

**ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO INGRESSANTES E CONCLUINTE DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR EM VÁRZEA GRANDE-MT, 2019.**

Arieli Almeida LARA<sup>1</sup>

Crislaine Souza Neves de Lara PINTO<sup>1</sup>

Gessica Bernades Jacob MENDONÇA<sup>1</sup>

Vanessa Benedita ARRUDA<sup>1</sup>

Eliana SANTINI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

<sup>2</sup>Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal de Mato Grosso, Especialista em Atividade física e suas Bases Nutricionais pela Universidade Veiga de Almeida. Mestra em Biociências pela FANUT/UFMT, Coordenadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Email:[coordenacao.nutricao@univag.edu.br](mailto:coordenacao.nutricao@univag.edu.br)

## RESUMO

**Introdução:** Nota-se que o país sofre grande influência em relação aos hábitos alimentares, tendo em vista que cada ser humano tem sua regionalidade e costumes familiares, porém estudantes quando sofrem a transição do ensino médio para superior mudaram drasticamente seus hábitos, tanto alimentar, quanto de vida. Patologias são cada vez mais frequentes em indivíduos que optam por uma alimentação inadequada e sedentarismo, algo que vem preocupando cada vez mais profissionais da área de saúde. A rotina corrida que vem sendo cada vez mais comum na sociedade e acaba dificultando a possibilidade de se obter uma alimentação adequada, de qualidade e o hábito pela prática regular da atividade física, algo que interfere de forma significativa em estudantes do nível superior, tendo em vista que muitos estudam e trabalham, sendo assim mal tem tempo de preparar suas refeições e praticar atividades físicas. **Objetivo:** O objetivo desta pesquisa foi avaliar o consumo alimentar e as escolhas alimentares em conjunto com o estado nutricional dos ingressantes e concluintes do curso de nutrição de uma instituição privada de ensino superior, Centro Universitário de Várzea Grande- UNIVAG. **Materiais e métodos:** Participaram da pesquisa, universitários do curso de nutrição de ambos os sexos, maiores de 18 anos, ingressantes e concluintes. Foi avaliado o estado nutricional segundo o IMC e o consumo alimentar pelo marcador de consumo alimentar do sistema de vigilância alimentar e nutricional do Ministério da Saúde por meio de entrevista. **Resultados:** O estudo foi dividido em dois grupos; ingressantes(23) e concluintes(31). O IMC dos ingressantes ficou classificado como 71% eutrofia, 19,4% excesso de peso e 9,7% magreza, os concluintes 52,2% excesso de peso, 43,5% eutrofia e 4,3% magreza. Diante do consumo alimentar, a tabela 2 ficou dividida em dois grupos, alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis, o grupo dos ingressantes tem um ótimo consumo em feijão e leite ou iogurte, os concluintes também tem ótimo consumo em feijão e salada crua sendo estes os alimentos saudáveis consumidos, ambos os grupos apresentaram baixo consumo em alimentos não saudáveis. **Conclusão:** Concluímos então que o grupo dos concluintes do curso, mesmo após receber inúmeras informações sobre alimentação, nutrição e outros conteúdos abordados ao longo da graduação, não resultou em resultados melhores tanto para o estado nutricional como para o consumo alimentar em relação aos ingressantes.

**Palavra-chave:** Consumo alimentar, estudantes, estado nutricional.

## ABSTRACT

**Introduction:** One note that the country suffers to great influence about eating habits, in view of what every human has his palce inside the country so many different and familiar habits, however students when they suffer the transition from the school for superior changed your habits drastically, so much

food, how much life. Pathologies is increasingly frequent in individuals who choose to an inadequate feeding and no practice of exercicius, something that comes more and more worrying professional health area. The routine race that comes more and more being common in society and end up making it difficult for the chance of getting a proper food, quality and the habit for the regular practice of physical activity, something that interferences like meaningful way with students from the upper level, in view of what many study and work, being sick has time to prepare your feedings and practice physical activity. **Objective:** The purpose of this research was together to evaluate the food consumption food and choices with the nutritional state of freshman and sophomore of course Nutrition private institution of higher education , university Várzea Grande-UNIVAG. **Materials and methods:** Make part of research, college students during nutrition from both sexes largest in 18 years, freshmans and sophomores. The nutritional according to the IMC and the food consumption for the food marker of consumption of the food system surveillance and nutritious state of the Health Department upon interview will be assessed. **Results:** The study was divided into two groups, freshmans (23) and sophomore(31). The IMC of freshmans was classified as 71% eutrofia , 19,4% overweight and 9,7% slimenss, the sophomore 52,2% overweight, 43,5% eutrofia and 4,3% slimenss. Before the food consumption, the table was divided into two groups, healthy food and not healthy food, the group of freshmans has a great consumption in beans and milk or iogurt, and the sophomore also has great consumption in beans and raw salad being these them being healthy foods consumed, both teams have presented low consumption in not healfht food. **Conclusion:** We conclude that the group of sophomore course, even after receives numerous informations about food , nutrition and other addressed contents along the degree, did not result in both better results to the nutritional state as for the food consumption in relation to the freshmans.

**KEYWORDS:** food consumption, students, nutritious state.

### INTRODUÇÃO

O Brasil vem passando nas últimas décadas por uma transição nutricional, onde se nota a redução da prevalência da desnutrição e aumento da obesidade. A mudança do padrão alimentar brasileiro e a redução da prática de exercício físico são componentes desta transição (MACHADO *et al.*, 2011). A obesidade se tornou um sério agravo na saúde e na qualidade de vida das pessoas, algo que preocupa os profissionais da área de saúde, considerando-se que pode desencadear doenças crônicas não transmissíveis, afetando permanentemente a saúde da população em geral. Para uma real qualidade de vida é necessária uma alimentação saudável, adequada, equilibrada e vida ativa (SILVA *et al.*, 2017).

A definição de hábito alimentar corresponde à adoção de um tipo de prática alimentar que tem haver com costumes estabelecidos tradicionalmente e que atravessam gerações, relacionado com as possibilidades reais de aquisição dos alimentos e com uma sociabilidade construída tanto no âmbito familiar e comunitário como compartilhada e atualizada pelas outras dimensões da vida social (BOOG, 2008).

O consumo alimentar da população está associado a hábitos alimentares menos saudáveis e a desequilíbrios nutricionais. Estudos indicam que as refeições não realizadas em âmbito familiar são desequilibradas, pois incluem grandes quantidades de alimentos, são mais calóricas, possuem altos níveis de gordura total e saturada e contém baixos níveis de fibras, cálcio e ferro, referente ao baixo consumo de leite, frutas e hortaliças. Os denominados fast foods ganham preferência por ser de fácil acesso FEITOSA *et al.*( 2010).

É durante a transição do ensino médio para a faculdade que os estudantes têm uma mudança de hábito radical em vários sentidos, incluindo a alimentação. Com a nova rotina diária, os estudantes passam a buscar alternativas práticas e rápidas para alimentar-se. Esta tendência de consumo relaciona-se com a diminuição de atividade física, baixa ingestão de frutas e hortaliças, redução do consumo de cereais integrais, leguminosas, raízes e tubérculos, tornando difícil conciliar saúde, aprendizado e prazer FEITOSA *et al.*( 2010).

A situação se torna mais delicada quando trata-se de estudantes que tem uma rotina não só de trabalho como também de estudo, sem ter muito tempo e as despesas aumentando, acaba que a praticidade pela alimentação seja a melhor saída não se atentando a qualidade do alimento consumido (SOUZA *et al.*, 2014).

O objetivo desta pesquisa foi avaliar o consumo alimentar e as escolhas alimentares em conjunto com o estado nutricional dos ingressantes e concluintes do curso de nutrição de uma instituição privada de ensino superior, Centro Universitário de Várzea Grande- UNIVAG.

### **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, que avaliou o estado nutricional e o consumo alimentar de universitários ingressantes (1º semestre) e concluintes (8º semestre) do curso de nutrição de ambos os sexos de uma instituição de ensino superior privada, Centro Universitário de Várzea Grande- UNIVAG.

Para avaliar o estado nutricional foi utilizado o indicador do índice de massa corporal-IMC, feito com a altura<sup>2</sup>, dividido pelo peso atual do indivíduo e junto ao protocolo de somatório das quatro dobras cutâneas (bíceps, tríceps, suprailíaca e subescapular) de Durnin & Wormersley (1974).

Para a coleta das dobras cutâneas (mm) foi utilizado o aparelho adipômetro científico da marca sanny. Todas as medidas de dobras cutâneas foram realizadas no hemicorpo direito, identificadas e marcadas com uma caneta. O pinçamento das dobras foi realizado com a mão esquerda, com os dedos polegar e indicador  $\pm 1$  cm acima do local marcado da medida. As hastes do adipômetro foram colocadas perpendicularmente à dobra cutânea  $\pm 1$  cm abaixo do local pinçado e a leitura foi realizada até 3 segundos após a pressão na dobra. Foram realizadas três medidas em cada local (PETROSKI, 2007).

Para caracterização da amostra foi aferida medidas de massa corporal (Kg) através do uso de balança digital capacidade até 200 kg, Pnix, altura (m) através do estadiômetro Pnix acoplado a balança, e circunferência da cintura (cm) com o uso de trena antropométrica inelástica Sanny.

Para a análise do consumo alimentar foi aplicado, em forma de entrevista, o questionário de marcadores do consumo alimentar do SISVAN - Sistema De Vigilância Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2015).

De acordo com o guia alimentar os alimentos *in natura*, também podendo ser chamados de minimamente processados, são aqueles alimentos que retiramos das plantas e dos animais (sendo folhas, frutos, ovos e leite) sem que tenham sofrido alterações após deixarem a natureza e que não incluam a adição de substâncias ao alimento original. Alimentos processados são alimentos industrializados feitos com a adição de substâncias essenciais como sal e açúcar podendo haver outros ingredientes, como vinagre, óleos, aditivos e conservantes. Alimentos ultraprocessados, são formulações industriais feitas inteiramente ou predominantemente de substâncias como óleos, gorduras, açúcares, proteínas, gorduras hidrogenadas, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros aditivos para dar a estes produtos propriedades sensoriais atraentes.

No grupo de alimentos *in natura* considerados saudáveis, entraram os seguintes alimentos do questionário: salada crua, legumes e verdura cozida, frutas ou salada de frutas, feijão, leite ou iogurte e no grupo dos alimentos processados e ultraprocessados considerados não saudáveis entraram os seguintes alimentos: batata frita e salgadinhos fritos, hambúrguer e embutidos, bolachas, biscoitos e salgadinhos de pacote, bolachas doces ou recheadas, doces, balas e refrigerante.

O estudo seguiu a recomendação da Comissão Nacional de Ética em pesquisa (CONEP), expresso na Resolução nº 466, de 12 dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS) por se tratar de pesquisa envolvendo humanos. Os indivíduos que concordaram em participar da pesquisa, com idade superior a 18 anos assinou o termo de consentimento livre esclarecido. Os participantes da pesquisa foram estudantes de nutrição, ingressantes (1º semestre) e concluintes (8º semestre) de ambos os sexos, que estão regularmente matriculados no curso de nutrição. Portadores de necessidades especiais, gestantes e alunos que não fazem graduação em nutrição foram excluídos da pesquisa.

Os dados foram analisados por meio de análise descritiva, utilizando porcentagem, média e desvio padrão, para isso, foi utilizado o programa Excel, versão 2010.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta a característica da amostra deste estudo, participaram 31 alunos ingressantes e 23 alunos concluintes, podemos observar que os concluintes apresentaram maior média de idade o que é esperado devido ao tempo que estão no curso, apresentaram também maior média de massa corporal e IMC (índice de massa corporal) em relação aos ingressantes. Fatores como sedentarismo, estresse diário, o maior tempo durante o dia na instituição de ensino, podem influenciar nos resultados encontrados, deixando evidente que os concluintes apresentam valores superiores do recomendado para IMC.

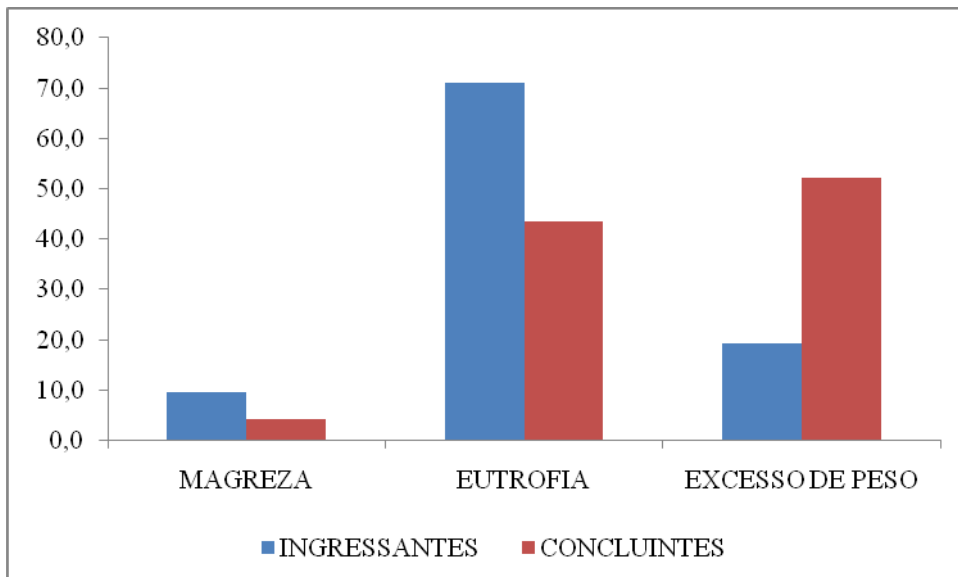
**Tabela 1.** Caracterização da amostra segundo idade, massa corporal, estatura e índice de massa corporal - IMC, Várzea Grande-MT.

	Ingressantes (n= 31)	Concluintes (n= 23)
	Média ± DP	Média ± DP
Variáveis		
Idade (anos)	22,68±7,30	28,30±8,10
Massa corporal (kg)	60,46±12,32	69,94±18,30

Estatura (m)	1,63±0,06	1,63±0,06
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	22,72±3,64	25,98±5,32

Pode-se observar na figura 1 que apresenta a classificação do estado nutricional pelo IMC, que os ingressantes apresentaram em sua maioria 71,0% a classificação de eutrofia, já os concluintes em sua maioria apresentaram excesso de peso 52,2% e 43,5% apresentou-se em eutrofia, a classificação de magreza foi mais expressiva entre os ingressantes 9,7%.

**Figura 1.** Classificação do estado nutricional segundo o IMC- índice de massa corporal de alunos ingressantes e concluintes do curso de Nutrição do UNIVAG.



Em um estudo semelhante realizado, na cidade de Canoas/RS, por Gasparetto e Silva (2014) com alunos de nutrição de ambos os sexos, verificaram que no total da amostra avaliada de 112 alunos 75% se apresentaram eutróficos, 10% com magreza e 15% com excesso de peso, esse estudo não avaliou separadamente ingressantes e concluintes e podemos observar que diferente do presente estudo apresentou menor percentual de estudantes com excesso de peso.

Em outro estudo realizado na cidade de Limoeiro/Ceará, Maia *et al.* (2018) com alunos do curso de nutrição, encontraram os seguintes resultados para a classificação do estado nutricional: 63,46% eutróficos, 5,77% com magreza e 30,8% com excesso de

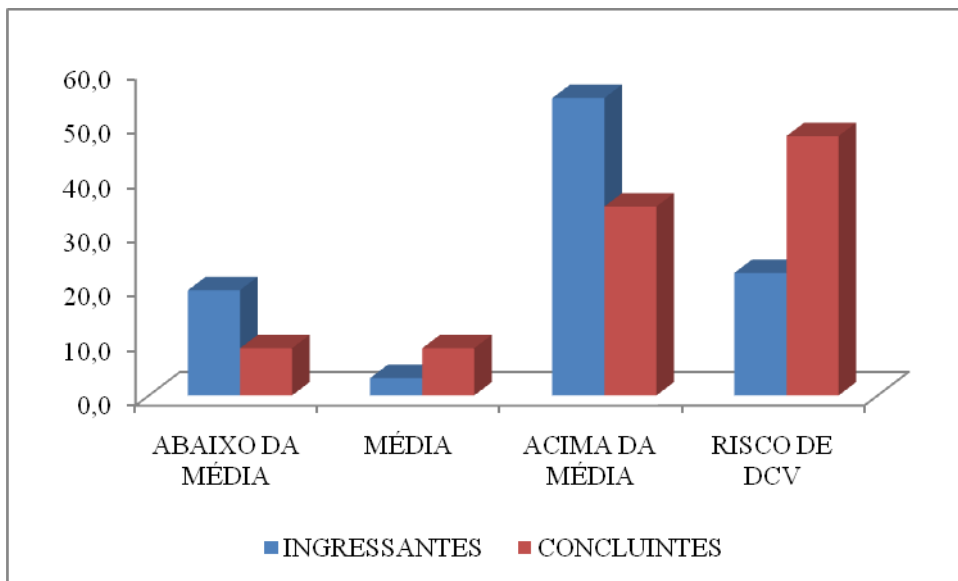
peso. Neste estudo também não diferenciaram ingressantes e concluintes e sim todos estudantes do curso, podemos observar que o maior percentual da amostra se encontram em eutrofia, sugerindo que as informações recebidas ao longo da graduação possa auxiliar na reeducação alimentar e manutenção do peso adequado desses alunos.

Já no estudo realizado em uma universidade do interior paulista por Marconato *et al.* (2016) com alunos ingressantes e concluintes do curso de nutrição, observaram que 69% dos ingressantes e 67% dos concluintes se encontravam eutróficos, porém os ingressantes não apresentaram percentual de alunos com excesso de peso, enquanto que os concluintes 20% se encontravam com excesso de peso. Apesar dos achados não apresentarem percentuais iguais ao presente estudo, podemos observar semelhanças quanto à presença de um maior número de alunos com excesso de peso entre os concluintes.

Diante dos resultados encontrados podemos levar em consideração que os universitários que participaram do nosso estudo em sua grande maioria principalmente os concluintes são sedentários devido à dedicação no último ano do curso onde se disponibilizam integralmente a atividades acadêmicas.

A Figura 2 apresenta o percentual de gordura corporal dos alunos ingressantes e concluintes do curso de nutrição do UNIVAG, podemos observar que entre os ingressantes a maioria se encontram com percentual de gordura acima da média 54,8% e entre os concluintes a maioria 47,8% apresentam risco de doenças cardiovasculares, quanto aos percentuais abaixo da média os ingressantes apresentaram maior percentual 19,4% em relação aos concluintes 8,7%.

**Figura 2.** Classificação do percentual de gordura de alunos ingressantes e concluintes do curso de Nutrição do UNIVAG.



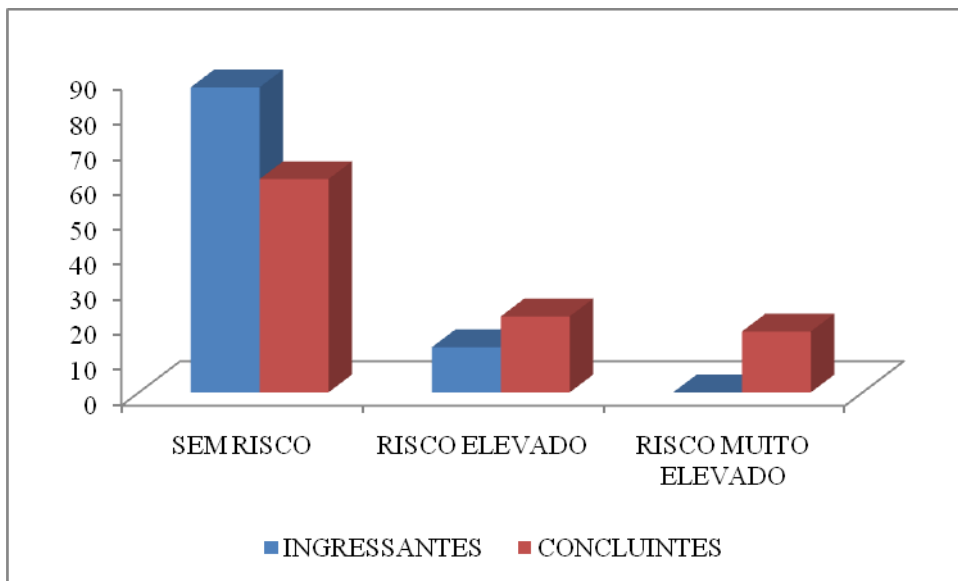
No estudo realizado na universidade federal do Pará por Carneiro *et al.* (2015) com estudantes universitários inseridos no programa auxílio ao estudante, verificaram que 50,0% dos estudantes se apresentaram com percentual de gordura na média, 20,3% acima da média e 29,6% risco de doenças cardiovasculares o que também apresentou-se diferente dos resultados encontrados no presente estudo, pois o percentual de ingressantes com percentual de gordura na média foi o mais inferior de todos os percentuais classificados do estudo.

Em outro estudo da cidade de Bagé-RS de Paz e Fernandes, (2017) foi realizado exclusivamente para obter o percentual de gordura de todos os estudantes do curso de nutrição, concluiu que os alunos estavam na média em relação ao percentual de gordura e também deixando claro a importância que é este indicador para classificar o estado nutricional de qualquer indivíduo, sobretudo este indicador ainda é muito pouco utilizado.

Na Figura 3 podemos observar a classificação dos alunos segundo a circunferência da cintura do curso de nutrição do UNIVAG, 87,1% dos ingressantes se apresentaram sem risco e 21,7% dos concluintes com risco elevado e 17,4% com risco muito elevado, nota-se que diferente dos ingressantes, os concluintes apresentam um percentual maior para risco elevado de doenças metabólicas associadas à obesidade.

**Figura 3.** Classificação do risco de doenças metabólicas associadas à obesidade segundo a circunferência da cintura de alunos ingressantes e concluintes do curso de Nutrição do UNIVAG.





No estudo de Munhoz *et al.* (2017) realizado com alunos do curso de nutrição do primeiro semestre ao sétimo semestre na cidade de Araçatuba em São Paulo, encontram que 97% dos estudantes estavam sem risco e apenas 3% com risco elevado, valores estes que são diferentes do presente estudo, podendo estar relacionado com à própria média nacional conforme o Vigitel que apresentou 18,9% de obesidade entre os brasileiros.

Em outro estudo feito na cidade de Salvador-BA de Silva *et al.* (2017) com um grupo de alunos que frequentavam o restaurante universitário da universidade, apresentaram que 84,2% dos estudantes apresentaram-se sem risco e 15,7% com risco muito elevado de doenças metabólicas associadas à obesidade de acordo com a circunferência de cintura.

No estudo de Silva (2015) com alunos de nutrição da Faculdade de Ensino Superior de Floriano-PI de todos os semestres do curso, a grande maioria dos alunos 69,1%, foram classificados como sem risco e 30,9% com risco elevado. Este estudo mostrou valores semelhantes ao presente estudo.

No estudo de Panatto e *et al.* (2019) frisa a importância em usar como um dos métodos antropométricos a circunferência de cintura, pois essa medida atrelada com o cálculo do IMC possibilita um bom resultado, mais abrangente, pois é mais uma variável a ser avaliada, mostrando como podemos interferir nutricionalmente para a melhora do estado nutricional do indivíduo diante dos resultados.

A Tabela 2 apresenta os resultados da avaliação do consumo alimentar segundo os marcadores de consumo alimentar de 7 dias do SISVAN, para melhor entendimento dos resultados dividimos os alimentos presentes no questionário em 2 grupos, um em *in natura* ou minimamente processados e outro em alimentos processados e ultra processados, nomes estes dados pelo Guia Alimentar para a população brasileira, (MS, 2014).

O consumo dos alimentos considerados saudáveis no grupo dos ingressantes todos, exceto o feijão que apresentou um consumo de 5 ou mais dias em 67,74% da amostra, demonstraram que a maioria não consome acima de cinco dias da semana esses alimentos, que seria o ideal, pois todos esses alimentos são de ingestão diária segundo o guia alimentar. Já os concluintes apresentaram o consumo de 5 ou mais dias de feijão 65,22% e de salada crua 52,17% e os demais alimentos do grupo saudável ficaram com o consumo de 0 a 4 dias.

Os resultados para o grupo de alimentos não saudáveis para ambos os grupos, ingressantes e concluintes se apresentaram iguais, com frequência maior de consumo entre 0 a 4 dias em 7 dias consecutivos para todos os alimentos desse grupo o que podemos considerar como um resultado positivo, uma vez que essa faixa etária dos participantes do estudo, preferem o consumo de alimentos prontos devido a praticidade e valores menores.

No geral, mesmo os concluintes tendo maior percentual IMC, apresentaram melhor padrão de consumo pois seus percentuais sempre foram maiores nos alimentos saudáveis para maior consumo e nos alimentos não saudáveis para menor consumo.

**Tabela 2.** Descrição dos marcadores de consumo alimentar de alunos ingressantes e concluintes do curso de nutrição do UNIVAG.

Marcadores do consumo alimentar	Ingressantes		Concluintes	
	n	%	n	%
SALADA CRUA				
0 a 4 dias de consumo	20	64,52	11	47,83
5 ou mais de consumo	11	35,48	12	52,17
LEGUMES E VERDURAS COZ.				
0 a 4 dias de consumo	27	87,10	16	69,57
5 ou mais de consumo	4	12,90	7	30,43
FRUTAS OU SALADA DE				

FRUTAS				
0 a 4 dias de consumo	20	64,52	13	56,52
5 ou mais de consumo	11	35,48	10	43,48
FEIJÃO				
0 a 4 dias de consumo	10	32,26	8	34,58
5 ou mais de consumo	21	67,74	15	65,22
LEITE OU IOGURTE				
0 a 4 dias de consumo	18	58,06	20	86,96
5 ou mais de consumo	13	41,94	3	13,04
BATATA FRITA E SALGADOS FRITOS				
0 a 4 dias de consumo	28	90,32	23	100
5 ou mais de consumo	3	9,68	0	0
HAMBURGUER E EMBUTIDOS				
0 a 4 dias de consumo	29	93,55	23	100
5 ou mais de consumo	2	6,45	0	0
BOLACHAS, BISCOITOS E SALGADINHOS DE PCT.				
0 a 4 dias de consumo	28	90,32	22	95,65
5 ou mais de consumo	3	9,68	1	4,35
BOLACHAS DOCES OU RECHEADAS, DOCES, BALAS...				
0 a 4 dias de consumo	2	87,10	22	95,65
5 ou mais de consumo	4	12,9	1	4,35
REFRIGERANTE				
0 a 4 dias de consumo	26	83,87	22	95,65
5 ou mais de consumo	5	16,13	1	4,35

Em um estudo de Feitosa *et al.* (2010) onde avaliou os hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, com 718 universitários entrevistados dos cursos da área de exatas, humana e saúde, apresentou a porcentagem de adequação e inadequação do consumo de alguns grupos alimentares tais como: o consumo de frutas com 67,7%, verduras e legumes com 84,4%, ambos com ingestão inadequada. Em relação as leguminosas, 76% dos estudantes consumiam mais de quatro vezes por semana, destacando-se entre eles maior consumo do feijão. Semelhante ao nosso trabalho o estudo acima apresentou um baixo consumo de frutas e verduras. Então discute-se que a falta de tempo para realizar uma alimentação mais saudável leva a realização de lanches práticos de alta densidade energética e poucos nutritivos acarretados pela rotina corrida dos alunos onde alimentos como frutas e verduras não se encaixam.

Em outro estudo realizado no município de Araçatuba - SP de Munhoz *et al.*,(2017) realizado com universitários do curso de Nutrição de uma instituição privada,

onde foi aplicado um questionário de frequência alimentar previamente elaborado pelo pesquisador com lista de alimentos contendo 10 alimentos saudáveis entre eles: hortaliças, legumes, frutas, sucos naturais, arroz, feijão, peixe e frango, leite, iogurte e cereais Integrais. E não saudáveis: sorvetes, biscoitos Recheados, macarrão instantâneo, lanches e fast foods, pizza, frituras, doces e guloseimas, refrigerantes, sucos industrializados, bolos industrializados com frequência, diário, semanal, quinzenal, mensal.

Quanto ao consumo diário desses grupos alimentares 34,5% consomem alimentos saudáveis e 3% optaram por não saudáveis. Dando sequência no estudo de Munhoz *et al.* (2017), 34% da amostra consumiam alimentos saudáveis e 22% os alimentos não saudáveis semanalmente, quanto aos indivíduos que não consomem os alimentos questionados, foi encontrado 6% que não consomem os alimentos saudáveis e 17% que não consomem os alimentos não saudáveis, o restante de 21% ficou indeferido neste estudo. Podemos observar que em ambos os estudos há uma tendência em melhorar o consumo alimentar dos alimentos saudáveis e redução dos alimentos não saudáveis, porém devido à rotina diária dos estudantes os alimentos não saudáveis se tornam mais presentes pela sua praticidade.

### CONCLUSÃO

O estudo realizado mostrou o estado nutricional e o consumo alimentar de dois grupos de alunos, ingressantes e concluintes do curso de nutrição do UNIVAG. O estado nutricional dos alunos ingressantes foram em sua grande maioria classificados como eutróficos de acordo com o IMC e o grupo dos alunos concluintes a sua grande maioria foram classificados com excesso de peso.

Quanto ao consumo alimentar, os ingressantes por sua vez apresentaram um bom consumo de feijão por cinco ou mais dias da semana, já os demais alimentos saudáveis o consumo é abaixo do recomendado. Por fim no grupo dos concluintes, o feijão e salada crua foram consumidos dentro do recomendado, diferente ao grupo dos ingressantes. No grupo dos alimentos não saudáveis o consumo é baixo em ambos os grupos, sendo visto como algo positivo dentro do nosso estudo.

Podemos concluir que o fato dos alunos concluintes terem recebido informações sobre hábitos saudáveis, consumo consciente de alimentos e outros conteúdos

abordados ao longo da graduação, não resultou em resultados melhores tanto para o estado nutricional como para o consumo alimentar em relação aos ingressantes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOOG, M. C. F; Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. **Cienc Saúde Col.** v.1, n.1, p.32-42, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde. p. 33, 2015.

CARNEIRO, M. N. L; LIMA, P. S; MARINHO, L. M; SOUZA, M. A. M. Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares\*. **Revista Sociedade Brasileira de Clínica Médica.** v. 2, n. 14, p. 84-88, 2015.

DURNIN, J.V., WOMERSLEY J. Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years. **Br J Nutr.** v. 32, n.1, p. 77-97, 1974.

FEITOSA, S. P. E; DANTAS, O. A. C; ANDRADE-WHARTHA, S. R. E; MARCELLINI, S. P; MENDES-NETO, S. R. Hábitos Alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alim. Nutri.** v.21, n.2, p.225-230, 2010.

GASPARETTO, R. M.; SILVA R. C. C. Perfil antropométrico dos universitários dos cursos de nutrição, enfermagem, fisioterapia e educação física do Centro Universitário La Salle, Canoas/RS. **Revista Associação Brasileira de Nutrição.** v.4, n.5, p. 29-33, 2014.

MACHADO, M. L.; SCHEWITZER, T.; MACIEL, C. C.; SANTOS, S. H.;GONÇALVES, J. A.; COLUSSI, C. F. Avaliação do estado nutricional e estilo de vida dos alunos da disciplina de Condicionamento Físico da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). **Rev. Digital. Buenos Aires.** v.16, n.158, p. 0, 2011.

MAIA, R. G. L; FIORIO, B. C; ALMEIDA, J. Z; SILVA, F. R. Estado nutricional e transtorno de comportamento alimentar em estudantes do curso de graduação em nutrição do instituto federal de educação, ciência e tecnologia, Ceará Brasil. **Revista Demetra.** v. 1, n. 13, p. 135-145, 2018.

MARCONATO, M. F. S.; SILVA, G. M. M.; FRASSON, T. Z. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do

interior paulista. **Revista brasileira de obesidade de nutrição e emagrecimento**. v.10, n.58, p.180-188, 2016.

MUNHOZ, M. P.; OLIVEIRA, J.; ANJOS, J. C.; GOLÇAVEZ, R. D.; LOPES, J. F.; CELEMI, L.G. Perfil nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. **Revista Saúde Unioledo**. v.01, n. 02, p. 68-85, 2017.

PANATTO, C.; KÜHL, A. M.; VIEIRA, D. G.; BENNEMANN, G. D.; MELHEM, A. R. F.; QUEIROGA, M. R. Efeitos da prática de atividade física e acompanhamento nutricional para adultos: um estudo caso-controle. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. v. 13, n. 78, p. 329-336, 2019.

PAZ, L. S.; FERNANDES, J. Avaliação do percentual de gordura pela medida das pregas cutâneas em acadêmicos do curso de nutrição. **Anais da 14ª mostra de investigação científica congrega**. p. 693-694, 2017.

PETROSKI, E. L. **Antropometria e padronização**. Blumenau. Nova Letra. 2007.

SILVA, I. M. S; GODOY, P. M; DIAS, R. M. F. Hábitos Alimentares de estudantes em uma instituição de ensino superior de Salvador– Bahia. **Revista direito**. v.0 n.4,, p.70-82, 2017.

SILVA, K. V. R.; CARVALHO, L. M. F.; FARIAS, R. K. C. Perfil nutricional e sua associação com o risco cardiovascular: um estudo com acadêmicos de nutrição. **Revista Interdisciplinar**. v. 8, n. 3, p. 180-187, 2015.

SILVA, L. F; FONSECA, M. C. P; LIRA, C. R. N; ASSIS, B. S; ALONSO, C. M. P. Estado Nutricional e Estilo de Vida de Estudantes de um Restaurante Universitário da Cidade de Salvador - BA, Brasil. **Revista internacional de Língua Portuguesa**. v.0, n.33, p. 131-146, 2018.

SOUZA, J. V; BASTOS, T.P. F; OLIVEIRA, M.F.A. Perfil dos alunos universitários dos cursos de educação física e fisioterapia em relação à alimentação e a atividade física. **Revista Práxis**. v.6, n.11, p.104 – 113, 2014.