

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE

UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE

CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

FABIELY CASSIANA DANTAS MAHOMED

**ESTADO NUTRICIONAL E HABITOS ALIMENTARES DE
ESTUDANTES RESIDENTES EM MORADIA
UNIVERSITÁRIA NO INTERIOR DA PARAÍBA**

Cuité/PB

2017

FABIELY CASSIANA DANTAS MAHOMED

**ESTADO NUTRICIONAL E HABITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES
RESIDENTES EM MORADIA UNIVERSITÁRIA NO INTERIOR DA PARAÍBA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Dietética.

Orientador: Msc. Mayara Queiroga Barbosa

Cuité/PB

2017

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA NA FONTE
Responsabilidade Msc. Jesiel Ferreira Gomes – CRB 15 – 256

M216e Mahomed, Fabiely Cassiana Dantas.

Estado nutricional e hábitos alimentares de estudantes residente em moradia universitária no interior da Paraíba. / Fabiely Cassiana Dantas. – Cuité: CES, 2017.

62 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Nutrição) – Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2017.

Orientadora: Mayara Queiroga Barbosa.

1. Nutrição humana. 2. Avaliação nutricional. 3. Consumo alimentar. 4. residentes. I. Título.

Biblioteca do CES - UFCG

CDU 612.3

FABIELY CASSIANA DANTAS MAHOMED

ESTADO NUTRICIONAL E HABITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES
RESIDENTES EM MORADIA UNIVERSITÁRIA NO INTERIOR DA PARAÍBA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Dietética.

Orientador: Msc. Mayara Queiroga Barbosa

Aprovado em _____ de _____ de 2017

BANCA EXAMINADORA

Prof. Msc. Mayara Queiroga Barbosa
UFCG
Orientadora

Prof. Msc. Celina Castro Querino Dias
UFCG
Examinadora

Michelly Pires Queiroz
UFCG
Examinadora

Cuite/PB
2017

A memória de meu pai, Severino Marcelino Dantas
ceifado tão prematuramente.

Ao meu esposo, meu cúmplice e amado.

A minha mãe, minha rainha pedaço de mim.

Dedico.

AGRADECIMENTOS

A Deus pela sabedoria concedida e permissão na realização desse estudo, por me sustentar nos momentos difíceis e me dar força para prosseguir;

A minha família, especialmente a minha mãe, pelo incentivo e apoio constante, sempre buscando me estimular para eu seguir em frente;

A meu esposo Halid Mahomed, pelo estímulo, compreensão, paciência, carinho, atenção e por estar sempre presente me apoiando em todos os momentos, te amo!

A meu pai Severino Marcelino que mesmo não estando presente fisicamente, estará sempre presente em minha memória, pai você foi meu herói, te amo eternamente;

A professora orientadora, Mayara Queiroga, pela total disponibilidade, orientação e apoio desde o início deste trabalho, pelo precioso conhecimento que me transmitiu durante toda sua orientação e por ter acreditado em mim;

Aos membros da banca examinadora, professoras mestres Celina Castro Querino Dias e Michelly Pires Queiroz, por aceitar compor a banca e por toda compreensão e disponibilidade;

A todos os alunos que residem na moradia estudantil da UFCG do campus de Cuité-PB, por aceitarem participar da pesquisa, em especial a aluna Mariza Fernandes, pela contribuição para que o estudo fosse desenvolvido;

Ao Srº Diretor do Centro, Ramilton Marinho Costa, pela oportunidade concedida de realizar esta pesquisa na residência universitária;

A assistente social do campus Vanessa Silva, por ter me ajudado com dados sobre a pesquisa;

À Josefa Lidiane pela amizade, apoio e ajuda durante a coleta de dados;

A Andreza Agda, pela ajuda significativa no término deste estudo;

À Leonardo Costa, pelo competência no que faz, por estar sempre pronto para ajudar todas as vezes que precisei;

Enfim, a todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte da construção desse trabalho, meu muito obrigado.

“Dizem que a vida é para quem sabe viver, mas ninguém nasce pronto. A vida é para quem é corajoso o suficiente para se arriscar e humilde o bastante para aprender.”

Clarice Lispector

RESUMO

MAHOMED, F. C. D. **Estado nutricional e hábitos alimentares de estudantes residentes em moradia universitária de um campus universitário no interior da Paraíba.** 2017. 58 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2017.

As várias modificações ocorridas nos últimos anos tem somado o interesse pelo conhecimento do papel da dieta na saúde de grupos específicos da população. Visto que tem aumentado consideravelmente as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Sob esta visão, o presente trabalho objetivou avaliar a qualidade do consumo alimentar e determinar o perfil nutricional de estudantes de uma residência universitária da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus de Cuité/PB. Tratou-se de um estudo do tipo transversal descritivo e de abordagem quantitativa, desenvolvida na forma de estudo de caso no mês de agosto e setembro do ano de 2016 com 41 alunos, sendo 27 do sexo feminino e 14 do sexo masculino residentes de uma Residência Universitária. Participaram da pesquisa alunos de todos os cursos da área de saúde e educação ofertadas pelo Centro de Educação e Saúde (CES) e de todos os períodos. Foi realizada avaliação nutricional e aplicado dois questionários semiestruturados abordando o perfil socioeconômico, consumo alimentar e perfil do estilo de vida. Após a coleta os dados foram tabulados em planilhas de Excel e posteriormente foi realizada análise descritiva de frequência utilizando o programa SPSS. Verificou-se que 65,85% dos residentes são do gênero feminino, com idade média entre 21,92 a 22,23 anos. A grande maioria não recebe nenhuma ajuda de custo, entre os que recebem essa ajuda é proveniente da família ou uma bolsa de estudos. Foi observado que os estudantes cursavam entre o 3º e o 5º período. A avaliação pelo IMC revelou que 53,9% dos participantes do sexo masculino encontram-se acima do peso. Quanto à circunferência da cintura, não apresentaram risco para doenças metabólicas associadas à obesidade. Quanto ao consumo alimentar habitual foi caracterizado por baixa ingestão de frutas e vegetais e consumo regular de alimentos industrializados e hipercalóricos. O consumo de leite e peixe pode-se constatar que a maioria dos universitários consome apenas uma porção de leite e peixe apenas algumas vezes ao ano. Em relação à frequência de refeições diárias, os residentes costumam na sua grande maioria realizar o desjejum, almoço e jantar. Os lanches da manhã, tarde e noite foram classificados como ausente ou incompleto pela maior parte deles. Quanto ao consumo de bebidas

alcoólicas, o resultado mostrou que mais da metade não as consome tanto do sexo masculino como o feminino. Pode-se constatar que os estudantes apresentam maus hábitos alimentares, onde há maior consumo de carboidratos e frituras do que frutas e verduras.

Palavras-Chaves: Avaliação nutricional. Consumo alimentar. Residentes.

ABSTRACT

MAHOMED, F. C. D. **Nutritional status and eating habits of students living in university housing in a university campus in the interior of Paraíba.** 2017. 58 f. Completion of course work (Graduation in Nutrition) - Federal University of Campina Grande, Cuité, 2017.

The various changes that have occurred in recent years have added interest in the knowledge of the role of diet in the health of specific groups of the population. Whereas chronic non communicable diseases (CNCDs) have increased considerably. The aim of this study was to evaluate the quality of food intake and to determine the nutritional profile of students from a university residence of the Federal University of Campina Grande (UFCG), campus of Cuité / PB. It was a cross-sectional descriptive study and a quantitative approach developed in the form of a case study in the month of August and September of the year 2016, with 41 students being 27 female and 14 male residents of a University Residence. Students from all health and education courses offered by CES and all periods participated in the research. A nutritional evaluation was carried out and two semi-structured questionnaires were applied, addressing the socioeconomic profile, food consumption and individual lifestyle profile. After the data collection, the data were tabulated in Excel spreadsheets and descriptive analysis of frequency using the SPSS program. The BMI assessment revealed 53.9% of the male participants were overweight. Regarding waist circumference, they did not present a risk for metabolic diseases associated with obesity. It was verified that 65.85% of the residents are of the feminine gender, with average age between 21, 92 to 22, 23 years. The vast majority do not receive any cost aid, among those who receive this help comes from the family or a scholarship. You may also notice that the students were between the 3rd and 5th period. The habitual food consumption was characterized by low intake of fruits and vegetables and regular consumption of industrialized and hypercaloric foods. The consumption of milk and fish can be seen that most college students consume only a portion of milk and fish only a few times a year. In relation to the frequency of daily meals, the residents usually perform breakfast, lunch and dinner; snacks in the morning, afternoon and evening were classified as absent or incomplete by the Most of them. Regarding the consumption of alcoholic beverages, the result showed that more than half did not consume both male and female alcoholic beverages.

The data are associated with poor eating habits performed by students since the intake of hypercaloric foods contributes to overweight and CNCDS.

Keywords: Nutritional assessment. Food consumption. Residents.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Renda mensal dos Residentes Universitários Campus Cuité-PB.....	33
Gráfico 2: Graduação cursada pelos estudantes residentes universitários Campus Cuité PB.....	34
Gráfico 3: Estado Nutricional de acordo com IMC de estudantes residentes universitários Campus Cuité-PB	35
Gráfico 4: Frequência de refeições realizadas durante o dia por residentes universitários.	43
Gráfico 5: - Frequência de consumo de bebidas alcoólicas por residentes universitários campus Cuité-Pb	44

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Classificação do Estado Nutricional	29
Quadro 2: Circunferência da cintura de acordo com o gênero.....	30
Quadro 3: valores de referencia para porcentuais de gordura corpórea	32

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Avaliação antropométrica dos estudantes residentes universitários Campus Cuité – PB.....	35
Tabela 2: Percentual de gordura corporal.....	37
Tabela 3: Padrão de o consumo diário alimentar dos universitários residentes da UFCG campus Cuité PB.....	38

LISTA DE SIGLAS

CC – Circunferência da cintura
CES – Centro de Educação e Saúde
CNS – Conselho Nacional de Saúde
DCNT – Doença Crônica Não Transmissível
DP – Desvio Padrão
IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IES – Instituição de Ensino Superior
IFES – Instituição Federal de Ensino superior
IMC – Índice de massa corporal
MEC – Ministério da Educação
OMS – Organização Mundial de Saúde
PNAE – Programa Nacional de Assistência Estudantil
POF – Pesquisa de Orçamentos Familiares
QFA – Questionário de Frequência Alimentar
RCQ – Relação cintura quadril
RU – Residência Universitária
TCLE – Termo de Compromisso Livre e Esclarecido
UAN – Unidade de Alimentação e Nutrição
UFCG – Universidade Federal de Campina Grande
UFPB – Universidade Federal da Paraíba
VET – Valor Energético Total

LISTA DE SÍMBOLOS

Cm - centímetro

M - metro

Kg - Quilograma

% - por cento

\geq - Maior ou igual à

\leq - Menor ou igual à

$>$ - Maior

$<$ - Menor

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	18
2 OBJETIVOS	20
2.1 OBJETIVOS GERAL	20
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	20
3 REFERENCIAL TEORICO	21
3.1 MORADIA UNIVERSITÁRIA.	21
3.2 HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	23
3.3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	25
4 MATERIAIS E MÉTODOS	28
4.1 TIPO DE PESQUISA.....	28
4.2 CARACTERIZAÇÕES DO LOCAL E PERÍODO DA COLETA DE DADOS.....	28
4.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO E INCLUSÃO	28
4.4 IDENTIFICAÇÃO DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	28
4.5 AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR	29
4.6 AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DOS RESIDENTES	29
4.6.1 IMC.....	29
4.6.2 peso	29
4.6.3 Altura.....	30
4.6.4 Circunferência da Cintura.....	30
4.6.5 Circunferência do Quadril.....	30
4.6.6 Percentual de Gordura Corporal	30
4.6.6.1 Dobra Cutânea Tricipital	31
4.6.6.2 Dobra Cutânea Bicipital	31
4.6.6.3 Dobra Cutânea Subescapular	31
4.6.6.4 Dobra Cutânea Supraílica	31
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	33
5.1 ANALISE DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	33
5.2 AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DOS RESIDENTES	34
5.3 CONSUMO ALIMENTAR DOS RESIDENTES	38
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	46
REFERÊNCIAS.....	48
APÊNDICES	52

ANEXOS	57
---------------------	-----------

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem aumentado o interesse pelo conhecimento do papel da dieta na saúde de grupos específicos da população. Interesse justificado pelo aumento considerável de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a obesidade entre vários grupos como criança, adolescentes e adultos. Os estudantes universitários também representam um grupo específico de risco, pois muitos deles se alimentam fora de casa e possuem um estilo de vida bastante conturbado. Isto mostra a necessidade de obter-se informação sobre o consumo de alimentos desde a análise da disponibilidade até a avaliação do consumo individual de nutrientes específicos. É importante considerar que os alimentos, apesar de essenciais à vida, possuem características que podem torná-los inadequados ao consumo, dependendo de cuidados de manipulação, processamento e conservação (OLIVEIRA; GUAGLIANONI; DEMONTE; 2005).

O estudante, ao ser inserido em uma Universidade sofre influência de diversos fatores, como as novas relações sociais, os estresses do cotidiano universitário, outros fatores psicossociais, modismo na dieta, omissão de refeições, consumo de fast foods, álcool e cigarro, falta de tempo de forma que os estudantes fiquem impossibilitados para preparar sua própria refeição os que os levam a escolher alimentos rápidos com alto valor calórico adquirindo deste modo hábito alimentar prejudicial à saúde podendo acarretar em deficiências nutricionais, tornando-os vulneráveis, favorecendo o desenvolvimento de DCNT como câncer, diabetes melitus, hipertensão, obesidade entre outras.

A universidade enquanto instituição tem um importante papel como formadora de hábitos, não só pelo conteúdo intelectual possivelmente apreendido neste espaço, mas pelo suporte físico e financeiro que oferece (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS; 2013; ALVES; BOOG; 2007). Portanto, compreender o comportamento alimentar e a vinculação grupal por meio da comensalidade, priorizando o sujeito e as relações intersubjetivas na produção da saúde, viabiliza a construção de intervenções na perspectiva da própria conceituação teórica de promoção da saúde: “o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo” (ALVES; BOOG; 2007. p. 199).

Segundo Alves; Boog (2007), os serviços públicos e privados do campus universitário devem ser foco de interesse na construção de estratégias de promoção à saúde, visto sua influência no comportamento alimentar dos estudantes, especialmente no que concerne à qualidade da alimentação, ao estímulo a práticas saudáveis e o favorecimento da

comensalidade. Sendo assim, para construção de estratégias de promoção à saúde é importante conhecermos a realidade e hábitos alimentares assim como o estado nutricional dos alunos universitários.

Assim, o presente trabalho teve como objetivo investigar o estado nutricional e comportamento alimentar dos residentes universitários e se os seus hábitos alimentares estão de acordo com as recomendações do Guia alimentar para Alimentação Saudável.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar estado nutricional e os hábitos de consumo alimentar de estudantes de uma residência universitária no interior da Paraíba, confrontando-o com o Guia alimentar para Alimentação Saudável.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar o perfil social e econômico dos residentes universitários;
- Avaliar o estado nutricional;
- Descrever as práticas alimentares de uma população de universitários residente em moradia estudantil.

3 REFERENCIAL TEORICO

3.1 MORADIA UNIVERSITÁRIA

Desde 2010, o Ministério da Educação (MEC) vem apoiando os alunos carentes das instituições federais de ensino superior por meio de um novo programa: o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), regulado pelo Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010 que tem por finalidade “ampliar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal” (ANDRÉS, 2011).

O Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) apoia a permanência de estudantes de baixa renda matriculados em cursos de graduação presencial das Instituições Federais de Ensino Superior (IFES). O objetivo é viabilizar a igualdade de oportunidades entre todos os estudantes e contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico, a partir de medidas que buscam combater situações de repetência e evasão. O PNAES oferece assistência à moradia estudantil, alimentação, transporte, à saúde, inclusão digital, cultura, esporte, creche e apoio pedagógico. As ações são executadas pela própria instituição de ensino, que deve acompanhar e avaliar o desenvolvimento do programa (VASCONCELOS, 2010).

Desta forma, Barbosa (2009) entende que a assistência estudantil se caracteriza como uma política de apoio aos estudantes necessitados, de baixa renda, que não tem condições financeiras de se manter e conseqüentemente, de seguir sua carreira acadêmica. Esse apoio se refere ao fornecimento gratuito de material escolar, bolsas de estudos através da participação em atividades de extensão, pesquisa e monitoria, assistência alimentar, dentária, como também investimentos de fundos federais para a concretização desta política.

Dentre as áreas de atuação dessa política, cabe destaque à moradia universitária, por ser uma ação de enorme importância para permanência dos estudantes que não tem residência ou família na localidade onde estudam. A moradia universitária é um benefício sócio assistencial gerido pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis das Universidades Federais e tem como objetivo assegurar moradia e alimentação de qualidade aos estudantes de ambos os sexos, de fora da capital do Estado e/ou de outros estados, que apresentem dificuldades socioeconômicas e que estejam frequentando, regularmente, algum curso de graduação presencial dessa Universidade. O Programa estabelece que essas ações atendam aos estudantes matriculados em cursos presenciais de graduação, que deverão ser selecionados

prioritariamente por critérios socioeconômicos, objetivando a permanência na universidade e a melhoria de desempenho acadêmico (COELHO, 2012).

Para Barbosa (2009), as residências universitárias são espaços instituídos pelo Governo Federal para acolher estudantes, que tem poucos recursos financeiros. E tem como objetivo facilitar o acesso à universidade e contribuir para que segmentos menos favorecidos da sociedade tenham a possibilidade de estudarem e concluírem o curso.

Além deste programa de moradia, existe também o de alimentação, que é instituído pela implantação dos restaurantes universitários. Um restaurante universitário é um serviço de autogestão em uma instituição autárquica, de regime especial, com funcionários sob o regime autárquico e terceirizado; com recursos financeiros definidos em orçamento pré-determinado. Administra serviço de alimentação (almoço e jantar), com serviço de distribuição em bandeja estampada e cardápio único e padronizado. Especificamente objetiva propiciar no almoço uma refeição com 40% do Valor Energético Total (VET) diário recomendado e 30% do VET diário recomendado no jantar; obedecendo a uma recomendação energética diária geral apropriada aos clientes, definida neste estudo como valor preconizado. O cliente ou usuário-padrão é caracterizado por pessoas que frequentam diariamente o local, entre eles, alunos, funcionários, docentes e visitantes, visando o fornecimento de refeições adequadas, considerando os aspectos higiênicos sanitários e nutricionais, custos e refeições balanceadas (OLIVEIRA; GUAGLIANONI; DEMONTE, 2005).

Segundo Andrés (2011), a tradição dos restaurantes universitários, acompanha a história e a trajetória de fundação, fixação e desenvolvimento das instituições públicas e privadas no território nacional. Pode-se dizer que praticamente todas as instituições de ensino superior (IES) têm o seu equipamento do gênero, por razões tanto práticas quanto assistenciais, caracterizando-se majoritariamente pela oferta, em dias úteis, de almoço a preços subsidiados às respectivas comunidades universitárias (professores, estudantes e funcionários técnicos administrativos), podendo ainda oferecer café da manhã e jantar ou lanche em horário vespertino e noturno, no caso das IES que funcionam em três turnos.

No caso do estado da Paraíba não é diferente: as Universidades Federais da Paraíba (UFPB) e de Campina Grande (UFCG) têm seu próprio complexo de restaurantes universitários, nas sedes e nos campi, bem como administram suas moradias estudantis. Em linhas gerais, a problemática das moradias estudantis e dos restaurantes universitários vem sendo tratada historicamente como aspecto integrante da política de assistência estudantil desenvolvida seja pelas esferas de governo responsáveis pelos respectivos equipamentos institucionais, seja pelas mantenedoras do ensino privado com relação às suas mantidas, ou

ainda, o que é mais comum, pelas próprias instituições, que a tratam como matéria de política interna institucional (ANDRÉS, 2011).

3.2 HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Padrões de alimentação estão mudando rapidamente na grande maioria dos países e, em particular, naqueles economicamente emergentes. É o que chamamos de transição nutricional. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias (BRASIL, 2014).

É importante considerar que no ambiente universitário nos deparamos com a realidade do excesso de atividades acadêmicas, o que inviabiliza a realização de refeições em casa, deixando o estudante muitas vezes dependente dos estabelecimentos comerciais que circundam a universidade. Na maioria das vezes, as opções são lanches rápidos, práticos e de alto valor calórico. Muitas vezes os alunos também não apresentam hábitos alimentares saudáveis, como: trazer lanche de casa ou mesmo definir a compra de alimentos de baixo valor calórico e alto valor nutricional (FEITOSA et al., 2010).

No ambiente universitário, a situação de moradia, rotina alimentar num Restaurante Universitário e a maneira com que o estudante lida com esta vida fora da casa dos pais são elementos que transformam o comportamento alimentar e induzem a uma ressignificação da própria comensalidade, das funções da alimentação e do cuidado consigo mesmo através da alimentação. Para os estudantes, tornar-se provedor significa apropriar-se, através da alimentação, do cuidado consigo mesmo (ALVES; BOOG, 2006).

Segundo Feitosa et al. (2010), a alimentação adotada pelos universitários, caracterizada principalmente pelo baixo consumo de frutas, verduras e legumes, não reflete escolhas corretas se considerarmos as orientações do guia alimentar para população brasileira, elaborado com o objetivo de conduzir uma dieta equilibrada que forneça todas as necessidades nutricionais de um indivíduo. Destaca-se também que homens e mulheres apresentam hábitos alimentares diferentes, sugerindo a necessidade de uma abordagem diferenciada e a elaboração de estratégias de promoção de saúde adequadas para cada gênero.

Para os estudantes, “aproveitar” a vida universitária significa ter bom desempenho acadêmico, uma boa rede de relacionamentos, participar da vida cultural que a universidade potencialmente propicia, ou ainda, viver intensamente todas essas novidades juntas. Isso denota que prover e cuidar da alimentação não estão a priori incorporados a essa vida na universidade, como algo de importância e de valor (ALVES; BOOG, 2007 p. 202).

Enfocando o processo no campo dos modelos de aquisição social pode-se afirmar que a seleção de alimentos, é mais do que determinada por necessidades fisiológicas, depende de fatores psicossociais. Os hábitos alimentares resultam da interação de fatores ambientais, psicológicos e biológicos. Assim, também a intenção ou compromisso em alterar um determinado comportamento (deixar de consumir ou passar a preferir um determinado alimento) poderá ser influenciado pela informação obtida através de um técnico de saúde, pelos amigos, familiares e meios de comunicação, pelas atitudes face ao alimento e pelo reforço social obtido com o novo comportamento. A propósito da mudança, as atitudes, o prazer associado ao gosto do alimento e o compromisso para mudar assumem uma importância determinante (VIANA, 2008).

Um estudo feito por Vieira et al. (2002), demonstrou que os maus hábitos alimentares de universitários poderiam estar sendo influenciados pelos novos comportamentos e relações sociais que podem ser reflexo da escassez de tempo para realizar refeições completas nessas circunstâncias, sugerindo indícios de compulsão alimentar em alguns alunos que, ansiosos, podem transformar a alimentação em “válvula de escape” para as situações de estresse físico e mental. Souza; Bastos e Oliveira (2014), justificam que universitários apontam que dispõem de pouco tempo para realizarem uma alimentação balanceada, e tendem a substituir as refeições de qualidade por lanches rápidos, Com isso, há a intensificação do consumo de lanches com alto valor calórico, o que predispõe o organismo às diversas carências nutricionais. Bons hábitos alimentares são idealizados como principais componentes de aspectos positivos relacionados à saúde.

As mudanças no estilo de vida são difíceis de conseguir, dado às interações deste com outros aspectos do cotidiano e da vida urbana entre eles a falta de tempo, falta de tranquilidade e, portanto, ansiedade e difícil acesso a padrões mais satisfatórios do ponto de vista da saúde. As dificuldades em alterar os hábitos de vida são manifestas também no que se refere à alimentação. Apesar de serem conhecidas às implicações para a saúde do consumo exagerado de gorduras e proteínas animais, ou das dietas desequilibradas e deficitárias em nutrientes, alterar os hábitos alimentares é tarefa difícil de conseguir. Mais difícil ainda é

manter as mudanças, realizadas. Adquirir e manter um novo comportamento requer mais esforço do que continuar com os velhos hábitos arraigados e associados a outros fatores de ordem social e cultural (VIANA, 2008).

3.3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo. Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores de natureza física, econômica, política, cultural ou social podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Por exemplo, morar em bairros ou territórios onde há feiras e mercados que comercializam frutas, verduras e legumes com boa qualidade torna mais factível a adoção de padrões saudáveis de alimentação. Outros fatores podem dificultar a adoção desses padrões, como o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados, a necessidade de fazer refeições em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição intensa à publicidade de alimentos não saudáveis (BRASIL, 2014).

Algumas questões trazidas pela contemporaneidade, tais como as mudanças ocorridas no mundo do trabalho, marcadas pela industrialização, pela ampliação do comércio e pela feminização da sociedade, e as novas relações entre o indivíduo e a coletividade, influenciaram diretamente na gênese de comensal moderno e determinaram suas novas relações com a alimentação. As pessoas passaram a ter preocupações com uma alimentação saudável e com a composição nutricional daquilo que ingerem. Ademais, tribos alimentares são formadas a partir dos diferentes tipos de alimentos ingeridos: orgânico, vegetariano, macrobiótico, etc. É neste contexto que é definido o conceito modernidade alimentar, entendido como o momento histórico em que diversas mudanças ocorrem em torno do sistema alimentar no contexto contemporâneo (FONSECA et al., 2011).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) revela também que um quinto da população brasileira (cerca de 40 milhões de pessoas, se considerarmos todas as idades) ainda baseia sua alimentação largamente em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Pequenas mudanças no consumo desses brasileiros, incluindo o aumento na ingestão de legumes e verduras e a redução no consumo de carnes vermelhas, tornariam o perfil nutricional de sua alimentação praticamente ideal. (BRASIL, 2014).

Em estudo realizado por Sales et al. (2014) sobre maus hábitos alimentares de estudantes do ensino médio em escolas públicas pode-se perceber as dificuldades dos alunos em fazerem uma avaliação mais crítica sobre a própria alimentação, ou sobre o que seria uma alimentação adequada ou inadequada em meio à ausência de concepção acerca da alimentação saudável. A auto avaliação positiva que fizeram de seus hábitos representa uma percepção restrita dos mesmos em relação à saúde e alimentação saudável, que pode ser explicada pelo fato de que grande parte deles não possui um contato mais próximo com informações e conhecimentos práticos e eficazes no ambiente em que vivem.

Alves; Boog (2006), destacam no ambiente de moradia estudantil e na vida universitária, limitações para o desenvolvimento de práticas de cuidado relacionadas à alimentação como: novas demandas relativas ao emprego de seu tempo, dificuldades financeiras, falta de locais disponíveis para se alimentar e comprar alimentos, dificuldade de estabelecer periodicidade para as compras de perecíveis e não perecíveis, entre outras condições inerentes à situação nova de prover a própria alimentação. Estes fatores expressam ainda tendências de valorização de certos produtos ou dietas, que se configuram em novos padrões no campo das escolhas alimentares.

A vivência de uma experiência nova como deixar a casa dos pais leva os universitários a prover a própria alimentação. Como estão mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, deixam de lado a importância de uma alimentação saudável. O baixo consumo de frutas, verduras e legumes pela população brasileira é um fenômeno que vem sendo identificado nas últimas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF) conduzidas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) entre os anos de 1987 e 2003 (ALVES; BOOG, 2007; FEITOSA et al., 2010).

Além de todas as questões citadas anteriormente, ainda existem as lanchonetes dentro das escolas e nas universidades que na maioria das vezes são incentivadoras da prática alimentar voltada para alimentos industrializados ou preparações que unem concentrações de açúcares, gordura, sódio em altas proporções somadas a poucas quantidades de vitaminas e fibras que trarão em longo prazo problemas de saúde graves, contribuindo para a prática de hábitos alimentares inadequados. Portanto, o conhecimento em nutrição, alimentação e saúde também podem influenciar na conduta de vida e hábitos alimentares dos indivíduos e repercutir numa qualidade de vida futura significativa. Deste modo, a educação nutricional é relevante na formação de hábitos alimentares saudáveis e deve ser uma prática incorporada ao

currículo escolar, envolvendo ativamente professores, comunidade escolar e família (SALES et al., 2014).

Ainda sobre Sales et al. (2014), estes verificaram no seu trabalho, a partir do levantamento dos resultados das entrevistas, aspectos negativos que evidenciam a escassez de ações, programas educativos e informativos sobre alimentação e os riscos de uma má alimentação, somando-se a ausência de uma participação efetiva da escola no direcionamento dos estudantes quanto a questões alimentares no sentido de fomentar o interesse sobre o assunto e contribuir para melhora do quadro. Observa-se que as escolas oferecem lanches hipercalóricos e prejudiciais a saúde, contribuindo para permanência de hábitos alimentares que devem ser substituídos por práticas alimentares saudáveis que atuem na prevenção e tratamento de doenças. Sendo assim, tornam-se imprescindíveis a conscientização e o reconhecimento da importância de uma alimentação saudável através de ações e palestras que informem e tragam conhecimento sobre as Ciências Nutricionais e Alimentação Saudável, visando promover uma qualidade de vida futura desse grupo na população.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de um estudo do tipo transversal descritivo e de abordagem quantitativa desenvolvida na forma de estudo de caso.

4.2 POPULAÇÃO, LOCAL DA PESQUISA E COLETA DE DADOS

A população do presente estudo consistiu de estudantes universitários residentes em Residência Universitária da Universidade Federal de Campina Grande, Campus Cuité-PB. Atualmente residem 85 estudantes universitários, onde 36 são do sexo masculino e 49 do sexo feminino. A amostra foi composta por 41 alunos, ou seja, 48,2% do total de 85 estudantes. Dos quais, 13 eram do sexo masculino e 28 do sexo feminino. Apenas dois estudantes dos convidados para a pesquisa se recusaram a participar.

Participaram do estudo os estudantes que consentiram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) elaborado conforme a Resolução nº 466, de 12 de Dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que trata da pesquisa com seres humanos.

4.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO E INCLUSÃO

Foram incluídos na pesquisa alunos de ambos os gêneros, que residem na residência universitária do município de Cuité, PB, e fazem suas refeições no restaurante universitário, que concordaram em participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e que possuíssem disponibilidade de tempo para responder aos questionamentos propostos pelas pesquisadoras.

Não fizeram parte da pesquisa os estudantes que não se enquadraram aos critérios de inclusão citados anteriormente

4.4 IDENTIFICAÇÃO DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Para avaliação do perfil sociodemográfico dos estudantes, foi aplicado um questionário semiestruturado contendo perguntas, abrangendo variáveis sobre gênero, idade, naturalidade, curso, tempo de residência, período do curso, renda e ajuda de custo.

4.5 AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

O consumo alimentar foi avaliado através do Questionário de Frequência Alimentar (QFA) proposto pelo Ministério da saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira (2008) composto de 18 questões referentes ao consumo de alimentos por dia, contados a partir do dia de aplicação, compreendendo os diferentes grupos de alimentos (BRASIL, 2008).

4.6 AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL

Para diagnóstico do estado nutricional foi realizado uma avaliação antropométrica através dos indicadores do Índice de Massa Corporal (IMC), Circunferência da Cintura (CC) e percentual de gordura corporal.

4.6.1 IMC

O IMC foi calculado dividindo-se o peso (em Kg) pela altura (em metros) ao quadrado (IMC= kg/m²)

Quadro 1: Classificação do Estado Nutricional

IMC	Estado Nutricional
<18,5kg/m ²	Baixo peso
≥18,5 a 24,9kg/m ²	Eutrofia
25,0 a 29,9kg/m ²	Sobrepeso
> 30,0	Obesidade

FONTE: OMS (1998)

4.6.2 Peso

O peso foi aferido com o auxílio de uma balança antropométrica digital de marca Camry com capacidade de até 150 kg. A balança foi ligada, o aluno foi posicionado de frente para ela, descalço, com o mínimo de roupa possível, no centro do equipamento, ereto, com os

pés juntos e os braços estendidos ao longo do corpo. Mantê-lo parado nessa posição. Realizou a leitura e anotou seu valor.

4.6.3 Altura

Para aferição da altura utilizou-se uma fita métrica flexível de 1,5m de extensão afixada com durex a 1 metro de altura do piso e uso de uma régua para obtenção de um ângulo de 90° para se proceder à leitura.

4.6.4 Circunferência da Cintura

Para obtenção da medida da circunferência da cintura (em cm), foi utilizada uma fita métrica flexível inextensível, posicionada na região mais estreita entre o tórax e o quadril, no ponto médio entre a costela e a crista ilíaca com o indivíduo na posição de pé, ereto, com abdômen relaxado, braços estendidos ao longo do corpo e os pés separados numa distância de 25-30 cm.

4.6.5 Circunferência do Quadril

Para obtenção da medida da circunferência do quadril (cm), foi utilizada uma fita métrica flexível inextensível, o indivíduo permaneceu em pé, ereto, com os braços afastados do corpo, com os pés juntos e com o mínimo de roupa possível. Posicionou-se de forma que tivesse uma visão lateral e ampla da região das nádegas. Colocou-se a fita métrica ao redor do quadril, na área de maior diâmetro, verificou-se se a fita estava no mesmo nível em todas as partes, realizou-se a leitura e anotou-se a medida. Os índices foram avaliados conforme o preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (1998), que considera os seguintes parâmetros:

Quadro 2: Circunferência da cintura de acordo com o gênero.

Risco de complicações metabólicas associadas à obesidade		
	Elevado	Muito elevado
Homem	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Mulher	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Fonte: OMS, 1998

4.6.6 Percentual de Gordura Corporal

Para determinação do percentual de gordura corporal foi realizada a aferição das dobras cutâneas suprailíaca, tricípital, subescapular e bicipital. As dobras foram aferidas com uso de um adipômetro científico de marca Opus Max Terrazul A30 e as medidas obtidas por meio da soma das quatro pregas cutâneas e classificado pela tabela de Durnin e Womersley, (1974), e adotado o método Lohman T.G. et al, (1991). (CUPPARI, 2005).

4.6.6.1 Dobra Cutânea Tricípital

Flexionou-se o braço do adulto em direção ao tórax, onde formou um ângulo de 90°. Com a fita métrica, determinou-se o ponto médio do braço, marcou com uma caneta esferográfica, solicitou-se que o adulto estendesse o braço ao longo do corpo, com a palma da mão voltada para a coxa. Com o polegar e o dedo indicador esquerdo, na marca do ponto médio, sobre o tríceps, pegou-se suavemente uma dobra de pele e tecido subcutâneo entre os dedos e o polegar, pinçou com o adipômetro a pele e o tecido adiposo subcutâneo, onde se anotou o resultado e repetiu por três vezes, anotando-a todas.

4.6.6.2 Dobra Cutânea Bicipital

Relaxou o braço do indivíduo, com uma leve rotação externa na articulação do ombro, com o polegar e o indicador esquerdo, na marca sobre a linha média, verticalmente ao eixo longitudinal do braço, na sua parte mais anterior, sobre o bíceps, onde pinçou com o adipômetro a pele e o tecido adiposo subcutâneo por três vezes e anotaram-se os seus resultados.

4.6.6.3 Dobra Cutânea Subescapular

Solicitou-se que o indivíduo ficasse de pé, com os braços estendidos ao longo do corpo. Depois levou o braço flexionado para trás. Tocou-se com o polegar esquerdo o ângulo inferior da omoplata, determinou o ponto inferior mais protuberante, dois centímetros abaixo desse ponto, tomou a prega com o indicador e o polegar esquerdo no local marcado, a partir da marca subescapular, em um ângulo de aproximadamente 45° e aferiu a prega com o auxílio do adipômetro por três vezes e anotaram-se seus resultados.

4.6.6.4 Dobra Cutânea Supraílica

Requeriu-se que o avaliado fizesse uma leve abdução do braço, onde alinhou-se os dedos da mão esquerda sobre a crista ilíaca, pressionando para dentro de maneira que os dedos se movessem sobre a crista ilíaca. Substituiu os dedos pelo polegar esquerdo e

posicionou o dedo indicador a uma distância suficiente por cima do polegar, de modo que esta posição constituísse a dobra a ser medida. Com o auxílio do adipômetro pinçou a dobra por três vezes e anotou-se seus resultados.

Quadro 3: valores de referencia para percentuais de gordura corpórea.

	Gordura corpórea (%)	
	Homens	Mulheres
Risco de doenças e distúrbios associadas à Desnutrição	≤ 5	≤ 8
Abaixo da Média	6 a 14	9 a 22
Media	15	23
Acima da media	16 a 24	24 a 31
Risco de doenças associadas à Obesidade	≥ 25	≥ 32

Fonte: Lohman, T.G. et al, 1991

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1 ANALISE DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Participaram da pesquisa 48 estudantes, dos quais, 68,29% (28) do sexo feminino e 31,71% (13) do sexo masculino e tinham uma idade média de 21,92 ($\pm 2,7$) anos para o sexo feminino com mínima de 17 e máxima de 28 anos e 22,23 ($\pm 4,0$) anos para o sexo masculino com mínima de 17 e máxima de 33 anos. (Tabela 1).

Com relação à renda mensal (Gráfico 1) dos estudantes residentes do sexo masculino, 46,2 % (6) declararam não receber nenhum tipo de renda; 15,4% (2) recebem média de R\$350,00; 15,4% (2) recebem R\$400,00 e 23,1% (3) possuem renda de R\$880,00. Já para o sexo feminino 42,9% (12) declararam não receber nenhum tipo de renda; 14,3% (4) recebem R\$100,00; 10,7% (3) recebem R\$200,00; 3,6% (1) recebem R\$350,00; 25% (7) recebem R\$400,00 e 3,6% (1) tem renda de R\$880,00 reais.

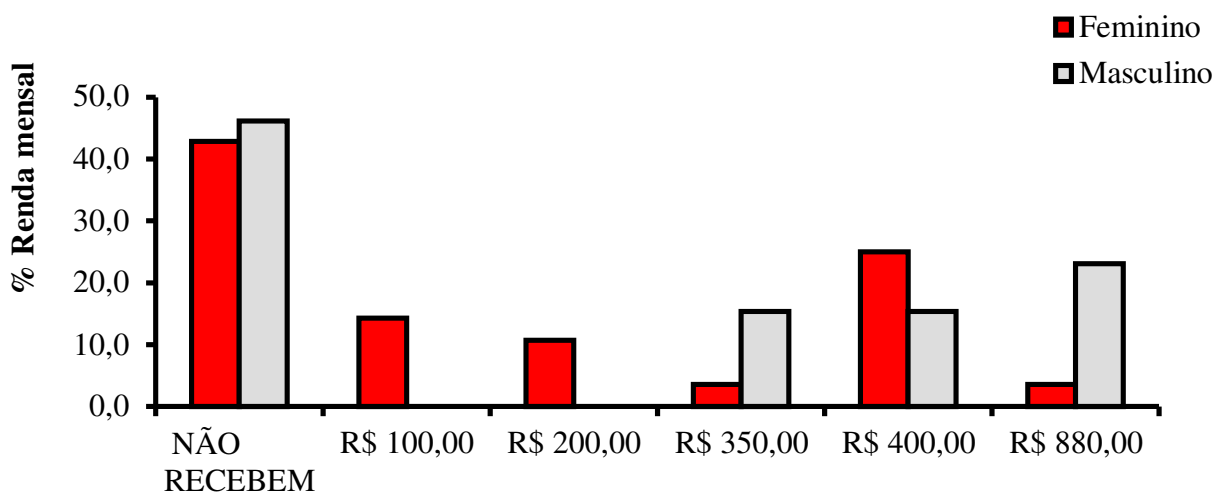


GRAFICO 1: Renda mensal dos Residentes Universitários Campus Cuité-PB

Pesquisa realizada por Alves; Boog (2007), sobre o Comportamento alimentar em moradia estudantil no município de Campinas SP, verificou que em relação à renda, 80% dos estudantes, tanto de graduação quanto de pós-graduação, recebiam algum tipo de bolsa. Para ele esses dados sugerem a necessidade de análise mais específica sobre a influência da autonomia financeira do estudante sobre o comportamento alimentar.

Para Barbosa (2009), a universidade ainda deixa lacunas em relação ao apoio estudantil para alunos carentes. Verificando que a tendência para a busca de automanutenção

apresentada pelos estudantes, aliada a baixa oferta de programas acadêmicos renumerados, aponta para a necessidade de sua ampliação, estimulando a inserção dos estudantes de baixa renda nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.

Participaram da pesquisa alunos dos cursos de graduação em enfermagem, nutrição, farmácia, matemática, química, física e ciências biológicas. No Gráfico2, mostra a frequência de alunos por curso, onde para o sexo feminino predominaram os cursos de nutrição 17,9% (5), química 21,4% (6) e biologia 17,9 (5) e do sexo masculino física 23,1 (3), química 15,4 (2), biologia 15,4 (2) e matemática 23,1 (3).

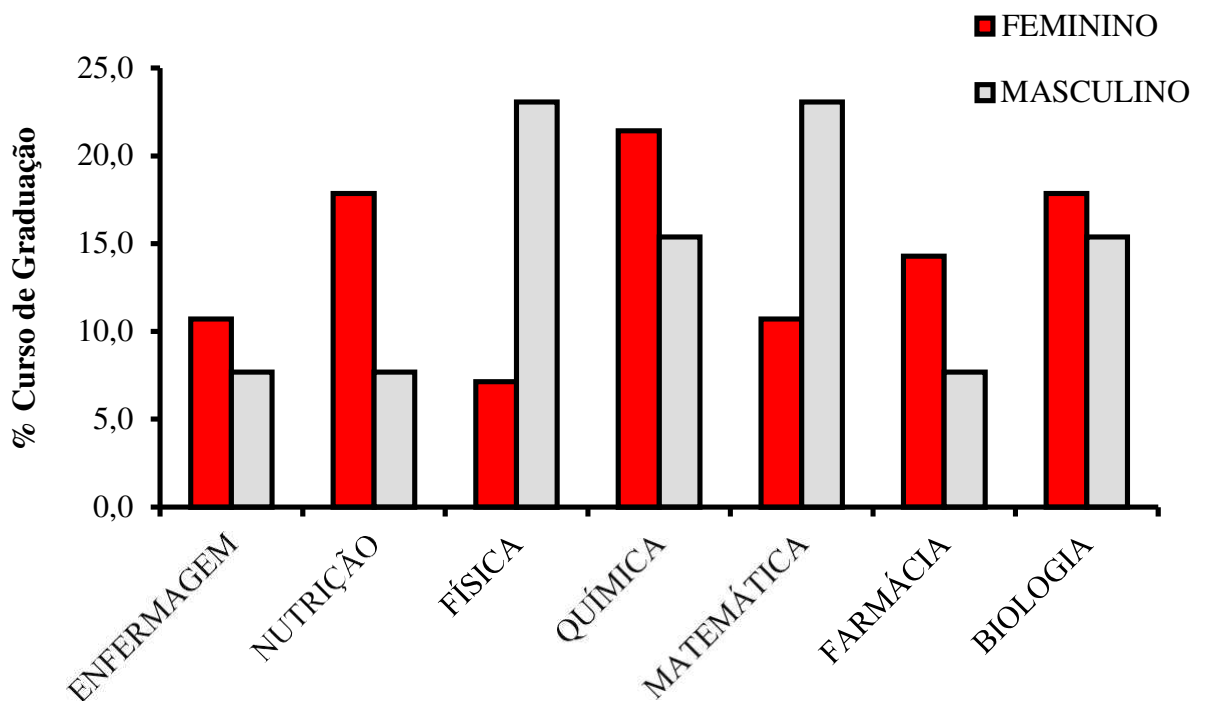


GRAFICO 2: Graduação cursada pelos estudantes residentes universitários Campus Cuité PB

5.2 AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DOS RESIDENTES

Na tabela 1 estão apresentados os dados antropométricos avaliados entre os estudantes residentes. A média de idade dos residentes do sexo feminino foi $21,9 \pm 2,7$ anos e do sexo masculino $22,23 \pm 4$; a média de peso corporal foi $57,72 \pm 10,4$ kg para as mulheres e $77,37 \pm 14,9$ para homens; a altura para mulheres foi $1,64 \pm 0,6$ e para os homens $1,74 \pm 0,07$. Os valores médios de IMC no sexo masculino foram maiores ($25,3 \pm 4,1$) que do sexo femininos

(21,2 ± 3,3). A média de circunferência da cintura no sexo feminino foi de 0,76 (± 0,08) e para o sexo masculino a media foi de 0,83 (± 0,07), indicando assim com baixo risco de complicações metabólicas associadas à obesidade para ambos os sexos.

TABELA 1: Avaliação antropométrica de residentes universitários Campus Cuité - PB

	FEMININO			MASCULINO		
	Mínimo	Máximo	Média ± dp	Mínimo	Máximo	Média ± dp
Idade	17	28	21,92 ± 2,7	17	33	22,23 ± 4,0
Peso	43,7	82,1	57,72 ± 10,4	57	106	77,37 ± 14,9
Altura	1,53	1,77	1,64 ± 0,6	1,53	1,86	1,74 ± 0,07
IMC	16,9	29,1	21,2 ± 3,3	19,49	34,4	25,3 ± 4,1
Circ. da Cintura	61	96	73,1 ± 9,0	70,0	106,0	85,3 ± 11,4
Circ. Quadril	81	112	96,73 ± 7,7	92,0	116,0	102,1 ± 6,7
RCT	0,67	1,06	0,76 ± 0,08	0,7	0,98	0,83 ± 0,07

Fonte: Dados da pesquisa.

Com relação ao estado nutricional (Gráfico 3) dos residentes do sexo feminino, 17,9% (5) encontram-se com baixo peso; 71,4% (20) eutrófica; e 10,7% (3) com sobrepeso. Já para o sexo masculino pode-se observar que 46,2% (6) apresentam-se eutróficos; 38,5% (5) sobrepeso e 15,4% (2) mostram-se com obesidade.

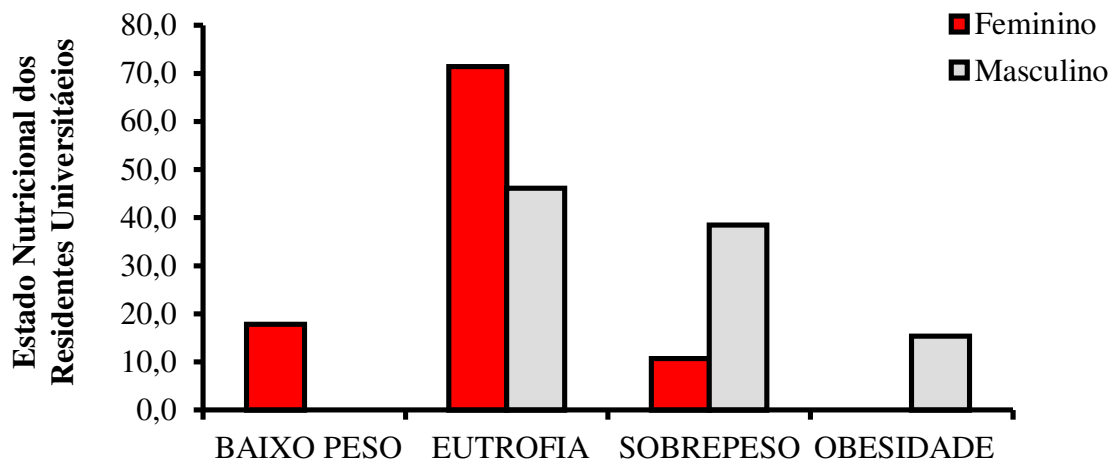


GRÁFICO 3: Estado Nutricional de acordo com IMC de estudantes residentes universitários Campus Cuité-PB.

Segundo dados nacionais da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 no Brasil, o excesso de peso em homens adultos é maior (50,1%) do que nas mulheres (48,0%) e mais prevalente nos homens com maior renda (61,8 %) (MACIEL et. al 2012).

Carneiro et. al (2015), realizaram pesquisa com 63 alunos da Universidade Federal do Pará, atendidos no Programa de Assistência ao Aluno em Vulnerabilidade Socioeconômica para avaliar o estado nutricional e, constataram um percentual considerável de estudantes com excesso de peso (41,3%) e com alto percentual de gordura (29,6%).

Já em estudo realizado por Feitosa et. al (2010) com estudantes de uma universidade pública no Nordeste mostrou que a maioria da amostra (69,6%) encontrava-se no estado eutrófico e 12,6% apresentaram baixo peso, e 17,9% sobrepeso/ obesidade. Verificou-se ainda maior prevalência de baixo peso entre as mulheres (19,2%) e de sobrepeso/obesidade entre os homens (28,5%). Corroborando com os dados de Rossetti (2015), onde a prevalência de excesso de peso (sobrepeso e obesidade) no sexo masculino foi 27,8% e nas mulheres 13%. Tais resultados corroboram com os obtidos em nossa pesquisa, onde constatamos que, a maioria dos estudantes apresentou estado nutricional adequado. No entanto, nos estudantes do sexo masculino constatou-se maior frequência de sobrepeso e obesidade.

Souza et. al (2012), constataram em seu estudo realizado com universitárias da área de saúde que a grande maioria das universitárias apresenta estado nutricional adequado, sendo observadas baixas porcentagens de sobrepeso e baixo peso e nenhum caso de obesidade, pois essas, supostamente valorizam hábitos de vida saudáveis e serão multiplicadoras dessas informações na sociedade.

Paixão; Dias; Prado (2010), avaliou o estilo de vida e o estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife PE, e constataram estado nutricional adequado para maioria dos universitários dos cursos Educação Física, Enfermagem, Ciências Biológicas, Odontologia e Medicina. Contudo, apesar do IMC normal, observou-se que os estudantes de alguns cursos estudados possuem peso corporal mais elevado, porém os indivíduos são mais altos, o que justifica o menor IMC nesta subpopulação.

A Relação Cintura Quadril (RCQ) e a CC, sozinha, estão fortemente associadas à gordura visceral sendo importantes índices para prognóstico de gordura intra-abdominal, a qual representa um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças. Fachineto; Sá, (2008), em um estudo realizado com universitários de São Miguel do Oeste/SC verificou que os valores médios de circunferência da cintura também estavam adequados tanto para o sexo masculino quanto para o feminino. Tais resultados corroboram com os verificados em nossa

pesquisa, onde todos os valores de CC e RCQ estavam dentro da faixa de normalidade (CUPPARI, 2005).

Na tabela 2 estão apresentados médias dos valores percentuais de Gordura corporal a partir do somatório das quatro dobras cutâneas: bicipital, tricipital, suprailíaca e subescapular. O percentual de gordura nos homens foi de 24,4 (\pm 3,5) e mulheres 32,1 (\pm 3,7). Tomando como base a tabela de valores de referência para percentuais de gordura de Lohman, et al, 1991 (CUPPARI, 2005). Os percentuais de gordura do sexo masculino apresentaram-se acima da média e no sexo feminino indicaram risco de doenças associadas a obesidade.

Tabela 2: Percentual de gordura corporal.

	FEMININO			MASCULINO		
	Mínimo	Máximo	Média \pm dp	Mínimo	Máximo	Média \pm dp
DCB	10,0	22,0	14,0 \pm 3,6	10,0	19,5	12,1 \pm 3,2
DCT	10,0	29,0	20,1 \pm 5,5	10,0	27,0	17,3 \pm 4,9
DCSI	10,6	37,0	20,7 \pm 7,8	12,5	39,5	22,7 \pm 8,0
DCSE	10,5	39,0	20,3 \pm 8,5	13,0	31,0	21,2 \pm 6,1
% GORDURA	25,0	39,0	32,1 \pm 3,7	20,1	31,2	24,4 \pm 3,5

Fonte: Dados da pesquisa.

Santos (2016), avaliaram o percentual de Gordura utilizando três dobras cutâneas de 58 estudantes da área de saúde de uma universidade. Nos estudantes homens utilizou a soma das dobras: peitoral, abdominal e da coxa, e nas mulheres foi utilizada a soma das dobras: tricipital, suprailíaca e da coxa e observou que 39,6% deles foram classificados com valores de percentuais de gordura corporal acima do desejado, isto é, classificados como “acima da média”, “ruim” ou “muito ruim”, sendo 25,9% deles classificados como “ruim”.

Estudos feitos por Franciozi; Simony (2010), que ao avaliar 77 estudantes do curso de nutrição, observaram que 25,3% dos indivíduos apresentavam índices de percentual de gordura dentro dos padrões de normalidade adotados como referência adotada, isto é, < 25 para homens e < 33 para mulheres.

Souza et. al (2012), correlacionaram medidas da circunferência abdominal e o percentual de gordura e verificaram que a média das alunas estava abaixo do valor considerado de risco (80 cm), bem como o valor médio da porcentagem de gordura corporal, que estava dentro do limite considerado aceitável (<33%) de acordo com Lohman et al. (1991). Tais resultados corroboram com as médias de valores verificados em nossa pesquisa.

5.3 CONSUMO ALIMENTAR DOS RESIDENTES

De acordo com dados da Tabela 3, o consumo alimentar habitual dos estudantes foi caracterizado por baixa ingestão diária de frutas, predominando o consumo de leguminosas, cereais, pães e alimentos industrializados, ingestão relativamente alta de frituras, doces e refrigerante.

Tabela 3: Padrão de o consumo diário alimentar dos universitários residentes da UFCG campus Cuité PB.

Variáveis	FEMININO		MASCULINO	
	f	%	f	%
Quantidade de frutas (unidade/ fatia/pedaço/copo de suco natural) que você come por dia?				
Não consome	2	7,4	1	7,1
1 porção	14	48,1	3	21,4
2 porções	8	14,8	6	42,9
3 porções	4	14,8	3	28,6
Total	28	100	13	100
Quantidade de Verdura consumida por dia				
Não consome	10	37,0	1	7,1
Até 3 porções	14	48,1	9	71,4
4 a 5 porções	3	11,1	3	21,4
6 a 7 porções	1	3,7	-	-
Total	28	100	13	100
Quantidade de Leguminosas/Feijão consumido				
Não consome	-	-	1	7,1
1 vez por dia	2	7,4	-	-
2 ou mais por dia	19	66,7	7	57,1
Até 5 vezes por semana	7	25,9	5	35,7
Total	28	100	13	100
Quantidade de arroz e cereais consumida por dia				
Não consome	1	7,1	1	7,1

1 a 3 porções	16	55,5	4	28,5
4 a 5 porções	8	28,6	5	42,8
Mais de 5	3	14,8	3	21,4
Total	28	100	13	100

Quantidade de pães consumida por dia

Não consome	1	3,7	2	14,3
1 a 3 porções	25	88,8	8	64,2
4 a 5 porções	1	3,7	2	14,3
mais de 5	1	3,7	1	7,1
Total	28	100	13	100

Consumo de carnes/ovos por dia

Não consome	1	3,7	-	-
1 porção	8	29,6	3	28,6
2 porções	16	55,6	5	35,7
3 porções	3	11,2	5	35,7
Total	28	100	13	100

Consumo peixes

Não consome	5	18,5	3	21,4
1 a 4 vezes ao mês	6	22,2	4	28,6
Algumas vezes ao ano	17	59,3	6	50,0
Total	28	100	13	100

Consumo de Leite por dia

Não consome	1	3,7	1	7,1
1 porção	22	77,8	5	42,9
2 a 3 porções	5	18,5	7	50
Total	28	100	13	100

Consumo de frituras

Não consome	6	22,2	2	14,3
Até 2 x por semana	10	33,3	1	7,1
2 a 3 vezes por semana	6	22,2	7	57,1
4 a 5 vezes por semana	3	11,1	1	7,1
Todos os dias	3	11,1	2	14,3
Total	28	100	13	100

Consumo de doces e refrigerantes

Não consome	6	22,2	3	21,4
Até 2 x por semana	12	40,7	4	28,6
2 a 3 vezes por semana	7	25,9	6	50
4 a 5 vezes por semana	1	3,7	-	-
Todos os dias	2	7,4	-	-
Total	28	100	13	100

Fonte: dados da pesquisa.

Verificou-se que 48,1% (14) e 48,1% (14) do sexo feminino, 71,4% (9) e 42,9% (6) do sexo masculino consomem respectivamente até 3 porções diárias de legumes e verduras, 1 porção de fruta, 3 porções diárias de legumes e 2 porções de frutas.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2008) recomenda consumir diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches. Pode-se observar que em relação ao consumo de porções de frutas, verduras e leguminosas os estudantes consomem de 1 a 2 porções de frutas e até 3 porções de legumes diariamente, também foi observado uma frequência de consumo maior no sexo masculino do consumo de frutas em relação ao sexo feminino.

Ramalho, Dalamaria e Souza (2012), verificaram em seu estudo que o maior consumo de frutas e hortaliças foi nas faixas etárias mais altas e no sexo feminino. E os fatores contribuintes para o consumo regular de frutas e hortaliças pelos estudantes estão relacionados à classe econômica A ou B, ter hábitos saudáveis relacionados à prática de atividade física.

A frequência de consumo de 4 a 5 porções de arroz por dia foi 42,2% no grupo masculino e 28,5% consomem 1 a 3 porções. Já a frequência de consumo de 1 a 3 porções para o grupo de estudantes do sexo feminino foi 55,5% e 28,6% de 4 a 5 porções por dia. O consumo de pães foi de 1 a 3 porções pelas estudantes do sexo feminino (88,8%) e pelo sexo masculino (64,2%).

A frequência de consumo de carne de duas porções por dia pelas mulheres foi 55,5% e 2 e 3 porções pelos estudantes homens foi de 71,4%. Verificamos que a maioria dos estudantes 59,3 sexo feminino e 50% masculino só consomem peixes algumas vezes ao ano. O consumo de leite relatado foi de uma porção pelas estudantes 77,8% e duas a três porções

pelos estudantes homens 50%. O Guia Alimentar da População Brasileira recomenda o consumo diário de três porções de leite e derivados, 1 porção de carne, peixe ou ovo e consumir mais frango e peixe. Podemos observar que as quantidades consumidas pelos estudantes não estão dentro do recomendado.

Alves; Boog (2007), ao avaliarem os hábitos alimentares de estudantes de uma moradia estudantil observaram uma ingestão inadequada de frutas e de leite, onde 48% dos estudantes não ingeriram nenhuma fruta no dia anterior à entrevista, 25% consumiram uma fruta e 27% mais de uma fruta. Em relação ao leite, 39% dos entrevistados não o consumiram nas últimas 24 h, 44% consumiram uma porção e 17% duas ou mais porções.

Pesquisa constatou 49,0% (126) estudantes universitários relataram que, na sua alimentação diária, apenas às vezes, incluíam ao menos cinco porções de frutas e 37% (n= 95) relataram evitar alimentos gordurosos (JOIA 2010). Feitosa et. al (2010), também constataram baixo consumo de frutas, verduras e legumes por os estudantes, independentemente do sexo.

O baixo consumo de frutas, verduras e legumes pela população brasileira é um fenômeno que vem sendo identificado nas últimas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF) conduzidas pelo IBGE (2010). Sendo a universidade um espaço de produção e de transferência de conhecimento, deve ser compreendido também como espaço de promoção da saúde, com possibilidades ímpares para o desenvolvimento de ações específicas de orientação para hábitos adequados de consumo alimentar (MACIEL et. al (2012).

Quanto ao consumo de frituras, doces e refrigerantes, ambos os sexos consomem de duas a três vezes esses alimentos por semana, o que expõe um risco a sua saúde, visto que esses alimentos calóricos colaboram para o ganho de peso e conseqüentemente a obesidade e as DCNTs. Duarte; Almeida; Martins (2013), verificaram que os refrigerantes foram consumidos em uma frequência de “uma ou mais vezes por dia” pelos universitários da área de saúde de uma instituição privada.

Outro estudo feito por, Marcondelli; Costa; Schmitz (2008), destacou alto percentual de universitários com consumo inadequado de refrigerante e doce (74,0%). Apenas os grupos relativos à proteína animal e às leguminosas apresentaram consumo adequado por uma porcentagem expressiva de alunos. Corroborando com resultados encontrados na presente pesquisa

Simão; Nahas; Oliveira (2012), também comprovaram através de seu estudo que quanto à alimentação entre os estudantes, houve maior consumo regular de alimentos ricos em gorduras e açúcar do que de frutas e verduras independentemente do sexo dos universitários.

E que as mulheres ingeriam mais doces do que os homens, mas esses ingeriam mais refrigerantes.

Segundo Aquino; Pereira; Reis (2015), esse desequilíbrio da ingestão de determinados grupos alimentares pelos estudantes pode ser considerado preocupante, tendo em vista que alguns alunos se tratam de futuros profissionais da área de saúde, que serão formadores de opinião sobre práticas alimentares e agentes de transmissão de conhecimento sobre hábitos de vida saudáveis para a população. O baixo consumo de alimentos saudáveis fora de casa pode ser explicado pela pouca disponibilidade destes alimentos no comércio próximo à universidade ou pelas ações de marketing direcionadas a produtos de qualidade nutricional inferior, que acabam influenciando a escolha do consumidor. Outro fator que se destaca é a dificuldade imposta pelo aluno de trazer de casa algum tipo de alimento. Somados a estes fatores intervenientes, tem-se que avaliar ainda, as questões religiosas, culturais e sociais que envolvem o alimento e o homem, no caso o estudante (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

É importante considerar também que no ambiente universitário a realidade do excesso de atividades acadêmicas muitas vezes inviabiliza a realização de refeições em casa, deixando o estudante muitas vezes dependente dos estabelecimentos comerciais que circundam a universidade. Na maioria das vezes, as opções são lanches rápidos, práticos e de alto valor calórico. Muitas vezes os alunos também não apresentam hábitos alimentares saudáveis, como: trazer lanche de casa ou mesmo definir a compra de alimentos de baixo valor calórico e alto valor nutricional (FEITOSA et. al, 2010).

Com relação ao número de refeições realizadas por dia (gráfico4) apenas 11,1% (3) das estudantes do sexo feminino e 14,3% (2) do sexo masculino não realizaram o desjejum. Todos realizavam as duas grandes refeições do dia almoço e jantar, fato que é justificado ao fato dos entrevistados realizarem estas refeições no restaurante universitário. A maioria dos estudantes de ambos os sexos não faz lanches pela manhã e tarde. Quanto à ceia apenas o sexo feminino 22,2% (6) dos entrevistados disseram que não e 100% (13) dos entrevistados masculinos disseram sim em relação a última refeição.

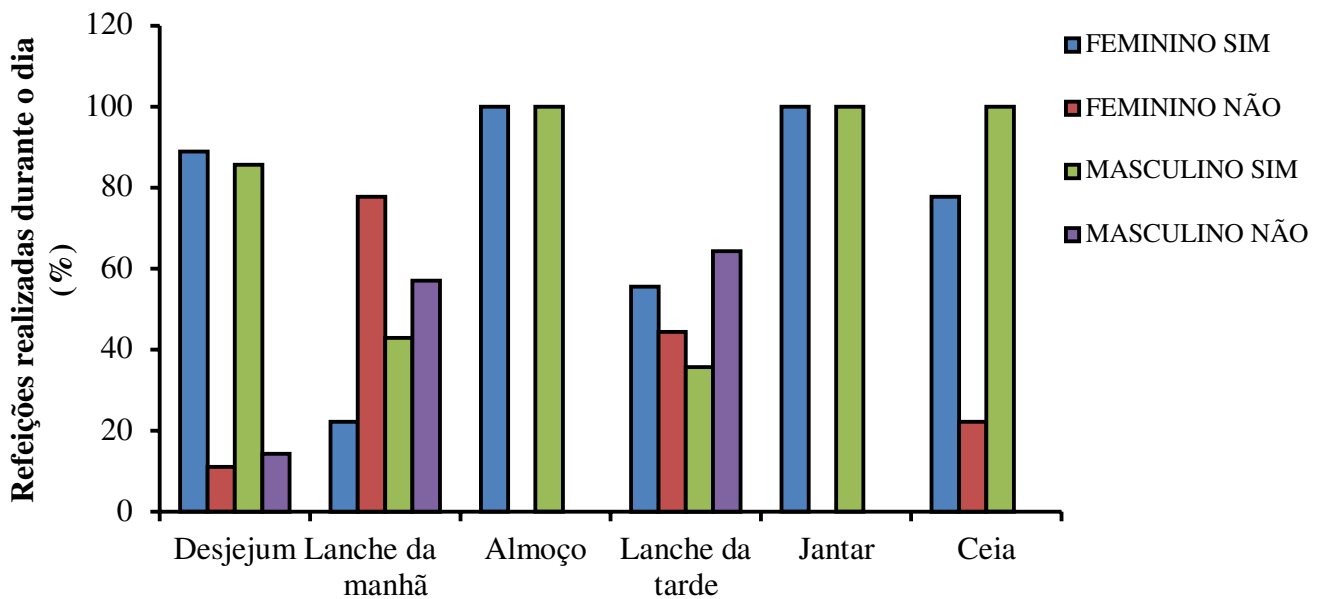


Gráfico 4: Frequência de refeições realizadas durante o dia por residentes universitários.

Nossos resultados corroboram com os do estudo de Ferreira; Oliveira; Reggiolli, (2014), que verificou que as três refeições maiores como café da manhã, almoço e jantar foram as mais consumidas pelos estudantes universitários. Em estudo feito por Alves; Boog (2007), observou-se que 30% dos estudantes não realizaram desjejum, e dos que o realizaram, a maioria (67%) o fez na moradia estudantil. Esta refeição independentemente do local de sua realização, foi classificada como ausente ou incompleta para a metade dos entrevistados. A refeição de melhor qualidade foi o almoço, sendo completo entre 72% dos estudantes. Esse índice se relaciona ao fato da maioria dos entrevistados (63%) terem realizado esta refeição no restaurante universitário, que oferece almoço e o jantar de segunda a sexta-feira. Enquanto o almoço é uma refeição cotidianamente realizada no restaurante universitário, o jantar ocorre na moradia estudantil (54%), sendo considerado por 63% de todos os entrevistados.

Rossetti (2015), também quando avaliou a frequência de realização das refeições, no tocante as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) verificou que 7,08% afirmaram não ter realizado o café da manhã, nenhum estudante referiu omitir o almoço e 3,54% não realizaram o jantar. Já para as refeições intermediárias, mas de 50% dos estudantes para realizaram lanche da manhã, aproximadamente 25% omitiram o lanche da tarde e 45,13% mencionaram não realizar a ceia. Souza; Bastos; Oliveira (2014), em seu estudo também observou que os universitários não fazem as 6 refeições indicadas pelo Ministério da Saúde (2006), que estabelece-se pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 3 lanches saudáveis por dia, sem pular as refeições. Pode-se compreender que os

hábitos alimentares dos universitários são influenciados pelo RU uma vez que suas refeições são feitas no Restaurante Universitário e os estudantes consomem o que é ofertado pelo cardápio diário da instituição, Por outro lado, torna-se necessário incentivar que o restaurante universitário, acessível aos estudantes, seja uma maneira de garantir uma refeição adequada, visto que eles já possuem uma representação simbólica positiva neste aspecto.

Outra informação avaliada foi se os estudantes possuíam hábitos de ingestão de bebidas alcoólicas. De acordo com o gráfico 5, podemos constatar que a maioria dos universitários não consomem bebidas alcoólicas, ou seja, 59,3% (16) feminino e 64,3% (9) masculino; 40,7% (11) das mulheres e 28,6% (4) dos homens disseram que consomem eventualmente e 7,1% (1) 1 a 6 vezes por semana (apenas os homens marcaram essa opção). No total 60,98% (25) dos residentes não consomem álcool, enquanto 39,02% (16) consomem.

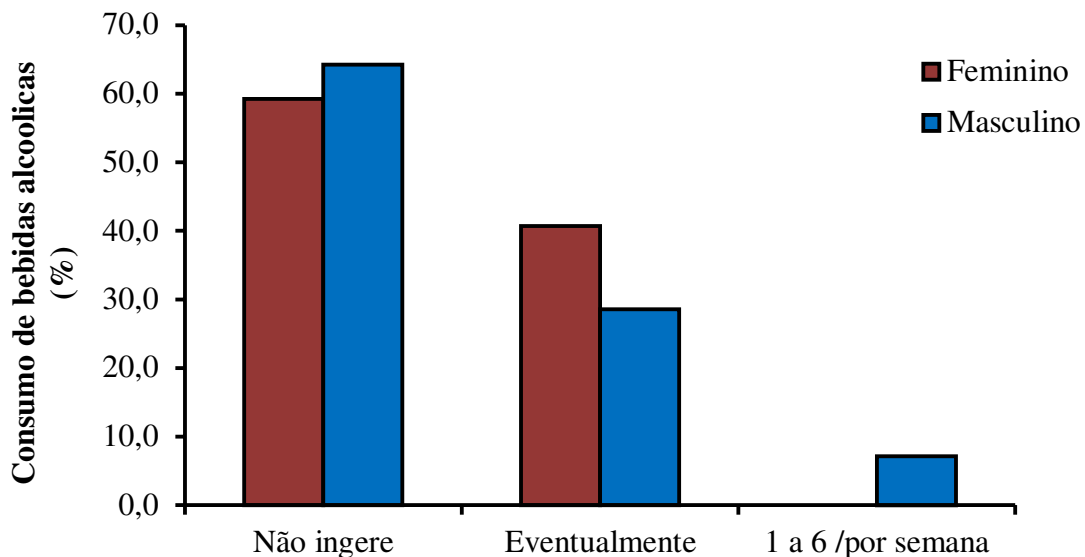


Gráfico 5: Frequência de consumo de bebidas alcoólicas por residentes universitários campus Cuité-Pb.

Duarte; Almeida; Martins (2013), analisando o consumo de bebidas alcoólicas entre os universitários constataram que, 51,6% (n=49) dos acadêmicos relataram nunca consumir, e aproximadamente um terço dos estudantes (29,2%; n=7) consumiram com frequência de “uma a quatro vezes por mês”. Resultado similar ao encontrado por Rossetti (2015), entre 113 alunos de uma universidade publica em Piracicaba, 31,9% dos universitários afirmam consumir excesso de álcool “5 ou mais doses numa frequência maior do que uma vez ao mês”. Resultados semelhantes foram observados por Feitosa et. al (2010), onde 65,3% dos universitários raramente/nunca consomem bebidas alcoólicas.

Já na pesquisa sobre estilo de vida entre universitários da Faculdade São Francisco de Barreiras/BA, realizada por Joia (2010), o consumo de álcool foi bastante difundido entre os universitários, a grande maioria 53,7% (138) relatou ser etilistas, consumindo mais que uma dose ao dia.

O consumo excessivo de álcool apresenta um fator de risco que contribui para o sobrepeso e a obesidade, visto que a bebida alcoólica possui elevado valor energético (AQUINO; PEREIRA; REIS, 2015; SOUZA et al, 2012).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho propôs evidenciar na área estudada o perfil nutricional e hábitos alimentares de estudantes residentes em moradia universitária da Universidade Federal de Campina Grande, campus Cuité-PB, de forma a melhor compreender o consumo alimentar e as possíveis implicações que impactam sua qualidade de vida e agravos a sua saúde.

No que diz respeito ao perfil nutricional, 53,9% dos estudantes do sexo masculino encontram acima do peso indicando uma maior prevalência de sobrepeso/obesidade entre os homens, enquanto nenhuma universitária encontra-se obesa. Quanto os dados de CC não foram encontrados risco de complicações metabólicas associadas à obesidade, porém em contrapartida quando analisados as dobras cutâneas, os percentuais de gordura do sexo masculino estão acima da média enquanto o sexo feminino indicou risco de doenças associadas à obesidade.

No que diz respeito ao consumo alimentar, os resultados são preocupantes, visto que apontam para um desequilíbrio no consumo, ficando evidenciadas práticas alimentares errôneas, onde há maior consumo carboidratos e frituras do que de frutas e verduras independentemente do sexo dos universitários. Conseqüentemente o consumo regular de desses alimentos calóricos e pobres em fibras poderão em longo prazo influencia no aumento de peso já identificado em parcela dos participantes deste estudo. A refeição mais consumida entre os universitários é o almoço e jantar, uma vez que são fornecidos no restaurante universitário. Os resultados apontam ainda para o consumo de bebidas alcoólicas, que apesar de ser a minoria ainda assim pode implicar negativamente na saúde destes estudantes.

Os resultados desse estudo contribuirão para o planejamento de ações para os profissionais e acadêmicos de nutrição no sentido de desenvolvimento de atividades para construção de hábitos alimentares mais saudáveis; para os gestores dos cursos, possibilitará a conscientização da importância de alcançar os objetivos nutricionais das refeições coletivas, uma vez que os resultados encontrados são importantes para direcionamento de estratégias para promoção da saúde e prevenção e/ou controle das DCNT's.

Espera-se, portanto, que as análises aqui expostas possam contribuir na reflexão sobre os comportamentos de risco e possíveis mudanças no estilo de vida de estudantes universitários de moradia estudantil, como também subsidiar a implantação de programas de promoção da saúde dirigidos especificamente à população universitária.

Observar-se a falta de estudos relacionados aos estudantes moradores de casa estudantil, fazendo necessários mais estudos sobre esse tema, visto que é de extrema importância para saúde dos universitários que fazem uso desse tipo de programa.

REFERENCIAS

ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 2, p. 197-204. 2007.

ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Promoção de Saúde e Comensalidade: Um Estudo entre Residentes de Moradia Universitária. **Segurança alimentar e nutricional** v. 13, n. 2, p. 43-53, 2006.

ANDRÉS, A. **Aspectos da Assistência estudantil nas universidades brasileiras. Câmara dos Deputados**, Brasília- DF, 2011. p. 1-15.

AQUINO, J. K.; PEREIRA, P.; REIS, V. M. C. P.. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. **Revista Multitexto**, v. 3, n. 1, p. 82-88. 2015.

BARBOSA, R. A. A. **Assistência ao estudante da residência universitária**. 2009. 133 f. Dissertação. (Mestrado em Direito) Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d.]. (Guia de bolso)

BRASIL. ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014.**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011.**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável/ Ministério da Saúde, Secretaria atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 1. ed Brasília : Ministério da Saúde, 2008.**

CARNEIRO, M. N. L, LIMA, P. S, MARINHO, L. M, SOUZA, M. A. M. Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares. **Rev. Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 14, n. 2, p. 84-88, 2015.

COELHO M. J. **A política de assistência estudantil e a contrarreforma universitária: estudo sobre o programa de moradia universitária na Universidade Federal do Ceará.** 2012. 221 f. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2012.

CUPPARI, L. **Nutrição clínica no adulto – Guia de medicina ambulatorial e hospitalar da Unifesp/Escola Paulista de Medicina.** 2ed. São Paulo: Manole, 2005.

DUARTE, F. M.; ALMEIDA, S. D. S.; MARTINS, K. A. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **O Mundo da Saúde**, v. 37, n. 3, p. 288-298, 2013.

FACHINETO, S., Sá, C. A. Variação sazonal dos hábitos alimentares, prática de atividade física, composição corporal e pressão arterial de universitários. **Cinergis**, v. 8, n. 2, p. 49-60, 2008.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O; WARTHA E. R. S. A.; MARCELLINI, P. S.; NETTO, R. S. M. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, brasil. **Alimentos e Nutrição**, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

FERREIRA, K. M.; OLIVEIRA, D. S.; REGGIOLLI, M. R. Qualidade dos alimentos consumidos por universitários de uma instituição de ensino superior de Mogi Guaçu/sp. **Interciência e Sociedade**, v. 3, n. 2, p. 77-86, 2014.

FONSECA A. B.; SOUZA T. S. N.; FROZI D. S.; PEREIRA R. A. Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3853-3862, 2011.

FRANCIOZI, T. M.; SIMONY, R. F.. Avaliação do percentual de gordura corporal em estudantes do curso de nutrição. *Revista Digital*, Buenos Aires, v. 15, n. 150, 2010. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd150/avaliacao-do-percentual-de-gordura-corporal.htm>>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008/2009. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

JOIA L. C. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes Universitários. **Revista Movimenta**; v. 3, n. 1, p. 16-23, 2010.

MACIEL, E. S., SONATI, J. G., MODENEZE, D. M., VASCONCELOS, J. S. VILARTA, R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Revista de Nutrição**; v. 25, n. 6, p. 707-718, 2012.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, v. 21, n.1, p. 39-47, 2008.

OLIVEIRA, R. B.; GUAGLIANONI, D. G.; DEMONTE, A. Perfil do usuário, composição e adequação nutricional do cardápio oferecido em um restaurante universitário. **Alimentos e Nutrição**, v. 16, n. 4, p. 397-401, 2005.

PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; PRADO, W. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.15, n. 3, p. 145-150, 2010.

RAMALHO, A. A., DALAMARIA, T., SOUZA, O. F. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. **Cad Saúde Pública**, v. 28, n. 7, p. 1405-13, 2012.

ROSSETTI, F. X. Consumo alimentar, estado nutricional e percepção de segurança alimentar e nutricional entre estudantes de universidade publica. 2015. 134 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) Universidade de São Paulo. Escola Superior de Agricultura, Piracicaba, 2015.

SALES, F. H. S.; CARVALHO, W. R. C.; JUNIOR, J. M. S.; SILVA, D. C.; SANTOS C. M. Maus hábitos alimentares de estudantes do ensino médio em escolas públicas. **HOLOS**, v. 4, n. 30, P. 502-511, 2014.

SANTOS, F. C. F. D, Avaliação do perfil antropométrico de estudantes universitários. 2016. 23 f. Faculdade de ciências da educação e saúde. Brasília, 2016.

SIMÃO, C. B., NAHAS, M. V., Oliveira, E. S. A. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense-UNIPLAC, Lages. SC. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 11, n. 1, p. 3-12, 2012.

SOUZA L. B.; MALTA M. B.; DONATO P. M.; CORRENTE J. E.; CARVALHAES M. A. B. L.; PAPINI S. J. Inadequação de consumo alimentar, antropometria e estilo de vida de universitárias da área de saúde. **Journal of the Health Sciences Institute**. v. 4 n.3 p. 77-81, 2012.

SOUZA, J. V.; BASTOS, T. P. F.; OLIVEIRA, M. F. A. Perfil dos alunos universitários dos cursos de Educação Física e Fisioterapia em relação à alimentação e atividade física. **Revista PRAXIS**, ano VI, n. 11, p. 103-113, 2014.

VASCONCELOS, N. B. Programa Nacional de Assistência Estudantil: uma análise da evolução da assistência estudantil ao longo da história da educação superior no Brasil/. **Ensino em Re-Vista**, v. 17, n. 2, p. 599-616, 2010.

VIANA, V.; SANTOS, P. L.; GUIMARÃES M. J. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura. **Psicologia, saúde & doenças**, v, 9 n. 2, p. 209-231, 2008.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; RIBEIRO, S. M. R.; FRANCESCHINI, S. C. C.; ALMEIDA, L. P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, v. 15, n. 3, p. 273-282, 2002.

APENDICES

APENDICE 1 – Carta de Anuência para execução da pesquisa.

CARTA DE ANUÊNCIA

À direção do Centro de Educação e Saúde

Eu, Mayara Queiroga Barbosa, professora Auxiliar I Curso de Graduação em Bacharelado de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande, venho pelo presente, solicitar vossa autorização para realização de projeto de pesquisa para Trabalho de Conclusão de Curso na Residência Universitária, do Centro de Educação e Saúde Cuité, a pesquisa intitulada “**Estado nutricional e hábitos alimentares de estudantes residentes em moradia universitária no interior da Paraíba**” da graduanda Fabiely Cassiana Dantas Mahomed para o Trabalho de Conclusão de Curso.

Informamos que não haverá custos para a Diretoria do Centro, e na medida do possível não iremos interferir no desenvolvimento das atividades cotidianas desenvolvidas neste local. Esclarecemos que tal autorização é uma condição bioética para execução de qualquer estudo envolvendo seres humanos, sob qualquer forma ou dimensão, em consonância com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Assumimos a total responsabilidade de não publicar qualquer dado que comprometa o sigilo da participação dos integrantes de vossa instituição como nome, endereço e outras informações pessoais não serão em hipótese alguma publicados. A participação será voluntária, não fornecemos por ela qualquer tipo de pagamento.

Agradecemos antecipadamente seu apoio e compreensão, certo de sua colaboração para o desenvolvimento da pesquisa científica em nossa região.

Assinatura do Diretor do CES

Fabiely Cassiana
(Orientanda – Pesquisadora)

Mayara Queiroga Barbosa
(Orientadora – Pesquisadora)

APENDICE 2 – Termo de Compromisso Livre e Esclarecido.

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

VIA DO PESQUISADOR

Eu, _____, RG nº _____, declaro que recebi os devidos esclarecimentos por parte da equipe de pesquisa da Profa. Mayara Queiroga Barbosa em relação ao estudo sobre conhecimento sobre “ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES RESIDENTES EM MORADIA UNIVERSITÁRIA NO INTERIOR DA PARAÍBA” e estou perfeitamente consciente que:

- Este estudo é importante para se ter uma visão geral e específica a respeito da qualidade das refeições ofertadas em Restaurante Universitário da UFCG campus Cuité e sua relação com estado nutricional dos discentes atendidos em período integral. Considerando que neste local existe a oferta de duas refeições principais e que é necessária a atuação do profissional da nutrição para acompanhamento do estado nutricional e supervisão na elaboração e fornecimento dos cardápios propostos, é importante saber se as refeições ofertadas em período integral apresentam qualidade em variedade, harmonia entre os nutrientes e respeitam as recomendações propostas para alimentação escolar e em que isso pode repercutir no estado nutricional e práticas alimentares dos alunos atendidos.
- O trabalho tem como objetivo Avaliar a qualidade do consumo alimentar e determinar o perfil nutricional de estudantes de uma residência universitária da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus de Cuité/PB.
- A pesquisa será realizada com alunos matriculados no período integral na UFCG de Cuité para obtenção do diagnóstico do estado nutricional. A avaliação antropométrica será realizada com aferição do peso, altura, circunferência da cintura e quadril, as medidas serão tomadas em pé, utilizando-se fita métrica, com leitura em centímetro, feita diretamente pela observação do traçado da fita. Para avaliar o percentual de gordura serão aferidos as dobras cutâneas bicaptal, tricaptal, subescapular e suprailíaca, utilizando uma adipômetro científico da marca opus max terrazul A30. Os universitários serão classificados, conforme recomendação da OMS (1998), pelo Índice de Massa Corporal (IMC) e RCQ. Para obtenção do peso

corporal utilizará balança digital Filizola com capacidade de 150 kg e intervalo de 100g. Para o consumo alimentar será apresentado um questionário de frequência alimentar contendo perguntas sobre o que é consumido diariamente, e algumas questões que aborda o estilo de vida.

- O estudo não trará nenhum risco direto ou prejuízo para o senhor (a). Porém, o senhor (a) poderá a vim experimentar constrangimento ao responder algumas perguntas, mas será mantido o caráter confidencial das informações relacionadas à sua privacidade. Será respeitada sua dignidade e autonomia, assegurando sua vontade de contribuir e permanecer ou não na pesquisa.

- Esta pesquisa tem por benefício, pontar a presença de alimentos recomendados e controlados em uma alimentação saudável e promotora no âmbito universitário e sua relação com o estado nutricional dos estudantes. Bem como, o acesso aos resultados contribuirá na realização de atividades educativas que visem colaborar no controle da qualidade nutricional da alimentação dos residentes e orientação a prováveis dúvidas os colaboradores da residência universitária como os responsáveis pelo Restaurante Universitário.

1- Não haverá despesas econômicas-financeira para o senhor(a). Não serão geradas formas de indenização e/ou ressarcimento de despesas;

2- O senhor (a) receberá respostas às perguntas ou esclarecimentos a qualquer dúvida acerca dos procedimentos, benefícios e outros relacionados com a pesquisa. Para isso, poderei me comunicar a qualquer momento com os pesquisadores Fabielly Cassiana Dantas Mahomed pelo número (83) 99654-7214 e com a Profa. Msc. Mayara Queiroga Barbosa através do fone (83) 99994 -6682.

3- O senhor (a) concorda livremente em participar desta pesquisa, sem receber qualquer tipo de pressão da equipe de pesquisadores; bem como terá o direito de saber o resultado do estudo, se assim o desejar;

4- Poderá abandonar, a qualquer momento, a pesquisa caso não se sinta satisfeita, sem que isso venha prejudicar o seu atendimento nesse Centro de Educação e Saúde;

5- O projeto será aprovado pelo CEP direcionado pela Plataforma Brasil de acordo com as normas contidas na Resolução 466 de 12 de Dezembro de 2012;

6- Endereço e contato dos pesquisadores: Universidade Federal de Campina Grande/ Centro de Educação e Saúde/ Unidade Acadêmica de Saúde/ Curso de Nutrição/ Sítio Olho d'água da Bica, s/n, Cuité Telefone: (83) 3372-1900 (ramal 1937)

Assinatura: _____/____/_____.

Pesquisador (a): _____.

Testemunha 1: _____.

Testemunha 1: _____.

Observações complementares

Endereço do Comitê de Ética onde foi apreciada a pesquisa:

CEP/ HUAC - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Rua: Dr. Carlos Chagas, s/n, São José. Campina Grande- PB.

Telefone: (83) 2101-5545.2

ANEXO

Anexo 1 – Questionário de avaliação do consumo alimentar.



INFORMAÇÕES GERAIS:	
IDADE:	SEXO:
NATURALIDADE:	RESIDENCIA:
CURSO:	PERÍODO:
TEMPO DE RESIDÊNCIA:	
RECEBE AJUDA DE CUSTO? () SIM () NÃO	
SE SIM, DE QUEM? _____	
RENDA: _____	

AValiação Nutricional	
Peso:	Altura:
IMC:	Est. Nutricional:
Circ. cintura	Circ. Quadril:
DCT:	DCB:
DCSE:	DCSI:

QUESTIONARIO DE AVALIAÇÃO DE CONSUMO ALIMENTAR

1 – Qual é, em média, a quantidade de frutas (unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural) que você come por dia?

- a. () Não como frutas, nem tomo suco de frutas natural todos os dias

- b. 3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
- c. 2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
- d. 1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural

2 – Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia?

Atenção! Não considere nesse grupo os tubérculos e as raízes (veja pergunta 4).

- a. Não como legumes, nem verduras todos os dias
- b. 3 ou menos colheres de sopa
- c. 4 a 5 colheres de sopa
- d. 6 a 7 colheres de sopa
- e. 8 ou mais colheres de sopa

3 – Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?

- a. Não consumo
- b. 2 ou mais colheres de sopa por dia
- c. Consumo menos de 5 vezes por semana
- d. 1 colher de sopa ou menos por dia

4 – Qual a quantidade, em média, que você consome por dia dos alimentos listados abaixo?

a. Arroz, milho e outros cereais (inclusive os matinais); mandioca/macaxeira/aipim, cará ou inhame; macarrão e outras massas; batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha:

_____ colheres de sopa

b. Pães: _____ unidades/fatias

c. Bolos sem cobertura e/ou recheio: _____ fatias

d. Biscoito ou bolacha sem recheio: _____ unidades

5 – Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?

- a. Não consumo nenhum tipo de carne
- b. 1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo
- c. 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou 2 ovos
- d. Mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos

6 – Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele do frango ou outro tipo de ave?

- a. Sim
- b. Não
- c. Não como carne vermelha ou frango

7 – Você costuma comer peixes com qual frequência?

- a. Não consumo
- b. Somente algumas vezes no ano
- c. 2 ou mais vezes por semana
- d. De 1 a 4 vezes por mês

8 – Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros) que você come por dia?

Pense na quantidade usual que você consome: pedaço, fatia ou porções em colheres de sopa ou copo grande (tamanho do copo de requeijão) ou xícara grande, quando for o caso.

- a. Não consumo leite, nem derivados (vá para a questão 10)
- b. 3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/ porções
- c. 2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções
- d. 1 ou menos copos de leite ou pedaços/fatias/ porções

9 – Que tipo de leite e seus derivados você habitualmente consome?

- a. Integral
- b. Com baixo teor de gorduras (semidesnatado, desnatado ou light)

10 – Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros). Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

- a. Raramente ou nunca
- b. Todos os dias
- c. De 2 a 3 vezes por semana
- d. De 4 a 5 vezes por semana
- e. Menos que 2 vezes por semana

11 – Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

- a. Raramente ou nunca
- b. Menos que 2 vezes por semana
- c. De 2 a 3 vezes por semana
- d. De 4 a 5 vezes por semana
- e. Todos os dias

12 – Qual tipo de gordura é mais usado na sua casa para cozinhar os alimentos?

- a. Banha animal ou manteiga

