

Nutrição e promoção da saúde:

Perspectivas atuais 2

Anne Karynne da Silva Barbosa
(Organizadora)



Nutrição e promoção da saúde:

Perspectivas atuais 2

Anne Karynne da Silva Barbosa
(Organizadora)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais 2

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Mariane Aparecida Freitas
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Anne Karynne da Silva Barbosa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

N976 Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais 2 / Organizadora Anne Karynne da Silva Barbosa. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0111-7

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.117221805>

1. Nutrição. 2. Saúde. I. Barbosa, Anne Karynne da Silva (Organizadora). II. Título.

CDD 613.2

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

O segundo volume “Nutrição e promoção da saúde; perspectivas atuais 2” é uma obra que possui como objetivo a incorporação de pesquisas resultantes de artigos em diversos campos que fazem parte da Nutrição. E aborda de forma interdisciplinar os artigos, relatos de experiência e/ou revisões.

A principal característica dessa obra, foi partilhar de forma clara os artigos que foram desenvolvidos em grandes instituições e institutos de ensino e pesquisa de graduação e pós-graduação do país.

Foram escolhidos os trabalhos considerados relevantes na área de nutrição e da saúde são partilhados aqui com o intuito de contribuir com o conhecimento de discentes e para a promoção e a troca de experiências de docentes entre as diversas instituições e aumentar o aprendizado de todos aqueles que se interessam pela saúde e pela pesquisa na área de nutrição.

Portanto, aqui está o resultado de inúmeros trabalhos que são bem fundamentados, e foram produzidos e compartilhados por docentes e discentes. Sabe-se a importância de uma divulgação adequada da literatura científica, por isso a melhor escolha foi a Atena Editora, visto que possui uma plataforma didática e relevante para todos os pesquisadores que queiram compartilhar os resultados de seus estudos.

Bom aprendizado!

Anne Karynne da Silva Barbosa

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

ANÁLISE DOS INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS NA PREDIÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL ELEVADO EM ADOLESCENTES


Margareth Penha
Jalila Andréa Sampaio Bittencourt
Anne Karynne da Silva Barbosa
Ariadina Jansen Campos Fontes
Larissa dos Anjos Marques
Nilviane Pires
Paulo Fernandes da Silva Junior
Mauro Sergio Silva Pinto
Allan Kardec Barros
Ewaldo Eder Carvalho Santana
Carlos Magno Sousa Junior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1172218051>

CAPÍTULO 2..... 12

A INFLUÊNCIA DOS GRUPOS VIRTUAIS DE RECUPERAÇÃO NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES


Lariza Eduarda Pimentel Maurício
Danielle de Andrade Pitanga Melo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1172218052>

CAPÍTULO 3..... 23

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO E EFEITOS DE SUPLEMENTO COM COMBINADO DE CAFÉ, TAURINA, TCM, L- CARNITINA E COLINA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO


Camila da Silva Calheiros Lins
Jéssica Marques Araújo dos Santos
Marcela Jardim Cabral
Monique Maria Lucena Suruagy do Amaral

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1172218053>

CAPÍTULO 4..... 33

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS FREQUENTADORES DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS)

Camilla de Moura Simões
Tamires Matos Januário
Jucimara Martins dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1172218054>


CAPÍTULO 5..... 37

CONHECIMENTO DOS CLIENTES DE UM SUPERMERCADO SOBRE HIGIENIZAÇÃO DE ESPONJAS DE LIMPEZA

Eliane Costa Souza

Mayara dos Santos Cavalcante

Rosiane Rocha da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1172218055>

CAPÍTULO 6..... 44

CONSUMO REGULAR DE ALIMENTOS FUNCIONAIS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Dayane de Melo Barros

Roseane Ferreira da Silva

Hélen Maria Lima da Silva

Danielle Feijó de Moura

José Hélio Luna da Silva

Jéssica Gonzaga Pereira

Jessica Carvalho Veras

Amanda Nayane da Silva Ribeiro

Estefany Karolayne dos Santos Machado

Marilyn Marques da Silva

Silvio Assis de Oliveira Ferreira

Marcelino Alberto Diniz

Talismania da Silva Lira Barbosa

Tamiris Alves Rocha

Cléidiane Clemente de Melo


Alessandra Karina de Alcântara Pontes

Cleiton Cavalcanti dos Santos

Anadeje Celerino dos Santos Silva

Tâmara Thaiane Almeida Siqueira

Roberta de Albuquerque Bento da Fonte

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1172218055>

CAPÍTULO 7..... 51


CONTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS NAS DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS

Ana Carolina Azevedo Salem

Mainara Fernandes Moreschi

Ariana Ferrari

Daniele Fernanda Felipe

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1172218055>

CAPÍTULO 8..... 61


DESENVOLVIMENTO DE BOLO DE CHOCOLATE COM POTENCIAL PREBIÓTICO A PARTIR DO USO DO RESÍDUO AGROINDUSTRIAL DA CANA-DE-AÇÚCAR

Victoria Tsubota Manrique

Mônica Glória Neuman Spinelli

Ana Cristina Moreira de Medeiros Cabral


Andrea Carvalheiro Guerra Matias

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1172218055>

CAPÍTULO 9..... 69

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS COM ENFÂSE NO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS


Wellington Lugão da Cunha
Brunna Gomes Costa Silva
Camille Nascimento Verdan
Lucas Benedito Oliveira Vicente
Luan Santos Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1172218059>

CAPÍTULO 10..... 79

EFEITO PREVENTIVO DO GAMA-ORIZANOL SOBRE A ESTEATOSE MICRO E MACROVESICULAR EM ANIMAIS SUBMETIDOS À DIETA RICA EM AÇÚCAR E GORDURA


Janaina Paixão das Chagas Silva
Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron
Nubia Alves Grandini
Thiago Luis Novaga Palacio
Gabriela Souza Barbosa
Hugo Tadashi Kano
Camila Renata Corrêa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11722180510>

CAPÍTULO 11 88

ESTUDO SOBRE A ALERGENICIDADE CAUSADA PELO POLIMORFISMO DO GENE DA BETA CASEÍNA DO LEITE BOVINO E O USO DA FERMENTAÇÃO NA REDUÇÃO DA ALERGENICIDADE


Tathiana Raphaela Cidral
Camila de Souza Blech
Juliana Bueno
Paula Regina Cogo Pereira
Guilherme Augusto Eng
Lígia Alves da Costa Cardoso

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11722180511>

CAPÍTULO 12..... 107

FATORES IMPORTANTES QUE INFLUENCIAM NO DESEMPENHO E SAÚDE DOS COLABORADORES DAS UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO


Gabriela Alves Ferreira Rampim
Mauriane Maciel da Silva
Telma Melo da Silva
Carla Fregona da Silva
Dalyla da Silva de Abreu
Jailson Matos da Silva
Sheila Veloso Marinho
Giovana Nogueira de Castro
Denússia Maria de Moraes Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11722180512>

CAPÍTULO 13..... 114

MANEJO DA OBESIDADE, SOBREPESO E COMPULSÃO ALIMENTAR NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UMA REVISÃO DA LITERATURA


Jaime Augusto Nunes Rodrigues
Alan Ferreira Silva
João Victor Ferreira Soares
Luciana Leite de Mattos Alcantara
Patrick de Abreu Cunha Lopes
Lisandra Leite de Mattos Alcantara
Ismaila de Oliveira Drillard
Ronald de Oliveira
Aline Rodrigues Julião Iost
Paulo Roberto Hernandez Júnior
Andre Luis Yamamoto Nose

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11722180513>

CAPÍTULO 14..... 128

MEDICINA E NUTRIÇÃO: HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS


Kathleen Caroline de Oliveira Campos
Miguel Florentino Antonio
Rafael Carreira Batista
Pedro Gazotto Rodrigues da Silva
Yuuki Daniel Tahara Vilas Boas
Patricia Cincotto dos Santos Bueno
Adriano Sunao Nakamura
Carlos Eduardo Bueno

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11722180514>

CAPÍTULO 15..... 137

PRODUÇÃO E ANÁLISE DE FARINHA DA PERESKIA ACULEATA MILLER (ORA-PRO-NÓBIS)

Aluísio Duarte da Silva Neto
Alyson Júnio Silva do Ó
Rennale Sousa de Arruda
Risonildo Pereira Cordeiro
Taís Helena Gouveia Rodrigues

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11722180515>

CAPÍTULO 16..... 146

PROSPECÇÃO TECNOLÓGICA: USO DO BABAÇU PARA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Felipe Henrique de Oliveira Reis Silva
Tonicley Alexandre da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11722180516>

CAPÍTULO 17..... 156


RELAÇÃO ENTRE O DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL E FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM PACIENTES EM HEMODIÁLISE

Emanuelli Dalla Vecchia de Campos Bortolanza

Simone Carla Benincá

Darla Silvério Macedo

Caryna Eurich Mazur

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11722180517>


CAPÍTULO 18..... 166

VERIFICAÇÃO DAS BOAS PRÁTICAS RELACIONADAS AOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO LOCALIZADOS NA CIDADE DE MACEIÓ (AL)

Eliane Costa Souza

Arlene Santos de Lima

Débora Karine Barbosa de Alcântara

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11722180518>

SOBRE A ORGANIZADORA..... 174

ÍNDICE REMISSIVO..... 175

MEDICINA E NUTRIÇÃO: HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Data de aceite: 02/05/2022

Kathleen Caroline de Oliveira Campos

Universidade de Marília
Marília – São Paulo
<http://lattes.cnpq.br/4514231320313044>

Miguel Florentino Antonio

Universidade de Marília
Marília – São Paulo
<http://lattes.cnpq.br/7096533125372692>

Rafael Carreira Batista

Universidade de Marília
Marília – São Paulo
<http://lattes.cnpq.br/0216501700949518>

Pedro Gazotto Rodrigues da Silva

Universidade de Marília
Marília – São Paulo
<http://lattes.cnpq.br/4199199077550912>

Yuuki Daniel Tahara Vilas Boas

Universidade de Marília
Marília – São Paulo
<http://lattes.cnpq.br/8671476616340492>

Patricia Cincotto dos Santos Bueno

Universidade de Marília
Marília – São Paulo
<http://lattes.cnpq.br/2557791256543812>

Adriano Sunao Nakamura

<http://lattes.cnpq.br/8087608178843228>

Carlos Eduardo Bueno

<http://lattes.cnpq.br/9150414120322671>

RESUMO: Os hábitos alimentares contribuem fortemente na promoção da saúde e em relação aos estudantes universitários, seus hábitos podem ser influenciados por inúmeros fatores, como a troca da casa dos pais e refeições em família por moradias universitárias, troca de refeições completas por lanches com alto valor calórico, devido à ausência de tempo e a falta de companhia. Objetivos: Comparar o hábito alimentar e o estado nutricional entre os alunos matriculados nos cursos de Medicina e Nutrição da Universidade de Marília. Foram pesquisados 99 alunos, com 18 anos ou mais, de ambos os sexos, sendo 40 da medicina e 59 da nutrição. Utilizou-se um questionário do Ministério da Saúde sobre hábitos alimentares, com 18 perguntas, pontuadas de 0 a 4 pontos, com o escore máximo de 58 pontos. Quanto maior o escore, melhor o hábito alimentar. Calculou-se o Índice de Massa Corporal, classificando o estado nutricional de acordo com os critérios da Organização Mundial da Saúde. Observou-se que a maioria se encontrava com peso adequado, 6% com baixo peso, 29% com sobrepeso e 4% com obesidade e sem diferença entre os 2 cursos. Quanto aos hábitos alimentares, o curso de Nutrição obteve a maior média de escore total, resultando em melhor hábito alimentar ($p < 0,05$). Entretanto, neste grupo também foram identificados hábitos alimentares inadequados como o baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Constatou-se diferença significativa quanto aos piores hábitos no consumo de bebidas alcoólicas pelos estudantes de medicina. Dado ao exposto, é fundamental a necessidade de abordar os conceitos de hábito alimentar em

ambientes universitários para levá-los a adoção de uma alimentação saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Estudantes Universitários; Hábitos Alimentares; Promoção da Saúde.

MEDICINE AND NUTRITION: EATING HABITS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: Eating habits strongly contribute to health promotion and in relation to university students, their habits can be influenced by numerous factors, such as exchanging their parents' house and family meals for university housing, exchanging full meals for snacks with high caloric value, due to lack of time and lack of company. Objectives: To compare eating habits and nutritional status among students enrolled in the Medicine and Nutrition courses at the University of Marília. A total of 99 students, aged 18 or over, of both sexes, were surveyed, 40 from medicine and 59 from nutrition. A questionnaire from the Ministry of Health on eating habits was used, with 18 questions, scored from 0 to 4 points, with a maximum score of 58 points. The higher the score, the better the eating habits. The Body Mass Index was calculated, classifying the nutritional status according to the criteria of the World Health Organization. It was observed that most were with adequate weight, 6% were underweight, 29% were overweight and 4% were obese, with no difference between the 2 courses. As for eating habits, the Nutrition course had the highest average total score, resulting in better eating habits ($p < 0.05$). However, in this group, inadequate eating habits were also identified, such as low consumption of fruits and vegetables. There was a significant difference regarding the worst habits in the consumption of alcoholic beverages by medical students. Given the above, it is essential to address the concepts of eating habits in university environments to lead them to adopt a healthy diet.

KEYWORDS: University students; Eating habits; Health promotion.

1 | INTRODUÇÃO

Hodiernamente, convivemos com o claro aumento de peso na população mundial, de forma progressiva nas últimas décadas, com predomínio no sexo feminino quando comparado ao sexo masculino e em todas as faixas etárias (NCD Risk Factor Collaboration, 2017). O Brasil apresenta esse perfil, com prevalência para o sobrepeso de 60,3% e para a obesidade de 25,9 (IBGE, 2020). Tal aumento é influenciado por mudanças econômicas, sociais e demográficas, afetando o perfil de saúde dos indivíduos (Vaz e Bennemann, 2014). As averiguações populacionais revelaram uma tendência contínua de redução da desnutrição no país, associada ao aumento do excesso de peso em diferentes fases da vida (Carneiro et al., 2016;). Além do sobrepeso e da obesidade, a transição nutricional, caracterizada pelo aumento do consumo de alimentos de alto valor calórico, também é responsável pelo desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial sistêmica e doenças cardio-vasculares (Carneiro et al., 2016;). Estando estas entre as principais causas de morte no mundo, de acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2020.

A comida está intimamente relacionada à saúde dos indivíduos, a qual exerce papel relevante não só no desenvolvimento físico e crescimento, mas também na reprodução, resiliência física e intelectual. Em se tratando do campo alimentar-nutricional, o hábito alimentar corresponde ao que se come com regularidade, o qual vem sendo empregado no campo da Alimentação e Nutrição quando se trata de propor soluções para agravos a saúde associado a práticas alimentares (Klotz-Silva et al., 2017).

Com relação aos estudantes universitários, seus hábitos alimentares podem ser influenciados por inúmeros fatores, à exemplo: ingresso na universidade - já que muitos trocam a casa dos pais e refeições em família por moradias universitárias devido à localização da instituição (Beaudry et al., 2019; Carneiro et al., 2016; Costa et al., 2018); a troca de refeições completas por lanches práticos e rápidos com alto valor calórico - sendo a ausência de tempo e a falta de companhia as principais causas para optar por tais refeições (; Powell et al., 2019). Esses fatores, quando somados ao etilismo, tabagismo e sedentarismo, podem influenciar morbidades, que muitas vezes são confirmadas tardiamente, no envelhecimento, mas que poderiam ser identificadas na juventude (Arts et al., 2014; Chourdakis et al., 2011; National Research Council e Institute of Medicine, 2013). Essa identificação precoce possibilita meios de prevenção e, inclusive, minimiza prejuízos e promove hábitos saudáveis (Costa et al., 2018).

Para tanto, devem existir intervenções, que possam mudar os hábitos alimentares entre os estudantes universitários, as quais levariam a um controle de peso considerado saudável, reduzindo risco de sobrepeso, obesidade e outros fatores associados (; Brace et al., 2018; Rao et al., 2019). Com efeito, ressalta-se o “*Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013–2020*”, da OMS, que define estratégias que podem ser implementadas para prevenir o aumento da obesidade no mundo. Estas referências despertam inquietações de pesquisa, visto que são limitados os estudos que relatam hábitos alimentares e o estado nutricional de universitários (Carneiro et al., 2016). A necessidade de uma melhor compreensão com o intuito de abordar os conceitos de hábito alimentar entre discentes universitários é fundamental para saber como e onde interferir para levá-los a adoção de uma alimentação saudável.

2 | OBJETIVO

Os objetivos do estudo foram os de conhecer e comparar os hábitos alimentares e o estado nutricional, como objetivos primário e secundário respectivamente, entre os alunos dos cursos de Nutrição e Medicina da Universidade De Marília (UNIMAR).

3 | METODOLOGIA

A amostra consistiu de estudantes matriculados nos cursos de Nutrição e Medicina

da UNIMAR. Para critério de inclusão, a pesquisa buscou estudantes de ambos os sexos, matriculados nestes 2 cursos e com idade mínima de 18 anos.

Os alunos, foram convidados a participar do estudo e aqueles que aceitaram, após assinarem o termo livre e esclarecido, responderam aos questionários.

Foram utilizados 2 questionários. O Sócio demográfico para traçar o perfil dos entrevistados e o questionário sobre alimentação saudável, denominado, “Como está sua alimentação?” (Ministério da Saúde do Brasil, 2014), para avaliar o hábito alimentar.

“Como está sua alimentação?” Caracteriza-se por um instrumento de avaliação composto por 18 perguntas, além dos itens adaptados, sendo perguntas quantitativas, que referem à frequência do consumo de porções de frutas, hortaliças, leguminosas e carnes, e perguntas qualitativas quanto aos comportamentos alimentares, sendo todas pontuadas em uma escala que varia de 0, menos adequada a 4 pontos, mais adequada.

O escore total foi calculado através da soma da pontuação obtida em cada um dos itens, sendo o valor máximo de 58 pontos. Quanto maior o valor final, melhor o hábito alimentar.

A partir de dados antropométricos (peso e estatura auto referidos) foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) e classificado o estado nutricional seguindo os critérios adotados pela Organização Mundial da Saúde. O consumo de porções diárias de verduras e legumes, frutas e carnes ou ovos foi comparado e classificado de acordo com as orientações descritas no “Guia Alimentar para a População Brasileira”, do Ministério da Saúde, junto com a avaliação dos hábitos alimentares.

Os questionários respondidos que não forneceram as informações suficientes para a análise dos dados ou do qual o aluno não preenchia o critério de inclusão, foram excluídos.

A amostra final totalizou 99 estudantes, sendo 59 da Nutrição e 40 da Medicina.

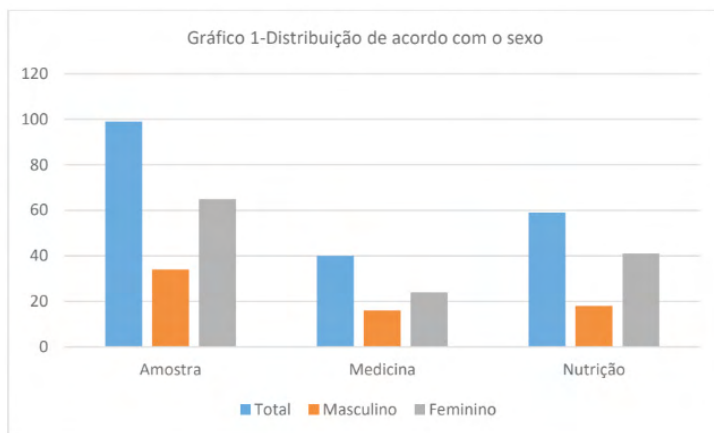
O tratamento estatístico dos dados quantitativos e qualitativos foram realizados com apoio do programa BioEstat 5.3.

A probabilidade de significância considerada foi de 5% ($p < 0,05$) para operações efetuadas. Foram calculadas as frequências absolutas e relativas das respostas e aplicado o teste de qui-quadrado de Pearson para a análise das associações entre as variáveis. O presente estudo teve início somente após a apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Marília – Unimar.

4 | RESULTADOS

A amostra foi formada por 99 estudantes, sendo 65% do sexo feminino e 35% do sexo masculino. A idade média da população foi de 21,6 anos. Da amostra, 40(40%) foram do curso de medicina e 59 (60%) do curso de nutrição.

O gráfico 1 mostra a distribuição de acordo com o sexo. Podemos observar que houve prevalência de indivíduos do sexo feminino em ambos os grupos.



Observou-se que a maioria da mostra (61%) se encontrava com peso adequado, 6% com baixo peso, 29% com sobrepeso e 4% com obesidade. Verificou-se, também, uma distribuição equivalente entre o estado nutricional nos 2 grupos. Não houve diferença estatisticamente significativa entre eles. (Tabela 1).

	Total	Medicina	Nutrição
Idade	21,65	19,42	23,19
Peso (Kg)	67,64	69,10	66,65
Altura (m)	1,69	1,71	1,68
IMC	23,33	23,39	23,26
Normal (%)	61	60	62,7
Baixo (%)	6	7,5	5,2
Sobrepeso (%)	29	27,5	28,8
Obesidade (%)	4	5	3,3

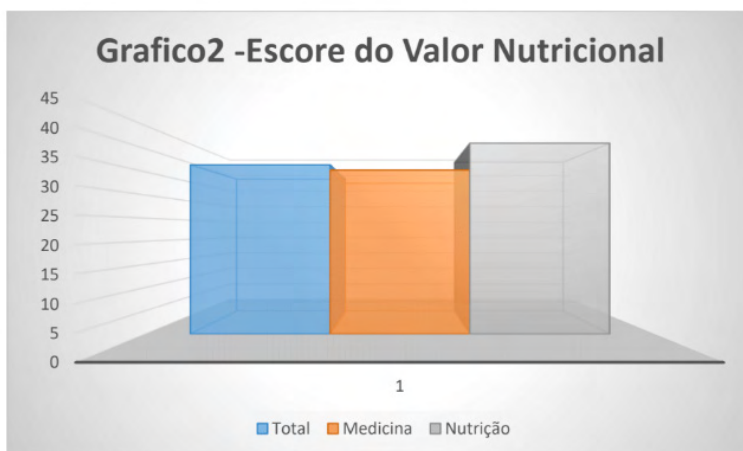
Tabela 1-Dados antropométricos da população estudada.

Outros dados relevantes e passíveis de enfoque foram encontrados, como o baixo consumo de frutas, verduras e legumes sem diferença significativa entre os cursos ($p>0,05$). Notou-se, também, um grande consumo de bebidas alcoólicas mais notável no curso de medicina ($p<0,5$).

	Frutas		Verdura e Legumes		Bebidas Alcoólicas	
	Adequado	Inadequado	Adequado	Inadequado	Adequado	Inadequado
Medicina	8	32	3	37	5	35
Nutrição	26	33	14	45	18	41

Tabela 2- Distribuição de Consumo de bebidas alcoólicas, frutas, verduras e legumes.

Por fim, em se tratando do escore total dos questionários e comparando os dois cursos, estes apresentaram diferenças significantes ($p < 0,05$), revelando maior média no grupo de Nutrição (41,16) e, portanto, um melhor hábito alimentar se comparado com o de Medicina (35,37). (Gráfico 2).



5 | DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivos conhecer e comparar o hábito alimentar e o estado nutricional entre os alunos dos cursos de Nutrição e Medicina da Universidade de Marília.

A inadequação do consumo de frutas, verduras e legumes foi um achado considerável que ajudou a identificar os fatores negativos do mau hábito alimentar nos cursos pesquisados, sendo pior no curso de medicina. Porém essa inadequação já era prevista, já que outros estudos também mostraram esse baixo consumo, independente do gênero. (Carneiro et al., 2016; Feitosa et al., 2010; López et al., 2006; Pérusse-Lachance et al., 2010; Mottaghi et al.2018,).

Neste estudo, foi constatado alto consumo de bebida alcoólica, corroborado por outros estudos (Chourdakis et al., 2011; Feitosa et al., 2010; National Research Council e Institute of Medicine, 2013), mas foi divergente dos resultados de Yahia et al., 2008. O

uso do álcool é cultural, sendo permitido em quase todas as sociedades do mundo, e as consequências do uso inadequado afetam a população de maior risco para o consumo: os adolescentes e adultos jovens (Souza et al., 2005). Assim, o relatório “*Global status report on alcohol and health 2018*”, da OMS, demonstrou que mais de 1/4 da população entre 15 e 19 anos ao redor do mundo consomem álcool, enquanto o pico global de consumo atinge a faixa etária entre 20 e 24 anos.

Por fim, o achado final e o objetivo primário da pesquisa (gráfico 2) revelou diferença entre os cursos de Nutrição e Medicina. Vale ressaltar que o curso de Nutrição apresentou a maior média de escore, ou seja melhor hábito alimentar. Entretanto, por serem profissionais que trabalharão com a educação em saúde e com a promoção da alimentação adequada e saudável foram identificados hábitos alimentares inadequados como o baixo consumo de frutas, verduras e legumes. De todos os pesquisados que consomem adequadamente verduras e legumes, a grande maioria (66,6%) são estudantes de Nutrição, porém, considerando todos os estudantes pesquisados desse curso, a pesquisa encontrou baixo consumo desses grupos de alimentos (76,2%). O estudo de Aquino et al., 2015, condiz com o resultado do consumo de tais grupos de alimentos entre graduandos de nutrição.

Também, os estudantes de medicina apresentaram uma inadequação maior ainda das categorias já citadas se comparado com o outro curso, como por exemplo o baixo consumo frutas, legumes e verduras.

É importante considerar que no ambiente universitário nos deparamos com a realidade do excesso de atividades acadêmicas acarretando a falta de tempo, o que atrapalha a realização de refeições em casa. A falta de companhia também é um fator importante que acaba deixando o estudante muitas vezes dependente dos estabelecimentos comerciais que circundam a universidade. Tudo isso favorece a troca de refeições por lanches práticos e rápidos com alto valor calórico (Feitosa et al., 2010).

6 | CONCLUSÃO

Constatou-se diferença significativa quanto aos piores hábitos no consumo de bebidas alcoólicas e de frutas, legumes e verduras pelos estudantes de medicina ao comparar-se aos estudantes de nutrição, apesar destes também apresentarem hábitos ruins, resultando em um melhor estado nutricional entre os estudantes de Nutrição.

Não houve diferença significativa quanto ao estado nutricional entre os estudantes dos 2 cursos.

Dado o exposto, é fundamental a abordagem dos conceitos de hábito alimentar saudável em ambientes universitários para que os alunos adquiram um estado nutricional adequado, através de uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

- Aquino JK, Pereira P, Reis VM (2015). Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. *Rev. Multitexto*. 3 (1): 82-88.
- Arts J, Fernandez ML, Lofgren IE (2014). Coronary heart disease risk factors in college students. *Adv. Nutr.* 5 (2):177-187.
- Beaudry KM, Ludwa IA, Thomas AM, Ward WE, Falk B, Josse AR (2019). First-year University is associated with greater body weight, body composition and adverse dietary changes in males than females. *PLoS one*. 14 (7): e218554.
- Brace AM, De Andrade FC, Finkelstein B (2018). Assessing the effectiveness of nutrition interventions implemented among US college students to promote healthy behaviors A systematic review. *Nutrition and Health*. 24 (3): 171-181.
- Brasil, Ministério da Saúde (2006). Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.
- Brasil. Ministério da Saúde (2014). Guia alimentar para a População Brasileira.
- Carneiro MN, Lima OS, Marinho LM, Souza MA (2016). Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares. *Rev. Soc. Bras. Clín. Méd.* 14 (2): 84-88.
- Chourdakis M, Tzellos T, Pourzitaki C, Toulis KA, Papaziris G, Kouvelas D (2011). Evaluation of dietary habits and assessment of cardiovascular disease risk factors among Greek university students. *Appetite*. 57 (2): 377-383.
- Costa DG, Carleto CT, Santos VS, Haas VJ, Gonçalves RM, Pedrosa LA (2018). Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. *Rev. Bras. Enferm.* 71 (4): 1642-1649.
- Feitosa EP, Dantas CA, Andrade-Wartha ER, Marcellini ES, Mendes-Netto, RS (2010). Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alim. Nutr.* 21 (2): 225-230.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2020). Pesquisa Nacional de Saúde 2019: Atenção primária à saúde e informações antropométricas. IBGE.
- International Agency for Research on Cancer (2015). IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat.
- Klotz-Silva J, Prado SD, Seixas CM (2017). A força do “hábito alimentar”: referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição. *Physis*. 27 (4): 1065-1085.
- López MJ, Guindo PN, Aponte EA, Martínez FM, Serrana LG, Martínez MC (2006). Evaluación nutricional de una población universitaria. *Nutr. Hosp.* 21 (2): 179-183.
- Mottaghi T, Amirabdollahian F, Haghightadoost F (2018). Fruit and vegetable intake and cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Eur. J. Clin. Nutr.* 72 (10): 1336–1344.
- National Research Council (US), Institute of Medicine (US), Woolf SH & Aron L (Eds.) (2013). U.S. Health in International Perspective: Shorter Lives, Poorer Health. National Academies Press (US).

- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*. 390: 2627-2642.
- Pérusse-Lachance E, Tremblay A, Drapeau V (2010). Lifestyle factors and other health measures in a Canadian university Community. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 35 (4): 498-506.
- Powell PK, Durham J, Lawler S (2019). Food Choices of Young Adults in the United States of America: A Scoping Review. *Advances in Nutrition*. 10 (3): 479–488.
- Rao VR, Candasamy M, Bhattamisra SK (2019). Obesity an overview: Genetic conditions and recent developments in therapeutic interventions. *Diabetes Metab. Syndr.* 13 (3): 2112-2120.
- Souza DP, Areco KN, Filho DX (2005). Álcool e alcoolismo entre adolescentes da rede estadual de ensino de Cuiabá, Mato Grosso. *Rev Saúde Pública*. 39 (4): 585-592.
- Vaz DS, Bennemann RM (2014). Comportamento alimentar e hábito alimentar: Uma revisão. *Rev. UNINGÁ review*. 20 (1): 108-112.
- WHO (2018). Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization.
- WHO (2020). The top 10 causes of death. World Health Organization.
- WHO (2021). Body mass index – BMI. World Health Organization.
- Yahia N, Achkar A, Abdallah A, Rizk S (2008). Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutrition journal*. 7 (32).

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adolescentes 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 21, 22, 74, 118, 125, 134, 136
Alimentação 12, 33, 34, 35, 36, 37, 43, 56, 57, 58, 60, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 89, 92, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 128, 130, 131, 134, 135, 143, 146, 147, 148, 149, 151, 154, 158, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173
Alimentação humana 146
Alimento funcional 51, 53
Antioxidante 27, 28, 51, 53, 56, 57, 58, 59, 60, 81, 144
Antropometria 2, 10, 115, 122, 156
Aproveitamento integral dos alimentos 69
Atenção primária à saúde 114, 115, 117, 124, 125, 135
Avaliação nutricional 33, 34, 160, 161, 162, 163

B

β -caseína (β -CN) 88, 91
Babaçu 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155
Bolo 61, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 72, 74

C

Cafeína 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31
Cana-de-açúcar 61, 62, 64, 65, 66, 67, 68
Carnitina 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30
Composição nutricional 65, 137, 138
Consumidores 37, 39, 40, 41, 45, 46, 148, 167, 172

D

Doenças crônicas não transmissíveis 33, 36, 60, 124, 129
Doenças neurodegenerativas 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59

E

Educação nutricional 69, 73, 74, 76
Escolas públicas e privadas 69
Esteatose hepática 80, 81
Estudantes universitários 128, 130, 135

F

Farinha 61, 64, 65, 66, 67, 68, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 146, 147, 154

Fibras alimentares 46, 61, 63, 64, 66

G

Gama orizanol 79, 80, 81, 85

Gordura corporal 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 28, 119, 120

Grupos virtuais 12, 14, 18

H

Hábitos alimentares 14, 17, 33, 36, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 111, 128, 130, 131, 134, 135

I

Índice de massa corporal 1, 3, 6, 7, 8, 33, 35, 115, 119, 120, 128, 131, 156, 158, 161

Inocuidade dos alimentos 168

L

L. acidophilus 88, 89

L. bulgaricus 88, 89, 99

L. casei 88, 89, 99

M

Microvesicular 79, 80, 81, 83, 84, 85, 86

N

Nutritivos 45, 46, 69

O

Obesidade 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 22, 33, 35, 54, 72, 75, 78, 81, 112, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 129, 130, 132, 158, 160, 161, 162

Ora-pro-nóbis 137, 138, 139, 141, 142, 143, 144, 145

Otimização de trabalho 108

P

Pereskia aculeata 137, 138, 139, 142, 143, 144, 145

Produtos alimentícios 45, 46, 102, 148, 153

Promoção da saúde 46, 47, 48, 60, 73, 74, 77, 128, 173

Prospecção tecnológica 146, 148, 154

Q

Qualidade de vida 9, 33, 46, 52, 53, 63, 74, 75, 76, 109, 111, 113, 115, 116, 117, 118, 120, 122, 123, 124, 125, 126, 135, 143, 154, 162, 163

R

Recuperação 12, 15, 17, 20, 21, 137, 142

Revisão integrativa 45, 46, 47, 49, 50, 115, 118

Rins 156

S

Saúde dos trabalhadores 108, 110

Subproduto agroindustrial 61

Sustentabilidade 61, 67, 76

T

Taurina 23, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 90

Transtorno de compulsão alimentar periódico 115

Transtornos alimentares 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 117, 120, 122, 123, 125

Tratamento 5, 12, 15, 17, 18, 19, 21, 34, 36, 51, 52, 57, 58, 64, 78, 81, 83, 94, 97, 98, 99, 102, 104, 119, 120, 122, 125, 131, 137, 148, 153, 157, 158, 159

U

UAN 107, 108, 109, 111, 112

Unidade básica de saúde 33, 34, 35, 115, 118

Nutrição e promoção da saúde:

Perspectivas atuais 2

- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 @atenaeditora
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br



Nutrição e promoção da saúde: Perspectivas atuais 2

- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 @atenaeditora
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

