



ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS

ANALYSIS OF THE FOOD ROUTINE OF HEALTH STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF VASSOURAS

ANÁLISIS DE LA RUTINA ALIMENTARIA DE ESTUDIANTES DE SALUD DE LA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS

Gabriel Maranduba Littleton Lage¹, José Carlos do Nascimento², Marilei de Melo Tavares³, Carolina de Lourdes Julião Vieira⁴, Adiel Queiroz Ricc⁵, Ulisses Rodrigues Dias⁶

e211966

<https://doi.org/10.47820/recima21.v2i11.966>

RESUMO

Nas últimas décadas o Brasil vem passando por um período de transição alimentar, caracterizado por mudanças no perfil relacionado a queda das taxas de desnutrição e aumento dos índices de obesidade. Este quadro por sua vez reflete principalmente a influência da industrialização na alimentação diária das pessoas, marcados pela alta ingestão de alimentos processados de baixo valor nutricional e alto valor calórico. Este estudo objetivou avaliar as dificuldades enfrentadas em relação ao comportamento alimentar inadequado durante o período acadêmico, que acabam influenciando na sua qualidade de vida, e desenvolver orientações sobre a importância de uma alimentação saudável. O problema exigiu inicialmente um estudo bibliográfico, a fim de estabelecer marcos de sustentação teórica da pesquisa, em seguida partiu-se para a realização da pesquisa exploratória de campo, valendo-nos da abordagem qualitativa, para obtenção de dados primários. Com apreciação do comitê de ética em pesquisa, sob aprovação número 5.074.307, foram avaliados 120 estudantes de diferentes cursos de saúde da Universidade de Vassouras, sendo 86,7% do sexo feminino e 13,3% do sexo masculino, sendo prevalente alunos de 18 a 30 anos com 85,8%. De forma geral, os hábitos alimentares dos universitários avaliados se encontram adequados, porém cabe ressaltar que os mesmos praticam pouca atividade física, o consumo de álcool, embora mesmo em pequenas quantidades, foi relativamente alto, o consumo de refrigerantes, doces e produtos industrializados se mostrou preocupante também, além dos altos níveis de ansiedade e outros fatores que mostram que a rotina acadêmica influencia na alimentação e na qualidade de vida dos acadêmicos.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento Alimentar. Saúde. Estudantes

¹ Acadêmico de Enfermagem. Integrante do Núcleo de Pesquisa Trabalho, Meio Ambiente, Arte e Emoções em saúde (Nupetmae-CNPq). Aluno de Iniciação Científica-IC. Universidade de Vassouras. RJ, Brasil.

² Mestre em Ciências Ambientais, Especialista em Planejamento e Gestão Ambiental, Enfermeiro, Biólogo. Professor Assistente II na Universidade de Vassouras, Integrante do Núcleo de Pesquisa Trabalho, Meio Ambiente, Arte e Emoções em saúde (Nupetmae-CNPq). Universidade de Vassouras. RJ, Brasil.

³ Psicóloga. Pós-doutorado pela UERJ. Docente permanente do Programa de Pós-graduação em Enfermagem - Mestrado Profissional Ensino na Saúde: Formação docente interdisciplinar para o SUS da Universidade Federal Fluminense - UFF. Líder do Núcleo de Pesquisa Trabalho, Meio Ambiente, Arte e Emoções em saúde (Nupetmae-CNPq). Professora Adjunto do Curso de Enfermagem da Universidade de Vassouras. RJ, Brasil.

⁴ Doutora em Saúde pela UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora, Mestre em Saúde, professora Adjunta I da Universidade de Vassouras- Vassouras-RJ ministrando as disciplinas de Anatomia Humana Geral e Anatomia Humana Aplicada a Enfermagem. Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

⁵ Doutorando em Estudos de Linguagem pelo programa de Estudos de Linguagem da Universidade Federal Fluminense, Niterói RJ. Professor Docente I pelo Estado do Rio de Janeiro, e Professor da Universidade de Vassouras RJ, nos cursos de Enfermagem, Medicina e Pedagogia. Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

⁶ Mestre em História da Medicina - Universidade Severino Sombra (2006); Possui experiência na área de Biologia Geral, atualmente é Professor Titular nas disciplinas de Patologia e Biofísica da Universidade de Vassouras. Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

ABSTRACT

In recent decades, Brazil has been going through a period of food transition, characterized by changes in the profile related to a drop in malnutrition rates and an increase in obesity rates. This picture, in turn, mainly reflects the influence of industrialization on people's daily diet, marked by the high intake of processed foods with low nutritional value and high caloric value. This study aimed to assess the difficulties faced in relation to inappropriate eating behavior during the academic period, which end up influencing their quality of life, and to develop guidelines on the importance of healthy eating. The problem initially required a bibliographic study, in order to establish theoretical frameworks for the research, then it was decided to carry out exploratory field research, using a qualitative approach to obtain primary data. Approval by the Research Ethics Committee, under approval number 5,074,307. 120 students from different health courses at the University of Vassouras were evaluated, 86.7% female and 13.3% male, with a prevalence of students aged 18 to 30 years with 85.8%. In general, the eating habits of the evaluated university students are adequate, but it is noteworthy that they practice little physical activity, the consumption of alcohol, although even in small amounts, was relatively high, the consumption of soft drinks, sweets and industrialized products was worrying also, in addition to high levels of anxiety and other factors that show that academic routine influences the diet and quality of life of students.

KEYWORDS: Food Beauvoir. Health. Students.

RESUMEN

En las últimas décadas, Brasil ha atravesado un período de transición alimentaria, caracterizado por cambios en el perfil relacionados con una caída en las tasas de desnutrición y un aumento en las tasas de obesidad. Este panorama, a su vez, refleja principalmente la influencia de la industrialización en la dieta diaria de las personas, marcada por la alta ingesta de alimentos procesados con bajo valor nutricional y alto valor calórico. Este estudio tuvo como objetivo evaluar las dificultades enfrentadas en relación a conductas alimentarias inadecuadas durante el período académico, que terminan influyendo en su calidad de vida, y desarrollar pautas sobre la importancia de una alimentación saludable. El problema inicialmente requirió de un estudio bibliográfico, con el fin de establecer los marcos teóricos de la investigación, luego se decidió realizar una investigación de campo exploratoria, utilizando un enfoque cualitativo para la obtención de datos primarios. Aprobación del Comité de Ética en Investigación, con número de aprobación 5.074.307. Se evaluaron 120 estudiantes de diferentes cursos de salud de la Universidad de Vassouras, 86,7% mujeres y 13,3% hombres, con una prevalencia de estudiantes de 18 a 30 años con 85,8%. En general, los hábitos alimentarios de los universitarios evaluados son adecuados, pero es de destacar que practican poca actividad física, el consumo de alcohol, aunque incluso en pequeñas cantidades, fue relativamente alto, el consumo de refrescos, dulces y productos industrializados. También fue preocupante, además de los altos niveles de ansiedad y otros factores que evidencian que la rutina académica influye en la dieta y la calidad de vida de los estudiantes.

PALABRAS CLAVE: Comportamiento alimentario. Salud. Estudiantes.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o Brasil vem passando por um período de transição alimentar, caracterizado por mudanças no perfil relacionado a queda das taxas de desnutrição e aumento dos índices de obesidade. Este quadro por sua vez reflete principalmente na influência da industrialização na alimentação diária das pessoas, marcados pela alta ingestão de alimentos processados de baixo valor nutricional e alto valor calórico (LÓPEZ, 2006).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

Estudos apontam que, ao analisarmos o padrão alimentar dos brasileiros e principalmente entre os universitários, podemos perceber o alto consumo de produtos ricos em açúcar, sódio e gorduras e pobres em micronutrientes, que combinado com a baixa ingestão de alimentos saudáveis como frutas, verduras e legumes, proporcionam uma baixa prevalência do consumo de alimentos saudáveis no público jovem, os deixando mais vulneráveis a problemas de saúde (VIEIRA et al., 2002).

Nesse contexto, a transição da adolescência para a vida adulta pode ser compreendida como um momento importante para criação da personalidade do indivíduo, na qual podem ser implementadas medidas e intervenções visando prevenir possíveis distúrbios na área da saúde e nutrição. Esta afirmação de independência ocorre principalmente quando ingressam na universidade e saem da casa dos pais, onde se tornam responsáveis por sua vida e suas escolhas alimentares, o que geralmente persiste na idade adulta (ANDRADE; PEREIRA; SICHIERI, 2003).

A oportunidade de deixar a casa dos pais se torna uma experiência nova para os universitários, onde muitos começam a ter que prover sua própria alimentação e resolver seus problemas pessoais. Como estão sempre muito ocupados e preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, ter boas relações sociais e participar de relações culturais, acabam deixando de lado a escolha de uma alimentação saudável (ALVES; BOOG, 2007).

A literatura aponta que o comportamento alimentar em moradia estudantil, muitos estudantes universitários relatam que o motivo de uma má alimentação muitas vezes está relacionado a falta de companhia na hora das refeições. Pois eles entendem que realizar as refeições acompanhados da família principalmente, favorece a escolha de alimentos saudáveis (ALVES; BOOG, 2007).

Além disso, vários fatores como relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, consumo de álcool e cigarros em grandes quantidades, omissão de refeições e vários outros, acabam influenciando diretamente no perfil alimentar do estudante universitário (MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008).

O interesse por estudos com estudantes universitários e suas vivências na universidade vem crescendo cada vez mais, e isso justifica-se em grande parte devido ao aumento considerável de pessoas ingressando no ensino superior (TEIXEIRA; CASTRO; PICCOLO, 2007).

Passou a ser essencial atualmente conhecer melhor a realidade vivenciada pelos estudantes universitários, visto que o aumento considerável desse grupo necessita de novos estudos para compreender fatores que podem acarretar desligamento do curso ou dificuldades durante os períodos, mas também aspectos relacionados ao desenvolvimento psicossocial do estudante (TEIXEIRA et al., 2007)

A importância e preocupação de se investigar as condições que interferem no bem-estar e qualidade da alimentação dos estudantes universitários deve ser considerado fator importante, visto que o consumo inadequado de alimentos, podem expor cada vez mais ao risco de doenças crônicas não transmissíveis.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

Considerando esses aspectos que visam uma alimentação adequada e saudável, a escassez de estudos a respeito de hábitos alimentares dos estudantes universitários e a necessidade de compreender esse assunto.

Diante do exposto, tem-se por objeto de estudo a rotina alimentar de universitários de cursos da saúde. E como questão norteadora verificar o impacto que a vida universitária ocasiona ao aluno em quatro eixos: nutricional, econômico, psicossocial e saúde.

Nesse contexto, esse trabalho tem como objetivo avaliar as dificuldades enfrentadas em relação ao comportamento alimentar inadequado durante o período acadêmico, que acabam influenciando na sua qualidade de vida, e desenvolver orientações sobre a importância de uma boa alimentação, visando estabelecer um padrão de vida mais saudável.

TRANSTORNOS ALIMENTARES EM UNIVERSITÁRIOS

Atualmente, o padrão dietético da sociedade industrializada e moderna se baseia em alimentos com alto valor calórico e baixo valor nutricional, como os ricos em gorduras totais, colesterol, carboidratos e baixa quantidade de fibras e ácidos graxos insaturados, que associados a baixa frequência de atividades físicas se torna um problema importante de saúde pública. Há pouco tempo, o problema com a alimentação era visto sob o destaque da desnutrição, porém esse paradigma vem mudando e se transformando com o passar dos anos, pois há hoje indícios de um aumento no número de pessoas com sobrepeso e obesidade e um decréscimo no número de pessoas com baixo peso (CUPPARI, 2005).

Os principais Transtornos alimentares são a Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa. A anorexia é uma doença na qual a pessoa possui peso corporal inferior daquele considerado natural para sua idade. Essa doença é caracterizada por atitudes drásticas como evitar certos alimentos que consideram hipercalóricos e episódios que geralmente estão associados a comportamentos purgativos, como vômitos induzidos (DSM-V, 2014).

Já a Bulimia Nervosa surge quando o peso do indivíduo está geralmente na faixa normal ou com um leve sobrepeso, porém acontece episódios de ingestão alimentar de forma descontrolada em grandes quantidades, seguido por sentimento de culpa, associada também aos métodos purgativos (DSM-V, 2014).

Entre os estudantes universitários, a frequência de TA é elevada visto que, no período em que estão na universidade passam por diversos conflitos sociais e culturais como, saída do ambiente familiar, novas relações, instabilidade psicossocial, e muitas vezes se tornam responsáveis por sua nova moradia, gestão de recursos financeiros, administração de seu tempo, hábitos alimentares, elaboração do cardápio alimentar, compra de alimentos e a organização dos horários das refeições (JACOBSON, 1998; VIEIRA et al., 2002; IZAGA et al., 2006).

Nesse contexto, a imagem corporal se torna um ponto importante para o indivíduo, que é envolvido por diversas sensações e experiências no decorrer de sua vida, criando um retrato mental



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

da sua aparência física, das atitudes e sentimentos em relação a sua imagem, tais experiências que acumuladas durante a vida, pode desencadear grande parte dos comportamentos anormais quanto à alimentação (CONTI, 2005).

Fatores como o descontentamento com a imagem corporal, preocupação com o peso e formas de perder peso são encontrados mesmo em pessoas com o peso adequado. Estudos com universitários demonstraram que estes podem comprometer o seu estado nutricional devido à alimentação inadequada por modismos dietéticos, por consumo de fast food, omissões de refeições e rejeição a certo grupo de alimentos (FIATES, 2001).

Os TA representam um problema de saúde pública muito importante, tendo em vista sua relação frequente com outros transtornos psiquiátricos, especialmente transtornos de humor, ansiedade e/ou de personalidade, complicando a evolução clínica (CARMO et al., 2014).

FATORES DE RISCO PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES

Os Transtornos alimentares são manifestações comportamentais de origem multifatorial, relacionada a uma mistura padrões de anormalidades que podem ser de caráter biológico, psicológico e/ou ambientais, que contribuem para mal desenvolvimento e prejudica a saúde do indivíduo, além de, frequentemente considerados quadros clínicos relacionados à modernidade (CLAUDINO; BORGES, 2002).

QUALIDADE DE VIDA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) entende como qualidade de vida a visão do indivíduo de sua posição na qual vive, no contexto cultural, social e em relação aos seus objetivos, expectativas padrões e preocupações em seu dia a dia (OMS, 1998).

A qualidade de vida dos estudantes está relacionada diretamente aos aspectos vivenciados em sua vida pessoal e acadêmica, como problemas que surgem no âmbito familiar e problemas relacionado a saúde, questão de recursos financeiro, sofrimentos físico e psicológico, conquista da independência e escolha da profissão. Tais fatores interferem diretamente no bem-estar psicológico, ambiental, físico e social, que acarreta ao indivíduo alto nível de estresse, além de interferir no desenvolvimento educacional, na motivação e interesse profissional (LEITE et al., 2011).

A entrada na Universidade é uma etapa extremamente importante para o indivíduo e é marcada por intensas mudanças na vida do estudante, representando, para muitos, o momento em que terá que responsabilizar-se por sua vida pessoal e aspectos que tangem os cuidados relacionados a saúde e alimentação. Dessa forma, vários fatores podem acarretar mudanças no comportamento alimentar, resultando em práticas que podem gerar riscos à saúde (ALMEIDA et al., 2013).

Com isso, destaca-se a importância e preocupação de novos estudos visando investigar as condições que interferem no bem-estar e fatores associados à qualidade de vida dos universitários. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os principais fatores de risco que podem contribuir



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

para acometimento de doenças não transmissíveis destacam-se o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, tabagismo, sedentarismo, obesidade, autoconsumo de alimentos com alto valor calórico e baixo valor nutricional e ingestão insuficiente de verduras, frutas, legumes o que geralmente está atrelado à rotina dos estudantes (FLECK; CHACHAMOVICH; TRENTINI, 2003).

METODOLOGIA

O problema exigiu inicialmente um estudo bibliográfico, a fim de estabelecer marcos de sustentação teórica da pesquisa.

Em seguida partiu-se para a realização da pesquisa exploratória de campo, valendo-nos da abordagem qualitativa, para obtenção de dados primários inscritos no cotidiano do trabalho das enfermeiras. Conforme Minayo et al. (1994), a abordagem qualitativa permite compreender o fenômeno estudado.

Estimou-se a participação do estudo de 250 alunos da área da saúde matriculados nos cursos de graduação da Universidade de Vassouras, que estivessem dentro dos critérios de inclusão, entretanto, devido alguns fatores como baixa adesão dos alunos e o tempo limitado, a pesquisa foi realizada com 120 alunos.

Em respeito aos aspectos éticos da pesquisa, o projeto de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética na Pesquisa, tendo em vista o atendimento à Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/MS, o estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Vassouras e aprovado sob número do parecer 5.074.307. Bem como dos sujeitos, para participação na pesquisa. Através do Termo de Consentimento Livre e esclarecido – TCLE anexado no questionário.

Os critérios de inclusão foram: alunos da área da saúde cursando o segundo período em diante da graduação. Critérios de exclusão: alunos de licença médica, abaixo de 18 anos, alunos de outros cursos fora da área da saúde. Alunos que atenderem aos critérios de inclusão foram convidados participar do estudo através de mensagem enviada por WhatsApp, os interessados devidamente esclarecidos, consentiram livremente receber informações detalhadas sobre a natureza da investigação.

A coleta de dados ocorreu em novembro de 2021, após aprovação do CEP. Para a coleta foi elaborado um questionário semiestruturado e previamente padronizado, para obter as informações referentes ao perfil alimentar, levando em conta critérios como sexo, idade, ciclo do curso, estilo de vida (prática de exercício físico, tabagismo e etilismo), estado nutricional e consumo alimentar. O estudo possibilita entender que os hábitos alimentares é um importante fator promotor de saúde.

Para análise qualitativa dos dados e para identificação das categorias referentes, foi utilizada a técnica de análise temática. Técnica de análise de conteúdo, que se ajusta à investigação qualitativa do material sobre saúde (MINAYO, 1999).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

O material coletado foi submetido às seguintes etapas de desenvolvimento da análise temática, propostas por Minayo (op cit.): pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

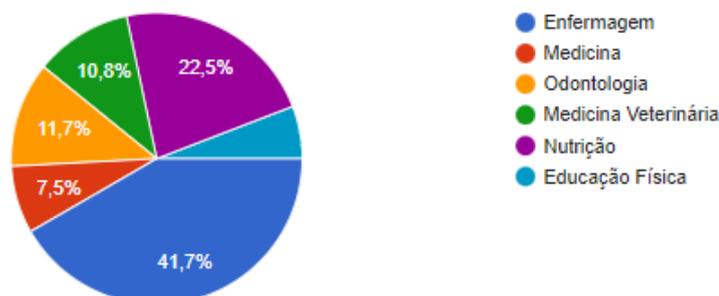
Em seguida, foi procedido à exploração do material, operando-se a codificação, buscando-se alcançar, como evidenciou Bardin (1979), o núcleo de compreensão do texto.

RESULTADOS

Foram entrevistados 120 alunos dos 250 sugeridos inicialmente e previstos na pesquisa, de diferentes cursos de saúde da Universidade de Vassouras. Sendo 41,7% (n=50) do curso de Enfermagem, 22,5% (n=27) do curso de Nutrição, 11,7% (n=11) do curso de Odontologia, 10,8% (n=13) do curso de Medicina Veterinária, 7,5% (n=9) do curso de Medicina e 5,8% (n=7) do curso de Educação Física.

Qual curso da área da saúde você faz parte?

120 respostas



Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 1

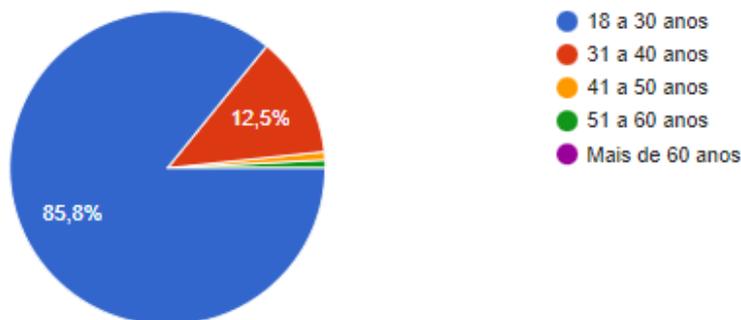
Em relação a idade dos participantes 85,8% (n=103) dos alunos possuía idade entre 18 e 30 anos, 12,5% (n=15) de 31 a 40 anos, 0,8% (n=1) dos alunos de 41 a 50 anos e 0,8% (n=1) dos alunos de 51 a 60 anos.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias



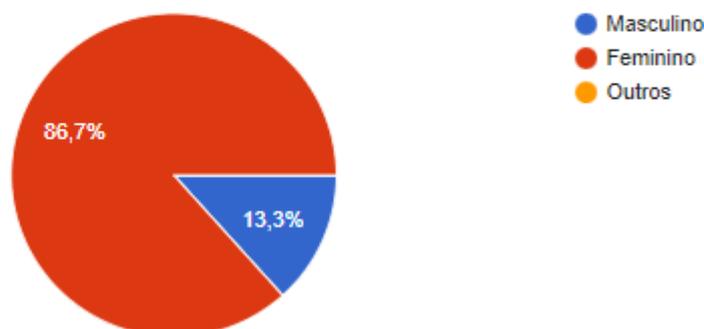
Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 2

Já ao analisarmos o sexo, obteve-se majoritariamente predominância do sexo feminino com 86,7% (n=104) dos alunos entrevistados, contra 13,3% (n=16) do sexo masculino.

Sexo

120 respostas



Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 3

Com respeito a prática remunerada e ao recurso financeiro aplicados pelos alunos para os gastos com a alimentação, pode se obter que 64,2% (n=77) dos alunos tem seu recurso financeiro destinados para sua alimentação proveniente de seus pais, 24,2% (n=29) provido pelos próprios, 7,5% (n=9) por outras pessoas e 4,2% (n=5) não quiseram responder. Em relação as atividades remuneradas os entrevistados relataram que 60,8% (n=73) dos alunos não possuem atividade remunerada, 29,2% (n=35) trabalham de forma formal e remunerada, 5,8% (n=7) trabalham autônomo remunerado, 2,5% (n=3) de forma informal remunerado, e 1,7% (n=2) não quiseram responder.

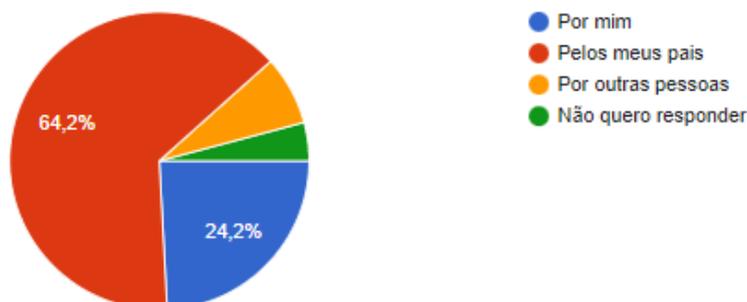


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

O recurso financeiro responsável pela sua alimentação é provido por?

120 respostas

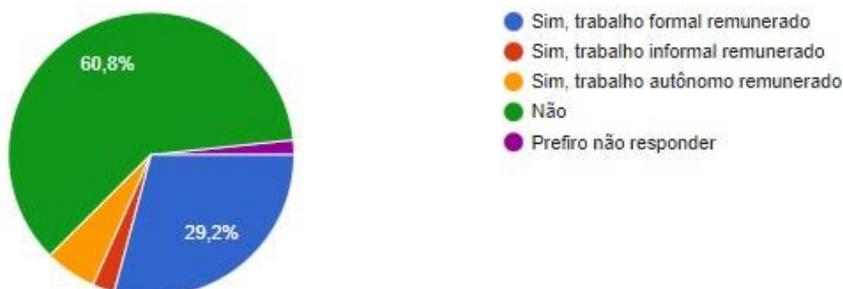


Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 4

Você exerce alguma atividade remunerada fora da Universidade?

120 respostas



Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 5

No que tange a influência do período letivo e da semana de prova na alimentação dos alunos, foi relatado que 92,5% (n=111) dos participantes acham que há influência na alimentação, e 7,5% (n=9) diz que não.

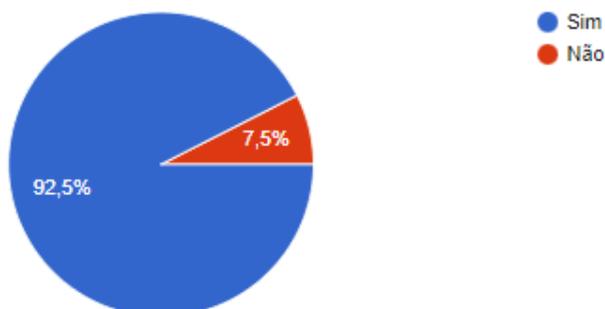


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

Você acha que o período letivo e semana de prova influencia na sua alimentação?

120 respostas



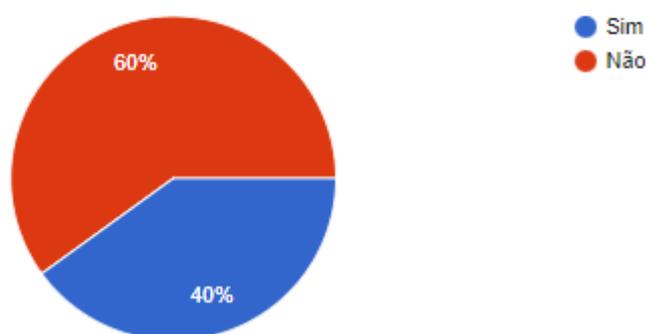
Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 6

Em relação a moradia dos estudantes, 60% (n=72) relata morar em residência separada dos familiares, e 40% (n=48) morar com algum familiar.

Você mora em uma residência separada de seus familiares?

120 respostas



Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 7

Sobre a diabetes e hipertensão, os alunos disseram que 99,2% (n=119) não possuem diabetes, e 0,8% (n=1) possuem. Já a hipertensão, 95,8% (n=115) não possuem, e 4,2% (n=5) possui.



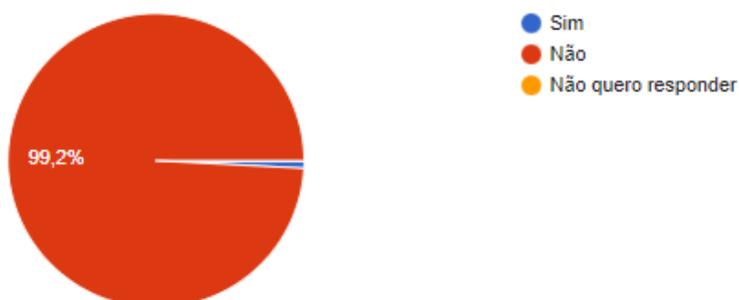
RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

Você é Diabético?

120 respostas

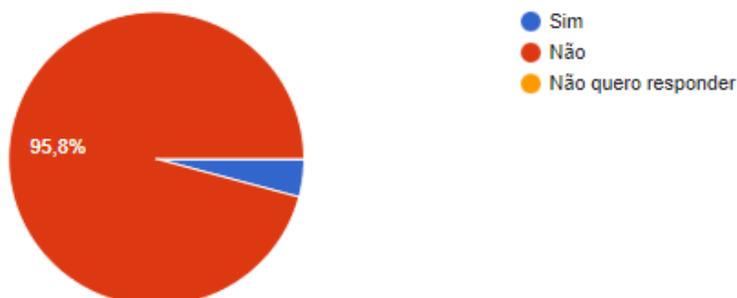


Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 8

Você é Hipertenso?

120 respostas



Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 9

No que diz respeito ao uso de bebidas alcoólicas e cigarro, 88,3% (n=106) dos alunos relatam não fumar, 5,8% (n=7) faz uso moderadamente, 5% (n=6) usa raramente e 0,8% (n=1) usa com frequência. Já no que diz respeito ao uso de bebidas alcoólicas, 35,8% (n=43) não consome, 31,7% (n=38) consome raramente, 22,5% (n=27) consome moderadamente e 10% (n=12) consome frequentemente.

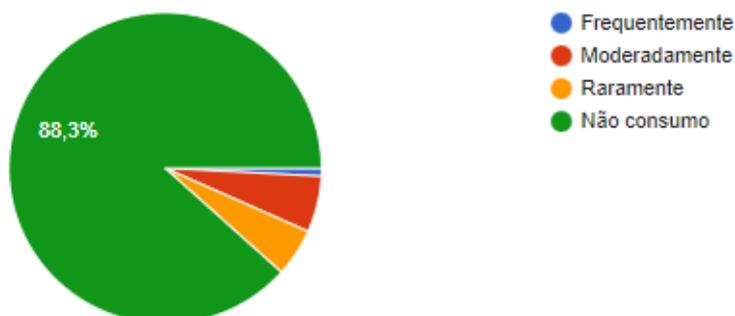


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

Você faz uso de cigarros?

120 respostas

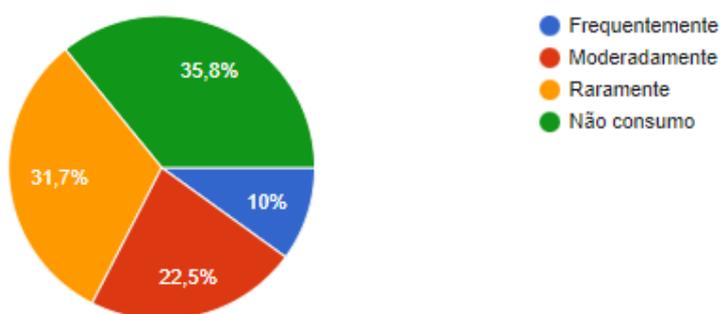


Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 10

Você consome bebidas alcoólicas?

120 respostas



Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 11



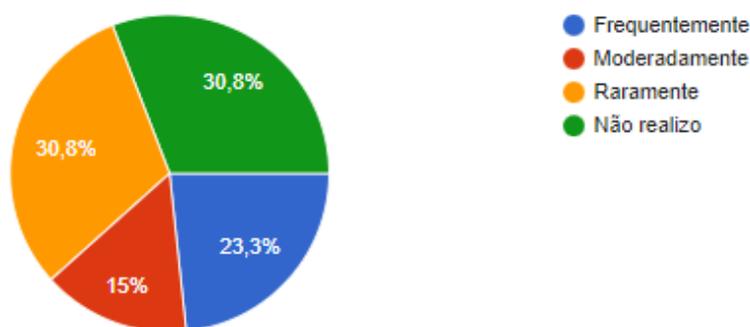
RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

Em referência a prática de atividades físicas, pode se obter que 30,8% (n=37) dos alunos não realizam qualquer prática de atividade física, 30,8% (n=37) realiza raramente, 15% (n=18) realiza moderadamente e 23,3% (n=28) realiza com frequência.

Você pratica alguma atividade física?

120 respostas



Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 12

No que toca aos problemas de saúde e transtornos alimentares que foram ocasionados devido alguma situação relacionada ao período letivo, pode se obter que 55% (n=66) dos alunos não tiveram nenhum tipo de problemas de saúde ou transtorno alimentar relacionado a rotina acadêmica, 43,3% (n=52) relatam terem tido algum tipo problema relaciona a rotina acadêmica e 1,7% (n=2) não quis responder.

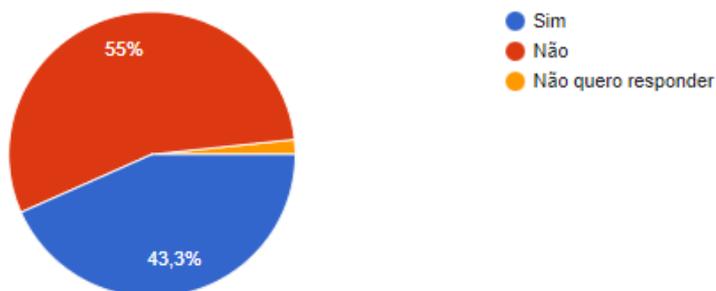


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

Você adquiriu alguém transtorno alimentar ou outro problema de saúde devido periodo letivo?

120 respostas



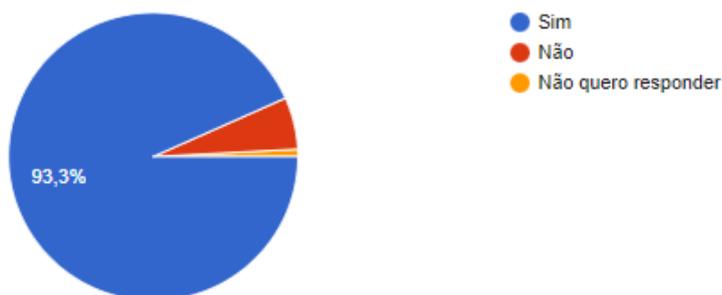
Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 13

Sobre a ansiedade, os entrevistados em sua maioria relataram ser pessoas ansiosas, sendo 93,3% (n=112) dos participantes relatando que sim, 5,8% (n=7) que não e 0,8% (n=1) não quis responder.

Você se considera uma pessoa ansiosa?

120 respostas



Fonte: Dados da pesquisa 2021

Gráfico 14



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

DISCUSSÃO

No atual estudo, pode-se observar que há predominância do gênero feminino e faixa etária entre 18 e 30 anos nos estudantes da saúde investigados, resultado semelhante aos encontrados por Colares et al. (2009) e Silva et al. (2018), que avaliaram estudantes universitários da área da saúde e encontraram 69% e 62,3% dos participantes do sexo feminino, com média de 23 a 30 anos e faixa etária predominante entre 18 e 36 anos.

Sobre o sexo, pesquisas brasileiras indicam que as mulheres constituem a maior parte dos estudantes de nível superior, principalmente da área da saúde, provavelmente por essa área de atuação estar relacionada a atividades ligadas a papéis femininos habituais, ou seja, a mulher envolvida na arte de cuidar, educar e servir ao próximo, como dom ou vocação (MATOS, 2013).

Nesse contexto, no âmbito dos trabalhadores da saúde, estudo que tratou das relações saúde-trabalho na perspectiva dos sexos revelou que as mulheres possuem caráter obrigatório no cuidado da casa e dos filhos, mesmo após trabalharem em plantões noturnos, culminando em acúmulo de trabalhos. Já para os homens a prioridade é dormir, mesmo nas mesmas condições de trabalho, o que mostra claramente que mesmo em dias atuais ainda se observa desigualdade entre os sexos, seja na divisão de tarefas ou serviços ou questões salariais. (BRITO, 2012).

Quanto a mudança na rotina alimentar e preparo das refeições durante a pandemia, grande parte dos alunos entrevistados relataram terem sofrido algum tipo de alteração. O distanciamento social adotado para reduzir a infecção pelo COVID-19 provocou grandes mudanças na rotina, na esfera econômica e nas relações entre as pessoas. Com o fechamento de fronteiras e muitos setores comerciais, as preocupações com a escassez de bens essenciais se intensificaram, levando à compra e armazenamento de grandes quantidades de alimentos e produtos. O aumento da oferta de alimentos, aliado ao aumento do tempo em casa, do cozimento e do tempo livre, auxilia na adoção de hábitos alimentares novos e mais saudáveis, mas também leva ao consumo excessivo de calorias e à compulsão alimentar (POULSEN, 2019; RAYNOR, 2004).

Quanto à prática de atividade física, pode-se observar que a maioria dos estudantes da área da saúde é até certo ponto sedentária. Os resultados confirmam o estudo de Marcondelli et al. (2008) que analisaram a frequência de atividade física e os hábitos alimentares de estudantes universitários do 3º aos 5º semestres da área da saúde e encontraram 65,5% de sedentarismo. O exercício físico regular pode trazer muitos benefícios para a saúde física e mental do indivíduo, tais como: Padrões de sono melhorados, melhorias na imagem corporal, diminui o risco de acometimento por doenças crônicas não transmissíveis como a diabetes e hipertensão, entre outros. Sendo assim, os estudantes da área de saúde, mais do que outros, estão cientes de tudo isso, e sendo assim, esperava-se um maior número de universitários praticantes de atividade física (BIAZUSSI, 2008).

Em relação aos hábitos pessoais dos estudantes, quase todos afirmaram não fumar e o percentual de estudantes que não fazem uso de bebida alcoólica, apesar menor comparado ao percentual de não fumantes, foi significativamente maior ao daqueles que consomem o álcool



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

frequentemente. Rodrigues et al., (2008) avaliaram a intensidade de tabagismo em estudantes universitários e encontraram que a maioria dos indivíduos nunca haviam fumado. Como todos sabemos, o tabagismo é a principal causa de morte e morbimortalidade no mundo, o que está relacionado à origem de diversas patologias como câncer, doenças cardiovasculares e respiratórias, portanto, pode ser considerado como um dado positivo e esperado, uma vez que estes têm mais acesso a informação e aos malefícios ocasionados por esse vício (RENNÓ, 2012).

As recomendações alimentares, se fundamentam na hipótese de uma associação direta entre ingestão de ácidos graxos saturados e doenças cardiovasculares (BAYLÃO; ARAÚJO; FERREIRA, 2021, p. 2).

Sobre o período letivo e a semana de provas influenciarem na alimentação, 92,2% afirmaram que influenciam, seguindo tal pensamento a próxima pergunta sobre morar na residência de seus familiares ser de 60% deixa efetivamente claro a relação que existe entre morar sem uma base familiar e a rotina de má alimentação com os estudos em horários divergentes e crises de ansiedade. Desta forma, segundo Linhares (2012) a má qualidade do consumo dos estudantes fora de casa pode estar associada a desequilíbrios nutricionais. Tais refeições são realizadas em grande quantidade de alimentos calóricos, que possuem grandes níveis de gordura total e saturada, com baixos níveis de cálcio, fibras e ferro, pois consomem menos hortaliças, leite e frutas. Pode se considerar a má alimentação dos estudantes ao fato deles não terem a companhia familiar na hora das refeições, considerando que a família influencia na alimentação saudável, contrabalanceando o desejo dos estudantes de participar mais das relações culturais e de manter boas relações sociais com os colegas de turma, ignorando a boa alimentação (FEITOSA et al., 2010).

Partindo do pensamento de que o comportamento do indivíduo é alterado a partir de novas relações sociais e de mudanças que ocorrem em seu entorno, Garcia et al. (2013) traz que o fator ansiedade é um dos mais transformadores de alimentação, por causar no aluno um sentimento de “refúgio” e “conforto” durante situações estressantes. Os fatores que influenciam nos comportamentos de risco para transtornos alimentares podem aumentar a sua relação com o estado emocional do sujeito e elevar sua ansiedade (SILVA; GOMES, 2012). Comprovando o fato de 55% (mais da metade) de pessoas desta pesquisa afirmarem ter adquirido algum transtorno alimentar ou outro problema de saúde devido ao período letivo.

Não obstante, a próxima pergunta “você se considera uma pessoa ansiosa?” tende a ser uma das perguntas mais subjetivas do questionário, nos levando a pensar de antemão no conceito concreto de ansiedade. Segundo Andrade (1998) Ansiedade pode ser definida por um estado adaptativo do sujeito frente a situações estressantes, como por exemplo, situações de luta ou fuga. Sabe-se também que a ansiedade pode ser considerada passageira e transitória (ansiedade passageira) ou tornar-se um transtorno, que retorna durante variadas situações, sendo assim, um transtorno de ansiedade generalizada (TAG), com características mais reativas e comportamentais. De acordo com Montiel (2005) a ansiedade pode se tornar patológica quando a reação comportamental do indivíduo é



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

desproporcional a situação que ele se encontra ou quando não existe um objeto específico ao qual essa reação se direcione. Explicando o porquê 93,3% dos estudantes afirmam-se ansiosos. Correlacionando a tríade ansiedade, transtorno alimentar e estudantes universitários, pois é natural a elevação de padrões de ansiedade em estudantes universitários, aumentando a fome emocional e o comer compulsivo, principalmente longe da família, por se tratar de um comportamento sociocultural modificado no período letivo.

Quando analisamos os gráficos dos portadores de diabetes e hipertensão, embora a baixa prevalência dos casos diabetes, em relação a um pequeno aumento no gráfico dos hipertensos, pode se observar pontos positivos nessa análise, porém cabe ressaltar que os estudantes não podem se descuidar, visto que a grande maioria dos alunos são de idades relativamente baixa e essas doenças crônicas não transmissíveis são adquiridas muitas vezes durante a vida com mal comportamento alimentar e sedentarismo como já relata Silva et al. (2015), em seu estudo, que além de fatores comportamentais, como alimentação não saudável, estilo de vida sedentário, tabagismo, consumo nocivo de álcool, distúrbios do sono e certas doenças, incluindo gerenciamento inadequado do estresse, ansiedade e depressão. Muitos desses fatores de risco podem ser exacerbados ou desenvolvidos durante o período acadêmico, pois o ingresso na universidade pode significar algumas mudanças no corpo discente, pois essa nova etapa está relacionada a um cotidiano diferente, levando à adoção de um novo estilo de vida, que geralmente leva a hábitos pouco saudáveis, que podem colocar em risco a saúde dos alunos (PALHETA et al., 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De forma geral, os hábitos alimentares dos universitários avaliados se encontram adequados, porém cabe ressaltar que os mesmos praticam pouca atividade física, o consumo de álcool embora mesmo em pequenas quantidades foi relativamente alto, o consumo de refrigerantes, doces e produtos industrializados se mostrou preocupante também, além dos altos níveis de ansiedade, percentual considerável de alunos sem atividade remunerativa, que muitas das vezes está relacionado a rotina do modelo integral de ensino que os universitários da saúde possuem, aumento significativo do peso dos estudantes, mesmo que grande parte dos entrevistados ainda serem do segundo período, o que mostra que a rotina acadêmica influencia de alguma forma na alimentação e na qualidade de vida dos acadêmicos.

Neste contexto, o presente trabalho buscou entender como a rotina acadêmica pode influenciar na qualidade de vida dos estudantes, visando entender os aspectos nutricionais, econômicos, psicológicos e de saúde que acabam influenciando direta ou indiretamente na saúde dessas pessoas. E pôde-se observar com esses resultados que medidas educativas precisam ser implantadas, seja pela universidade ou por algum outro meio, disponibilizando apoio psicológico e nutricional, que são os grandes pilares para se construir uma vida mais saudável para os estudantes.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. B. P. *et al.* Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários. **Nutrire**, São Paulo, v. 38, p. 411, 2013.
- ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Rev Saúde Pública**, v. 41, n. 2, abr. 2007.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION *et al.* **DSM-5**: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014.
- ANDRADE, L. H. S. G.; GORENSTEIN, C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. **Revista Psiq Clin.**, v. 25, n. 6, p. 285-290, 1998.
- ANDRADE, R. G.; PEREIRA, R. A.; SICHIERI, R. Consumo alimentar de adolescentes com e sem sobrepeso do município do Rio de Janeiro. **Caderno de Saúde Pública**, v. 19, p. 1485-1495, 2003.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1979.
- BAYLÃO, Lizia Baruque; ARAÚJO, Diego Vinicius; FERREIRA, Raissa de Melo Matos. Ingestão de ácidos graxos e seu impacto no risco cardiovascular. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar**, v. 2, n. 8, p. e28578-e28578, 2021. ISSN 2675-6218.
- BIAZUSSI, Rosane. **Os benefícios da atividade física aos adolescentes**. Artigo (Iniciação Científica) - Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro, SP, 2008.
- BRITO, J. C.; NEVES, M. Y.; OLIVEIRA, S. S.; ROTENBERG, L. S. Subjetividade e trabalho: o enfoque clínico e de gênero. **Rev Bras Saúde Ocup.**, v. 37, n. 126, p. 316-29, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0303-76572012000200013&script=sci_abstract&tlng=pt.
- CARMO, C. C.; PEREIRA, P. M. L.; CÂNDIDO, A. P. C. Transtornos alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. **HU Revista**, Juiz de Fora, MG, v. 40, n. 3-4, p. 173-181, 2014.
- CLAUDINO, A. M.; BORGES, M. B. F. Critérios diagnósticos para os transtornos alimentares: conceitos em evolução. **Rev. Bras. Psiquiatria**, v. 24, Supl III, p. 7-12, 2002.
- COLARES, Viviane; FRANCA, Carolina da; GONZALEZ, Emília. Health-related behavior in a sample of Brazilian college students: gender differences. **Cadernos de saúde pública**, v. 25, n. 3, p. 521-528, 2009.
- CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**, v. 18, p. 491-497, 2005.
- CUPPARI, L.; SCHOR, N. **Guias de medicina ambulatorial e hospitalar - nutrição**: nutrição clínica no adulto. 3. ed. São Paulo: Manole, 2005.
- FEITOSA, E. P. S. *et al.* Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.
- FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk; SALLES, Raquel Kuerten de. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, v. 14, p. 3-6, 2001.
- FLECK, M. P. A.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. M. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. **Rev. Saúde Pública**, v. 37, n. 6, dez. 2003.
- GARCIA, D. *et al.* Physical Activity and Dietary Habits in a University Population. **Biomed Biopharm Res.**, Portugal, v. 9, n. 2, p. 147-158, 2013.
- IZAGA, M. A. *et al.* Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. **Nutr. Hosp.**, v. 21, n. 6, p. 673-679, 2006.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Mariléi de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

- JACOBI, C. *et al.* Coming to terms with risk factors for eating disorders: application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. **Psychological Bulletin**, v. 130, n. 1, p. 19-65, 2004
- JACOBSON, M. S. Nutrição na adolescência. **Anais Nestlé**, São Paulo, v. 55, n. 24, p. 24-33, 1998.
- LEITE, A. C. B. *et al.* Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. **Revista Espaço para a Saúde**, Londrina, v. 13, n. 1, p. 82-90, 2011.
- LINHARES, A. S. L. **Consumo alimentar fora de casa, seus fatores determinantes e associação ao padrão alimentar mediterrâneo**. TCC (Trabalho de investigação) – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, 2012. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/68664>
- LÓPEZ, M. J. O. *et al.* Evaluación nutricional de una población universitaria. **Rev. Nutr. Hosp.**, v. 21, n. 2, p. 179-183, 2006.
- MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, Bass. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º aos 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 1, jan./fev. 2008.
- MATOS, I. B.; TOASSI, R. F. Ceriotti; OLIVEIRA, M. C. Profissões e ocupações de saúde e o processo de feminização: tendências e implicações. **Athenea digital: revista de pensamiento y investigación social**, Barcelona, v. 13, n. 2, p. 239-244, jul. 2013.
- MINAYO, M. C. Métodos, técnicas e relações em triangulação. *In.*: MINAYO, M. C. (Orgs.). **Avaliação por triangulação de métodos: abordagem de Programas Sociais**. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2005. p. 71-103.
- MINAYO, M. C. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, 1999.
- MONTIEL, J. M.; CAPOVILLA, A. G. S.; BERBERIAN, A.; CAPOVILLA, F. C. Incidência de sintomas depressivos em pacientes com transtorno de pânico. **Psic.**, v. 6, n. 2, p. 33-42, 2005.
- OMS. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of a WHO consultation, Geneva, 3-5 Jun 1997. Geneva: World Health Organization, 1998. (WHO/NUT/98.1.).
- PALHETA, Jessyka Carla Passos *et al.* **Hábitos de vida e perfil lipídico de estudantes de universidade pública**. Ituiutaba, MG: Horizonte Científico, 2016.
- POULSEN, M. N. *et al.* Household food insecurity and home food availability in relation to youth diet, body mass index, and adiposity. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 119, n. 10, p. 1666-1675, 2019.
- RAYNOR, H. A. *et al.* Is dietary fat intake related to liking or household availability of high-and low-fat foods? **Obesity research**, v. 12, n. 5, p. 816-823, 2004.
- RENNÓ, C. S. N.; LEITE, Tânia Maria Coelho. Representação social das advertências sanitárias entre alunos universitários fumantes e não fumantes. **Rev Rene**, v. 13, n. 4, p. 909-918, 2012.
- RODRIGUES, Elizângela Sofia Ribeiro; CHEIK, Nadia Carla; MAYER, Anamaria Fleig. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, p. 672-678, 2008.
- SILVA, Gabriela Avelino da *et al.* Consumption of dietary substances and their association with risk of eating disorders in college students. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 4, p. 239-246, 2018.
- SILVA, L.; GOMES, A. R. Desordens alimentares no desporto: situação atual e perspectivas futuras no estudo dos fatores psicológicos. **Psicol Clín.**, v. 24, n. 2, p. 83-100, 2012.
- SILVA, Maria Sebastiana *et al.* Risco de doenças crônicas não transmissíveis na população atendida em Programa de Educação Nutricional em Goiânia (GO), Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1409-1418, 2014.
- TEIXEIRA, M. A.; CASTRO, G. D.; PICCOLLO, L. R. Adaptação à universidade em estudantes universitários: um estudo correlacional. **Interação em Psicologia**, v. 11, n. 2, p. 211-220, 2007.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA ROTINA ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS
Gabriel Maranduba Littleton Lage, José Carlos do Nascimento, Marilei de Melo Tavares,
Carolina de Lourdes Julião Vieira, Adiel Queiroz Ricc, Ulisses Rodrigues Dias

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.