

ESTADO NUTRICIONAL DE INGRESSANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE E PRÁTICAS ALIMENTARES PREVENTIVAS CONTRA O CÂNCER

Nathália Verardi Machado (IC) e Renata Furlan Viebig (Orientador)

Apoio: PIBIC Mackpesquisa

RESUMO

INTRODUÇÃO: O ingresso na vida universitária pode representar um período de importantes mudanças, que podem refletir na saúde física e mental de jovens, incluindo a adoção de padrões alimentares diferentes, podem elevar o risco de doenças como o câncer. **OBJETIVO:** Caracterizar os estudantes com relação à dados socioeconômicos e pessoais e avaliar o estado nutricional de universitários de uma Instituição de Ensino Superior particular do município de São Paulo. **METODOLOGIA:** Tratou-se de estudo transversal, realizado por meio da aplicação de um questionário *online* (ferramenta *Google Forms*), contendo perguntas relacionadas características demográficas, dietéticas, hábitos cotidianos e Índice de Massa Corporal. Foram entrevistados universitários adultos dos cursos da área da Saúde, com a aplicação do *quiz* da AICR (2019). Foi avaliada a correlação entre a pontuação final no *quiz* e demais variáveis. **RESULTADOS:** Dos 42 estudantes, 88,1% eram do sexo feminino, com idade média de 21 anos, sendo a maioria do curso de Nutrição (76,2%). A maioria residia com os pais (69%) e praticava atividade física regularmente (73,8%). Trinta e um por cento dos estudantes não consumiam bebidas alcóolicas e apenas 7,1% eram tabagistas. A maioria dos estudantes apresentou eutrofia (71,4%), seguidos de 16,7% com sobrepeso. Verificou-se que 33,3% dos estudantes tiveram sua pontuação considerada “excelente” no *quiz* e 59,9% estavam “indo bem”, segundo a AICR. **CONCLUSÃO:** Embora os estudantes tenham apresentado hábitos alimentares saudáveis segundo o AICR, é de fundamental importância acompanhá-los ao longo da vida acadêmica para observar a influência deste novo ritmo de vida em seus hábitos alimentares.

Palavras-chave: estado nutricional, práticas alimentares, hábitos alimentares, câncer.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The entry into university life can represent a period of important changes, which can reflect on the physical and mental health of young people, including the adoption of different dietary patterns, that may increase the risk of diseases such as cancer. **OBJECTIVE:** To characterize students in relation to socioeconomic and personal data and to assess the nutritional status of the University students from a private Higher Education Institution of São Paulo. **METHODOLOGY:** This was a cross-sectional study, carried out by using an online questionnaire (Google Forms tool), containing questions related to demographic and dietary characteristics, daily habits and Body Mass Index. Adult students from “Health” courses were interviewed, with the application of the AICR quiz (2019). The correlation between the final score on the quiz and other variables was assessed. **RESULTS:** Of the 42 students, 88.1% were female, with an average age of 21 years old, most of Nutrition undergraduate course (76.2%). Most lived with their parents (69%) and practiced physical activity regularly (73.8%). Thirty-one percent of students did not consume alcoholic beverages and only 7.1% were smokers. Most students presented eutrophy (71.4%), followed by 16.7% with overweight. It was found that 33.3% of the students had their score considered “excellent” in the quiz and 59.9% were “doing well”, according to AICR. **CONCLUSION:** Although students have shown healthy eating habits according to the

AICR, it is of fundamental importance to follow them throughout academic life to observe the influence of this new rhythm of life on their eating habits.

Keywords: nutritional status, eating practices, food habits, cancer.

1. INTRODUÇÃO

O ingresso na vida universitária, embora muito almejado, pode representar para jovens um período de importantes mudanças, que podem refletir em sua saúde física e mental. Dentre estas mudanças, pode estar a adoção de padrões alimentares diferentes dos que os jovens estavam habituados. Muitas vezes, observa-se que os ingressantes universitários passam a se alimentar de forma desregulada, podendo “pular refeições” ou consumir alimentos mais ricos em calorias, açúcares e gorduras, como *fast foods*, refrigerantes e salgados de bar e de pacote (DE PIERO *et al*, 2015).

A Nutrição pode influenciar, de maneira importante, o desempenho físico e cognitivo dos estudantes, propiciando um melhor aproveitamento acadêmico. Por outro lado, hábitos inadequados podem elevar o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como o câncer, além de se associarem com um estado nutricional desfavorável.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer do Estado de São Paulo (INCA, 2020), estima-se, para o Brasil, a ocorrência de mais de 600 mil casos novos de câncer, no biênio 2020-22. Excetuando-se o câncer de pele não melanoma (cerca de 177 mil casos novos), ocorrerão quase 450 mil casos novos de câncer, sendo que as Regiões Sul e Sudeste concentram 70% da ocorrência de casos novos; ressaltando-se que, na Região Sudeste, encontra-se quase a metade dessa incidência.

Embora as DCNT, em geral, apresentem estreita relação com a idade, a adoção de hábitos alimentares saudáveis é um importante aspecto preventivo ainda nas idades mais tenras. Uma dieta rica em vegetais e laticínios e pobre em gorduras, principalmente saturadas, pode auxiliar na prevenção do câncer. O consumo exagerado de carnes e embutidos, em contrapartida, é importante fator de risco para o desenvolvimento da doença (AICR, 2019).

Identificar mudanças na dieta de jovens ingressantes no Ensino Superior pode fornecer subsídios para que sejam orientados a realizar melhores escolhas alimentares, que o ajudem a promover melhor saúde física e desempenho cognitivo em seus estudos, buscando a prevenção das DCNT, em especial, o câncer. Neste panorama, o presente estudo teve como objetivo avaliar aspectos relacionados à alimentação, nutrição e estado nutricional de jovens ingressantes de uma Universidade particular do município de São Paulo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Padrões alimentares de universitários brasileiros

A entrada na Universidade é uma etapa marcada por intensas mudanças na vida do estudante, representando, para muitos, o momento em que terão que responsabilizar-se por sua alimentação. Neste novo contexto, vários fatores podem influenciar o comportamento alimentar, resultando em práticas que podem gerar riscos à saúde (SANTOS *et al*, 2014).

Durante a vida universitária, os jovens estudantes podem passar por um período de consolidação dos hábitos alimentares adquiridos na infância e na adolescência, ou podem apresentar mudanças, positivas, negativas e algumas vezes radicais, em seus padrões alimentares (DE PIERO *et al*, 2015).

Para alguns jovens, essa nova etapa implica em deixar a casa dos pais, fazendo com que seus hábitos alimentares sejam fortemente alterados. Com essa nova rotina diária, os estudantes passam a buscar alternativas práticas e rápidas para alimentar-se. Um exemplo disso é o aumento do consumo dos produtos industrializados, que são mais práticos, mas também mais calóricos e com menores quantidades de nutrientes essenciais. Também é comum que estes estudantes reduzam a ingestão de frutas e hortaliças, cereais integrais, leguminosas, raízes e tubérculos. A esta tendência de consumo se soma a diminuição de atividade física e o fato de que muitos destes jovens não têm companhia na hora de se alimentar, o que torna mais difícil conciliar saúde, aprendizado e prazer (SANTOS *et al*, 2014).

Um estudo sobre o comportamento alimentar de jovens, realizado com universitários de moradias estudantis em Campinas-SP, mostrou que a maioria deles (43%) relacionou sua má alimentação ao fato de não ter uma companhia na hora das refeições. Esses estudantes afirmaram que fazer suas refeições acompanhados de familiares influenciava diretamente na escolha dos alimentos, fazendo com que dessem preferência à alimentação mais saudável, o que indica que a companhia e a convivência com a família são importantes condicionantes para as escolhas alimentares de estudantes (BUSATO *et al*, 2015).

O consumo alimentar fora de casa (CAFC), necessidade e/ou rotina de muitos ingressantes na Universidade, é hoje considerado determinante na ingestão alimentar global e está associado a hábitos alimentares menos saudáveis e a desequilíbrios nutricionais. Estudos indicam que as refeições realizadas fora de casa são desequilibradas, pois incluem grandes quantidades de alimentos, são mais calóricas, com altos níveis de gordura total e saturada e contêm baixos níveis de fibras, cálcio e ferro, decorrentes do baixo consumo de leite, frutas e hortaliças (SANTOS *et al*, 2014).

Aliada aos hábitos inadequados na alimentação, a inatividade física é também uma questão importante para jovens universitários, por dois motivos: porque o ingresso na Universidade é um evento marcado por novas relações sociais, com a possibilidade de adoção de estilo de vida sedentário; e porque a juventude é uma fase bastante oportuna para se colocar em prática medidas preventivas. É nesta fase que o estilo de vida está sendo consolidado juntamente com a independência do jovem (FONTES; VIANNA, 2009).

Um estudo com 175 estudantes do sexo feminino, realizado em uma Universidade de Londrina-PR, mostrou que o almoço era a principal refeição diária destas jovens (BUSATO *et al*, 2015). Além disso, no jantar, 62% optavam por lanches e refeições mais leves e 5% não tinham o hábito de realizar esta refeição, podendo permanecer em jejum prolongado, o que poderia desencadear problemas de saúde. A maioria das estudantes 89% (n=156) mantinha o consumo mínimo recomendado de três refeições ao longo do dia conforme orienta o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Cabe destacar que a maioria das estudantes matriculadas no Curso de Nutrição, 68%, realizava seis refeições ao dia, demonstrando a busca por uma alimentação mais saudável.

Em outro estudo, realizado em uma Universidade pública na Região Sudeste do país, foi identificado que uma grande parcela (60%) dos estudantes não tinham o hábito de realizar nem três refeições ao dia, sendo que 37% não realizavam o desjejum. Os autores chamaram atenção para este fato, pois tanto o número reduzido de refeições quanto a sua omissão poderiam predispor ao aparecimento de doenças (VIEIRA *et al*, 2002).

Considerando-se que cerca de 90% do total de calorias consumidas ao longo do dia são provenientes das três refeições principais, café da manhã, almoço e jantar, destaca-se a importância de não negligenciar essas refeições, especialmente para estudantes que relatam que, por falta de tempo, optam por excluir refeições, demonstrando insatisfação e muitas vezes a frustração de não poder manter uma rotina alimentar saudável (BUSATO *et al*, 2015).

A alimentação dos jovens universitários do país está em consonância com a transição nutricional pela qual passa o Brasil. O baixo consumo de frutas, verduras e legumes pela população brasileira é um fenômeno que vem sendo identificado nas últimas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF), conduzidas pelo IBGE entre os anos de 1987 e 2003. Este quadro se configura, possivelmente, por conta do aumento na aquisição de produtos industrializados e redução de alimentos *in natura* por parte das famílias. Soma-se ainda a constatação do aumento das despesas com alimentação fora do domicílio entre a população residente em áreas urbanas e de maior renda (FEITOSA *et al*, 2010).

Acrescentam-se, entre estudantes universitários, fatores como a falta de tempo para realizar uma alimentação mais saudável, decorrentes da rotina universitária, o que leva a realização de lanches práticos de alta densidade energética e poucos nutritivos. O consumo diário e variado de tais alimentos auxilia na prevenção de algumas deficiências nutricionais e diminui o risco de desenvolvimento de DCNT, como o câncer (FEITOSA *et al*, 2010).

Em síntese, as modificações provenientes da nova forma de vida, como a entrada na Universidade, as novas relações sociais, a adoção de condutas e o estilo de vida diferenciado, podem tornar os universitários grandes consumidores da alimentação fora do domicílio e possivelmente um grupo vulnerável às circunstâncias, que coloca em risco sua saúde e qualidade de vida (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

2.2 Hábitos alimentares e câncer

A relação entre alimentação e câncer é tão relevante que o estado nutricional pode ser modificado pela doença e interferir no prognóstico da mesma (BRITO *et al*, 2012). Estima-se que de 35% dos diversos tipos de câncer ocorrem em decorrência de dietas inadequadas, caracterizadas por um alto teor de gordura saturada, colesterol, açúcares e um baixo aporte de verduras, frutas, legumes e cereais. Acredita-se que uma dieta adequada poderia prevenir de três a quatro milhões de novos casos de câncer por ano (MUNHOZ *et al*, 2016).

No Brasil, dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, apontaram para o consumo de alimentos não saudáveis relacionados à DCNT dentre adultos como o consumo de carne com excesso de gordura (37,2%), ingestão diária de leite integral (60,6%), uso frequente de refrigerantes ou suco artificial (23,4%) e doces (21,7%), demonstrando que a população brasileira apresentou alta prevalência de consumo de alimentos não saudáveis, considerados fatores de risco para DCNT (CLARO *et al*, 2015).

Por outro lado, estudos epidemiológicos confirmam que a ingestão diária de frutas e hortaliças e a restrição do consumo de carnes vermelhas e embutidos protegem o organismo de tumores, especialmente no sistema digestório, devido à ação inibitória de agentes antioxidantes presentes nos vegetais sobre células tumorais (BRITO *et al*, 2012).

Outras pesquisas já apontaram que alimentos como farelo de trigo, rico em vitamina B6, podem reduzir o risco de câncer de pulmão pela metade; já o azeite de oliva e suplementos de óleo de peixe poderiam exercer papel protetor contra o câncer de mama. Além disso, deve-se levar em consideração também a forma de preparo e o tamanho das porções consumidas (MUNHOZ *et al*, 2016).

Entretanto, o AICR (2019) orienta que nenhum alimento ou componente alimentar pode oferecer proteção contra o câncer, isoladamente. Entretanto, padrões alimentares compostos por uma variedade de hortaliças, frutas, grãos integrais, leguminosas e outros alimentos de origem vegetal podem auxiliar na redução do risco de muitos tipos de câncer, independentemente da faixa etária.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa está inserida em um projeto de pesquisa docente intitulado “Avaliação da qualidade de vida, hábitos de saúde, estado nutricional e consumo alimentar de grupos populacionais com diferentes enfermidades”, com aprovação ética de CAAE: 50839915.9.0000.0084.

O presente estudo teve delineamento transversal e foi realizado em uma Universidade particular no Município de São Paulo, no período entre Agosto de 2019 a Dezembro de 2019.

Após a aprovação ética e anuência da Instituição na qual foi realizado o estudo, os alunos elegíveis foram convidados a participar da pesquisa, sendo informados sobre todas etapas e procedimentos a serem realizados. Caso desejassem fazer parte do estudo, os estudantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi garantido aos participantes da pesquisa o anonimato e confidencialidade em todas as etapas da pesquisa e o universitário poderia desistir de sua participação a qualquer momento, sem ônus.

3.1 População do estudo e amostra

A população estudada foi composta por universitários da área da Saúde, homens e mulheres, com idade maior ou igual a 18 anos. A amostra foi composta por alunos recém-matriculados nos cursos da área de Saúde de uma Universidade particular paulistana. Foram convidados a integrar a amostra da pesquisa os estudantes que cumprirem os seguintes critérios: i. ser ingressante na Universidade (primeiro ano); ii. ter idade entre 18 e 30 anos; iii. não ter diagnóstico atual de nenhum tipo de câncer; iv. não estar fazendo nenhum tipo de tratamento dietoterápico no momento da realização da pesquisa.

3.2 Coleta de dados

Foram coletados dados sociodemográficos e nutricionais por meio de um questionário padronizado disponibilizado eletronicamente, criado pelo *Google Docs*. Esse instrumento incluiu perguntas sobre situação socioeconômica (sexo, idade, local de residência, com quem vive, se era bolsista) e de estilo de vida (tabagismo, consumo de álcool e prática de atividade física), acrescidas de uma seção de perguntas baseadas no instrumento proposto pela AICR (2019): “*QUIZ: How healthy is your diet?*”. Tal instrumento foi traduzido e adaptado para brasileiros para incorporação presente projeto, devendo, numa próxima etapa, ser revisado por Nutricionistas atuantes na área clínica antes de sua aplicação (Quadro 1).

Quadro 1 – Itens do questionário “O quão saudável está sua dieta?”, propostos pela AICR (2019) e suas respectivas pontuações.

Questões	Respostas	Pontuação
1. O seu café da manhã é mais parecido com:	() um pão doce com manteiga e suco de laranja	1
	() omelete e café	2
	() uma tigela de aveia ou cereais com frutas/mel ou leite	0
2. Pensando na quantidade de carne em sua dieta, você:	() normalmente preenche pelo menos dois terços ou mais do seu prato com alimentos vegetais e um terço ou menos com carne magra	0
	() consome uma porção média de carne vermelha ou processada 5 ou mais vezes por semana.	1
	() inclui sempre uma grande porção de carne vermelha ou processada nas suas refeições.	2
3. Se você pensar sobre as refeições e lanches que você comeu na semana passada, suas escolhas de alimentos vegetais (legumes, frutas, grãos integrais e feijão) representaram:	() menos de 10 tipos diferentes de vegetais	2
	() 10 a 20 tipos diferentes de vegetais	1
	() mais de 20 tipos diferentes de vegetais	0
4. A frequência com que você come fora de casa ou em <i>fast foods</i> é:	() algumas vezes por mês	0
	() algumas vezes por semana	1
	() quase todos os dias	2
5. O número de porções de frutas e vegetais que você ingere em um dia típico é:	() entre duas e quatro	1
	() uma ou menos	2
	() cinco ou mais	0

A classificação dos escores apresentados pelos participantes foi realizada conforme a proposta da AICR (2019), segundo tercís de pontuação (Quadro 2) e foi explicada individualmente ao participante, como devolutiva, após a coleta dos dados.

Quadro 2 – Classificação do escore final alcançado no questionário “O quão saudável está sua dieta?” (AICR, 2019).

Escore	Classificação
0 - 3	Excelente! - Parabéns! Você parece estar selecionando o equilíbrio certo de alimentos para uma dieta saudável. Do ponto de vista nutricional e de saúde, você está ajudando seu corpo a funcionar em condições de pico e reduzindo o risco de problemas graves de saúde, como o câncer. Como a maioria dos alimentos vegetais tem uma densidade relativamente baixa em calorias, uma dieta rica nesses alimentos pode oferecer uma ampla variedade de opções sem que você tenha que se preocupar em ganhar peso em excesso. Continue a obter a maior parte de suas calorias de alimentos à base de vegetais e você estará comendo o caminho para uma vida mais saudável.
4 - 7	Indo bem! - Você está bem, mas há espaço para melhorias. Olhe para algumas das escolhas alimentares que você faz todos os dias e considere como eles poderiam ser mais saudáveis. Troque um lanche açucarado por um sanduíche saudável ou um pedaço de fruta fresca. Em vez de uma segunda porção de carne vermelha, tenha uma porção extra de vegetais cozidos no vapor. Pesquisas mostram que pessoas que comem dietas ricas em alimentos vegetais tendem a ter menor risco de câncer e doenças cardíacas.
7 a 10	Faça algumas mudanças saudáveis! - Ao responder a este teste, você deu o primeiro passo para melhorar sua dieta. Suas respostas sugerem que adicionar mais alimentos vegetais pode tornar sua dieta mais saudável. Grãos integrais, legumes, frutas e feijão ajudam a protegê-lo de problemas de saúde, como câncer e doenças cardíacas.

Com relação ao estado nutricional, os resultados de peso e estatura auto-referidos pelos entrevistados foram utilizados para o cálculo do IMC, tendo sido os valores encontrados classificados segundo os pontos de corte referidos no Quadro 3.

Quadro 3 – Classificação do estado nutricional e risco de comorbidades segundo o Índice de Massa Corporal (OMS, 2010).

Classificação	IMC (Kg/m ²)	Risco de comorbidades
Baixo peso	< 18,5	Baixo
Peso normal	18,5 – 24,9	Médio
Sobrepeso	≥ 25	Moderado
Obesidade grau I	30,0 – 34,9	Moderado
Obesidade grau II	35,0 – 39,9	Grave
Obesidade grau III	≥ 40	Muito grave

3.3 Plano de análise estatística dos dados

Para a organização dos dados e a tabulação das informações coletadas foi utilizado o programa Microsoft Excel. No banco de dados da pesquisa principal foram mantidos o anonimato e a confidencialidade dos dados.

Foram avaliadas as possíveis associações entre o consumo alimentar e variáveis relacionadas às condições socioeconômicas dos jovens, além de estilo de vida como

tabagismo, consumo de álcool, prática de atividade física e estado nutricional. Além disso, foi verificada a associação entre estas variáveis e a pontuação no questionário da AICR.

Os resultados obtidos foram analisados com auxílio do programa estatístico SPSS versão 21.0, inicialmente segundo as distribuições percentuais de acordo com os critérios de avaliação para cada passo proposto pelo AICR e características socioeconômicas e demográficas. As associações entre as variáveis categóricas foram analisadas por meio do teste qui-quadrado, em um nível de significância de 5%.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo, foram avaliados 42 estudantes da área da Saúde de uma Universidade particular paulistana, sendo 88,1% mulheres e com idade média encontrada de 21 anos. A maior parte dos estudantes era do Curso de Nutrição (76,2%), seguidos de Fisioterapia (11,9%) e Farmácia (4,8%), e 73,8% não eram bolsistas.

Diante dos principais achados do presente estudo nota-se uma predominância de estudantes do gênero feminino, assim como observado em outros estudos, pois esse público é característico em cursos da área de saúde (MARCONATO; SILVA; FRASSON, 2016).

Na presente pesquisa, a idade média dos participantes foi de 21 anos e a maioria dos estudantes era do curso de Nutrição, conforme também observado em um estudo realizado em uma Universidade do interior paulista, no qual dentre os 28 estudantes da área da Saúde, houve predominância de mulheres (90%), também do curso de Nutrição e com idade acima de 18 anos (MARCONATO; SILVA; FRASSON, 2016).

A maioria dos estudantes, 69,0%, morava com os pais e 14,3% com amigos ou sozinhos, sendo 4,8% em repúblicas, podendo haver ruptura de alguns hábitos e a adoção de novos estilos de vida com o ingresso na vida universitária. Os estudantes faziam as refeições acompanhados dos familiares e afirmando que estes tinham influência direta na escolha dos alimentos, dando preferência à alimentação saudável. Esse fato evidencia que a companhia e a convivência com a família são importantes condicionantes para as escolhas alimentares. Um estudo feito com adolescentes universitários procedentes da Região Sudeste do Brasil, encontrou resultados diferentes, sendo que 90% dos estudantes não residiam com pais e/ou familiares, ou seja, moravam com amigos ou sozinhos, podendo favorecer a ruptura de alguns hábitos e a adoção de novos estilos de vida (VIEIRA et al., 2002).

Quanto ao estilo de vida, observou-se que a maioria dos estudantes (73,8%) praticava atividade física regular e 26,2% eram sedentários. Este resultado é diferente ao encontrado por Souza e colaboradores, que identificaram sedentarismo em 67% dos estudantes do Centro Universitário de Maringá-PR (SOUZA; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2002).

Um estudo feito com 77 estudantes de uma Universidade privada de São Paulo, encontrou que a maioria deles (50,8%) não praticava atividade física e dentre aqueles que praticavam, 34,2% referiram frequência entre uma a três vezes por semana e 15% praticavam quatro vezes ou mais por semana, sendo as atividades físicas mais praticadas: musculação (49,6%), caminhada (8,3%), futebol (7,5%) e corrida (6,7%) (SANTOS et al., 2014).

Em relação ao consumo de álcool, foi encontrado que 31% não consumiam bebidas alcoólicas. Dentre os consumidores de bebidas alcoólicas (69,0%), 35,7% o faziam semanalmente, enquanto 21,4% o faziam esporadicamente e 14,3%, mensalmente.

Um estudo feito com 5.944 estudantes da área de Ciências Biológicas de uma Universidade pública de São Paulo, mostrou que o álcool foi a droga mais utilizada, sendo consumido por 84,7% dos entrevistados (SILVA et al., 2006).

Um outro estudo realizado com 101 universitários matriculados nos cursos de Nutrição, Fisioterapia e Enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior do Estado de Goiás, observou que 51,6% dos acadêmicos relataram nunca consumir bebidas alcoólicas. Ao analisar àqueles que ingeriram bebidas alcoólicas, aproximadamente um terço dos estudantes de Fisioterapia (29,2%) relataram consumir álcool com frequência de “uma a quatro vezes por mês” (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

No presente estudo, a grande maioria dos alunos, 92,9%, relatou não fumar, resultado semelhante ao encontrado por Munhoz e colaboradores, que identificaram que 100% dos estudantes matriculados no curso de Nutrição de uma Instituição privada de Ensino Superior, localizada na cidade de Araçatuba/SP, não fazia uso de tabaco (MUNHOZ et al., 2017).

Um outro estudo feito com 185 estudantes de uma Universidade pública brasileira da cidade de Viçosa, identificou que o tabagismo foi iniciado ou aumentado em 6,6% dos estudantes e reduzido ou abandonado em 2,8% deles após o ingresso na universidade, mas cerca de 54% dos fumantes consumiam cigarros diariamente (VIEIRA et al., 2002).

Um maior uso de álcool e tabaco encontrado dentre universitários parece estar relacionado à fatores como morar longe dos pais e apresentar mais horas livres nos dias úteis (SILVA et al, 2006). No presente estudo, o baixo uso de tabaco e álcool poderia ser

uma consequência do fato de que a maioria dos universitários residia com os pais, fazendo com que tivessem um estilo de vida melhor e mais saudável.

Em relação ao estado nutricional, segundo a classificação do IMC, a maioria dos estudantes apresentou eutrofia (71,4%) seguidos de 16,7% com sobrepeso e 4,8% com obesidade ou baixo peso. Os valores médios e desvios-padrão de idade, peso, estatura, IMC e a pontuação final do AICR dos participantes estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1 - Valores médios e desvios-padrão das características gerais de estudantes universitários avaliados (N=42). São Paulo, 2020.

Medidas Antropométricas	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
Idade (anos)	18,00	32,00	21,55	2,53
Peso (Kg)	49,00	110,00	63,19	13,50
Altura (m)	1,50	1,79	1,65	0,07
IMC (Kg/m ²)	18,14	40,40	23,09	4,38
Pontuação final AICR	0,00	8,00	4,17	1,87

O presente estudo identificou que a média do IMC dos estudantes encontrava-se dentro da classificação de eutrofia (23,1Kg/m²). Esses resultados foram semelhantes aos do estudo de Oliveira e colaboradores, com estudantes de Nutrição de uma Universidade pública na cidade de Lagarto-SE, os quais apontaram que 71% dos estudantes apresentavam eutrofia e 22%, apresentavam excesso de peso (OLIVEIRA et al, 2017).

Outro estudo com 119 universitários de uma Instituição privada brasileira, observou que a maioria dos estudantes eram eutróficos (71,4%), 21,8% estavam acima do peso (16,85% em sobrepeso e 5% era obesos de grau I) e 6,7% desnutridos (CARAM; LAZARINE, 2013).

Uma pesquisa realizada por Santos e colaboradores, com 261 acadêmicos da área de Saúde, com idade entre 20 a 25 anos, da Universidade Federal do Pará, observou que o IMC médio encontrado foi de 22,3Kg/m² para mulheres e 23,2Kg/m² para homens, o que poderia, segundo os autores, ser justificado pela faixa etária jovem e pelo fato de pertencerem à área da Saúde, tendo assim mais consciência do que é ser saudável (SANTOS et al., 2019).

O posicionamento do INCA em relação a sobrepeso e obesidade, aponta que através de hábitos alimentares saudáveis e corretos seja possível prevenir aproximadamente um em cada três casos de câncer mais comuns no país. No Brasil, a população com sobrepeso e

obesa possui maior risco de desenvolver 13 tipos de câncer, devido a mecanismos biológicos como: hiperinsulinemia, resistência à insulina, alterações na produção de adipocinas, estresse oxidativo e alterações na função imune (SANTOS et al.,2019).

A Tabela 2 apresenta as características gerais dos universitários avaliados. É possível observar que a maioria das mulheres, 78%, estavam eutróficas e 60% dos estudantes do sexo masculino apresentavam excesso de peso, contra 18,9% das universitárias. Dentre os estudantes de Nutrição, 25% estavam acima do peso (18,8 + 6,2) e 33,3% dos alunos de outros cursos estavam em sobrepeso.

Tabela 2 – Distribuição dos universitários estudados segundo as características gerais e classificação do estado nutricional. São Paulo, 2020.

Variáveis	Estado Nutricional								Total	
	Baixo peso		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Sexo										
Feminino	1	2,7	29	78,3	5	13,5	2	5,4	37	100
Masculino	1	20,0	1	20,0	2	40,0	1	20,0	5	100
Curso										
Nutrição	2	6,2	22	68,8	6	18,8	2	6,2	32	100
Farmácia	-	-	2	100,0	-	-	-	-	2	100
Fisioterapia	-	-	4	80,0	-	-	1	29,0	5	100
Outros	-	-	2	66,7	1	33,3	-	-	3	100
Residência										
Apartamento	1	4,0	19	76,0	3	12,0	2	8,0	25	100
Casa	1	6,6	9	60,0	4	26,6	1	6,6	15	100
República	-	-	2	100,0	-	-	-	-	2	100
Com quem reside?										
Pais	2	6,8	19	65,5	6	20,6	2	6,8	29	100
Amigos	-	-	6	100,0	-	-	-	-	6	100
Sozinho	-	-	4	66,6	1	16,6	1	16,6	6	100
Outros	-	-	1	100,0	-	-	-	-	1	100
Bolsista										
Sim	1	9,0	7	63,6	3	27,2	-	-	11	100
Não	1	3,2	23	74,1	4	12,9	3	9,6	31	100
Tabagismo										
Sim	-	-	2	66,6	1	33,3	-	-	3	100
Não	2	5,1	28	71,7	6	15,3	3	7,6	39	100
Consumo de álcool										
Sim	2	6,8	20	68,9	5	17,2	3	10,3	29	100
Não	-	-	10	76,9	3	23,0	-	-	13	100
Com que frequência										
Diariamente	-	-	-	-	1	100	-	-	1	100
Semanalmente	1	6,6	12	80,0	1	6,6	1	6,6	15	100
Mensalmente	1	16,6	4	66,6	-	-	1	16,6	6	100
Esporadicamente	-	-	6	66,6	2	22,2	1	11,1	9	100

Não	-	-	8	72,7	3	27,2	-	-	11	100
Atividade Física										
Sim	1	3,2	23	74,1	5	16,1	2	6,4	31	100
Não	1	9,0	7	63,6	2	18,1	1	9,0	11	100

Dentre os fumantes, 33% apresentavam excesso de peso contra 23,1% dos não tabagistas e 22,5% dos praticantes de atividade física tinham sobrepeso ou obesidade, contra 27,1% dos sedentários (Tabela 2).

Entre as características do comportamento alimentar, segundo o questionário “O quão saudável está sua dieta?” (Tabela 3), observou-se que na questão 1 na qual a pergunta “O que é mais parecido com o seu café da manhã?”, a maioria dos universitários relatou que consumia uma tigela de aveia ou cereais com frutas/mel ou leite (45,2%), seguido de omelete e café (33,3%) e pão doce com manteiga e suco de laranja (21,4%).

Ainda na Tabela 3, na questão 2, a qual a pergunta era sobre a quantidade de carne na dieta, observou-se que a maioria dos estudantes, normalmente, preenchia pelo menos dois terços ou mais do seu prato com alimentos vegetais e um terço ou menos com carne magra (61,9%), Quanto à questão 3, que pergunta sobre as escolhas de alimentos vegetais consumidas em refeições e lanches da semana passada, observou-se que 64,3% consumia menos de 10 tipos diferentes de vegetais na semana. Na questão 4, referente à frequência com que se come fora de casa e em *fast-food*, observou-se que 76,2% relatou o consumo de alimentos fora do domicílio algumas vezes por mês e apenas 4,8% comiam fora de casa quase todos os dias. A questão 5 pergunta sobre o número de porções de frutas e vegetais é ingerido em um dia típico e observou-se que a maioria dos estudantes, 71,4%, ingeria entre duas e quatro porções destes alimentos diariamente.

Tabela 3 – Distribuição dos universitários avaliados segundo o questionário “O quão saudável está sua dieta?”, propostos pela AICR (2019). São Paulo, 2020.

Questões	Possíveis Respostas	Frequência	
		N	%
1. O seu café da manhã é mais parecido com:	- um pão doce com manteiga e suco de laranja	9	21,4
	- omelete e café	14	33,3
	- uma tigela de aveia ou cereais com frutas/mel ou leite	19	45,2
2. Pensando na quantidade de carne em sua dieta, você:	- normalmente preenche pelo menos dois terços ou mais do seu prato com alimentos vegetais e um terço ou menos com carne magra	26	61,9
	- consome uma porção média de carne vermelha ou processada 5 ou mais vezes por semana.	12	28,6
	- inclui sempre uma grande porção	4	9,5

	de carne vermelha ou processada nas suas refeições.		
3. Se você pensar sobre as refeições e lanches que você comeu na semana passada, suas escolhas de alimentos vegetais (legumes, frutas, grãos integrais e feijão) representaram:	- menos de 10 tipos diferentes de vegetais	27	64,3
	- 10 a 20 tipos diferentes de vegetais	12	28,6
	- mais de 20 tipos diferentes de vegetais	3	7,1
4. A frequência com que você come fora de casa ou em <i>fast foods</i> é:	- algumas vezes por mês	32	76,2
	- algumas vezes por semana	8	19,0
	- quase todos os dias	2	4,8
5. O número de porções de frutas e vegetais que você ingere em um dia típico é:	- entre duas e quatro	30	71,4
	- uma ou menos	5	11,9
	- cinco ou mais	7	16,7

Apenas 3 estudantes precisariam fazer algumas mudanças em sua alimentação segundo a pontuação total do *quiz* proposto pela AICR, sendo que 59,5% foram considerados como “indo bem” com a alimentação e 33,5% tiveram pontuação considerada “excelente”.

Na Tabela 4 é possível observar que apenas 2 estudantes estavam em baixo peso e 23,8% tinham IMC > 25 Kg/m², sendo 3 obesos. Não houve associações estatisticamente significativas entre IMC e respostas ao questionário ($\chi^2=11,02$; $p=0,201$).

Tabela 4 – Associação entre IMC dos universitários estudados e classificação no questionário AICR. São Paulo, 2020.

Categorias IMC	Classificação AICR			
	Excelente	Faça algumas mudanças	Indo bem	Total
	N %	N %	N%	N%
Baixo peso	-	-	2 (8,0)	2 (4,8)
Eutrofia	12 (85,7)	1 (33,3)	17 (68,0)	30 (71,4)
Sobrepeso	1 (7,1)	1 (33,3)	5 (20,0)	7 (16,7)
Obesidade grau I	1 (7,1)	1 (33,3)	-	2 (4,8)
Obesidade grau III	-	-	1 (4,0)	1 (2,4)
Total	14 (100,0)	3 (100,0)	25 (100,0)	42 (100,0)

Não foram encontradas associações entre as respostas ao questionário da AICR e sexo ($p=0,416$), atividade física ($p=0,867$), tabagismo ($p=0,432$), consumo de bebidas alcoólicas (0,235), se é bolsista (0,913), curso de graduação ($p=0,112$) e tipo de residência ($p=0,278$).

Uma correlação positiva e muito fraca, mas não significativa, foi observada entre IMC e pontuação no questionário da AICR. Não foram encontradas outras correlações significativas entre a pontuação final das questões da AICR e as demais variáveis.

Tabela 5 – Análise de correlação entre a Pontuação final no questionário da AICR e IMC e idade. São Paulo, 2020.

Variáveis		Idade	IMC	Pontuação AICR
Idade	Correlação de Pearson	1	-0,116	-0,066
	Valor p		0,465	0,678
IMC	Correlação de Pearson	-0,116	1	0,261
	Valor p	0,465		0,095
Pontuação AICR	Correlação de Pearson	-0,066	0,261	1
	Valor p	0,678	0,095	

Sobre os comportamentos alimentares dos universitários e o questionário proposto pelo AICR (2019), não foram encontrados artigos publicados que tenham utilizados esse recente instrumento tipo *quiz*. Portanto, com base nas recomendações propostas pelo *American Institute for Cancer Research* (AICR) e os resultados encontrados no presente estudo, observamos que a maioria dos universitários (45,2%) identificou que seu café da manhã era parecido com cereais/ aveias com frutas, mel ou leite, seguido de omelete e café (33,3%) e um pão doce com manteiga e suco de laranja (21,4%).

Segundo Oliveira e Fortes (2013), é recomendado que ao menos três porções (30g) dos grãos consumidos diariamente sejam integrais. Os grãos integrais incluem o trigo, arroz, milho, aveia, centeio e cevada e fornecem fibras e fitoquímicos que protegem o câncer. Grãos integrais contêm todas as partes do grão, incluindo o germe e o farelo saudáveis. O germe e o farelo fornecem mais fibras de combate ao câncer, além de compostos protetores.

Evidências científicas têm demonstrado que a carência de fibras na dieta eleva o tempo de trânsito intestinal, aumentando a concentração do conteúdo luminal, propiciando um maior contato de agentes nocivos e carcinógenos com a mucosa colônia. Dentre esses agentes, destacam-se os sais biliares, metabólitos de ácidos graxos de cadeia curta, gerados pelo aumento do pH intraluminal com dietas pobres em fibras, que são formados pelo metabolismo de gorduras e proteínas animais, determinando alterações epiteliais

importantes, podendo culminar com o desenvolvimento dos cânceres de cólon e reto (FORTES et al, 2007).

No presente estudo foi realizada uma pergunta sobre a quantidade de carne na dieta dos universitários. A maioria dos estudantes relatou que, normalmente, preenchia pelo menos dois terços ou mais do seu prato com alimentos vegetais e um terço ou menos com carne magra (61,9%). Segundo a recomendação de AICR o indivíduo deve preencher um terço (1/3) do seu prato com alimentos ricos em proteínas de origem animal, como frutos do mar, aves e laticínios e, ocasionalmente, com carne vermelha magra. Segundo AICR, comer mais que 510g de carne vermelha semanalmente pode aumentar o risco de câncer, limitando o consumo a não mais que 3 porções por semana. Já carnes processadas contêm grandes quantidades de gordura saturada, sal, aditivos químicos. O AICR aponta que o consumo regular de carne processada pode levar ao ganho de peso e aumentar o risco de câncer colorretal. Assim, o instituto recomenda que os indivíduos evitem embutidos como presunto, bacon e salsichas (incluindo salsicha e bacon feitos de frango e peru), além de cachorro-quente e *delicatessen*.

Menos de 10% dos estudantes relataram incluir carnes vermelhas ou carnes processadas em todas as refeições. Este resultado vai ao encontro da tendência apontada nas últimas décadas, houve grandes transformações no consumo de carnes por parte da população brasileira, sendo que na década de 1970, a carne bovina representava 65% do total de carnes consumidas no Brasil, seguida pela suína (27%) e pela de frango (8%). A partir de década de 1980, houve o aumento do consumo de carne de frango e dados de 2014, apontaram que esta era a mais consumida no país (41,3 kg/capita/ano), seguida pela bovina (25,4 kg/capita/ano) e pela suína (11,6 kg/ capita/ano) (TRAVASSOS; COELHO, 2017).

Na pergunta sobre as escolhas de alimentos vegetais consumidas em refeições e lanches da semana passada, observou-se que 64,3% dos estudantes consumia menos de 10 tipos diferentes de vegetais na semana, mostrando certa monotonia alimentar. Segundo a recomendação de AICR (2019) o indivíduo deve começar cobrindo pelo menos dois terços (2/3) do seu prato com alimentos vegetais, como grãos integrais, legumes, frutas e feijões. Evidências científicas mostram que comer no mínimo 3,5 a 5 xicaras principalmente de alimentos à base de plantas - grãos integrais, vegetais, frutas e feijões - desempenha um grande papel na prevenção do câncer e contribui para uma vida mais saudável. Isso ocorre porque os alimentos à base de plantas são ricos em tipos de fibras, nutrientes e fitoquímicos que podem ajudar a prevenir o câncer. Além disso, os alimentos vegetais podem auxiliar os estudantes no controle do peso.

Os achados do presente estudo, referentes à frequência com que os universitários faziam refeições fora de casa e em *fast-food*, mostraram que 76,2% dos destes faziam o consumo de alimentos fora do domicílio apenas algumas vezes por mês e apenas 4,8% comiam fora de casa quase todos os dias. Segundo AICR (2019), a limitação do consumo de alimentos processados, muito presentes em *fast-foods*, ajuda a controlar sua ingestão de calorias e facilita a manutenção de um peso saudável. O Instituto reforça que a vida agitada da atualidade muitas vezes não deixa tempo suficiente para que as pessoas possam preparar suas próprias refeições. Assim, o *fast-food* pode ser “tentador” e mais conveniente para estudantes, mas comer dessa maneira pode ter impactos negativos na saúde e levar ao ganho de peso, o que pode aumentar o risco de câncer.

Quanto ao consumo de frutas e vegetais em um dia típico dos participantes deste estudo, observou-se que a maioria dos estudantes, 71,4%, ingeria entre duas e quatro porções destes alimentos diariamente. O AICR aconselha que se tente ingerir, no mínimo, 3,5 a 5 xícaras de legumes e frutas por dia para obter uma boa saúde geral e diminuir o risco de câncer. Por outro lado, a OMS recomenda um consumo diário de pelo menos cinco porções de frutas, legumes e verduras em torno de 400g/dia (MUNHOZ et al, 2016). Portanto, os universitários do presente estudo parecem apresentar uma ingestão de frutas, legumes e verduras insuficiente em relação ao recomendado.

Um estudo feito com 47 estudantes dos cursos de Enfermagem e Nutrição de uma Universidade pública brasileira de Minas Gerais, observou que as hortaliças mais consumidas entre os estudantes foram alface (95,5%) e o tomate (93,3%), sendo que elas também foram as únicas com maior percentual de consumo (cinco ou mais vezes por semana) de 28,9% para ambas. A cebola e a cenoura apresentaram um consumo de três, quatro, cinco ou mais vezes por semana, por mais da metade das discentes. Todas as estudantes consumiam batata inglesa, sendo que a maioria (48,9%) a consumia de uma a duas vezes por semana. Em relação ao consumo habitual das frutas, as que apresentaram frequência de consumo de três, quatro, cinco ou mais vezes por semana por 48,9%, 46,7%, 40,0% e 22,2% dos universitários foram a banana, as cítricas, a maçã e o mamão, respectivamente. As demais frutas possuíam, por mais de 50,0% do grupo estudado, um consumo de menos de uma vez por semana ou não eram consumidas (MONTEIRO; ANDRADE; ZANIRATI; SILVA, 2009).

Munhoz e colaboradores (2016) apontaram que o consumo de frutas, legumes e verduras, atribuem grande proteção contra o câncer, principalmente os de boca, faringe, laringe, esôfago, estômago, pulmão, pâncreas e próstata. A ingestão adequada e regular desses alimentos poderia contribuir para a redução de 5-12% dos casos de câncer.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na presente pesquisa, os estudantes do sexo masculino, tabagistas e sedentários foram os que apresentaram maior frequência de excesso de peso, em relação às mulheres, não tabagistas e fisicamente ativos. A menor prevalência de tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas observada neste estudo pode ser um resultado da convivência em família, pois, a maior parte dos estudantes ainda viviam com seus pais.

Apenas 7% dos universitários demonstraram necessidade de mudanças alimentares e os demais estudantes tinham hábitos considerados bons ou excelentes, o que poderia estar relacionado à predominância de alunos da área de Nutrição.

É de fundamental importância acompanhar os universitários ingressantes ao longo de sua vida acadêmica para observar a influência deste novo ritmo de vida em seus hábitos alimentares, estado nutricional e estilo de vida.

6. REFERÊNCIAS

- BUSATO, M.A. et al. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, 2015.
- BRITO, L.F. et al. Perfil Nutricional de Pacientes com Câncer Assistidos pela Casa de Acolhimento ao Paciente Oncológico do Sudoeste da Bahia. **Rev. Bras. de Cancerologia**, Bahia, v. 58, n.2, p.163-171, 2012.
- CARAM, A. L. A.; LAZARINE, I. F. Atitudes alimentares em universitários dos cursos de Nutrição, Educação Física e Psicologia de uma instituição privada. **J Health Sci Inst**, Campinas, v. 1, n. 31, p. 71-4, 2013.
- CLARO, R. M. et al. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 257-265, 2015.
- DE PIERO, A.; BASSETT, N.; ROSSI, A.; SAMMAN, N. Tendência en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. **Nutr. Hosp.**, Argentina, v.31, n.4, p.1824-1831, 2015.
- DUARTE, F.M.; ALMEIDA, S.D.S.; MARTINS, K.A. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 3, n. 37, p. 288-298, 2013.
- FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. **Rev. Bras. Epidemiol**, Paraíba, v.12, n.1, p.20-29, 2009.

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.

FORTES, R. C. et al. Hábitos Dietéticos de Pacientes com Câncer Colorretal em Fase Pós-operatória. **Rev. Bras. de Canc.**, Brasília, v. 3, n. 53, p. 277-289, 2007.

INCA. Instituto Nacional de Câncer. Estimativa. 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/estimativa>. Acesso em: 29 JUL. 2020.

LINHARES, A.S.L. **Consumo alimentar fora de casa, seus fatores determinantes e associação ao padrão alimentar mediterrânico**. 2012. 39p. Trabalho de Investigação - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto, 2012.

MORAIS, D.C. et al. Aspectos metodológicos da avaliação da qualidade da dieta no Brasil: revisão sistemática. **Cien. Saú. Colet.**, Viçosa, v. 22, n. 8, p. 2671-2680, 2017.

MARCONATO, M.S.F.; SILVA, G.M.M.; FRASSON, T.Z. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. **Rev. Bras. de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.10, n.58, p.180-188, jul./ago, 2016.

MUNHOZ, M. P. et al. Efeito do exercício físico e da nutrição na prevenção do câncer. **Revista Odontológica de Araçatuba**, Araçatuba, v. 37, n. 2, p. 09-16, 2016.

MUNHOZ, M. P. et al. Perfil nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. **Revista Saúde Uni Toledo**, Araçatuba, v. 01, n. 02, p. 68-85, set./nov, 2017.

MONTEIRO, M. R. P.; ANDRADE, M. L. O.; ZANIRATI, V. F.; SILVA, R. R. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Rev. Aps.**, Minas Gerais, v. 12, n. 3, p. 271-277, jul/set. 2009.

OLIVEIRA, D.R. et al. Avaliação nutricional de pacientes com câncer de mama atendidas no Serviço de Mastologia do Hospital das Clínicas, Belo Horizonte (MG), Brasil. **Ciê. Saú. Colet.**, Belo Horizonte, v. 19, n. 5, p. 1573-1580, 2014.

OLIVEIRA, J. S. et al. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v. 08, n. 02, p. 37-42, 2017.

OLIVEIRA, T. R.; FORTES, R. C. Hábitos alimentares de pacientes com câncer colorretal. **J Health Sci Inst**, Brasília, v. 1, n. 31, p. 59-64, 2013.

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

PAES, S. T. **Avaliação da qualidade da dieta ingerida por universitários: ênfase no consumo de produtos lácteos**. 2010. 12p. Trabalho de conclusão de curso - Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.

SANTOS, A.K.G.V. et al. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Rev. Símb.**, São Paulo, v.7, n. 10, p. 24, 2014.

SANTOS, A.C.F. et al. Consumo de alimentos protetores e risco para desenvolvimento de câncer entre estudantes da saúde. **Demetra**, v.14, p.1-21, out.2019.

SILVA, L. V. E. A. et al. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes Universitários. **Rev. Saúde Publica**. São Paulo, v.40, n.2, p.280-288,2006.

SOUZA, A.P.P.; OLIVEIRA, E.R.N.; OLIVEIRA, A.A.B. Avaliação dos hábitos alimentares e de alguns indicadores de qualidade de vida dos acadêmicos de Cesumar. Iniciação Científica Cesumar. Maringá, v.4., Núm. 2., 2002.

TRAVASSOS, Guilherme Fonseca; COELHO, Alexandre Bragança. Padrão de Substituição entre Carnes no Consumo Domiciliar do Brasil. **Rev. Econ. Sociol. Rural**, Brasília, v.55, n.2, p. 285-304, jun. 2017.

VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev. de Nutr.**, Campinas, v.15, n.3, p. 273-82, 2002.

Contatos: nathalia.verardi@hotmail.com e renata.viebig@mackenzie.br