-68.
10. Petroski EC. Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários. Tese de doutorado. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina/SC; 2005.
11. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Como está sua alimentação? Brasília, DF, 2007. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acesso em: 15 mar. 2015.
12. Philippi ST. Alimentação saudável e a pirâmide dos alimentos. *Pirâmide dos alimentos-Fundamentos básicos da nutrição*. 1ª Edição: Manole; 2008. p. 19.
13. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para População Brasileira, Brasília - DF, 2005. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/nutricao>. Acesso em: 16 jun. 2015.
14. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE *et al.* International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35:1381-95.
15. BRASIL. VIGITEL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. 2011.
16. FeitosaEPS, Dantas CAO, Wartha ERSA, Marcellini OS, Neto RSM. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alim Nutr, Araraquara* 2010 abr./jun.; v. 21, n. 2: p. 225-230.
17. Yahia N, Achkar A, Abdallah A, Rizk S. Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutr J*. 2008; 7(32):1-6.
18. Moreira NWR, Castro LCV, Conceição LL, Duarte MS. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição, viçosa-mg. *Rev. APS*. 2013 jul/set.; 16(3): 242-249.
19. Marinho MCS, Hamann EM, Lima ACF. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.* 2007 jul./set.; Recife, v. 7, n. 3: p. 251-261.
20. Vinholes DB, Assunção MCF, Neutzling MB. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 passos da alimentação saudável do Ministério da Saúde, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad. Saúde Pública* 2009 abr; Rio de Janeiro, v. 25, n. 4: p. 791-799.

21. Coutinho NMP, Valões EM, Lacerda NC, Menezes DN. Avaliação nutricional e consumo de alimentos entre adolescentes de risco. *Rev RENE* 2007 set./dez.; Fortaleza, v. 8, n. 3: p. 9-16.
22. Bertin RL, Klarkle ENL, Ulbrich AZ, Stabelini Neto A, Bozza R, Araujo IQ, et al. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes da rede pública de ensino da cidade de São Mateus do Sul, Paraná, Brasil. *Rev Bras Saúde Matern Infant* 2008; 8:435-43.
23. Gaiolla PSA, Paiva SAR. Funções plenamente reconhecidas de nutrients - Água. ISLI Brasil 2009; São Paulo, v. 5: p. 1-15.
24. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: WHO Technical Report Series, 2003.
25. Reato LF, Harada RM, Hatakeyama TT, Kitaura AR, Nagaoka BM, Perestrelo VB. Alimentary habits, risk behaviors and prevention of alimentary disorders in high school adolescents. *Rev Paul Pediatr* 2007; 25: 22-6.
26. Unger JB, Reynolds K, Shakib S, Spruijt-Metz D, Sun P, Johnson CA. Acculturation, physical activity, and fast-food consumption among Asian-American and Hispanic adolescents. *J Community Health* 2004; 29: 467-81.
27. World Health Organization. The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. Geneva: WHO; 2002.
28. Araki EL, Philippi ST, Martinez MF, Estima CCP, Leal GVS, Alvarenga MS. Padrão de refeições realizadas por adolescentes que frequentam escolas técnicas de São Paulo. *Rev. paul. pediatr.* 2011 June; 29(2): 164-170.
29. Faria YO, Gandolfi L, Moura LBA. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. *Acta Paul Enferm.* 2014; 27(6): 591-5.
30. Fontes AC, Vianna RP. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. *Rev Bras Epidemiol.* 2009; 12(1): 20-9.
31. Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação da áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte* 2007; 13(1):39-42.
32. Pires CGS, Mussi FC, Cerqueira BB, Pitanga FJG, Silva DO. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. *Acta paul. enferm.* 2013; 26 (5): 436-43.

33. Duca GF, Rombaldi AJ, Knuth AG, Azevedo MR, Nahas MV. Associação entre nível econômico e inatividade física em diferentes domínios. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2009; 14(2): 123-31.

34. Lessa SS, Montenegro AC. Avaliação da prevalência de sobrepeso, do perfil nutricional e do nível de AF nos estudantes de medicina da Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL. Rev. Soc. Bras. Clín. Méd. 2008 maio-jun.; 6(3): 90-93.

35. Walter AM. Variáveis preditoras de evasão em dois cursos a distância. Tese de Mestrado. Distrito Federal: Universidade de Brasília/ DF; 2006.

36. Almeida OCS, Abbad G, Meneses PPM, Zerbini T. Evasão em cursos a distância: fatores influenciadores. Revista Brasileira de Orientação Profissional 2013; v. 14, n. 1: p. 19-33.

Artigo apresentado em 30-09-15

Artigo aprovado em 25-02-16

Artigo publicado no sistema em 28-03-16