

## ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Vitória Maria Xavier Araújo da Costa<sup>1</sup>**

(Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro)

[vitoria.costa09@aluno.unifametro.edu.br](mailto:vitoria.costa09@aluno.unifametro.edu.br)

**Carlos Eduardo Coelho dos Santos<sup>2</sup>**

(Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro)

[carlos.santos@aluno.unifametro.edu.br](mailto:carlos.santos@aluno.unifametro.edu.br)

**Carlos Alberto Rodrigues Soares<sup>3</sup>**

(Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro)

[carlos.soares@aluno.unifametro.edu.br](mailto:carlos.soares@aluno.unifametro.edu.br)

**Leonardo Furtado de Oliveira**

(Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro)

[Leonardo.oliveira@professor.unifametro.edu.br](mailto:Leonardo.oliveira@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XI Encontro de Iniciação à Pesquisa

### RESUMO

**Introdução:** O Brasil passou, nos últimos anos, por uma importante fase de transição demográfica, epidemiológica e nutricional. Isso gera alterações no consumo alimentar da população e, conseqüentemente, na composição corporal e na qualidade de vida dos indivíduos. Nesse contexto, estão os estudantes de nível superior que tendem a ter uma dieta com refeições mais rápidas e menos saudáveis ocasionando efeitos deletérios à saúde. **Objetivo:** Identificar fatores responsáveis pela mudança do consumo alimentar e do estado nutricional de universitários. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa, buscando responder à pergunta norteadora: “Quais fatores podem influenciar na mudança do consumo alimentar e do estado nutricional de universitários?”. Buscou-se artigos publicados em língua portuguesa, espanhola ou inglesa, nos últimos 5 anos, nas bases de dados BVS, LILACS, SciELO e MEDLINE. Foram empregados DeCS (Descritores em Ciências de Saúde) e MeSH (Medical Subject Heading): Estudantes (Students; Estudiantes); Universidades (Universities; Universidades); Ingestão de Alimentos (Eating; Ingestión de Alimentos); Estado Nutricional (Nutritional Status; Estado nutricional). Os termos foram cruzados utilizando a estratégia PICOS. Após leitura minuciosa, 17 artigos foram usados. **Resultados:** Diversos fatores socioeconômicos estão diretamente relacionados com hábitos alimentares inadequados e de alta ingestão de sódio, açúcar e gorduras saturadas. Sobrepeso e a obesidade, em geral, acometem metade desse público com idade entre 18 e 30 anos, por isso os dados possuem uma maior relevância. **Considerações finais:**

Universitários possuem uma dietética deficiente de vitaminas e minerais. A alta ingestão de alimentos ultraprocessados e industrializados pode gerar prejuízos à saúde e ao estado nutricional.

**Palavras-chave:** Estado Nutricional; Estudantes; Ingestão de Alimentos; Universidades.

## INTRODUÇÃO

O Brasil passou, nos últimos anos, por uma importante fase de transição demográfica, epidemiológica e nutricional. Esse fato é responsável por provocar alterações no consumo alimentar da população e, conseqüentemente, na composição corporal e na qualidade de vida dos indivíduos. Ademais, a falta de atividade física e o crescimento do sedentarismo causam uma decadência do gasto energético total dos indivíduos. Tal fato, aliado a uma dieta rica em alimentos industrializados e com alto teor de sódio, açúcar e gorduras saturadas, pobre em vitaminas e minerais advindos de frutas e verduras, gera um aumento considerável no número de pessoas acima do peso, bem como elevação na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as DCNT's provocam cerca de 41 milhões de mortes em todo o planeta todo ano, isso corresponde a 71% de todas as mortes (OMS, 2021). Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), cerca de 41 milhões de pessoas, com 18 anos ou mais de idade, no Brasil, são obesas. Isso corresponde a um em cada quatro indivíduos. Além disso, o excesso de peso atinge 96 milhões de pessoas, número que equivale a 60,3% dessa população.

No Brasil, a maioria das refeições são feitas dentro de casa, todavia, o percentual de refeições consumidas fora do lar está apresentando um grande crescimento. Por causa disso, há aumento no número de restaurantes, lojas de conveniência, padarias, fast foods e outros similares (BEZERRA *et al.*, 2017).

À vista disso, as redes de fast food e as refeições de ruas se destacam, pois além do aumento em número, também houve melhora na diversidade de opções para os consumidores que buscam alimentações mais rápidas e práticas. No entanto, é comum o oferecimento de refeições de baixa qualidade nutricional, desse modo, contribuindo para o desenvolvimento da obesidade e de outras DCNT's dentro da população (BEZERRA *et al.*, 2017).

Os universitários tendem a ter maior consumo de refeições fora de casa, o que os deixa dependentes do cardápio de restaurantes e lanchonetes próximos à universidade. Ao entrar na faculdade, o indivíduo acaba conciliando os estudos na universidade e trabalho. Devido ao menor tempo disponível e a maior autonomia de escolha, os alunos passam a optar

por refeições mais rápidas e menos saudáveis, modificando os seus hábitos alimentares (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Por outro lado, os universitários da área da saúde possuem acesso à informação qualitativamente diferenciada sobre a necessidade e a importância de manter um estilo saudável de vida, visando à prevenção do ganho de peso e de DCNT's, todavia, foi observado uma alta taxa de prevalência do excesso de peso e de um consumo de álcool moderado, alto ou severo, por parte dos estudantes. Além disso, durante a pandemia de Covid-19 que iniciou em 2020 no Brasil, foi constatado um aumento no consumo de bebidas alcoólicas, inatividade física e uma piora no bem-estar físico e mental nos universitários (BARBOSA *et al.*, 2021).

Portanto, diante do exposto acima e, considerando a exigência psicológica, social e física provocadas pelo ingresso na universidade, a presente revisão integrativa teve por objetivo identificar fatores responsáveis pela mudança do consumo alimentar e do estado nutricional de universitários.

## **METODOLOGIA**

Para a realização da pesquisa, houve, inicialmente, a elaboração da pergunta norteadora: Quais fatores podem influenciar na mudança do consumo alimentar e do estado nutricional de universitários?

A busca dos artigos foi realizada nos meses de outubro e novembro de 2022. Como critérios de inclusão foram adotados: artigos em português, inglês e espanhol que tenham sido publicados nos últimos cinco anos (2017-2022) e que retratassem a temática sobre a pergunta norteadora, além de estarem estabelecido nas bases de dados BVS, LILACS, SciELO e MEDLINE.

Para efetuar a busca, foram utilizadas combinações entre as seguintes palavras-chave, consideradas descritores no DeCS (Descritores em Ciências de Saúde) e MeSH (Medical Subject Heading) nas 3 línguas utilizadas: Estudantes (Students; Estudiantes); Universidades (Universities; Universidades); Ingestão de Alimentos (Eating; Ingestión de Alimentos); Estado Nutricional (Nutritional Status; Estado nutricional). Os termos foram cruzados utilizando a estratégia PICOS, depois da seleção dos artigos, foram identificados e agrupados os resultados e informações mais pertinentes, levando em consideração a ligação desses artigos com o objeto de pesquisa.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A busca identificou 60 artigos científicos nas bases de dados escolhidas. Após a leitura de títulos, foram retirados 26 artigos, pois se tratavam de estudos de revisão ou não tinham relação com o tema. Depois disso, foi lido o resumo dos 34 artigos restantes, para tanto, observou-se que 17 artigos não respondiam à pergunta norteadora. Por fim, restaram 17 artigos que foram incluídos na pesquisa.

É possível observar que hábitos alimentares inapropriados prevalecem entre os estudantes universitários (RESTREPO; BUJÁN; BETANCUR, 2021; COLQUE *et al.*, 2019). Além disso, fica evidente que diversos fatores sociais e econômicos estão diretamente relacionados com o baixo consumo de frutas e hortaliças, e com a alta ingestão de sódio, açúcar e gorduras saturadas (BARBARA; FERREIRA-PEGO, 2020; MCCARTNEY *et al.*, 2021).

Ademais, o sobrepeso e a obesidade abrangem uma parte considerável dos graduandos entrevistados, em geral, cerca da metade desse público é afetado por esse excesso de peso (CONCHA *et al.*, 2019). Os alunos que fizeram parte da amostra dos estudos selecionados, em sua ampla maioria, têm entre 18 e 30 anos, ou seja, se trata de um público jovem, por causa disso, os dados são tratados com uma maior relevância.

Em razão da ocorrência de mudanças consideráveis na vida desses indivíduos, a alimentação de qualidade passa a não ser uma prioridade, com isso, há uma maior ocorrência de maus hábitos nutricionais que acarretam em prejuízos para a saúde e bem estar desses estudantes (CORREA-RODRIGUEZ *et al.*, 2018; MUNIZ-MENDONZA *et al.*, 2020). Além do mais, nota-se que os entrevistados com IMC mais elevado e com o consumo alimentar mais inadequado, tendem a ser mais sedentários, desse modo, aliando mais um fator agravante para a piora do seu estado nutricional e da sua saúde (GAJDA, 2020).

O Brasil também se enquadra nesse padrão, tendo um público universitário que passou por mudanças no consumo alimentar e, conseqüentemente, no seu estado nutricional e na sua qualidade de vida (SOUSA *et al.*, 2021).

Restrepo, Buján e Betancur (2021) mostram, por meio de um estudo transversal realizado com 583 universitários, que cerca de 94% do público entrevistado relatou modificações na alimentação devido ao início da graduação.

Essas mudanças vão desde a quantidade até a qualidade dos alimentos consumidos e ficam evidentes no estudo de Colque *et al.* (2019), através de sua pesquisa, que foi realizada com 381 universitários, é possível observar que aproximadamente 40% dos entrevistados comem mais do que deveriam, e cerca de um terço da amostra realiza as refeições fora de casa.

Com isso, optam por mais alimentos fritos, pois eles têm uma maior disponibilidade nas ruas, e ainda pulam refeições como o café da manhã, visto que saem de casa sem comer.

Em vista disso, observa-se um grande número de alunos com excesso de peso nas universidades, isso se confirma com Concha *et al.* (2019) que realizou um estudo com 130 universitários e notou que 25% dos entrevistados tinham sobrepeso ou obesidade e 50% tinham excesso de gordura corporal. Portanto, é notável que há uma relação entre o ingresso na universidade e piora no consumo alimentar, causando um possível excesso de peso.

Adicionalmente, McCartney *et al.* (2021) apontam que a qualidade da dieta dos universitários está associada ao preço que o indivíduo pode pagar por ela. Tal fenômeno pode ser visto nesse estudo que investigou 147 graduandos e observou-se que os alunos que trabalhavam mais horas e, conseqüentemente, recebiam um melhor salário, tinham um custo maior da dieta. Por isso, esses alunos com uma melhor situação econômica consumiam mais frutas, vegetais e carnes magras, conseguindo uma maior variação de alimentos e nutrientes.

E assim, há aumento do consumo de calorias vazias em alimentos ultraprocessados e pela opção de pular refeições por falta de tempo ou condições. Muniz-Mendonza *et al.* (2018) confirmam a baixa ingestão de macronutrientes e acrescentam a falta de fontes de proteína animal na dieta dos alunos, além do excessivo consumo de gorduras saturadas e de sódio, que é resultado da alta ingestão de ultraprocessados.

Sabendo que Transtorno Mental Comum (TMC) trata-se de sintomas depressivos, estados de ansiedade, fadiga, irritabilidade, insônia e outros sintomas relacionados. Sousa *et al.* (2021) tentaram relacionar o desenvolvimento do TMC com o consumo alimentar de universitários e observaram que os universitários que tinham piores hábitos alimentares, com uma dieta rica em açúcar de adição e gorduras saturadas, e ainda tinham uma baixa frequência de atividade física, são mais propensos a desenvolver os sintomas desse transtorno.

Além disso, segundo Whatnall *et al.* (2019), estudantes mais resilientes e com menor sofrimento psicológico tendem a ter melhores hábitos alimentares. Diante disso, fica evidente que a saúde mental está relacionada com o consumo alimentar, colaborando para a melhora ou piora da alimentação do indivíduo.

Hanson *et al.* (2019), após entrevistar 1.108 calouros de universidade, afirma que o ato de cozinhar a própria refeição e desenvolver habilidades culinárias refletem positivamente na qualidade da alimentação do indivíduo, visto que esses atos estão associados com a maior ingestão de frutas e hortaliças, e são praticados por alunos que demonstraram IMC adequados.

Em vista disso, vê-se que a capacidade de fazer a própria refeição aumenta a variedade de alimentos que o estudante vai ter disponível para comer, pois ele mesmo pode preparar uma refeição completa com os ingredientes que ele tem disponíveis, desse modo, melhorando a sua dieta e consumo alimentar.

Por fim, em relação ao nível de atividade física, Gajda (2020) fez um estudo com 609 universitários da área da saúde, tentando avaliar a associação do nível de atividade física com a qualidade da dieta desses indivíduos, e percebeu que a maioria dos entrevistados que praticam exercícios físicos regularmente, mostraram uma melhor saúde e uma melhor qualidade da dieta, ao contrário dos alunos que tinham IMC de obesidade, que apresentaram um consumo alimentar inadequado. Diante disso, é possível notar que a atividade física também está relacionada com as escolhas alimentares dos universitários, visto que os indivíduos ativos se preocupam mais com os alimentos que irão ingerir do que os estudantes sedentários.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

À luz dessas considerações, conclui-se, portanto, que a modificação na alimentação da população é influenciada, principalmente pela maior oferta e facilidade em adquirir e se alimentar de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, sódio e gorduras saturadas. A saber, essa transição alimentar também abrange maioria dos estudantes universitários, pois somado a esse cenário, há várias situações que tendem a influenciar negativamente na qualidade da alimentação e, conseqüentemente no estado nutricional desses indivíduos.

Fica evidente que os graduandos possuem uma alimentação deficiente em frutas e verduras, afetando diretamente a disponibilidade de vitaminas e minerais na dieta. Em geral os estudantes apresentaram uma alta ingestão de alimentos ultraprocessados e industrializados, responsáveis por causar prejuízos à saúde e ao estado nutricional dos graduandos.

Ademais, as alterações dietéticas no consumo alimentar são provocadas por alguns fatores que são causados pelo período de ingresso na universidade. Entre esses fatores, é possível citar a falta de tempo, a falta de estabilidade socioeconômica, a presença de sintomas de TMC e o nível de atividade física.

Há necessidade de mais estudos sobre as modificações que o ingresso na faculdade provoca aos universitários, principalmente na realidade brasileira. Sobretudo, um acompanhamento mais duradouro para resultados mais fidedignos sobre essas mudanças.

## REFERÊNCIAS

- BÁRBARA, R.; FERREIRA-PÊGO, C. Changes in Eating Habits among Displaced and Non-Displaced University Students. **Int. J. Environ. Res. Public Health** 2020, 17,5369.
- BARBOSA, M. F. *et al.* Estilo de vida de graduandos de universidade pública de SãoPaulo: Antes e durante pandemia. **Revista Brasileira de Educação e Saúde- REBES**, Brasil, ed. 11, ano 2021, n. 3, p. 361-369, 5 jul. 2021. Anual.
- BEZERRA, I. N. *et al.* Alimentação fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. **Rev. Saúde Pública**, v. 51, n. 15, p. 1-8, 2017.
- COLQUE, B. *et al.* Hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad Mayor Real yPontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca. **Rev. Bio Scientia**, v. 2, n. 4, p. 91-101,octubre 2019.
- CONCHA, C. *et al.* Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. **Rev. chil. nutr.**, Santiago, v. 46, n. 4, p. 400-408, agosto 2019.
- CORREA-RODRÍGUEZ, M. *et al.* Evaluación de la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios españoles de ciencias de la salud. **Endocrinología, Diabetes y Nutrición**,v. 65, n. 5, 2018, p 265-273.
- GADJA, R. The level of physical activity and somatic indicators in relation to the dietquality of students studying in faculties in the discipline of health sciences. **Rocz Panstw Zakl Hig** 2020
- HANSON, A.J. *et al.* Cooking and Meal Planning as Predictors of Fruit and VegetableIntake and BMI in First-Year College Students. **Int. J. Environ. Res. Public Health** 2019, 16, 2462.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Prevalência da obesidade no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.
- KOWALKOWSKA, J.; POÍNHOS, R. Eating Behaviour among University Students:Relationships with Age, Socioeconomic Status, Physical Activity, Body Mass Index, Waist-to-Height Ratio and Social Desirability. **Nutrients** 2021, 13, 3622.
- MCCARTNEY, D. *et al.* Analysis of dietary intake, diet cost and food group expenditure from a 24-hour food record collected in a sample of Australian universitystudents. **Nutrition & Dietetics**. 2021; 78: 174– 182.
- MUNIZ-MENDOZA, P. *et al.* Hábitos e ingesta alimentaria de frutas y verduras en estudiantes de educación superior. **Rev. chil. nutr.**, Santiago, v. 45, n. 3, p. 258-262,sept. 2018.
- OLIVEIRA, Juliana de Souza *et al.*, Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, SP, ed. 8, ano 2017, n.2, p. 37-42, Anual.
- OMS (2021), ‘Noncommunicable diseases’, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
- DEOSSA RESTREPO, G. C.; SEGURA BUJÁN, M. V.; RESTREPO BETANCUR, L. F. Evaluación del estado nutricional y estilo de vida en universitarias de Nutrición y Dietética de México y Colombia. **Rev. habanera cienc. méd**, p. e2929–e2929, 2021.
- SOUSA, A. R. *et al.* Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietéticade universitários da área da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2021, v. 26, n.09, pp. 4145-4152.
- WHATNALL, M.C. *et al.* Are Psychological Distress and Resilience Associated withDietary Intake Among Australian University Students? **Int. J. Environ. Res. Public Health** 2019, 16, 4099.