

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS  
DE UNIVERSITÁRIOS**Anne Caroline Silva Honorato<sup>1</sup>Carina Alves de Souza<sup>1</sup>Rafaela Terezinha de Souza Francisco<sup>2</sup>Sirlaine de Pinho<sup>3</sup>Lucineia de Pinto<sup>1</sup>**RESUMO**

A prática de hábitos alimentares adequados resulta em proteção e promoção à saúde. Estudantes universitários, no entanto, apresentam fatores de risco para distúrbios alimentares, que acarretam prejuízos à saúde e à qualidade de vida. Nesse sentido o objetivo deste estudo é avaliar a qualidade de vida e o consumo de frutas e verduras dos acadêmicos dos cursos na área da saúde das Faculdades do Norte de Minas Gerais. Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e analítico. Para a avaliação foi utilizado um questionário com as condições de saúde de acadêmicos da área da saúde. Participaram do estudo 292 acadêmicos, 79,5% do gênero feminino e 59,6% com faixa etária entre 21 e 30 anos. Verificou-se que 58% dos acadêmicos consideram a sua qualidade de vida boa ou muito boa. O consumo diário de frutas e verduras foi relatado por 8,2% e 26,9% dos universitários, respectivamente. Os estudantes com percepção positiva de qualidade de vida possuíam maior prevalência de consumo adequado de frutas entre os estudantes ( $p=0,012$ ). Conclui-se que é baixo o consumo de frutas e verduras entre os universitários, com associação com a autopercepção da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida. Consumo de alimentos. Estudantes.

**ABSTRACT**

Evaluation of the quality of life and consumption of university fruits and vegetables

Practicing adequate eating habits results in protection and health promotion. University students, however, have risk factors for eating disorders, which cause damage to health and quality of life. In this sense, the objective of this study is to evaluate the quality of life and the consumption of fruits and vegetables by students of courses in the health area of the Colleges of Northern Minas Gerais. This is a cross-sectional, quantitative and analytical study. For the evaluation, a questionnaire was used with the health conditions of academics in the health area. 292 scholars participated in the study, 79.5% female and 59.6% aged between 21 and 30 years. It was found that 58% of academics consider their quality of life to be good or very good. Daily consumption of fruits and vegetables was reported by 8.2% and 26.9% of university students, respectively. Students with a positive perception of quality of life had a higher prevalence of adequate fruit consumption among students ( $p = 0.012$ ). It is concluded that the consumption of fruits and vegetables is low among university students, with association with self-perception of quality of life.

**Key words:** Quality of life. Food consumption. Students.

1-Faculdade de Saúde Ibituruna (FASI), Montes Claros-MG, Brasil.

2-Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Montes Claros-MG, Brasil.

3-Faculdades Santo Agostinho (FASA), Montes Claros-MG, Brasil.

E-mails:

annehonorato20@gmail.com

carinapc2015@gmail.com

rafa\_rafaela081@hotmail.com

sirlainedepinho@yahoo.com.br

lucineiapinho@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Hábitos alimentares saudáveis em quantidades e qualidades adequadas, baseados nas necessidades individuais, garantem uma boa qualidade de vida para o indivíduo. A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde (Brasil, 2013).

Porém, consumo alimentar é influenciado por diversos fatores tais como cultura, poder aquisitivo, disponibilidade de tempo, praticidade nas escolhas alimentares, como também a inserção na vida acadêmica, que comprometem a qualidade de vida e os equilíbrios nutricionais (Hartmann e colaboradores, 2018).

A Organização Mundial de Saúde determina a necessidade de melhoria nos padrões alimentares mundiais para a prevenção, em especial de doenças crônicas não transmissíveis (OMS, 2003).

O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, com dieta rica em alimentos de alta densidade energética e baixa concentração de nutrientes, associados à redução no nível de atividade física, explicam as crescentes prevalências de sobrepeso e obesidade que vem ocorrendo nas últimas décadas, concomitantes ao aumento de doenças como hipertensão e diabetes (Brasil, 2013).

Além da perspectiva da prevenção de agravos da saúde, a alimentação é um elemento essencial na promoção da saúde e do bem-estar (Jaime e colaboradores, 2015).

O Estado Nutricional é a condição de saúde e a composição corporal de um indivíduo, provenientes da ingestão de nutrientes no decorrer de sua vida. A importância do estado nutricional é dada pela sua influência sobre os riscos de morbimortalidade (Omage, Omuemu, 2018).

A transição da adolescência para a idade adulta é um período importante para o estabelecimento de padrões comportamentais que afetam a saúde a longo prazo e o risco de doenças crônicas.

Os mais afetados por essa transição nutricional parecem ser os estudantes universitários. Estudos mostraram que os adolescentes, após a saída da casa dos pais e morar longe para cursar a faculdade, experimentam inúmeras transformações comportamentais relacionadas à saúde, o que

inclui a adoção de hábitos alimentares pouco saudáveis (Omage, Omuemu, 2018).

O padrão dos hábitos alimentares dos brasileiros, entre os universitários, é caracterizado pelo alto consumo de alimentos industrializados, ricos em gorduras, sódio e açúcar, e pobres em nutrientes, juntamente com baixa ingestão de alimentos protetores, como verduras, legumes, frutas e grãos integrais, significando uma baixa prevalência de uma alimentação saudável no público jovem (IBGE, 2011).

Esses hábitos podem ser justificados devido os universitários trabalharem ou estagiarem durante o dia e possuir pouca disponibilidade de tempo para realizarem uma alimentação adequada, também por possuir gastos com matérias do curso, transporte e mensalidade, que acabam prejudicando as escolhas de alimentos adequados, devido custos, colocando o organismo em carências que podem acarretar prejuízos à saúde.

Estudos realizados em universidades norte-americanas mostraram que os alunos não estão consumindo a quantidade recomendada de frutas e legumes, e que as compras de alimentos ricos em gordura estão aumentando significativamente (Ramalho, Dalamaria, Souza, 2012).

Nesse sentido o objetivo deste estudo é avaliar a qualidade de vida e o consumo de frutas e verduras dos acadêmicos dos cursos na área da saúde das Faculdades do Norte de Minas Gerais.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e analítico. A população foi constituída por estudantes matriculados no curso da área da saúde de uma instituição de ensino de Montes Claros-MG.

Para a determinação do tamanho amostral levou em consideração a prevalência do evento de 50%, nível de confiança de 95%, erro padrão de 5%. Estabeleceu-se também um acréscimo de 15% para compensar as possíveis não respostas e perdas. Estimou-se a participação de no mínimo 286 estudantes.

Os critérios de inclusão foram os acadêmicos frequentes no curso, possuírem idade acima de 18 anos e aceitarem participar da pesquisa.

Na coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado para avaliação das condições de saúde de acadêmicos da área de saúde. O questionário abordava as

variáveis nome, idade, sexo, estado civil, curso, período e turno escolar.

O consumo alimentar foi avaliado por meio de Questionário de Frequência Alimentar (QFA) que contemplava uma lista de alimentos - verduras e frutas.

Para cada alimento havia as opções de respostas referente a quantidade que corresponde à porção média e a qual frequência em que havia o consumo desses alimentos (nunca/menos de 1x mês/ 1 a 3x mês/ 1x semana/ 2 a 4x semana/ 1x ao dia/ 2 ou mais x dia).

A avaliação da autopercepção da qualidade de vida foi obtida pela pergunta "Como você acha que está a sua qualidade de vida?", com as opções de resposta: boa; muito boa; ruim; muito ruim; nem ruim nem boa.

O projeto desta pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa - CEP da Associação Educativa do Brasil - SOEBRAS. Os pesquisadores se comprometem a iniciar a coleta de dados somente após a aprovação pelo CEP através do parecer 2.428.669 substanciado.

Para que o acadêmico participe da pesquisa os estudantes concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

Para análise dos dados utilizou-se o *Software IBM SPSS Statistics®*, versão 20.0. Foram realizadas as análises descritivas por meio de suas distribuições de frequências absoluta e percentual.

Foi realizada a análise de associação, considerando nível significância de 5%, por meio do teste qui-quadrado.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 292 acadêmicos, 79,5% do gênero feminino e 59,6% com faixa etária entre 21 e 30 anos. Observou-se elevada proporção de solteiras (os) (81,4).

A maioria dos entrevistados são dos cursos de Psicologia e enfermagem, com 33,8% e 32,1% respectivamente.

Foram investigados os cursos de Farmácia, Fisioterapia, Enfermagem e Psicologia, sendo a maioria no período noturno (Tabela 1).

A tabela 2 representa os dados sobre a autopercepção da qualidade de vida dos acadêmicos. Neste estudo 49,3% dos estudantes da área de saúde relataram boa

qualidade de vida e 8,7% muito boa qualidade de vida.

O consumo diário de frutas e verduras foi relatado por 8,2% e 26,9% dos universitários, respectivamente (Figura 1).

Na tabela 3 são apresentados os resultados da análise de associação entre a percepção da qualidade de vida e o consumo alimentar de frutas e hortaliças.

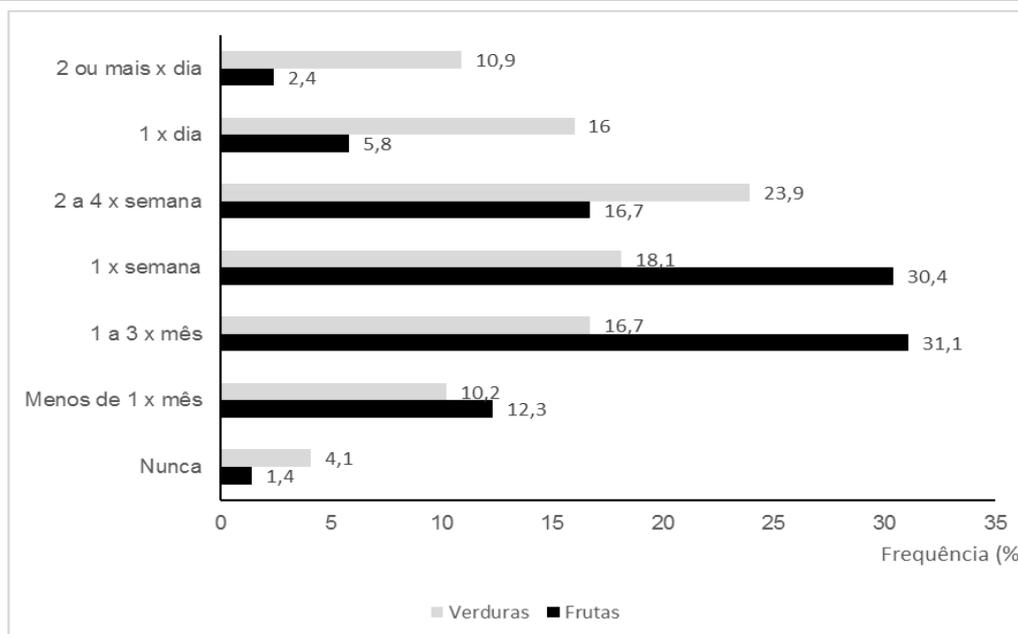
Observou-se que os estudantes com percepção positiva de qualidade de vida possuíam maior prevalência de consumo adequado de frutas ( $p < 0,05$ ).

**Tabela 1 - Características descritivas dos estudantes de uma instituição de ensino superior.**

Características	n	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	232	79,5
Masculino	60	20,5
<b>Idade</b>		
<20 anos	84	29,3
21-30 anos	171	59,6
31-40 anos	18	6,3
>41 anos	14	4,9
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	237	81,4
Casado	45	15,5
Separado/Divorciado	9	3,1
<b>Turno</b>		
Integral	49	16,7
Noturno	232	79,2
<b>Curso</b>		
Enfermagem	94	32,1
Farmácia	50	17,1
Fisioterapia	50	17,1
Psicologia	99	33,8
<b>Período</b>		
1-2º	35	12,7
3-4º	71	24,2
5-6º	38	13,0
7-8º	64	21,8
9-10º	83	28,3

**Tabela 2 - Autopercepção da qualidade de vida.**

Qualidade de vida	n	%
Muito ruim	16	5,6
Ruim	25	8,7
Nem ruim nem boa	80	27,8
Boa	142	49,3
Muito boa	25	8,7



**Figura 1** - Frequência do consumo de frutas e verduras entre os universitários da área da saúde.

**Tabela 3** - Análise de associação entre qualidade de vida e consumo diário de frutas e verduras

Consumo diário	Percepção Qualidade de Vida				p-valor
	Positiva		Negativa		
	n	%	n	%	
<b>Frutas</b>					
Sim	49	71,0	20	29,0	0,012
Não	118	53,9	101	46,1	
<b>Verduras</b>					
Sim	85	58,6	60	41,4	0,826
Não	82	57,3	61	42,7	

## DISCUSSÃO

Neste estudo observou-se uma carência da frequência do consumo diário de frutas e verduras entre os universitários da área da saúde. Neste estudo o consumo de frutas foi associado com percepção positiva de qualidade de vida.

Os estudantes universitários formam uma população de risco do ponto de vista nutricional devido o ingresso na faculdade fazer com que muitos deixem a casa dos pais, sendo eles próprios responsáveis pela compra e preparo dos alimentos.

Desse modo a falta de tempo devido às atividades do meio acadêmico, a falta de habilidade para preparo das refeições, além do consumo de bebidas alcoólicas, realizadas por muitos jovens, podem acarretar em aumento do consumo de alimentos industrializados, fast foods e omissão de refeições, podendo ocasionar o aparecimento

de comorbidades associadas, comprometendo a saúde em longo prazo (Bernardo e colaboradores, 2017).

A alimentação saudável é uma condição alimentar que deve ser variada, balanceada e equilibrada com nutrientes; que ofereça benefícios à saúde para a adequação às necessidades nutricionais do indivíduo para um peso saudável e que tenha alimentos frescos naturais e integrais (Silva, Recine, Queiroz, 2002).

O Ministério da Saúde preconiza o consumo de no mínimo 3 porções ao dia de frutas e verduras, como fator de proteção à saúde (Brasil, 2008).

Um estudo realizado com 281 estudantes entre o 3º e o 5º semestres dos cursos da área da saúde (Medicina, Nutrição, Farmácia, Enfermagem, Odontologia e Educação Física) da Universidade de Brasília, revelou que os menores percentuais de indivíduos com adequação para os vários

grupos de alimentos, se encontram relacionados ao consumo de leite e derivados (23,1%), frutas e vegetais (24,9%) e carboidratos complexos (25,9%). Destaca-se o alto percentual de indivíduos com consumo inadequado de refrigerante e doce (74,0%).

Após criarem um critério mais flexível para considerarem alimentação adequada, de acordo com os itens mencionados, resultou-se que 57 sujeitos (20,3%) foram classificados como possuindo alimentação adequada e 224 (79,7%) possuíam alimentação inadequada (Marcondelli, Costa, Schmitz, 2008).

O equilíbrio entre a necessidade, ingestão e utilização de nutrientes é a base do estado nutricional, de forma a conservar a composição corporal e o funcionamento adequado de órgão e sistemas.

O excesso da ingestão de macronutrientes têm se tornado um problema de saúde pública, devido ao crescente número de pessoas obesas, principalmente jovens desencadeando em longo prazo o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Pi e colaboradores, 2015).

Em contrapartida, a presença de insatisfação com a imagem, principalmente no público feminino, acarreta um comportamento alimentar de formas de redução de peso inadequadas, por meio de dietas restritivas, uso de laxantes, diuréticos, vômitos induzidos, atividade física em excesso, entre outras (Martins e colaboradores, 2012).

De acordo com Fehrman-Rosas e colaboradores (2016), a conjectura da percepção do peso corporal sobrepondo-se à classificação do IMC, isto é, a forma como a pessoa se observa, é mais decisiva para as mudanças nos hábitos alimentares que a própria composição do corpo.

Assim é importante que os profissionais da saúde levem em consideração estas ocorrências, para que possam fazer uma detecção precoce do surgimento dos Transtornos Alimentares, seguindo com a prevenção da gravidade dos sintomas e o tratamento dos episódios.

Além das dificuldades em obter alimentos mais adequados, impostas pelos dilemas já apresentados, os universitários possuem sentimentos de medo, insegurança e ansiedade quanto à vida acadêmica, sendo mais propensos a distúrbios alimentares conjuntamente com transtornos psiquiátricos como transtorno de ansiedade, pânico, transtorno obsessivo-compulsivo e problemas de abuso de álcool e drogas.

Portanto, em situações de estresse, as escolhas alimentares são mais determinadas por fatores emocionais, associada à dificuldade de controle da quantidade ingerida. Estes comportamentos podem ocorrer como estratégia de enfrentamento e reversão, ainda que temporária, desta emoção negativa (Costa e colaboradores, 2018).

Os pontos fortes deste estudo incluem sua metodologia com questionários abordando tanto questões quantitativas quanto qualitativas, a representatividade da amostra e a reafirmação no que se refere à investigação do comportamento alimentar de universitários, além de abordar o consumo e a frequência o estudo levanta dados sobre a percepção da qualidade de vida, talvez como uma forma de despertar nos universitários a necessidade de hábitos alimentares mais saudáveis.

O estudo do comportamento dos universitários frente ao consumo alimentar tem é tema relevante, uma vez que população universitária é geralmente negligenciada em pesquisas sobre estilos de vida que podem representar fatores de risco, como hábitos alimentares.

Além disso, os estudantes universitários não são abrangidos por intervenções específicas de prevenção. Sendo assim levantado o problema da dificuldade de hábitos alimentares adequados no ambiente universitário, é possível criar estratégias para modificar essa realidade reduzindo as consequências negativas desse comportamento. Há então, necessidade de intervenções no espaço acadêmico para a obtenção de saúde e qualidade de vida dos estudantes (Bernardo e colaboradores, 2017).

Neste estudo deve-se levar em consideração o uso de um questionário autoaplicável e o amostra de uma universidade específica.

Ademais, os resultados explorados podem direcionar medidas de intervenção para promoção da alimentação saudável e qualidade de vida de populações com o mesmo perfil.

## **CONCLUSÃO**

Os universitários possuem um baixo consumo de frutas e verduras. Os estudantes com percepção positiva de qualidade de vida possuíam maior prevalência de consumo adequado de frutas.

Durante a formação acadêmica o aluno precisa conhecer de forma crítica a

diversidade dos fatores que influenciam as atitudes e escolhas alimentares, e o consequente impacto dos hábitos alimentares na qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1-Bernardo, G.L.; Jomori, M.M.; Fernandes, A.C.; Proença, R.P.C. Consumo alimentar de estudantes universitários. *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol. 30. Num. 6. 2017. p. 847-865.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde. 2008.

3-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde. 2013.

4-Costa, D.G.; Carleto, C.T.; Santos, V.S.; Hass, V.J.; Gonçalves, R.M.D.A.; Pedrosa, L.A.K. Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Vol. 71. (suppl 4). 2018. p.1739-46.

5-Fehrman-Rosas, P.; Delgado-Sánchez, C.; Fuentes-Fuentes, J.; Hidalgo-Fernández, A.; Quintana-Muñoz, C.; Yunge-Hidalgo, W.; Fernández-Godoy, E.; Durán-Agüero, S. Asociación entre autopercepción de imagen corporal y patrones alimentarios en estudiantes de Nutrición y Dietética. *Nutrición Hospitalaria*. Vol. 33. Num. 3. 2016. p. 649-654.

6-Hartmann, Y.; Botelho, R.B.A.; Akutsu, R.C.C.A.; Zandonadi, R.P. Consumption of Fruits and Vegetables by Low-Income Brazilian Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. Vol.10. Num.8. 2018. p.1121.

7-IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamento Familiares 2008-2009: Análise de Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Coordenação de Trabalho e Rendimento. RJ. 2011. p. 150.

8-Jaime, P.C.; Stopa S.R.; Oliveira, T.P.; Vieira, M.L.; Szwarcwold, C.L.; Malha D.C. Prevalência e distribuição sócio demográfico de marcadores de alimentação saudável.

*Epidemiologia Serviço Saúde Brasileira*. Vol. 2. Num. 24. 2015. p. 267-276.

9-Marcondelli, P.; Costa, T.H.M.; Schmitz, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol. 21. Num. 1. 2008. p. 39-47.

10-Martins, C.R.; Gordia, A.P.; Silva, D.A.S.; Quadros, T.M.B.; Ferrari, E.P.; Teixeira, D.M.; Petroski, E.L. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *Estudos de Psicologia*. Vol. 17. Num. 2. 2012. p. 241-246.

11-Omage, K.; Omuemu, V.O. Assessment of dietary pattern and nutritional status of undergraduate students in a private university in southern Nigeria. *Food Science & Nutrition*. Vol. 6. 2018. p. 1890-1897.

12-Organização Mundial da Saúde. Dieta, nutrição e prevenção de doenças crônicas: relatório de consulta conjunta de especialistas da OMS / FAO [Internet]. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2003. (Série de relatórios técnicos da OMS. 916) Disponível em: [http://whqlibdoc.who.int/trs/who\\_trs\\_916.pdf3](http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf3).

13-Pi, R.A.; Vidal, P.D.; Brassesco, B.R.; Viola, L. Aballay, L.R. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutrición Hospitalaria*. Vol. 31. Num. 4. 2015. p.1748-1756.

14-Ramalho, A.A.; Dalamaria, T.; Souza, O.F. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. *Caderno de Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Vol. 28. Num. 7. 2012. p.1405-1413.

15-Silva, D.O.; Recine, E.G.I.G.; Queiroz, E.F.O. Concepções de profissionais de saúde da atenção básica sobre a alimentação saudável no Distrito Federal, Brasil *Caderno de Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Vol. 18. Num. 5. 2002. p. 1367-1377.

Recebido para publicação em 20/03/2019  
 Aceito em 21/06/2019