

## **ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS: UMA ANÁLISE BASEADA NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.**

Monyse Gabrielle Duarte Costa<sup>1</sup> (PROVIC-Unit),  
e-mail:monyse.gabrielle@souunit.com.br;  
Viviane Cinthia Marques Da Silva<sup>1</sup> (PROVIC-Unit), e-mail:  
viviane.cinthia@souunit.com.br;  
Danielle Alice Vieira da Silva<sup>2</sup> (Orientador),  
e-mail:danielle.alice@souunit.com.br;  
Alyne da Costa Araújo Ramalho<sup>2</sup>(Co-orientador),  
e-mail:alyne.araujo@souunit.com.br.

Centro Universitário Tiradentes<sup>3</sup>/Nutrição/Maceió, AL.  
Faculdade de Nutrição, Maceió, AL

4.00.00.00-1 - Ciências da Saúde 4.05.00.00-4 - Nutrição.

### **RESUMO:**

**Introdução:** O atual cenário epidemiológico e nutricional brasileiro é caracterizado pelo aumento das taxas de sobrepeso e obesidade e de outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), o que já configura um grave problema de saúde pública mundial. Nessa perspectiva, o público de estudantes têm sido apontado como um grupo de risco, sendo evidenciado na literatura que a alimentação seguida pelos estudantes é caracterizada pela baixa ingestão de frutas, verduras e legumes e, pelo alto consumo de alimentos ricos em gorduras, sódio e açúcares, necessitando portanto de uma atenção especial. Nessa conjuntura, o Guia Alimentar Para a População Brasileira, publicado em 2014 pelo Ministério da Saúde com apoio da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), traz inovações nos campos de educação alimentar e nutricional, através do estabelecimento de princípios e diretrizes que norteiam hábitos de vida saudáveis e equilibrados, com o objetivo de assegurar a promoção e proteção da saúde e a prevenção de doenças.

**Objetivo(s):** Avaliar o padrão alimentar e o estado nutricional de estudantes universitários baseado no Guia Alimentar Para a População Brasileira.

**Metodologia:** Estudo transversal descritivo, observacional e quantitativo, previamente aprovado pelo comitê de ética e pesquisa sob o parecer de nº 4312723, composto por acadêmicos que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A avaliação foi feita através de um questionário online, onde o rastreamento das práticas alimentares foi realizado com base no questionário do Guia Alimentar para População Brasileira de 2014. Posteriormente, o padrão alimentar foi

categorizado em: alimentação saudável (acima de 41 pontos), alimentação inadequada (até 30 pontos) e alimentação que necessita ser melhorada em alguns aspectos (entre 31 e 41 pontos). Os dados antropométricos que foram coletados (peso e altura referida) permitiram a apuração do Índice de Massa Corporal (IMC), classificado de acordo com a Organização Mundial da Saúde.

**Resultados:** Foram coletados dados de 190 acadêmicos, compostos predominantemente pelo sexo feminino (68,9%) e dos cursos da área da saúde (57,8%). Observou-se que 44,7% dos participantes foram classificados com um padrão alimentar que necessita ser melhorado. Em relação ao estado nutricional, a condição de sobrepeso juntamente com a obesidade atingiram 30% da população. **Conclusão:** O público avaliado é acometido por um padrão alimentar inadequado, o que favorece o aparecimento de agravos crônicos. Somado a isto, o excesso de peso e a obesidade ainda acometem uma parcela expressiva dos estudantes. Portanto, faz-se necessário a elaboração e execução de políticas públicas e programas intersetoriais que visem promover a educação e segurança alimentar e nutricional, especialmente na universidade, considerado um local estratégico para a promoção e proteção da saúde.

**Palavras-chaves:** comportamento alimentar, estudantes universitários, hábitos alimentares.

## **ABSTRACT:**

**Introduction:** The current epidemiological and nutritional scenario in Brazil is high due to the increase in overweight and obesity rates and other Chronic Non-Communicable Diseases (NCDs), which are already a serious public health problem worldwide. In this perspective, the public of students has been identified as a risk group, and it is evidenced in the literature that the diet followed by students is characterized by low intake of fruits, vegetables and legumes and by high consumption of foods rich in fat, sodium and sugars, therefore needing special attention. In this context, the Food Guide for the Brazilian Population, published in 2014 by the Ministry of Health with support from the Pan American Health Organization (PAHO), brings innovations in the fields of food and nutrition education, through the establishment of guiding principles and guidelines healthy and balanced lifestyles, intending to guarantee the promotion and protection of health and the prevention of diseases.

**Objective(s):** To assess the dietary pattern and nutritional status of university students based on the Food Guide for the Brazilian Population. **Methodology:** Cross-sectional descriptive, observational and quantitative study, previously approved by the ethics and research committee under opinion No. 4312723, composed of academics who agreed to participate in the research and signed the Informed Consent Form (TCLE). The assessment was carried out through an online questionnaire, where the screening of dietary practices was carried out based on the 2014 Food Guide for the Brazilian Population questionnaire. Subsequently, the dietary pattern was categorized into: healthy eating (above

41 points), food inadequate (up to 30 points) and nutrition that needs to be improved in some aspects (between 31 and 41 points). The anthropometric data that were collected (weight and self-reported height) allowed the determination of the Body Mass Index (BMI), classified according to the World Health Organization. **Results:** Data were collected from 190 students, predominantly composed of females (68.9%) and courses in the health area (57.8%). It was observed that 44.7% of the participants were classified as having an eating pattern that needs to be improved. Regarding nutritional status, overweight and obesity reached 30% of the population. **Conclusion:** The evaluated public is affected by an inadequate dietary pattern, which favors the appearance of chronic diseases. Added to this, overweight and obesity still affect a significant portion of students. Therefore, it is necessary to develop and implement public policies and intersectoral programs aimed at promoting education and food and nutrition security, especially at the university, considered a strategic place for the promotion and protection of health.

**Keywords:** eating behavior, eating habits, university students.

#### Referências/references:

BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C. Consumo alimentar de estudantes universitários. **Rev. Nutri., Campinas**, v. 30, n. 6, p. 847-865, nov./dez., 2017.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2a ed. Brasília: MS; 2014.

LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 23, n. 2, p. 955-972, 2016.

MONTEIRO, L.Z.; VARELA, A.R.; LIRA, B.A. Situação de peso, atividade física e hábitos alimentares de jovens adultos no Centro-Oeste do Brasil. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 14, p. 2609-2616, 2018.

PEREZ, P. M. P.; CASTRO, I. R. R.; FRANCO, A. S. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 2, p. 531-542, 2016.

SOUZA, R. K.; BACKES, V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4463-4472, 2020.