



## APENDICE B

### I Mostra Científica de Pesquisa

#### PRÁTICAS ALIMENTARES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

##### **Alyce Nayra Cardoso Teixeira**

Discente do curso de bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Inta – Campus Itapipoca – CE. E-mail: [alycenayra4@gmail.com](mailto:alycenayra4@gmail.com)

##### **Antonia Rubielly Carneiro Simão**

Discente do curso de bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Inta – Campus Itapipoca – CE. E-mail: [carneiorubielly@gmail.com](mailto:carneiorubielly@gmail.com)

##### **Anny Caroline Gonçalves de Lima**

Discente do curso de bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Inta – Campus Itapipoca – CE. E-mail: [annycglima@gmail.com](mailto:annycglima@gmail.com)

##### **Ketlim Marques Santos**

Discente do curso de bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Inta – Campus Itapipoca – CE. E-mail: [ketlimmarques17@gmail.com](mailto:ketlimmarques17@gmail.com)

##### **Thamires Nascimento Mota**

Discente do curso de bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Inta – Campus Itapipoca – CE. E-mail: [thamimota13@gmail.com](mailto:thamimota13@gmail.com)

##### **Bruna Aparecida Melo Batista (\*Orientadora)**

Docente do curso de bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Inta – Campus Itapipoca – CE. E-mail: [bruna.batista@uninta.edu.br](mailto:bruna.batista@uninta.edu.br)

**Introdução:** A transição para a vida universitária é um período de significativas mudanças e descobertas, marcado não apenas pelo crescimento acadêmico, mas também pela autonomia na gestão de diversas áreas da vida, incluindo os hábitos alimentares. À medida que os jovens ingressam na universidade, muitas vezes encontram-se longe do ambiente familiar e enfrentam novos desafios, tanto acadêmicos quanto sociais. Essas alterações nos hábitos alimentares são influenciadas por diversos fatores, como a disponibilidade de opções alimentares, o tempo dedicado aos estudos, o orçamento limitado e a independência na tomada de decisões, o que pode levar a maior consumo de alimentos menos saudáveis, como os ultraprocessados. **Objetivo:** Verificar o que a literatura apresenta sobre as práticas alimentares de estudantes universitários na área da saúde. **Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica. Foram avaliados 20 artigos pela Biblioteca Virtual em Saúde, e cinco estudos foram selecionados para a revisão após a aplicação dos critérios de seleção, que foram: estudos primários realizados com estudantes do ensino superior e de cursos da área da saúde, que avaliaram hábitos alimentares, publicados em língua portuguesa. **Resultados:** Nos resultados obtidos chega-se a um consenso de que a maior parte dos indivíduos possui os seguintes hábitos: não planejar as refeições do dia; ingestão de refrigerantes e sucos industrializados; baixo consumo de frutas e hortaliças; priorizar, na maior parte das vezes, apenas as refeições



principais (almoço e janta); não ter o hábito contínuo de praticar atividades físicas e consumir bebidas alcoólicas. A maior parte dos entrevistados nesses estudos, embora não estejam em uma situação crítica, também não chegam a estar em uma situação adequada, sendo necessário mudanças em seus hábitos. Notou-se, também, uma diferença entre práticas alimentares de mulheres e homens. Observou-se em um dos estudos que os estudantes do sexo masculino apresentaram mais práticas alimentares de risco quando comparados com estudantes do sexo feminino. Em contrapartida, notou-se que estas apresentaram frequências maiores de práticas alimentares inadequadas. Isso indica que, por outro lado, as estudantes do sexo feminino foram observadas como tendo uma frequência maior de práticas alimentares que são consideradas inadequadas. Isso pode incluir comportamentos como pular refeições, fazer dietas extremas, ou ter uma ingestão insuficiente de nutrientes essenciais. **Conclusão:** Esse resumo mostrou que há uma discrepância entre a formação na área da saúde e a prática de hábitos saudáveis entre os universitários. Avaliar a situação e as mudanças no comportamento de cada indivíduo, principalmente em uma nova rotina, se faz importante para buscar melhores soluções e resultados em relação ao seu estado nutricional. Vale ressaltar que a falta de um estilo saudável, incluindo alimentação saudável e exercício físico tem ocasionado risco de doenças nos estudantes, como obesidade e pressão arterial elevada.

**Descritores:** alimentos; comportamento alimentar; estudantes de ciências da saúde.

### Referências

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. **Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 288-298. Ago 2013. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-756276>. Acesso em: 29 de abril de 2024.

VELOSO, S. D. G.; LACERDA, I. C.; BARROS, J. O.; BASTOS, V. B.; SENA, M. C. S.; MOREIRA, T. M. M. Prática de exercícios físicos e alimentação saudável em universitários da área da saúde. **Nursing (Ed. bras., Impr.)**, v. 11, n. 123, p. 368-372. Ago 2008. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-510725>. Acesso em: 29 de abril de 2024.

PAIXAO, 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**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 145–150, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.15n3p145-150. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/714>. Acesso em: 29 de abril de 2024.

BARBOSA, B. C. R.; GUIMARÃES, N. S.; PAULA, W.; MEIRELES, A. L. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S. l.], v. 15, p. e45855, 2020. DOI: 10.12957/demetra.2020.45855. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/45855>. Acesso em: 29 de abril de 2024.



OLIVEIRA, A. C.; MORAES, J. M. M.; NUNES, P. P.; GOMES, E. V.; VIANA, K. D. A. L.; ARRUDA, S. P. M. Hábitos alimentares de acadêmicos do primeiro e do último ano de cursos de graduação em Nutrição no estado do Maranhão. **Nutrire - Rev Soc Bras Aliment Nutr**, v. 40, n. 3, p. 328-336, Set 2015. Disponível em: <[http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas\\_publicacoes/480.pdf](http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/480.pdf)>. Acesso em: 29 de abril de 2024.