

AVALIAÇÃO DO HÁBITO DE CONSUMO DE CAFÉ DA MANHÃ E ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Anna Beatriz Silva Gomes (IC) e Mônica Glória Neumann Spinelli (Orientador)

Apoio: PIBIC Mackenzie

Resumo

O desjejum ou café da manhã uma das três principais refeições diárias, frequentemente é definido como a primeira refeição do dia. A população de estudo foi composta por 143 universitários maiores de dezoito anos, de ambos os sexos, sem restrição de raça e/ou curso, de unidades acadêmicas do Brasil. Como instrumento de coleta de dados foi aplicado um questionário *on line* contendo campos para a identificação do universitário (sexo, idade, curso) e questões específicas relacionadas ao consumo de café da manhã, composição, frequência, horário e local de consumo, além do tempo, companhia e motivos que o levaram a não realizar o desjejum. A maioria (67,8%) fazem o desjejum regularmente. Procurou-se associação com as variáveis: sexo, trabalho, satisfação com o peso e com a companhia durante o café da manhã. Observou-se que alunos área de biológicas realizam o desjejum com maior frequência do que os universitários das áreas de humanas e exatas. Verificou-se também, uma maior preocupação com excesso de peso por parte do público feminino e que os universitários do sexo masculino têm 3,5 mais chances de ter sobrepeso do que o sexo feminino. Obteve-se como resultado também, que 97 entrevistados (67,8%) tem como hábito regular realizar o café da manhã, 6 (4,2%) o tem como hábito irregular e 40 (28%) não fazem o café da manhã.

Palavras-chave: Desjejum. Universitários. Estado Nutricional.

Abstract

Breakfast is one of the three main daily meals, often defined as the first meal of the day. The study population was composed of 143 university students over eighteen years of age, of both sexes, without race and / or course restriction, of an academic unit in Brazil. As an instrument of data collection, an online questionnaire containing fields for university identification (sex, age, course) and specific questions related to the consumption of breakfast, such as frequency, time and place of consumption, besides time, company and reasons that lead the student not to make breakfast, as well as their composition. For the analysis of results there was an association between sex, if the university student works, is satisfied with the weight and who makes breakfast. It was observed that biology area students eat breakfast more frequently than university students in the Humanities and Math and science areas. Some

results have shown that there is a possibility of a greater concern about being overweight by the female audience than the male audience, which was also reported in another study that analyzed self perception and dissatisfaction with body weight, that male college students is 3.5 times more likely to be overweight than the female. As a result, 97 (67.8%) had a regular habit of eating breakfast, 6 (4.2%) had it as an irregular habit, and 40 (28%) did not eat breakfast .

Keywords: Breakfast. University students. Nutritional status.

1. INTRODUÇÃO

O café-da-manhã é a primeira refeição do dia e considerada por muitos a mais importante, aquela que dará energia para completar as tarefas diárias, uma vez que a dieta equilibrada qualitativa e quantitativamente oferece ao organismo energia e nutrientes necessários para um bom estado de saúde. Apesar disso, observa-se uma relativa carência de informações na literatura científica quando comparado às outras refeições.

Quando se trata de universitários, a rotina e a falta de tempo muitas vezes acabam interferindo no consumo do desjejum, o que possivelmente possa ser prejudicial ao estado nutricional e ao desempenho desse aluno durante o dia.

Diante do exposto e da escassez de dados sobre a realização de café da manhã entre os jovens, o objetivo do presente trabalho foi avaliar a associação entre o relato de consumo de café da manhã e o estado nutricional do de universitários.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O tema alimentação tem encontrado novos e ingentes desafios. Enquanto os casos de desnutrição apresentam tendência contínua de diminuição, o que representa um fator positivo, paralelamente, há aumento da prevalência de obesidade, esta considerada uma epidemia mundial, crescente tanto em países desenvolvidos como nos em desenvolvimento (COUTINHO et al., 2008).

Vários fatores contribuem para o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, como o aumento da ingestão calórica associado à diminuição da atividade física e conseqüentemente, menor gasto energético, culminando no acúmulo de gordura corporal (TARDIDO; FALCÃO, 2006). Mudanças sociais como a emancipação e profissionalização da mulher, somadas às múltiplas tarefas atribuídas a esta dentro de casa, também constituem uma causa contribuinte às modificações nos hábitos de vida e alimentação, uma vez que o tempo disponível para o preparo de alimentos é reduzido, conduzindo a um aumento na busca por preparações rápidas ou industrializadas (HENRIQUES et al., 2012; MORAES; DIAS, 2012).

As escolhas alimentares de uma população são determinadas por um amplo conjunto de variáveis biológicas, demográficas, culturais e econômicas, condicionando de forma concomitante um processo dinâmico de transformações ao longo do tempo. Embora poucos estudos proponham explicações claras sobre o mecanismo de ação dos diferentes determinantes, é reconhecido que o nível de influência de cada um deles varia de acordo com o estágio de vida, entre os indivíduos ou grupos de pessoas (ENES; SILVA, 2009).

A correta ingestão de nutrientes em uma dieta balanceada é essencial para o indivíduo normal manter as funções orgânicas (GONÇALVES et al., 2007). A alimentação deve suprir a demanda energética assim como garantir o balanço hídrico, balanço de nutrientes, balanço vitamínico e o balanço mineral, com a finalidade de construir e reparar os tecidos, conservar o sistema esquelético e regular a fisiologia corpórea (LOLLO et al., 2004).

O estado nutricional expressa o grau no qual as necessidades fisiológicas por nutrientes estão sendo alcançadas, para manter a composição e funções adequadas do organismo, resultando do equilíbrio entre ingestão e necessidade de nutrientes. As alterações do estado nutricional contribuem para o aumento da morbimortalidade (ALBERT, 1992).

Dentre as várias formas de avaliação do estado nutricional, em estudos clínicos e principalmente em estudos populacionais, as medidas antropométricas (massa corporal, estatura, circunferências e dobras cutâneas) são as mais utilizadas, podendo estimar a gordura subcutânea ou a reserva muscular, em determinados locais do corpo, de forma razoavelmente acurada. Tais medidas são de baixo custo e de fácil execução, quando comparadas a outros métodos de avaliação (MARUCCI; BARBOSA, 2003).

Uma avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar deveria ser rotineira como parte da atenção primária à saúde no sentido de prevenir o desenvolvimento de quadros mórbidos diversos, além de importante indicador no estabelecimento de atividades educacionais e de intervenção nutricional (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2003), as mudanças no estilo de vida das pessoas têm se refletido nos hábitos alimentares, na qualidade da dieta e na forma de se alimentar. Nota-se a necessidade crescente de evitar a perda de tempo, o que conduz frequentemente à substituição de almoços tradicionais por lanches e até a omissão de refeições.

O café da manhã é uma das três principais refeições diárias, frequentemente é definido como a primeira refeição do dia. Um sinônimo para a expressão "café da manhã" é a palavra desjejum, que vem do latim e significa o rompimento do jejum involuntário mantido durante o sono (HÖFELMANN; MOMM, 2014).

É considerado como um desjejum completo aquele que contenha leite ou derivados, frutas ou sucos naturais e cereais (pães, biscoitos, bolos ou cereais matinais) e incompletos quando ausente pelo menos um alimento fonte de cada grupo especificado (incompleto de 1 grupo) ou ausente de 2 grupos de alimentos (incompleto misto) ou todos os alimentos fontes (incompleto total) (ALMEIDA, 2005).

O consumo frequente e adequado do desjejum pode melhorar o poder de saciedade do comensal e, assim, reduzir a quantidade calórica total ingerida durante o dia; em especial, pode limitar o consumo de lanches calóricos. (TRANCOSO et al., 2010). Comparada aos lanches, a refeição matinal proporciona uma maior ingestão de vitaminas e minerais e menor ingestão de gorduras e colesterol (UTTER et.al., 2007).

O ingresso na universidade é um período interessante e que poderia influenciar e até determinar certos hábitos, não só os alimentares. Ao ingressar na faculdade, este público adquire novos relacionamentos, maturidade, maior raciocínio crítico, busca por sua identidade tanto pessoal quanto profissional, tendo em muitos casos que conciliar estudo e trabalho. Os universitários, no processo de escolha de alimentos, são influenciados também pela disponibilidade de tempo, recursos financeiros, lugar, variedade de alimentos e qualidade dos produtos oferecidos, apresentando grande risco no desenvolvimento de carências ou excessos nutricionais. O fato de alguns morarem sozinhos ou não terem se adaptado ao ritmo da universidade também justificam a não realização do café da manhã por universitários (BORGES; LIMA FILHO, 2004). De acordo com Almeida (2005), a preocupação com a imagem corporal, a prática de dietas restritivas e a ausência de fome também são fatores relacionados à diminuição no consumo desta refeição. Assim, aumentase a frequência no consumo de produtos industrializados, que se apresentam refinados, mais calóricos, com menores quantidades de fibras alimentares do que alimentos sem ou com pouco processamento (COTA; MIRANDA, 2006; MAGALHÃES et al., 2002).

Outra relação importante pode ser feita entre o consumo de café da manhã e a melhoria no rendimento escolar de estudantes. Estudos apontaram efeitos positivos no desempenho cognitivo acadêmico, no sentimento de disposição e na frequência escolar de crianças e adolescentes (TRANCOSO et al., 2010). Sua ausência, além de retardar tais efeitos positivos, causa hipoglicemia, potencialização da sensação de fome no almoço, elevação das taxas de colesterol e hiperglicemia associados à ingestão tardia de alimentos (ALMEIDA, 2005).

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório descritivo de delineamento transversal, com abordagem quantitativa e qualitativa, realizado a partir de coleta de dados primários.

A população de estudo foi composta por 143 universitários maiores de dezoito anos, de ambos os sexos, sem restrição de raça e/ou curso, de unidades acadêmicas do Brasil.

Como instrumento de coleta de dados foi aplicado um questionário disponível *on line* contendo campos para a identificação do universitário (sexo, idade, curso) e questões

específicas relacionadas ao consumo de café da manhã, como frequência, horário e local de consumo, tempo, companhia e motivos que levam o estudante a não realizar o desjejum, bem como a sua composição.

Na variável área do curso, os alunos das áreas de humanas e exatas foram agrupados em uma única variável, pela maior concentração de alunos da área de biológicas.

No variável consumo de alimentos foram considerados apenas os mais consumidos.

Com a finalidade de traçar o estado nutricional foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) com classificação proposta pela OMS (WHO, 1998). O IMC foi calculado dividindo-se o peso (kg) pela altura ao quadrado (m^2), que foi classificado de acordo com os pontos de corte da OMS: baixo peso (IMC $< 18,5$ kg/ m^2), normal (IMC entre 18,5 e 24,9 kg/ m^2), sobrepeso (IMC entre 25 e 29,9 kg/ m^2) e obesidade (IMC ≥ 30 kg/ m^2). Foram registrados os dados de peso e altura referidos pelo sujeito da pesquisa.

Os procedimentos adotados nesse estudo respeitaram as diretrizes da resolução 466/2012 que regulamenta a ética na pesquisa com seres humanos.

Foram devidamente explicados a todos os participantes o objetivo e procedimentos do estudo, participação voluntária, sigilo das informações coletadas e riscos, mesmo que mínimos. Ao consentirem voluntariamente em participar do estudo, foram automaticamente direcionados ao questionário a ser preenchido. Em caso de não aceitação dos termos o participante era encaminhado a uma página de agradecimento. Os dados coletados foram utilizados somente para fins acadêmicos.

Os dados quantitativos foram apresentados em mediana e intervalo interquartil e os dados qualitativos em frequências absoluta e relativa. Foram realizadas análises descritivas entre as variáveis de interesse e a realização de café da manhã e também para o estado nutricional. As variáveis quantitativas foram avaliadas por meio do teste de Mann-Whitney e as variáveis categóricas pelo teste do qui-quadrado. Além disso, foram realizadas análises de regressão logística, bruta e ajustada, sendo a realização de café da manhã e o estado nutricional as variáveis dependentes. As análises foram realizadas no software SPSS versão 17.0 e considerou-se diferença significativa valores de $p < 0,05$.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 143 universitários, maiores de 18 anos, de todo o território brasileiro, por meio de um questionário *on line*.

Nos Quadros 1, 3 e 5, apresenta-se uma análise descritiva para avaliar a associação entre as variáveis idade, sexo, área de curso, região brasileira, prática de atividade

remunerada, pessoas na residência e satisfação com o peso, o consumo do café da manhã (Quadro 1) e o estado nutricional (Quadros 3 e 5).

Quadro 1. Associação entre o hábito de realizar o café da manhã e variáveis sociodemográficas e de estilo de vida de. Brasil, 2017.

Variável	Consumo de café da manhã		p
	Sim	Não	
Idade	20 (19-22)	19 (19-20)	0,13
Sexo			0,23
Feminino	84 (81,6%)	29 (72,5%)	
Masculino	19 (18,4%)	11 (27,5%)	
Área do curso			0,05
Biológicas	50 (48,5%)	12 (30,0%)	
Exatas/Humanas	53 (51,5%)	28 (70,0%)	
Região			0,95
Sudeste	88 (85,4%)	34 (85,0%)	
Demais regiões	15 (14,6%)	6 (15,0%)	
Exerce atividade remunerada			0,25
Não	56 (54,4%)	26 (65,0%)	
Sim	47 (45,6%)	14 (35,0%)	
Com quem mora			0,75
Família	88 (85,4%)	35 (87,5%)	
Sozinho/Amigos	15 (14,6%)	5 (12,5%)	
Satisfação com o peso			0,88
Não	63 (61,2%)	25 (62,5%)	
Sim	40 (38,8%)	15 (37,5%)	

No Quadro 1, observa-se a associação entre a área do curso e a ausência ou presença do café da manhã, sendo que os alunos da área de biológicas mostraram que realizam o jejum com maior frequência do que os universitários das outras duas áreas, sendo esse dado confirmado na análise de regressão (Quadro 2).

Quanto ao estado nutricional, houve associação entre sexo, se o universitário trabalha, se está satisfeito com o peso e com quem realiza o café da manhã. Nas análises de regressão, mesmo após ajustes, essas variáveis também se mostraram associadas.

Com relação às demais variáveis não foram encontradas associações estatisticamente significativas.

Obeve-se como resultado que 97 entrevistados (67,8%) tem como hábito regular realizar o café da manhã (considerado como qualquer alimento ou bebida consumida ao despertar entre 5 e 9 horas da manhã) e 6 entrevistados (4,2%) o tem como hábito irregular e 40 (28%) não fazem o café da manhã, conforme a classificação estipulada por Almeida (2005), na qual o café da manhã foi determinado como hábito regular quando consumido de 5 a 7 vezes por semana e irregular de 1 até 4 vezes nesse período.

Quadro 2 – Regressão logística bruta e ajustada. Brasil, 2017

Variável	OR (IC95%)	p	OR (IC95%)	p
	Bruto		Ajustado	
Idade	1,16 (0,97-1,37)	0,10		
Sexo				
Feminino	1			
Masculino	0,60 (0,25-1,40)	0,24		
Área do curso				
Biológicas	1		1	
Exatas/Humanas	0,45 (0,21-0,99)	0,05	0,38 (0,17-0,85)	0,02^a
Região				
Sudeste	1			
Demais regiões	0,97 (0,35-2,70)	0,95		
Exerce atividade remunerada				
Não	1			
Sim	1,56 (0,73-3,32)	0,25		
Com quem mora				
Família	1			
Sozinho/Amigos	1,19 (0,40-3,53)	0,75		
Satisfação com o peso				
Não	1			
Sim	1,06 (0,50-2,25)	0,88		

Variável dependente: consumo de café da manhã ^a

ajustado por idade e sexo,

As análises ajustadas contêm as variáveis que apresentaram $p < 0,20$

Nos Quadros 2, 4 e 6 foram avaliadas, por meio de análise de regressão logística as mesmas variáveis, como por exemplo, exatas e humanas apresentarem 55% mais chance de não realizar o café da manhã.

Quadro 3. Estado nutricional de acordo com a idade, sexo, área de curso, prática de atividade remunerada, com quem mora, satisfação com o peso, ausência ou presença do café da manhã, com que frequência o realiza, qual a companhia durante o desjejum e o local. Brasil, 2017.

Variável	Estado nutricional		p
	Peso adequado	Excesso de peso	
Idade	20 (19-21)	20 (19-22)	0,64
Sexo			0,003
Feminino	93 (84,5%)	20 (60,6%)	
Masculino	17 (15,5%)	13 (39,4%)	
Área			0,60
Biológicas	49 (44,5%)	13 (39,4%)	
Exatas/Humanas	61 (55,5%)	20 (60,6%)	
Região			0,64
Sudeste	93 (84,5%)	29 (87,9%)	
Demais regiões	17 (15,5%)	4 (12,1%)	
Exerce atividade remunerada			0,005
Não	70 (63,6%)	12 (36,4%)	
Sim	40 (36,4%)	21 (63,6%)	
Com quem mora			0,43
Família	96 (87,3%)	27 (81,8%)	
Sozinho/Amigos	14 (12,7%)	6 (18,2%)	
Satisfação com o peso			0,02
Não	62 (56,4%)	26 (78,8%)	
Sim	48 (43,6%)	7 (21,2%)	
Realiza café da manhã			0,73
Não	30 (27,3%)	10 (30,3%)	
Sim	80 (72,7%)	23 (69,7%)	
Frequência			0,35
1-4 vezes/semana	5 (6,2%)	1 (4,3%)	
5-6 vezes/semana	17 (21,3%)	2 (8,7%)	
Diariamente	58 (72,5%)	20 (87,0%)	
Com quem realiza o café da manhã			0,05
Acompanhado	21 (26,2%)	11 (47,8%)	
Sozinho	59 (73,8%)	12 (52,2%)	
Local			0,51
Casa	57 (71,2%)	18 (78,3%)	
Outros	23 (28,8%)	5 (21,7%)	

Quanto ao estado nutricional, observa-se no Quadro 3 que houve associação entre sexo (p 0,003), trabalho (p 0,005), satisfação com o peso (p 0,02) e com quem realiza o café da manhã (p 0,05). Nas análises de regressão, mesmo após ajustes, essas variáveis também se mostraram associadas. Com relação às demais variáveis não foram encontradas associações estatisticamente significativas.

De acordo com o Quadro 3, existe a possibilidade de haver uma maior preocupação com excesso de peso por parte do público feminino do que o público masculino, o que também foi relatado por Araujo e Araujo (2003) em outro estudo que analisou auto percepção e insatisfação com peso corporal, comparando as diferenças entre peso relatado e peso desejado, em ambos os sexos, que detectou que as mulheres desejavam reduzir mais o seu peso corporal do que os homens. Os universitários que exercem atividade remunerada apresentaram maior excesso de peso, resultado semelhante ao estudo de Melo, Filho e Rissin (2015) apontando que quase 70% ($n=55$) dos participantes que não trabalhavam tinham sobrepeso ou obesidade. Nesse mesmo quadro também se mostrou a insatisfação daqueles que possuem excesso de peso, da mesma maneira como relatado no estudo de Araujo e Araujo (2003) onde, as mulheres obtiveram uma média menor para o peso desejado - 54,6 [0,27], do que os homens - 75,0 [0,47] kg. Quanto ao grau de satisfação com o peso corporal, foi observado nesse mesmo estudo que tanto homens como mulheres preferiam estar pesando bem menos com valores médios respectivos de, -1,85 e de -3,30kg, quando o peso relatado era subtraído do peso desejado.

Quadro 4 – Regressão logística bruta e ajustada. Brasil, 2017.

Variável	OR (IC95%)	p	OR (IC95%)	p
	Bruto		Ajustado	
Idade	1,05 (0,97-1,14)	0,22		
Sexo				
Feminino	1			
Masculino	3,56 (1,49-8,48)	0,004		
Área				
Biológicas	1			
Exatas/Humanas	1,24 (0,56-2,73)	0,60		
Região				
Sudeste	1			
Demais regiões	0,76 (0,24-2,42)	0,64		
Exerce atividade remunerada				
Não	1		1	
Sim	3,06 (1,36-6,88)	0,01	2,43 (1,04-5,67)	0,04^a
Com quem mora				
Família	1			
Sozinho/Amigos	1,52 (0,54-4,34)	0,43		
Satisfação com o peso				
Não	1		1	
Sim	0,35 (0,14-0,87)	0,02	0,24 (0,09-0,65)	0,005^a
Realiza café da manhã				
Não	1			
Sim	0,86 (0,37-2,02)	0,73		
Frequência				
1-4 vezes/semana	1			
5-6 vezes/semana	0,58 (0,06-5,27)	0,63		
Diariamente	0,34 (0,07-1,61)	0,17		
Com quem realiza o café da manhã				
Acompanhado	1		1	
Sozinho	0,39 (0,15-1,01)	0,05	0,28 (0,10-0,80)	0,02^a
Local				
Casa	1			

Outros 0,69 (0,23-2,07) 0,51

Variável dependente: estado nutricional ^a

Ajustado por idade e sexo

As análises ajustadas contêm as variáveis que apresentaram $p < 0,20$

No quadro 4 observou-se que os universitários do sexo masculino têm 3,5 mais chances de ter sobrepeso do que o sexo feminino, corroborando o estudo de Andrade et al. (2015), mostrando que homens com escolaridade acima de 12 anos e residentes no setor de maior tercil de renda exercem, em sua maioria, atividades sedentárias (72,9% e 54,6%, respectivamente), o que pode ser uma possível causa para essa maior probabilidade de sobrepeso.

Quadro 5. Estado nutricional de acordo com o consumo de determinados grupos alimentares. Brasil, 2017.

Variável	Estado nutricional		p
	Peso adequado	Excesso de peso	
Consumo de grãos			0,21
Não	44 (55,0%)	16 (69,6%)	
Sim	36 (45,0%)	7 (30,4%)	
Consumo de frutas			0,04
Não	23 (28,8%)	12 (52,2%)	
Sim	57 (71,2%)	11 (47,8%)	
Consumo de leite			0,28
Não	25 (31,3%)	10 (43,5%)	
Sim	55 (68,7%)	13 (56,5%)	
Consumo de ovos			0,36
Não	51 (63,8%)	17 (73,9%)	
Sim	29 (36,2%)	6 (26,1%)	
Consumo de pães			0,23
Não	18 (22,5%)	8 (34,8%)	
Sim	62 (77,5%)	15 (65,2%)	
Consumo de queijos			0,62
Não	36 (45,0%)	9 (39,1%)	
Sim	44 (55,0%)	14 (60,9%)	
Consumo de manteiga			0,30
Não	34 (42,5%)	7 (30,4%)	
Sim	46 (57,5%)	16 (69,6%)	
Consumo de embutidos			0,85
Não	47 (58,8%)	13 (56,5%)	
Sim	33(41,3%)	10 (43,5%)	

Na análise descritiva, o consumo de frutas associou-se ao estado nutricional (quem consumia menos frutas tinha sobrepeso), assim como no estudo de Utter et al (2007) que encontrou associação entre omissão de desjejum e aumento de IMC. Na regressão bruta (sem ajuste para nenhuma variável), essa associação ainda existe, mas após ajustes não.

Foram ajustados para idade e sexo, que são variáveis clássicas de confusão, e para as variáveis significativas na Tabela 4 (trabalho, satisfação com o peso e companhia no café), pois são variáveis que se associaram ao estado nutricional e porque possivelmente são variáveis que podem afetar o consumo de alimentos. Depois desses ajustes, o consumo de leite associou-se ao estado nutricional, sendo um fator de proteção para sobrepeso.

Quadro 6 – Regressão logística bruta e ajustada. Brasil, 2017.

Variável	OR (IC95%)	p	OR (IC95%)	p
	Bruto		Ajustado	
Consumo de grãos				
Não	1			
Sim	0,54 (0,20-1,44)	0,22		
Consumo de frutas				
Não	1		1	
Sim	0,37 (0,14-0,96)	0,04	0,45 (0,15-1,33)	0,15 ^a
Consumo de leite				
Não	1		1	
Sim	0,59 (0,23-1,53)	0,28	0,14 (0,04-0,58)	0,01^a
Consumo de ovos				
Não	1			
Sim	0,62 (0,22-1,75)	0,37		
Consumo de pães				
Não	1			
Sim	0,54 (0,20-1,49)	0,24		
Consumo de queijos				
Não	1			
Sim	1,27 (0,49-3,28)	0,62		
Consumo de manteiga				
Não	1			
Sim	1,69 (0,63-4,56)	0,30		
Consumo de embutidos				
Não	1			
Sim	1,10 (0,43-2,80)	0,85		

Embora na análise descritiva tenha ocorrido uma associação entre estado nutricional e consumo de frutas, quando feita a regressão a variável não se manteve no modelo, ao contrário do consumo de leite que não apresentou associação significativa na análise descritiva ocorrendo, porém na regressão.

Os alunos da área de Nutrição destacaram-se como maioria (29,3%), em contrapartida, no estudo de Reis, Junior e Pinho (2014) que analisou apenas alunos da área da saúde, o curso que teve maior participação foi o de Enfermagem, porém em ambos os estudos a maioria dos universitários estudados eram do sexo feminino e possuíam menos do que 23 anos.

Dos universitários, 27% omitem o café da manhã, resultado próximo ao do estudo de Reis, Junior e Pinho (2014), em que 29% não faziam esta refeição.

Verificou-se na avaliação do estado nutricional que 75,5% dos estudantes são eutróficos, 23,7% possuem excesso de peso e apenas 1 (0,69%) apresentou déficit de peso. Embora a proporção de excesso de peso ainda seja indesejável, os resultados são mais satisfatórios do que os apresentados por Reis, Junior e Pinho (2014), no estudo realizado em Minas Gerais, no qual 53,5% eram eutróficos, 37,5% excesso de peso e 9,5% apresentavam déficit de peso.

Houve uma maior concentração de pesquisados da Região Sudeste (85,3%), embora o questionário tenha sido disponibilizado *on line*. Não houve participação de sujeitos da Região Norte, 4% eram do Nordeste, 8,39% do Centro-Oeste e 2% da região Sul. Alvarenga, Scagliusi e Phillipi (2010) estudando risco para transtornos alimentares em universitários do sexo feminino, por todo o território brasileiro, tiveram uma distribuição diferente, 9,6% era da Região Norte, 15,4%, da Região Nordeste, 8,0%, da Região CentroOeste, 35,6%, da Região Sudeste e 31,4%, da Região Sul.

Dos alimentos mais consumidos diariamente destacaram-se o leite em primeiro lugar (30,7%), seguido das frutas (27,2%), manteiga e margarina (19,5%) e pães (15,3%). No estudo de Mattos e Martins (2010) foram encontrados resultados um pouco diferentes, em uma amostra de 559 indivíduos com mais de 20 anos do município de Cotia, São Paulo, Brasil, no qual foram identificados como alimentos mais consumidos no café da manhã: café (87,5%), pão francês (70,8%), leite (51,3%) e margarina (50,8%). O consumo de frutas foi referido por apenas 11,3% da população.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2006) propõe que as três principais refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar), devem estar próximas de atender as porções diárias recomendadas. Sendo assim, o café da manhã poderia suprir o consumo de algumas ou de todas as porções diárias de alguns grupos alimentares, os quais foram abordados no questionário do presente estudo (cereais, frutas, leite e derivados). Esse fato poderia contribuir para uma adequação nutricional no consumo de alimentos por parte da população, auxiliar na diminuição de sobrepeso e de obesidade.

O estudo mostrou que apenas o ato de realizar ou não o café da manhã não está associado ao estado nutricional, mas as escolhas alimentares para essa refeição podem influenciar, como nesse caso, o consumo de leite.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBERT, M.B., CALLAWAY, C.W. **Clinical nutrition for the house officer**. Baltimore: Williams & Wilkins, 1992.

ALMEIDA, E. C. **Hábito de consumo do café da manhã por adolescentes estudantes de escolas públicas e privadas, localizadas na região central da cidade de Cotia**. Universidade Federal de São Paulo, 2005.

ANDRADE, R. G. et al. Overweight in men and women among urban area residents: individual factors and socioeconomic context. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n.p., p. 148-158, 2015.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Autopercepção e Insatisfação com Peso Corporal Independem da Frequência de Atividade Física. **Arq Bras Cardiol.**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 3, p. 235-242, 2003.

ALVARENGA, M. S.; SCAGLIUSI, F. B.; PHILIPPI, S. T. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. **Rev Psiq Clín.** v.38, n.1, p.3-7, 2011.

BISPO, J. S. **Perfil alimentar referente ao jejum dos professores da universidade de Brasília**. 2006. 144f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) – UnB. Brasília, 2006.

BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. In: **VII SEMEAD**, 7., Mato Grosso do Sul, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

COTA, R. P.; MIRANDA, L. S. Associação entre constipação intestinal e estilo de vida em estudantes universitários. **Rev Bras Nutr Clin.**, v. 21, n. 4, p. 296-301, 2006.

COUTINHO, J.G.; GENTIL, P.C.; TORAL, N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.24, n.2, p.332-40, 2008.

ENES, C. C.; SILVA, M. V. Disponibilidade de energia e nutrientes nos domicílios: o contraste entre as regiões Norte e Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, n. 4, p. 1267-1276, 2009.

GONÇALVES, T. D. et al.; Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários; **J Bras Psiquiatr**. v. 57, n. 3, p. 166-170; Taubaté, 2008.

HENRIQUES, P. et al. Regulamentação da propaganda de alimentos infantis como estratégia para a promoção da saúde. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.17, n.2, p.481-90, fev. 2012.

HÖFELMANN, D. A.; MOMM, N. Café da manhã: omissão e fatores associados em escolares de Itajaí, Santa Catarina, Brasil. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.** = J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 39, n. 1, p. 40-55, abr. 2014.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S.; Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários; **Rev Saúde Pública**, v. 40, n. 3, p. 497-504; Ribeirão Preto, 2006.

LOLLO, P. C. B. et al.; **Educação Física e nutrição**; Revista Digital - Buenos Aires - Año 10; n. 79 - Diciembre de 2004; Disponível em: <http://www.efdeportes.com>; Acesso em 05 de junho de 2011.

MAGALHÃES, A. C. P.; YAMANAKA, S. M.; SOUZA, L. H.; MARCHIONI, D. M. L.; CHAUD, D. M. A. Prevalência e fatores de risco para constipação intestinal em estudantes universitários. **Nutr Pauta**, n. 56, p. 13-7, 2002.

MATTOS LL, MARTINS IS. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev Saúde Pública**. 2000; 34(1):50-5

MARUCCI, M. F. N.; BARBOSA, A. R.; **SABE – Saúde, bem-estar e envelhecimento – O projeto SABE no município de São Paulo: uma abordagem inicial; Estado nutricional e capacidade física**; cap. 5, p. 93-117; São Paulo, 2003.

MELO, S. P. S. C.; FILHO, M. B.; RISSIN, A. Excesso de peso de adultos residentes em um aglomerado urbano subnormal. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 2, p. 257-265, 2015.

MORAES, P.M.; DIAS, C.M.S.B. Obesidade infantil a partir de um olhar histórico sobre alimentação. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v.16, n.2, p.317-26, dez. 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE / ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE. **Doenças Crônicas – Degenerativas e Obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. Brasília, 2003.

PEREIRA, M. S.; et al. A relação entre as condições de trabalho e saúde dos estudantes trabalhadores. **Rev. Saúde e Pesquisa**. v. 9, n. 3, p. 525-535, set./dez., 2016.

PEREZ, P. M. P. et al. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 2, p. 531-542, 2016.

RÊGO, J. T. P.; et al. Conhecimento nutricional e estado antropométrico de atletas universitários. **Rev Bras Med Esporte**. v. 21, n. 6, p. 447-450, nov/dez, 2015.

REIS, J. A.; JÚNIOR, C. R. R. S.; PINHO, L. Fatores associados ao risco de transtornos alimentares entre acadêmicos da área de saúde. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 35, n. 2, p. 73-8, 2014.

TARDIDO, A.P.; FALCÃO, M.C. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Rev. Bras. Nutr. Clin.**, São Paulo, v.21, n.2, p.117-24, abr. 2006.

TRANCOSO, S. C.; CAVALLI, S. B.; PROENCA, R. P. da C. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. **Rev. Nutr.**, vol.23, n.5, pp. 859-869, 2010.

UTTER J., SCRAGG R., MHURCHU C., SCHAAF D. At-home breakfast consumption among New Zealand children: Associations with body mass index and related nutrition behaviors. **J Am Diet Assoc**. 2007.

WHO (World Health Organization). **Obesity - preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity.** Geneva; 1998.

Contatos: anna_8d@hotmail.com e spinelli@mackenzie.br