

Hábitos alimentares de acadêmicas do primeiro e do último ano de cursos de graduação em Nutrição no estado do Maranhão

Nutrition academic freshman and senior food habits in state of Maranhão

ABSTRACT

Objective: To assess the dietary habits of freshman and senior female students in Nutrition at three institutions in the state of Maranhão. **Methods:** The study included 254 students. Nutritional status was assessed by body mass index, using self-reported weight and height. Dietary intake was assessed by questionnaire “How is your food intake?” and Food Frequency Questionnaire (FFQ) by the Ministry of Health. Analyses were processed using Stata 10.0 software, using the Shapiro Wilk test, Student t test, chi-square and exact Fischer. The adopted significance level was 5%. **Results:** The group average age was 21 years old, and it was mostly eutrophic (65.8%), with no difference between students of the first and last year ($p=0.556$). The most skipped meal was breakfast (16.5%), especially among the first academic year ($p=0.017$). The group was classified as follows: 5.1% need to make their eating habits and lifestyles healthier, 73.6% need attention regarding their food intake and other associated health habits and 21.3% have a healthy lifestyle. The academic graduates proved healthier than freshmen ($p=0.020$). The daily consumption of fruits, vegetables and dairy products was reported by only 22.4%, 44.1% and 40.2% of them, and those of the previous year showed higher proportions (p value: 0.001, 0.005, and 0.020, respectively). **Conclusions:** Few academic students showed nutrition showed with healthy eating habits and lifestyle, with the situation even worse among freshmen students.

Keywords: Graduation. Food intake. Nutritionist.

RESUMO

Objetivo: Avaliar os hábitos alimentares de acadêmicas do primeiro e último ano do curso de graduação em Nutrição em três instituições do estado do Maranhão, Brasil. **Métodos:** Participaram do estudo 254 estudantes. O estado nutricional foi avaliado pelo Índice de Massa Corpórea, usando-se peso e estatura autorreferidos. Os hábitos alimentares foram avaliados pelo questionário “Como está sua alimentação?” e Questionário de Frequência Alimentar do Ministério da Saúde. As análises foram processadas no programa Stata 10.0, usando-se os testes Shapiro Wilk, t de Student, Qui-quadrado e exato de Fischer. Adotou-se o nível de significância de 5%. **Resultados:** O grupo apresentou idade mediana de 21 anos, e era em sua maioria eutrófica (65,8%), sem diferença entre alunas do primeiro e último ano ($p=0,556$). A refeição mais omitida foi o desjejum (16,5%), especialmente entre as acadêmicas do primeiro ano ($p=0,017$). O grupo foi assim classificado: 5,1% precisam tornar sua alimentação e hábitos de vida mais saudáveis, 73,6% precisam de atenção quanto a sua alimentação e outros hábitos associados à saúde e 21,3% apresentam estilo de vida saudável. A avaliação pelo questionário ‘como está sua alimentação?’ apontou para uma situação mais favorável entre as alunas do último ano ($p=0,020$). O consumo diário de frutas, hortaliças e laticínios foi relatado por apenas 22,4%, 44,1% e 40,2% delas, respectivamente, sendo que aquelas do último ano apresentaram maiores proporções (p valor: 0,001; 0,005; e 0,020, respectivamente). **Conclusões:** Foi baixa a frequência de acadêmicas de Nutrição que apresentaram hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis, sendo a situação ainda pior entre as alunas ingressantes.

Palavras-chave: Graduação. Consumo alimentar. Nutricionista.

Amanda Coimbra Oliveira¹, Jéssica Maria Muniz Moraes¹, Patrícia Pereira Nunes², Eduarda do Vale Gomes³, Kátia Danielle Araújo Lourenço Viana¹, Soraia Pinheira Machado Arruda^{4*}

¹Departamento de Ciências Fisiológicas, Universidade Federal do Maranhão – UFMA, São Luís-MA, Brasil

²Núcleo de Nutrição e Dietética, Hospital Regional da Asa Norte – HRAN, Brasília-DF, Brasil

³Departamento de Saúde Pública, Universidade Federal do Maranhão – UFMA, São Luís-MA, Brasil

⁴Departamento de Nutrição, Universidade Estadual do Ceará – UECE, Fortaleza-CE, Brasil

***Dados para correspondência:**
Soraia Pinheiro Machado Arruda
Rua J da Penha, 332, ap. 1002,
Centro, CEP 60110-120,
Fortaleza-CE, Brasil
E-mail: soraia.arruda@uece.com

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o Brasil vem passando por um período de transição nutricional, caracterizado pela redução na prevalência dos déficits nutricionais e ocorrência mais expressiva de sobrepeso e obesidade.¹ Quanto maior o grau de excesso de peso, maior o comprometimento da saúde e qualidade de vida, devido principalmente ao aumento do risco para doenças não transmissíveis (DNT), principais causas de incapacitação e morte.²

O consumo alimentar tem sido relacionado ao excesso de peso não somente quanto ao volume da ingestão alimentar, como também à composição e qualidade da dieta. A alimentação frequentemente associada a esta condição é marcada pelo alto consumo de alimentos processados em detrimento da ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais integrais, caracterizando uma dieta de baixo teor nutricional e alto valor energético.^{3,4} Este quadro reflete a influência da industrialização e da difusão dos hábitos alimentares ocidentais.⁵

Com o aumento do excesso de peso e à medida que os estudos epidemiológicos passaram a comprovar associação entre a dieta e algumas DNT, observa-se uma preocupação crescente da sociedade em adotar práticas alimentares mais saudáveis, como forma de proporcionar uma melhor qualidade de vida.⁶ Neste cenário, o nutricionista exerce um papel fundamental na promoção de práticas alimentares saudáveis e na modificação do comportamento alimentar de indivíduos e populações.⁷

Por ser um profissional frequentemente associado à imagem de um corpo saudável e magro, principalmente por estar vinculado ao conhecimento da alimentação, nutrição e saúde, o nutricionista possui uma grande cobrança em modificar a ingestão alimentar para atingir um padrão preestabelecido.⁸

Esta pressão social também pode ser observada entre os acadêmicos de Nutrição. Um estudo realizado por Penz et al.⁹ encontrou que estes alunos associam a imagem corporal, alcançada a partir de uma alimentação saudável, a um bom desempenho profissional. Dessa maneira, como o estudante de nutrição adquire conhecimentos amplos relacionados à nutrição e saúde, é natural supor que os incorpore em seu comportamento

alimentar, podendo resultar em uma alimentação saudável e nutricionalmente adequada.¹⁰

Entretanto, pesquisas que investigaram os hábitos alimentares de universitários da área da saúde em geral apontam para baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos ricos em açúcares e gorduras e baixo consumo de frutas e hortaliças.^{11,12} Apesar da existência de estudos que avaliam hábitos alimentares em universitários, são escassos aqueles direcionados para os acadêmicos de Nutrição^{7,13}, e especificamente no Maranhão ainda não foram realizados. Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi avaliar os hábitos alimentares de acadêmicas do primeiro e do último ano de três cursos de Nutrição do estado do Maranhão.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, que investigou estudantes de Nutrição de instituições pública e privadas do Maranhão. Neste estado, existiam sete instituições ofertando o curso de Nutrição, mas apenas cinco delas formaram turma no período da coleta de dados, de abril a julho de 2012. Destas, três constituíram locais de coleta dos dados do presente estudo: Universidade Federal do Maranhão (UFMA), Faculdade Santa Terezinha (CEST) e Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão (UNISULMA). Duas faculdades não foram incluídas pela incompatibilidade do período da coleta com as atividades acadêmicas das instituições. As demais instituições também não foram incluídas, já que ainda não existiam, na época da coleta, alunos no último ano da graduação.

A população do estudo foi composta por 418 alunos matriculados no primeiro e último ano das três instituições. As instituições disponibilizaram trinta minutos antes de encerrarem as atividades diárias para coleta dos dados, resultando em 283 entrevistados do sexo masculino e feminino. As informações foram passadas aos alunos e aqueles que estavam de posse do TCLE devidamente assinado receberam os formulários. Foram incluídas no estudo estudantes do sexo feminino que estavam presentes no momento da coleta. Levando em consideração a não inclusão das gestantes no estudo, a amostra final foi composta por 254 indivíduos, o que representa 60,8% da população do estudo, sendo 62,2% do primeiro ano. A amostra foi distribuída entre as instituições

CEST - (42,5%); UNISULMA - (38,2%); e UFMA - (19,3%). A idade mediana do grupo foi 21 anos, variando de 17 a 49 anos.

A coleta de dados foi realizada nos dias das atividades habituais das estudantes, por docentes e acadêmicas do curso de Nutrição, devidamente treinadas. O referido projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão – UFMA, sob o parecer nº 177.566. Todas as estudantes confirmaram sua participação na pesquisa mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e para estudantes menores de 18 anos de idade, encaminhou-se aos responsáveis legais o TCLE.

Utilizou-se um questionário semiestruturado composto pelas seguintes variáveis: idade, sexo, período do curso que estava cursando, naturalidade e tempo de residência no Maranhão.

Para avaliação dos hábitos alimentares utilizou-se o Questionário “Como está sua alimentação?”, elaborado pela Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição/Ministério da Saúde – CGAN/MS¹⁴, e utilizado por outros estudos brasileiros^{15,16}, sendo os indivíduos classificados de acordo com as seguintes categorias¹⁴: até 28 pontos - precisam tornar sua alimentação e seus hábitos de vida mais saudável; entre 29 a 42 - precisam de atenção quanto a sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos; 43 pontos ou mais - apresentam estilo de vida saudável.

Foi utilizado ainda o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) elaborado também pela CGAN/MS¹⁷ e validado para população brasileira maior de cinco anos.¹⁸ Por este questionário, os indivíduos foram classificados em categorias de consumo, de acordo com a frequência de ingestão alimentar habitual. Esses dados foram comparados com as recomendações propostas pelo Guia Alimentar para a população brasileira¹⁴ para classificação da frequência de consumo em adequada e inadequada. Foi considerado adequado o consumo diário (7 dias/semana) de hortaliças (crua ou cozida), frutas e laticínios; o consumo de leguminosas em pelo menos 5 dias/semana; e a ingestão de frituras, embutidos e refrigerantes em até 2 dias/semana.

Para avaliação antropométrica, os participantes referiram seu peso atual e estatura, para cálculo do

Índice de Massa Corpórea (IMC). A classificação do estado nutricional foi realizada segundo a Organização Mundial de Saúde, sendo o IMC categorizado em: sem excesso de peso (IMC <25kg/m² para maiores de 19 anos e escore $Z \leq +1$ para os de 19 ou menos) e com excesso de peso (IMC ≥ 25 kg/m² e escore $Z > +1$ para os de 19 ou menos).

Para análise estatística dos dados, inicialmente foi realizada a análise descritiva das variáveis em estudo. As variáveis numéricas foram apresentadas por meio de média (ou mediana) e desvio padrão (ou valores máximos e mínimos), e as categóricas por frequências simples e percentuais. Para avaliar a normalidade das variáveis numéricas foi utilizado o teste de Shapiro Wilk. Para comparar médias utilizou-se o teste t de Student, e para comparar frequências, os testes Qui-quadrado ou exato de Fischer. O nível de significância adotado foi de 5%. Os dados foram analisados no programa estatístico STATA 10.0.

RESULTADOS

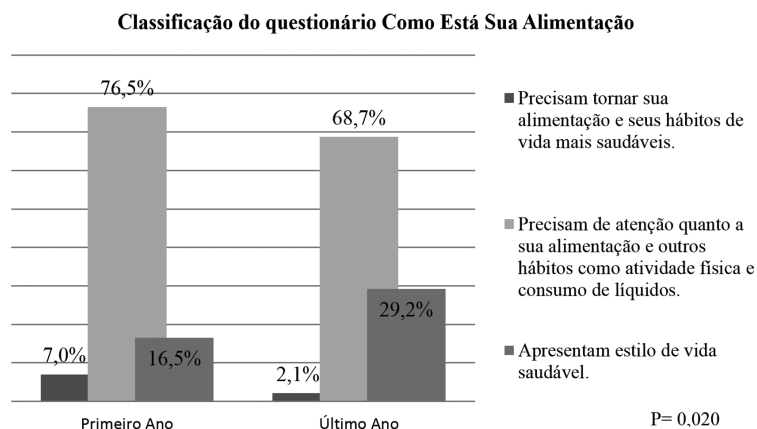
As características principais das acadêmicas, segundo ano de graduação, estão demonstradas na Tabela 1. A maior parte do grupo residia no município de São Luís (57,1%) e era eutrófica (65,8%), sem diferença entre alunas do primeiro e do último ano. A refeição mais omitida foi o desjejum (16,5%), especialmente entre as acadêmicas do primeiro ano ($p=0,017$).

A mediana de pontos obtidos no questionário ‘Como Está Sua Alimentação?’ foi 38 com variação de 17 a 52 pontos, o que coloca o grupo, de modo geral, numa condição que exige maior atenção quanto a sua alimentação e outros hábitos associados à saúde. As acadêmicas do último ano apresentaram uma pontuação maior ($p=0,001$) que as acadêmicas do primeiro ano. Observou-se que a maioria do grupo estudado precisa de atenção quanto a sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos (73,6%). A avaliação pelo questionário ‘como está sua alimentação?’ apontou para uma situação mais favorável entre as alunas do último ano ($p=0,020$) (Figura 1).

A adequada frequência de consumo dos grupos de alimentos que devem ser ingeridos diariamente foi relatada por apenas 22,4% (frutas), 44,1% (hortaliças) e 40,2% (laticínios) das estudantes, sendo que as acadêmicas do último ano apresentaram

Tabela 1. Características das acadêmicas de Nutrição, segundo ano da graduação. São Luís, MA, 2012.

Característica	Total (n=254)	1º ano (n=158)	4º ano (n=96)	p valor
Idade (anos)	21(17-43)	21,8 (20,9-22,7)	23,9 (22,9-24,8)	0,001
Local em que reside (%)				0,511
São Luís	57,1	54,4	61,5	
Imperatriz	30,3	31,7	28,1	
Outros	12,6	13,9	10,4	
Naturalidade (%)				0,081
São Luís	41,3	43,7	37,5	
Interior	37,4	32,3	45,8	
Outros	21,3	24,0	16,7	
Estado nutricional				0,576
Baixo Peso	12,6	11,4	14,6	
Eutrofia	65,8	65,2	66,7	
Excesso de Peso	21,6	23,4	18,7	
IMC (kg/m ²)	21,5 (15,9-35,2)	21,7 (21,2-22,2)	22,4 (21,6-23,3)	0,413
Omissão de refeições (%)				
Desjejum	16,5	20,9	9,4	0,017
Almoço	0,8	1,3	0	0,268
Jantar	9,8	11,4	7,3	0,287
Como Está Sua Alimentação? (mediana de pontos obtidos)	38 (17-52)	36,5 (35,5-37,6)	39,9 (38,9-41)	0,001

**Figura 1.** Classificação das acadêmicas de Nutrição, por meio do questionário 'Como Está Sua Alimentação?'¹⁴, segundo ano da graduação. São Luís, MA, 2012.

uma maior adequação nesse aspecto (0,001; 0,005; e 0,020, respectivamente.) quando comparadas àquelas do primeiro ano (Tabela 2). A ingestão do feijão mostrou-se adequada em 52,8% do grupo, não havendo diferenças entre o primeiro e último ano ($p=0,259$). Em relação aos alimentos

que devem ser evitados, o consumo apresentou-se adequado em 80,7% (frituras), 82,3% (embutidos), e 69,3% (refrigerante) do grupo investigado, não havendo diferenças significantes (0,090; 0,347; e 0,205, respectivamente) entre o primeiro e último ano de graduação.

Tabela 2. Frequência do consumo alimentar das acadêmicas de Nutrição, segundo ano da graduação. São Luís, MA, 2012.

Grupo Alimentar	Total (n=254)	1º ano (n=158)	4º ano (n=96)	p valor
Frutas (%)				0,001
Adequado	22,4	15,2	34,4	
Hortalças (%)				0,005
Adequado	44,1	37,3	55,2	
Feijão (%)				0,259
Adequado	52,8	50	42,7	
Leite (%)				0,020
Adequado	40,2	34,6	50,5	
Frituras (%)				0,875
Adequado	80,7	81	80,2	
Embutido (%)				0,090
Adequado	82,3	79,1	87,5	
Refrigerante (%)				0,205
Adequado	69,3	72,2	64,6	

DISCUSSÃO

O grupo de acadêmicas de Nutrição estudado, de modo geral, necessita de maior atenção quanto a sua alimentação e outros hábitos associados à saúde. A frequência de consumo diário de frutas, hortalças e laticínios foi baixa entre as acadêmicas de nutrição estudadas. Por outro lado, alimentos ricos em gorduras e açúcares, como os embutidos, frituras e refrigerantes, foram consumidos por pequena parcela do grupo em frequência superior a duas vezes por semana. As acadêmicas do último ano apresentaram hábitos alimentares mais saudáveis quando comparadas àquelas do primeiro ano em relação à maioria dos parâmetros avaliados, porém, a frequência de consumo de alimentos que devem ser evitados não diferiu entre alunas ingressantes e concluintes.

A frequência de excesso de peso (sobrepeso e obesidade) encontrada nas acadêmicas maranhenses (Tabela 1) foi inferior à mostrada nos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE¹⁹ para a faixa etária de 20 a 24 anos e sexo feminino, que apontou que 30,3% dessas adultas brasileiras encontravam-se com excesso de peso. Tal prevalência mostra-se superior à encontrada no estudo de Maciel et al.²⁰, que avaliou o estado nutricional e consumo alimentar em uma comunidade universitária. A frequência de baixo peso no grupo

estudado apresentou-se próxima à encontrada em estudo que caracteriza o estado nutricional de alunas do curso de graduação em nutrição do primeiro ao último ano, 15,3%¹³, e superior a do estudo do IBGE¹⁹, 8,3%. Tais achados divergem da realidade brasileira caracterizada pela transição nutricional, marcada por baixa proporção de desnutrição ou magreza e elevada proporção de excesso de peso.¹

Estudos envolvendo universitários de outros cursos da área da saúde encontraram resultados semelhantes aos achados do presente estudo quanto à presença de excesso de peso: 17,9%¹⁶ e 18,4%.²¹ Entretanto, quando comparada a cursos de outras áreas do conhecimento, a frequência de excesso de peso no presente estudo foi menor que as observadas por Simão et al.²¹: Exatas e tecnológicas (29,7%), humanas e econômico-jurídica (33,1%), letras e artes (36,8%). Fiates e Salles⁸ sugerem que pessoas já preocupadas em controlar seu peso optem por estas áreas de estudo justamente por já terem um interesse pessoal pelo tema. Já a pesquisa realizada com acadêmicas de Nutrição em universidade do Rio Grande do Sul²² encontrou uma menor prevalência de excesso de peso, 6%.

De modo geral, a amostra estudada apresentou uma baixa frequência de consumo semanal de alimentos mais saudáveis, como frutas e hortalças (Tabela 2), concordando com outros estudos tanto

entre adolescentes, como na população adulta. O estudo de Figueiredo et al.²³, aponta resultados melhores, com 48% e 52,7% apresentando uma ingestão adequada de frutas e hortaliças, respectivamente. Já Feitosa et al.¹⁶, que estudaram universitários de quatro cursos da área da saúde, encontraram uma adequada frequência de consumo de frutas e hortaliças de 25% e 15,6%, respectivamente. A baixa frequência de ingestão destes alimentos pelas acadêmicas concordou com os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002/2003¹⁹, em que apenas uma em cada cinco pessoas consome frutas e hortaliças todos os dias. Pesquisa da Vigitel²⁴ também encontrou resultados similares na população adulta em São Luís-MA, onde apenas 26,4% da população apresentaram um consumo adequado de frutas e hortaliças.

Estudos internacionais apontam para resultados mais animadores. Estaquió et al.²⁵, pesquisando adultos franceses de ambos os sexos, constataram frequência de consumo diário de 5 ou mais porções de frutas, legumes e verduras em cerca de 50% dos homens e mulheres adultas. Nos Estados Unidos, em 2005, o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (*Centers for Disease Control and Prevention*)²⁶, verificou que 32% e 27,2% da população norte-americana consumiam, respectivamente, frutas, e legumes e verduras, três ou mais vezes por dia.

A frequência de consumo dos grupos alimentares menos saudáveis (frituras, embutidos e refrigerante) mostrou-se menos frequente que em outros estudos. Levy et al.²⁷, em estudo que avaliou o comportamento alimentar em alunos de escolas públicas e privadas das 26 capitais brasileiras e do Distrito Federal, encontraram resultados negativos quanto à ingestão de refrigerantes e embutidos, com apenas 11,6% e 21,7% de consumo adequado, respectivamente. Já Santos et al.²⁸, em estudo que descreveu o consumo alimentar de adolescentes de escolas públicas de um município da Bahia, encontraram melhores resultados, mas ainda inferiores ao deste estudo, com 52,4% do grupo apresentando uma ingestão de refrigerantes no máximo duas vezes por semana.

A avaliação da frequência de consumo alimentar apontou para situação mais favorável entre as acadêmicas do último ano que relataram maior adequação no consumo de frutas, hortaliças e laticínios (Tabela 2), sugerindo que o conhecimento

adquirido ao longo do curso pode influenciar o comportamento alimentar dessas futuras nutricionistas.⁷ Entretanto, seria necessário um acompanhamento do grupo e a avaliação de outras questões referentes ao comportamento alimentar e hábitos de vida para esta afirmação, uma vez que o maior conhecimento sobre hábitos alimentares adequados pode favorecer respostas mais condizentes com um estilo de vida saudável, sem, no entanto, ter um comportamento alimentar adequado.

Já em relação ao consumo dos grupos alimentares menos saudáveis (frituras embutidos e refrigerantes), não houve diferença para a frequência de consumo entre acadêmicas do primeiro e do último ano, o que sugere que abandonar hábitos menos saudáveis pode ser mais difícil do que introduzir novos hábitos alimentares saudáveis. No estudo de Matias e Fiore⁷, os resultados apontam que apesar das persistências de algumas inadequações, de modo geral houve melhora no padrão alimentar de quase todos os grupos saudáveis (cereais, leguminosas, carnes, hortaliças e frutas) e menor frequência de consumo dos menos saudáveis (gorduras e açúcares), além do aumento da realização das refeições principais e diminuição dos beliscos, demonstrando assim mudanças positivas nos hábitos alimentares, no último ano do curso.

Vale lembrar que a evolução dos hábitos alimentares costuma ser mais lenta do que a de outros hábitos da vida, uma vez que o comportamento alimentar é um fenômeno complexo e envolve fatores orgânicos, fisiológicos, psicológicos e sociais, não dependendo apenas de um fator isolado.²⁹

A avaliação da alimentação, por meio do questionário "Como está sua alimentação?", também aponta para uma alimentação mais saudável entre as acadêmicas do último ano da graduação (Figura 1), concordando com resultados de estudo semelhante, mas que não utilizou o mesmo formulário para avaliar os hábitos alimentares das estudantes de nutrição.⁷

A prática de omitir refeições apareceu de maneira expressiva no grupo, especialmente para o desjejum (Tabela 1), embora bem inferior aos valores encontrados por outros estudos: 21%³⁰ e 37%.¹¹ Acadêmicas do último ano de Nutrição mostraram uma menor frequência de omissão do desjejum quando comparadas com àquelas do

primeiro ano. O estudo longitudinal, realizado por Matias e Fiore⁷, que acompanhou acadêmicas de Nutrição ao longo da graduação, sugerem que há uma redução dessa prática com o avançar do curso, sendo que do primeiro para o último ano, observou-se uma diminuição de valores próximos a 15% para 10% na omissão do desjejum. Entretanto, cabe destacar que existem diferenças metodológicas entre os dois estudos, já que o presente estudo teve delineamento transversal.

Hammond e Chapman³¹, em estudo realizado com estudantes universitários com idades entre 18 e 24 anos, encontraram que 80,0% da população consumia desjejum com frequência maior que três vezes por semana. Resultado este próximo dos dados do presente estudo. Mais uma vez a explicação poderia ser a extensão do conhecimento adquirido ao longo da graduação, influenciando na adoção de práticas alimentares saudáveis.^{9,31,32}

Espera-se que os achados do presente estudo possam servir de base para comparações futuras e para avaliação da viabilidade de utilizar tal instrumento para investigação de hábitos alimentares de indivíduos, considerando-se a vantagem de ser de fácil e rápida aplicação.

Este estudo apresenta as seguintes limitações: foi avaliado apenas a frequência do consumo alimentar, não sendo possível mensurar se a quantidade diária ingerida dos grupos alimentares encontrava-se adequada ou não; ausência de identificação dos indivíduos portadores de alguma enfermidade crônica, que podem ter seus hábitos alimentares alterados devidos a essas patologias; utilização dos dados de peso e altura autorreferidos, embora essas

medidas apresentem boa concordância e validade em relação às suas respectivas aferições³³⁻³⁶; dados de avaliação do grau de maturação sexual não foram investigados entre as estudantes menores de 20 anos.

Ainda assim, este estudo representa um importante trabalho de caracterização dietética e nutricional de acadêmicas do primeiro e do último ano do Curso de Nutrição no Maranhão. Os resultados poderão embasar o planejamento e execução de estratégias educativas para promoção de hábitos saudáveis no grupo estudado, além de orientar a abordagem de determinadas disciplinas ministradas no curso.

De modo geral, o grupo necessita de maior atenção quanto a sua alimentação e outros hábitos associados à saúde. A frequência de consumo diário de frutas, hortaliças e laticínios foi baixa entre as acadêmicas de nutrição estudadas. Por outro lado, alimentos ricos em gorduras e açúcares foram consumidos por pequena parcela do grupo em frequência superior a duas vezes por semana. As acadêmicas do último ano apresentaram hábitos alimentares mais saudáveis quando comparadas àquelas do primeiro ano, porém, não houve diferença em relação à frequência de consumo de alimentos que devem ser evitados.

AGRADECIMENTOS

Às instituições que se dispuseram a participar da pesquisa: UFMA, CEST, UNISULMA. E a todos os alunos que foram parceiros em aceitar e colaboraram para que este trabalho acontecesse.

REFERÊNCIAS

- Schmidt MI, Ducan BB, Silva GA, Menezes AM, Monteiro CA, Barreto SM, et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais. *The Lancet*. 2011;377(9781):1949-961. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60135-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60135-9).
- Nascimento CAD, Bezerra SMMS, Angelim EMS. Vivência da obesidade e do emagrecimento em mulheres submetidas à cirurgia bariátrica. *Estud Psicol*. 2013;18(2):193-201. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2013000200004>.
- Moreira NWR, Castro LCV, Conceição, LL, Duarte MS. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos em um curso de nutrição, Viçosa. *Rev APS*. 2013;16(3):242-249
- Silveira J, Scherer F, Deitos A, Dal Bosco SM. Fatores associados à hipertensão arterial sistêmica e ao estado nutricional de hipertensos inscritos no programa Hipertensão. *Cad Saude Colet*. 2013;21(2):129-34. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-462X2013000200005>.
- Conceição SIO, Santos CJN, Silva AAM, Silva JS, Oliveira TC. Consumo alimentar de escolares das redes pública e privada de ensino em São Luís, Maranhão. *Rev Nutr*. 2010;23(6):993-1004. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732010000600006>.

6. Mariath AB, Grillo LP, Silva RO, Schmitz P, Campos IC, Medina JRP, et al. Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição. *Cad Saúde Publica*. 2007;23(4):897-905. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2007000400017>. PMID:17435887.
7. Matias CT, Fiore EG. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. *Nutrire: Rev Soc Bras Alim Nutr*. 2010;35(2):53-66.
8. Fiates GMR, Salles RK. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. *Rev Nutr*. 2001;14(3):3-6.
9. Penz LR, Bosco SM, Vieriá JM. Risco para desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Sci Med (Porto Alegre)*. 2008;18(3):124-8.
10. Magalhães P, Motta DGA. Uma abordagem psicossocial do estado nutricional e do comportamento alimentar de estudantes de nutrição. *Nutrire: Rev Soc Bras Alim Nutr*. 2012;37(2):118-32. <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2012.010>.
11. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr*. 2002;15(3):273-82. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732002000300003>.
12. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev Nutr*. 2008;21(1):39-47. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>.
13. Trindade GAM, Figueiredo JCC, Silva CVC. Indicadores do estado nutricional e auto-imagens das alunas do curso de graduação em nutrição da Universidade Veiga de Almeida – Campus Tijuca / RJ. In: VI Semana de Iniciação Científica da UVA: Caderno de pesquisas de Iniciação Científica; 2009 Out 26-29; Rio de Janeiro, Brasil. Rio de Janeiro: Universidade Veiga de Almeida; 2009. p. 47-50.
14. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
15. Franzoni B, Lima LA, Castoldi L, Labrêa MGA. Avaliação da efetividade na mudança de hábitos com intervenção nutricional em grupo. *Cien Saude Colet*. 2013;18(12):3751-8. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013001200031>. PMID:24263891.
16. Feitosa ES, Dantas CADO, Andrade-Wartha ERS, Marcellini PS, Mendes-Netto RS. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. *Alim Nut Araraq*. 2010;21(2):225-30.
17. Brasil. Ministério da Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Marcadores de consumo alimentar para maiores de 5 anos. 2007 [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2013 [citado 2013 Set 20]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/marcador_consumo_maiores_5_anos.pdf.
18. Ribeiro AC, Savio KEO, Rodrigues MLCF, Costa THM, Schmitz BAS. Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para população adulta. *Rev Nutr*. 2006;19(5):553-62. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732006000500003>.
19. 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.
20. Maciel ES, Sonati JG, Modeneze DM, Vasconcelos JS, Vilarta R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. *Rev Nutr*. 2012;25(6):707-18. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732012000600003>.
21. Simão CB, Nahas MV, Oliveira ESA. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense - UNIPLAC, LAGES. SC. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2008;11(1):3-12.
22. Kirsten VR, Fratton F, Porta NBD. Transtornos alimentares em alunas de nutrição do Rio Grande do Sul. *Rev Nutri*. 2009;22(2):219-27.
23. Figueiredo ICR, Jaime PC, Monteiro CA. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo. São Paulo. *Rev Saúde Publica*. 2008;42(5):777-85. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102008005000049>. PMID:18797573.
24. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
25. Estaquio C, Druésne-Pecollo N, Latino-Martel P, Dauchet L, Hercberg S, Bertrais S, et al. Socioeconomic differences in fruit and vegetable consumption among middle-aged French adults: adherence to the 5 a day recommendation. *J Am Diet Assoc*. 2008;108(12):2021-

30. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2008.09.011>. PMID:19027405.
26. Centers for Disease Control and Prevention. Fruit and vegetable consumption among adults - United States, 2005. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2007;56(10):213-7. PMID:17363889.
27. Levy RB, Castro IRR, Cardoso LO, Tavares LF, Sardinha LMV, Gomes FS, et al. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. *Cien Saúde Colet.* 2010;15(2 Supl 2):3085-97. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000800013>. PMID:21049149.
28. Santos JS, Costa COM, Nascimento CL So, Silva MCM, Souza KEP, Melo BO. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas - Bahia. *Rev Nutr.* 2005;18(5):623-32. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732005000500005>.
29. Mascarenhas MTL, Almeida MMG, Araujo TM, Prisco APK. Transtornos alimentares na população de 20 a 59 anos de Feira de Santana (BA), 2007. *Cad Saúde Colet.* 2011;19(2):179-86.
30. Assis CM, Quio VR, Rasseli JG, Cunha FGC, Salaroli LB. Hábitos alimentares e estado nutricional de jovens: um estudo comparativo. *Nutrire: Rev Soc Bras Alim Nutr.* 2009;34(1):13-27.
31. Hammond GK, Chapman GE. The nutritional role of breakfast in the diets of college students. *J Can Diet Assoc.* 1994;55(2):69-74
32. Monteiro MRP, Andrade MLO, Zanirate VF, Silva RR. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. *Rev APS.* 2009;3(12):271-7.
33. Fonseca MJM, Faerstein E, Chor D, Lopes CS. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró-saúde. *Rev Saúde Publica.* 2004;38(3):392-8. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102004000300009>. PMID:15243669.
34. Avila-Funes JA, Gutierrez-Robledo LM, Ponce-de-Leon-Rosales S. Validity of height and weight self-report in Mexican adults: results from the national health and aging study. *J Nutr Health Aging.* 2004;8(5):355-61. PMID:15359352.
35. Coqueiro RS, Borges IJ, Araújo VC, Pelegrini A, Barbosa AR. Medidas auto-referidas são válidas para avaliação do estado nutricional na população brasileira? *Rev Bras Cineantropome Desempenho Hum.* 2009;11(1):113-9.
36. Peixoto MRG, Benício MHD, Jardim PCVB. Validade do peso e da altura auto-referidos: o estudo de Goiânia. *Rev Saúde Publica.* 2006;40(6):1065-72. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102006000700015>. PMID:17173164.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Oliveira AC: Nutricionista, UFMA.

Moraes JMM: Nutricionista, UFMA.

Nunes PP: Nutricionista, HRAN.

Gomes EV: Nutricionista Mestranda, UFMA.

Viana KDAL: Nutricionista Professora Assistente, UFMA.

Arruda SPM: Professora Adjunta, UECE.

Local de realização: Faculdade Santa Terezinha – CEST, Universidade Federal do Maranhão – UFMA, São Luis, MA, Brasil. Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão – UNISULMA, Imperatriz, MA, Brasil.

Fonte de financiamento: Não existe financiamento.

Declaração de conflito de interesse: Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Recebido: Nov. 08, 2014

Aprovado: Set. 07, 2015