

## Estado Nutricional de Universitários da Área de Saúde de uma Instituição Federal de Ensino Superior

### Nutritional Status of Health Sciences Students of a Federal Higher Education Institution

Carolina Giroto Pressete<sup>1</sup>  
Fernanda de Carvalho Vidigal<sup>1</sup>  
Daniela Braga Lima<sup>1</sup>

#### RESUMO

**Objetivo:** Determinar o estado nutricional de universitários da área de saúde de uma Instituição Federal de Ensino Superior. **Metodologia:** Trata-se de estudo epidemiológico transversal com universitários matriculados nos cursos presenciais da área de saúde de uma Instituição Federal de Ensino Superior do Sul de Minas Gerais. Coletaram-se dados demográficos e socioeconômicos, histórico familiar de doenças crônicas não transmissíveis, estado de saúde e autoavaliação nutricional. Foram aferidas as medidas antropométricas e coletadas informações sobre os hábitos alimentares e a prática de atividade física. A análise estatística foi realizada no software *Stata SE*. **Resultados:** Dos 180 universitários, 82,2% eram do sexo feminino, com média de idade de 21 anos. Observou-se sedentarismo em 51,1% dos universitários. A maioria dos estudantes não apresentava nenhuma doença autorreferida (70,5%). Em relação ao estado nutricional, 29,5% dos participantes apresentavam excesso de peso, atingindo 45,5% dos homens e 25,9% das mulheres. Evidenciou-se uma correlação estatisticamente significativa e positiva entre as variáveis: índice de massa corporal e circunferência da cintura e índice de massa corporal e percentual de gordura corporal. A alimentação foi considerada inadequada para a maioria dos estudantes. **Conclusão:** Constatou-se excesso de peso, em quase um terço dos universitários e alimentação inadequada. Desta forma, verificou-se a necessidade de adoção de estratégias educativas que enfatizem a importância da alimentação saudável para a prevenção de agravos à saúde, principalmente, pelo fato desses universitários serem futuros profissionais da área da saúde.

#### DESCRIPTORIOS

Comportamento Alimentar. Estado Nutricional. Estudantes de Ciências da Saúde.

#### ABSTRACT

**Objective:** To determine the nutritional status of university students in the health field of a Federal Institution of Higher Education. **Methodology:** This is a cross-sectional epidemiological study with university students enrolled in health courses at a Federal Institution of Higher Education in the south of Minas Gerais. Demographic and socioeconomic data, family history of chronic non-communicable diseases, health status, and nutritional self-assessment were collected. Anthropometric measurements were taken, and information was collected on eating habits and physical activity. Statistical analysis was performed using *Stata* software. **Results:** Of the 180 university students, 82.2% were female, with an average age of 21 years. Sedentary lifestyle was observed in 51.1% of the university students. Most students did not have any self-reported disease (70.5%). Regarding nutritional status, 29.5% of the participants were overweight, reaching 45.5% of the men and 25.9% of the women. There was a statistically significant and positive correlation between the body mass index and the waist circumference, and the body mass index and the body fat percentage. The food intake was considered inadequate for most students. **Conclusion:** Overweight was found in almost one third of the university students and inadequate diet. Therefore, there was a need to adopt educational strategies that emphasize the importance of healthy eating for the prevention of health problems, mainly because these university students are future health professionals.

#### DESCRIPTORS

Eating Behavior. Nutritional Status. Health Sciences Students.

<sup>1</sup> Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Alfenas - UNIFAL. Alfenas, MG, Brasil.

O processo de industrialização e a mídia apresentam influências no padrão de vida e, conseqüentemente, nos hábitos alimentares dos brasileiros, caracterizado pelo elevado consumo de alimentos com alta densidade energética, produtos industrializados, refeições de fácil preparo e consumo, como enlatados, congelados, pré-cozidos, *fast-food*, ricos em gorduras, açúcares e sódio<sup>1</sup>. Adicionalmente, ocorreu uma redução da ingestão de alimentos como cereais, leguminosas, frutas e verduras nas últimas décadas<sup>1,2</sup>.

A população que muito se predispõe a esse tipo de transformação são os jovens universitários<sup>3</sup>. Para muitos estudantes, o ingresso na universidade corresponde ao primeiro momento em que eles terão de se responsabilizar por sua moradia, alimentação e gestão de suas finanças<sup>4</sup>. A inabilidade para realizar tais tarefas, juntamente com fatores psicossociais, estilo de vida e situações próprias do meio acadêmico, podem resultar em omissão de refeições, consumo de lanches rápidos e ingestão de refeições nutricionalmente desequilibradas. Além disso, o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais contribui para um maior risco de surgimento dos distúrbios nutricionais e favorece o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)<sup>4-7</sup>.

Ademais, os maus hábitos alimentares, vivenciados pelos universitários durante a rotina estudantil, muitas vezes poderiam estar sendo influenciados pelos novos comportamentos e as relações sociais, 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<sup>8</sup>.

Estudos evidenciaram que estudantes universitários da área da saúde apresentam sobrepeso e obesidade, apesar de possuírem maior conhecimento referente as práticas de vida saudável. Constataram, também, que esses futuros profissionais têm hábitos alimentares inadequados, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos, baixa ingestão de frutas e verduras e alto índice de sedentarismo. Sabe-se que o sedentarismo, juntamente com o tabagismo e a dieta inadequada são fatores de risco associados ao estilo de vida, o que pressupõe aumento substancial no risco de desenvolver e, ou agravar várias doenças, principalmente as DCNT<sup>8-10</sup>.

Assim, justifica-se a importância de se investir na modificação do estilo de vida dos estudantes da área da saúde, com o intuito de melhorar a sua qualidade de vida e, para que estes futuros profissionais possam dar exemplo ao restante da população. Os profissionais (e futuros profissionais) das diversas áreas da saúde são responsáveis pela prevenção e, ou tratamento da obesidade e outras DCNT. Além disso, mantêm estreito contato com os pacientes, agindo como agentes de Educação em Saúde, capazes de difundir conceitos corretos sobre saúde e qualidade de vida<sup>11</sup>. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi determinar o perfil nutricional de universitários da área de saúde de uma Instituição Federal de Ensino Superior do Sul de Minas Gerais.

## METODOLOGIA

Estudo epidemiológico transversal descritivo que avaliou universitários matriculados nos cursos presenciais da área de saúde (Biomedicina, Nutrição, Odontologia, Farmácia, Fisioterapia, Enfermagem e Medicina) do Campus Sede de uma Instituição Federal de Ensino Superior do Sul de Minas Gerais. Todos os dados foram coletados mediante autorização por escrito assinada pelos participantes por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Alfenas - UNIFAL-MG (CAAE: 30172914.1.0000.5142).

A amostra foi obtida de maneira não probabilística, por conveniência, isto é, composta por todos os universitários que, voluntariamente, aceitaram participar do estudo. Os dados foram coletados por meio de questionário que continha informações sobre dados demográficos e socioeconômicos, histórico familiar de DCNT, estado de saúde, autoavaliação nutricional, medidas antropométricas, práticas alimentares e atividade física.

As medidas antropométricas de peso, altura e circunferência da cintura (CC) foram obtidas com base nos critérios de padronização e pontos de corte preconizados pelo Ministério da Saúde<sup>12</sup>.

A composição corporal foi avaliada por meio do teste de bioimpedância elétrica tetrapolar horizontal (BIA), com auxílio do aparelho *Biodynamics* modelo 310<sup>®</sup>. Para a classificação do percentual de gordura corporal (%GC),

de ambos os sexos, foram utilizados os pontos de corte sugeridos por Lohman (1992)<sup>13</sup>.

A prática alimentar foi avaliada pelo recordatório de 24 horas com vistas a identificar hábitos alimentares, número de refeições diárias, local e ambientes onde estas foram realizadas, situação de trabalho/estudo que pudesse interferir na alimentação cotidiana, substituição de refeições por lanches, omissão de refeições e monotonia de alimentos consumidos. Além disso, analisou-se a frequência de consumo dos grupos de alimentos da pirâmide alimentar. O consumo de energia e nutrientes foi analisado utilizando-se o software Dietpro<sup>®</sup>. O percentual de adequação dos nutrientes foi avaliado, de acordo com as *Dietary Reference Intakes* (DRIs)<sup>14</sup>.

As variáveis quantitativas foram descritas por meio de medidas de tendência central e dispersão (médias e desvios-padrão) e as qualitativas por meio de frequências absolutas e relativas. Para a comparação dos grupos estudados quanto às variáveis envolvidas neste estudo foi realizado o teste do Qui-Quadrado e a correlação de Pearson. A análise foi realizada com auxílio do software *Stata SE*, versão 12.1. Considerou-se estatisticamente significativo os valores de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

O número de universitários matriculados nos cursos da área da saúde foi 1.791, conforme dados do Departamento de Registros Gerais e Controle Acadêmico da UNIFAL-MG. No presente estudo, foram incluídos 180

universitários, de ambos os sexos. A média de idade dos universitários foi de  $21,0 \pm 2,9$  anos, sendo que 82,2% (n=148) eram do sexo feminino. Em relação ao perfil socioeconômico, constatou-se que 67,8% (n=122) dos universitários apresentavam renda mensal familiar maior que dois salários mínimos.

Em relação às características de estilo de vida e história familiar dos universitários avaliados, observou-se que 70,5% (n=127) não apresentavam nenhum problema de saúde, entretanto, 58,3% (n=105) relataram fazer uso de algum tipo de medicamento.

A atividade física não era um hábito frequente entre os universitários, visto que mais da metade (51,1%; n=92) relatou não praticar nenhum tipo de atividade física. No que diz respeito ao consumo de bebidas alcoólicas, mais da metade dos participantes (66,8%; n=120) relatou ter o hábito de ingerir.

Por outro lado, 93,9% (n=169) dos universitários relataram não ser fumantes. Do total de universitários, 45,5% (n=82) autorreferiram apresentar distúrbios nutricionais, sendo que 36,1% (n=65) dos participantes disseram ter excesso de peso.

Em relação ao estado nutricional, observou-se que 29,5% (n=43) dos participantes apresentavam excesso de peso, atingindo 45,5% (n=15) dos homens e 25,9% (n=38) das mulheres. Em contrapartida, em relação à presença de obesidade abdominal, 6,1% (n=2) dos homens e 18,4% (n=27) das mulheres apresentaram risco aumentado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Percentual de gordura elevado foi observado em 82,6% (n=147) dos universitários. Verificou-se uma associação estatisticamente significativa entre o sexo e o % GC ( $p < 0,05$ ) (Tabela 1).

Tabela 1. Distribuição do Índice de Massa Corporal, Circunferência da Cintura e Percentual de Gordura Corporal, de acordo com o sexo, Alfenas – MG

Variáveis antropométricas e de composição corporal	Sexo			p valor*
	Masculino	Feminino	Total	
	n (%)	n (%)	n (%)	
IMC (kg/m <sup>2</sup> )				0,127
Baixo Peso	01 (3,0)	14 (9,5)	15 (8,3)	
Eutrofia	17 (51,5)	95 (64,6)	112 (62,2)	
Sobrepeso	13 (39,4)	32 (21,8)	45 (25,0)	
Obesidade	02 (6,1)	06 (4,1)	08 (4,5)	
CC (cm)				0,115
Normal	31 (93,9)	120 (81,6)	151 (83,9)	
Risco aumentado	-	17 (11,6)	17 (9,4)	
Risco muito aumentado	02 (6,1)	10 (6,8)	12 (6,7)	
%GC (%)				0,001
Abaixo da média	11 (33,3)	13 (8,9)	24 (13,5)	
Média	02 (6,1)	05 (3,5)	07 (3,9)	
Acima da média	15 (45,4)	79 (54,5)	94 (52,8)	
Obesidade	05 (15,2)	48 (33,1)	53 (29,8)	

IMC: Índice de Massa Corporal; CC: Circunferência da Cintura em cm; %GC: Percentual de gordura corporal de acordo com a bioimpedância. \*O valor de p foi obtido pelo teste do Qui-quadrado. O nível de significância estatística foi fixado em  $p < 0,05$ .

Verificou-se uma correlação estatisticamente significativa e positiva entre as variáveis IMC e CC e o IMC e % GC. A correlação foi moderada ( $r= 0,7246$ ,  $p < 0,001$ ) e fraca ( $r= 0,4401$ ,  $p < 0,001$ ), respectivamente, para o IMC e CC e o IMC e %GC (Figura 1 e 2).

Quanto às características dos hábitos alimentares habituais dos participantes, constatou-se que 51,1% ( $n=92$ ) dos universitários consumiam diariamente alimentos como feijão

e 55,6% ( $n=100$ ) consumiam alimentos como o leite. A maioria dos universitários também consumia mais de 3 vezes na semana carne vermelha e frango/galinha, no entanto, apresentavam baixo consumo de outros alimentos com fonte proteica como, peixe e ovo. Por outro lado, verificou-se uma baixa ingestão de verduras ou legumes e frutas. Além disso, 72,2% ( $n=130$ ) dos universitários consumiam refrigerante ou suco artificial mais de 1 vez na

Figura 1. Correlação entre índice de massa corporal (IMC) e porcentual de gordura (%GC), Alfenas - MG

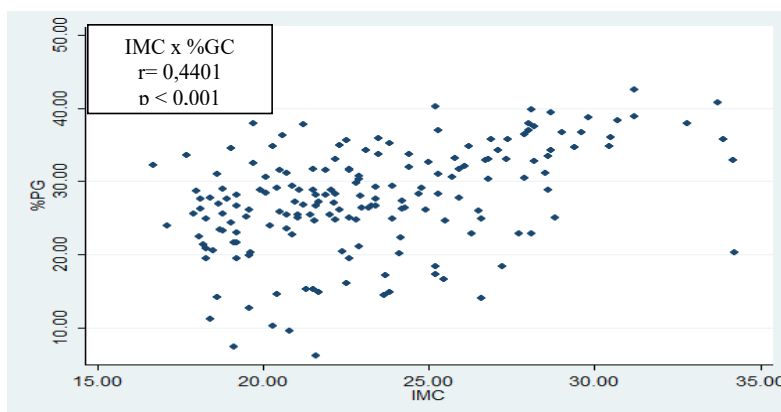
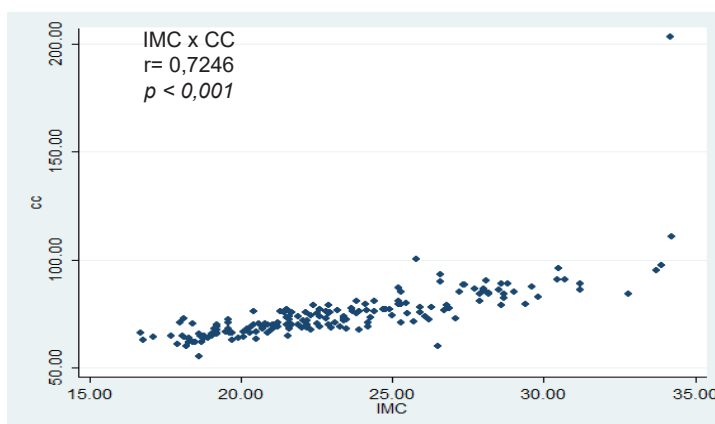


Figura 2. Correlação entre índice de massa corporal (IMC) e Circunferência da cintura (CC), Alfenas - MG





semana, bem como 26,1% (n=47) consumiam doces diariamente. Em relação à frequência com que as grandes refeições eram substituídas por fast-food, 64,6% (n=116) dos universitários informaram que faziam a substituição mais de uma vez na semana.

Constatou-se que o valor energético total (VET) médio foi de 1.589,48±543,99 Kcal e 2.183,11±945,66 Kcal para sexo feminino e masculino, respectivamente. Com relação à adequação dos macronutrientes, observou-se inadequação (<90,0%) do consumo de proteínas e fibras para ambos os sexos. O consumo de carboidrato mostrou-se adequado para o sexo feminino, enquanto a ingestão de lipídio se mostrou acima das recomendações nutricionais para ambos os sexos (Tabela 2).

## DISCUSSÃO

Diante dos achados do presente estudo, observou-se predominância do sexo feminino, o que pode ser explicado pelo fato deste público ser característico em cursos da área de saúde, conforme corroborado por

Nogueira *et al.*<sup>10</sup> que também avaliaram estudantes dessa área de formação.

A renda mensal familiar apresentada pode sugerir um perfil de alunos com menos dificuldades para a manutenção de seus estudos, situação que corrobora com os achados de outras pesquisas, que avaliaram o perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública<sup>8</sup>. Tal renda mensal familiar apresentada e o fato de os universitários, ainda, serem dependentes financeiramente dos pais, sugere também maior acesso a alimentos nutricionalmente pobres, favorecendo o aumento de excesso de peso nesta população.

Sabe-se que as tendências na evolução do padrão alimentar brasileiro apontam significativo incremento no consumo de alimentos industrializados com alto teor de açúcares simples, sódio e lipídios (alimentos processados que caracterizam alimentação pouco saudável), associado à redução no consumo de alimentos in natura (marcadores de padrões alimentares saudáveis)<sup>2</sup>.

Tabela 2. Média (desvio padrão) e porcentagem de adequação do consumo médio dos nutrientes presentes na alimentação dos universitários, segundo o sexo, Alfenas - MG

Consumo de Nutrientes	Masculino			Feminino		
	Média	DP	% adequação	Média	DP	% adequação
Energia (Kcal)	2.183,11	945,66		1.589,48	543,99	
Carboidrato (g)	264,19	134,25	88,01	204,49	73,99	93,92
Proteína (g)	98,15	47,55	71,93	64,56	25,59	65,23
Lipídeo (g)	79,77	46,94	164,44	58,09	27,90	165,12
Fibra (g)	17,86	9,94	59,53	15,45	10,39	51,50

DP= desvio padrão

Em relação ao tabagismo, os resultados obtidos neste trabalho do menor uso de tabaco, vão de encontro aos dados publicados em outros estudos<sup>8,15</sup>. Esse resultado pode ser explicado pelo incentivo a políticas públicas destinadas ao controle dessa conduta negativa realizadas no Brasil e também devido aos graduandos pertencerem à área da saúde, hábito considerado não saudável pelos profissionais dessa área. Por outro lado, constatou-se que o consumo de bebidas alcoólicas foi elevado e bastante difundido entre os universitários do presente estudo.

Vale a pena ressaltar a prática de automedicação, relatada por 58,3% dos entrevistados. Silva et al.<sup>16</sup> encontraram uma prevalência de 88,3% de automedicação entre universitários, sendo superior ao do presente estudo. Assim, deve-se dar especial atenção a este fato, uma vez que a automedicação pode tornar-se um problema de grande proporção com várias questões inseridas e aparentemente como uma prática de difícil controle.

Observou-se que pouco mais da metade dos universitários (51,12%) não tinha o hábito de praticar atividade física. Os principais aspectos relacionados a esse comportamento sedentário poderiam ser justificados pela falta de tempo, motivação e apoio social, além da distância entre os domicílios e os espaços destinados a realização de atividades físicas.

Outras pesquisas realizadas com universitários brasileiros e estrangeiros também verificaram elevado percentual de sedentarismo entre os estudantes<sup>7,8,17-19</sup>. Entretanto,

alguns não se incluem nesta afirmação, como os universitários do Curso de Educação Física, visto que os mesmos praticam atividade física como parte da própria grade curricular<sup>10</sup>.

Apesar de 62,22% dos universitários terem sido classificados como eutróficos, é importante destacar que quase um terço dos indivíduos apresentou excesso de peso (29,45%), principalmente, levando-se em conta que a amostra foi composta somente por estudantes da área de saúde. Verificou-se que os homens estavam mais propensos ao excesso de peso do que as mulheres, seguindo a tendência indicada pelos dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, em que o excesso de peso em adultos afeta 50,1% do sexo masculino e 48% do sexo feminino<sup>20</sup>, corroborando o achado de outros estudos<sup>21</sup>.

Constatou-se que as mulheres, apesar de terem uma menor prevalência de excesso de peso, apresentaram maior risco para problemas cardiovasculares, de acordo com a medida da CC. Os resultados do presente estudo evidenciaram moderada correlação entre o IMC e a CC. Gasparetto e Silva<sup>21</sup>, em estudo realizado com universitários dos cursos da área de saúde, também verificaram forte correlação entre o IMC e a CC ( $p < 0,001$ ).

Em relação aos hábitos alimentares, verificou-se inadequação do consumo de frutas, verduras ou legumes. Em concordância, com diversos outros estudos que identificaram baixa frequência de consumo de frutas e vegetais em universitários<sup>19,22</sup>. Outros estudos também confirmam os resultados

encontrados no presente estudo sobre a ingestão frequente de alimentos doces e gordurosos<sup>8,19</sup>.

A prática de hábitos alimentares inadequados muitas vezes é decorrente da rotina universitária, caracterizada pela falta de tempo para realizar uma alimentação mais saudável, hábito de pular refeições, realizar lanches práticos com alta densidade calórica e pouco nutritivos, o que pode comprometer o seu estado nutricional, visto que o período da universidade é geralmente quando os estudantes assumem a responsabilidade por prepararem seus próprios alimentos<sup>8</sup>.

O comportamento alimentar dos universitários do presente estudo mostrou inadequação em relação ao elevado consumo de refrigerantes ou suco artificial e para as substituições das principais refeições por fast-food. Esses resultados sugerem que os universitários estavam mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, deixando de lado a importância de uma alimentação saudável.

Com relação à adequação dos macronutrientes, observou-se, em ambos os sexos, inadequação da maioria dos nutrientes analisados. Segundo dados da POF 2008-2009, dentre as prevalências de inadequação de consumo (percentual de indivíduos com ingestão de nutrientes acima ou abaixo das recomendações diárias), destacam-se o consumo excessivo de gordura saturada (82%) e de açúcar (61%) e escassez de fibras (68%), dados semelhantes aos achados neste estudo, o que reforça a necessidade de intervenções mais abrangentes com vis-

tas à promoção da alimentação saudável<sup>23</sup>.

Por outro lado, os achados do estudo de Perez et al.<sup>24</sup> mostraram que o restaurante universitário constituiu-se em um ambiente que facilitou a adoção de práticas alimentares saudáveis e promoveu uma melhoria na alimentação dos alunos que frequentam o restaurante e contribuiu para consolidar a segurança alimentar e nutricional e garantir o direito humano à alimentação adequada. Ainda, os autores reafirmaram a importância de reconhecer o ambiente alimentar universitário como estratégico e de investir nele para torná-lo mais saudável.

Contudo, os resultados deste estudo devem ser interpretados considerando algumas limitações inerentes à pesquisa. As informações autorreferidas e o tipo de estudo seriam aspectos a serem considerados. O caráter transversal não permite a realização de associações de causa e efeito dos dados coletados. Ademais, uso de questionários autoaplicáveis, realmente, depende do comprometimento e da veracidade do respondente. Sugere-se a realização de pesquisas de corte longitudinal para compreender as variáveis que interferem na prática da alimentação e, conseqüentemente, no estado nutricional dos universitários.

Entretanto, os dados deste trabalho são relevantes para o cenário atual de saúde dos universitários no contexto do local estudado e destaca-se ser uma amostra representativa dos estudantes desta instituição. Assim, esse conjunto de resultados pode estimular os gestores a proporem estratégias de intervenção com intuito de promover a promoção da saúde dos estudantes universitários.



## CONCLUSÃO

O presente estudo encontrou um desequilíbrio na dieta dos universitários representado pelo baixo consumo de frutas e verduras ou legumes e elevado consumo de alimentos ricos em carboidratos simples, lipídeos e açúcares. Além disso, observou-se alto nível de sedentarismo entre os universitários da área de saúde. Assim, essa inadequação do consumo alimentar e o elevado sedentarismo, poderiam justificar o excesso

de peso e o acúmulo de gordura corporal encontrado entre os participantes.

Desta forma, torna-se necessária a adoção de estratégias educativas que enfatizem a importância da alimentação saudável, bem como da prática atividade física, para a prevenção de agravos à saúde, principalmente, pelo fato destes estudantes serem futuros profissionais da área da saúde, podendo influenciar positivamente na formação de estilos de vida e hábitos alimentares adequados da população.

## REFERÊNCIAS

1. Santos JC, Carvalho DMA, Pinho L. Consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes. *Adolesc. Saude*. 2019;16(2):56-63.
2. Louzada ML, Martins AP, Canella D, Baraldi L, Levy R, Claro RM, et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Rev Saúde Pública* 2015; 49:38.
3. Duarte FM, Almeida SD. S, Martins KA. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. *O Mundo da Saúde*. 2013; 37(3):288-298.
4. Fochat RC, Paes ST, Raposo NRB, Chicourel EL. Qualidade da dieta de estudantes de uma universidade pública brasileira. *Rev. APS*. 2016; 19(1):95-105.
5. Santos AKGV, Reis CC, Chaud DMA, Morimoto JM. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. *Rev Simbio-Logias*. 2014; 7(10):76-99.
6. Lira CRN, Silva LR, Santos EB, Fonseca MCP. Estilo de vida, consumo alimentar e composição corporal de universitários. *Mundo da Saúde*. 2020; 44:239-249, e1752019.
7. Soar C, Silva PS, Lira JG. Consumo alimentar e atividade física de estudantes universitário da área da saúde. *Rev Univap*. 2012; 18(31):41-47.
8. LOUREIRO, M. P.; Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. *Segurança alimentar e nutricional*. 2016; 23(2):955-972.
9. Oliveira JS, Santos DO, Rodrigues SJM, Oliveira CC, Souza ALC. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. *Rasbran*. 2017;8(2):37-42.
10. Silva LR, Fonseca MCP, Lira CRN, Assis BS, Alonso CMP. Estado Nutricional e Estilo de Vida de Estudantes de um Restaurante Universitário da Cidade de Salvador - BA, Brasil. *Revista Internacional em Língua Portuguesa*. 2018;(33):131-146.
11. Nogueira LMM, Guimarães HPN, Barbosa CD, Crepaldi BVC, Molina LS, Soares LP. Prática de atividade física e estado nutricional de universitários em Uberlândia, MG. *Rev. Aten. Saúde*. 2016;14(50):13-20.
12. Costa DG, Carleto CT, Santos VS, Haas VJ, Gonçalves RMDA, Pedrosa LAK. Quality of life and eating attitudes of health care students. *Rev Bras Enferm*. 2018;71(Suppl 4):1642-9.
13. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde. Norma técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011.
14. LOHMAN TG. Advances in body composition assessment: Current Issues in Exercise Science. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 1992.
15. INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). Dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements. Washington, D.C: The National Academic Press, 2006.
16. Cheli Vettori J, Covolo N, Mialich MS, Jordao Junior AA. Estado nutricional, evolução ponderal e comportamento alimentar em estudantes universitários de carreiras da área de saúde em Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. *Nutr. clín. diet. hosp*. 2014; 34(2):52-62.
17. Silva LB, Piveta LN, Giroto E, Guidoni CM. Consumo de medicação e prática da automedicação por acadêmicos da área de saúde da Universidade Estadual de Londrina. *Revista Espaço para a Saúde*. 2015; 16(2):37-36.

18. Cutillas AB, Herrero E, Eustaquio AS, Zamora S, Pérez-Llamas F. Prevalencia de peso insuficiente, sobrepeso y obesidad, ingesta de energía y perfil calórico de la dieta de estudiantes universitarios de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (España). *Nutr. Hosp.* 2013; 28(3):683-689.
19. Caballero LGR, Sánchez LZR, Delgado EMG. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. *Nutr. Hosp.*, 2015; 31 (2): 629-636
20. Ruiz MNS, Ontoso IA, Armayor NC, Guillén-Grima F, Mendoza JH, Monzo IS. et al. Modificación del peso corporal de los estudiantes universitarios en Navarra durante los tres primeros años de universidad. *Nutr. Hosp.* 2015; 31(6):2400-2406.
21. Brasil. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. 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, 2010.
22. Gasparetto RM, Silva RCC. Perfil antropométrico dos universitários dos cursos de nutrição, enfermagem, fisioterapia e educação física do Centro Universitário La Salle, Canoas/RS. *RASBRAN.* 2012; 4(1):29-33.
23. Perez PMP, Castro IRR, Franco AS, Bandoni DH, Wolkoff DB. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. *Ciênc Saúde Coletiva* 2016; 21(2):531-542.
24. Brasil. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.
25. Perez PMP, Castro IRR, Canella DS, Franco AS. Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a Brazilian public university. *Ciênc. Saúde Coletiva.* 2019; 24(6):2351-2360.

**CORRESPONDÊNCIA**

Daniela Braga Lima

Rua Gabriel Monteiro, 700, Centro- Alfenas (MG),

Brasil. CEP: 37130-001

E-mail: [daniela.lima@unifal-mg.edu.br](mailto:daniela.lima@unifal-mg.edu.br)