

**CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS DO SERTÃO DE PERNAMBUCO**

Skarlety de Figueiredo Pereira¹, Cassiany Gabrielly Gomes de Sousa¹
Alberto Graufimon da Costa Santos¹, Widemar Ferraz da Silva¹, Lillian Caroline de Souza e Silva¹

RESUMO

Introdução: A transição para o ambiente universitário acarreta mudanças nos hábitos de vida dos estudantes, especificamente alimentares, contribuindo para o consumo de alimentos ultraprocessados e favoráveis ao desenvolvimento de distúrbios cardiometabólicos. **Objetivo:** Analisar o consumo alimentar de estudantes de uma instituição de ensino superior do sertão do nordeste brasileiro e sua associação com o estado nutricional. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo transversal, com amostra obtida por conveniência, envolvendo estudantes dos cursos de graduação em enfermagem, fisioterapia, nutrição e odontologia, de uma instituição de ensino superior privada, localizada em Serra Talhada – PE, Brasil. Para a avaliação do estado nutricional, utilizou-se o índice de massa corporal (IMC) e as informações referentes ao consumo alimentar foram coletadas por meio de um questionário de frequência alimentar simples. Para avaliar a associação entre o consumo alimentar e o IMC, utilizou-se o teste de qui-quadrado de Pearson ou exato de Fisher. **Resultados:** A amostra foi composta por 102 participantes, com predomínio de eutrofia (55%). O consumo de frutas foi referido em pelo menos cinco vezes por semana por 47,1%, o feijão foi alimento mais ingerido (58,8%) e baixa frequência de consumo de alimentos ultraprocessados foi observada. Na associação entre IMC e alimentos, observou-se associação significativa entre IMC $<25\text{kg/m}^2$ e elevado consumo de feijão ($p=0,010$). **Conclusão:** Constatou-se um padrão alimentar predominantemente saudável, contudo, observou-se um valor expressivo de excesso ponderal e de consumo regular de alimentos ricos em gordura saturada, ressaltando a importância da adoção de medidas de intervenção precoce para esse público.

Palavras-chave: Estudantes. Excesso de Peso. Consumo de alimentos. Alimentos ultraprocessados.

ABSTRACT

Food consumption and nutritional status of university students in the backlands of Pernambuco

Introduction: The transition to the university environment brings about changes in students' lifestyle habits, particularly in their dietary choices, leading to an increased consumption of fast and ultraprocessed foods, which may contribute to the development of cardiometabolic disorders. **Objective:** To analyze the food consumption of students at a higher education institution in the Brazilian northeast backlands and its association with nutritional status. **Materials and methods:** This was a cross-sectional study with a convenience sample involving undergraduate students in nursing, physiotherapy, nutrition and dentistry from a private higher education institution located in Serra Talhada, PE, Brazil. The body mass index (BMI) was used to assess nutritional status, and information on food consumption was collected using a simple food frequency questionnaire. Pearson's chi-square test or Fisher's exact test were used to assess the association between food consumption and BMI. **Results:** The sample consisted of 102 participants, with a predominance of normal weight (55%). The consumption of fruits was reported at least five times per week by 47.1%, while beans were the most consumed food (58.8%), and a low frequency of consumption of ultraprocessed foods was observed. A significant association was found between a BMI $<25\text{ kg/m}^2$ and high consumption of beans ($p=0.010$). **Conclusion:** A predominantly healthy dietary pattern was observed; however, a significant prevalence of excess weight and regular consumption of foods high in saturated fat were noted, emphasizing the importance of implementing early intervention measures for this population.

Key words: Students. Overweight. Food consumption. Ultra-processed foods.

1 - Centro Universitário FIS-UNIFIS, Serra Talhada, Pernambuco, Brasil.

INTRODUÇÃO

A transição para o ambiente universitário acarreta uma série de mudanças nos hábitos de vida dos estudantes, especificamente alimentares, que podem ser adquiridos ou modificados no decorrer da graduação.

Em virtude dessas mudanças, aliada ao processo de globalização e a redução do tempo promovida pela rotina acadêmica, muitos optam pelo consumo de alimentos ultraprocessados, como os fast-foods, os quais possuem alta densidade calórica, açúcares e gorduras e baixo teor de vitaminas, minerais e fibras, contribuindo para o ganho ponderal excessivo e consequentemente, para o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas (DCM) (Sampaio, Mendes, Carmo Gois, 2022).

As DCMs se caracterizam por uma série de indicadores de risco de doenças crônicas não transmissíveis, que afetam a fisiologia e o metabolismo humano, sendo um fator decisivo na morbimortalidade mundial e incluem condições como diabetes mellitus (DM) tipo 2, obesidade, dislipidemia e distúrbios cardiovasculares (Rey, 2021).

Nesse contexto, hábitos alimentares inadequados sobretudo quando iniciados ainda na fase inicial da vida adulta podem resultar no surgimento desses agravos e prejuízo a qualidade de vida a médio e longo prazo (Saha, Al Mamun, Kabir, 2022).

De acordo com os últimos dados do Vigitel (Sistema nacional de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico), em 2023, a maior frequência de consumo de industrializados entre adultos foi encontrada nos indivíduos com idade entre 18 e 24 anos. Já a ingestão de alimentos como frutas e hortaliças por pelo menos cinco dias por semana e de alimentos não processados ou minimamente processados que são protetores para doenças crônicas, foram referidos, respectivamente, por 26% e 21,4% dos brasileiros dessa faixa etária (Brasil, 2023).

Em estudo conduzido com graduandos de uma universidade pública do sul do Brasil, dentre os fatores relacionados ao baixo consumo de alimentos in natura, constatou-se os preços mais onerosos desses alimentos quando comparados aos fast-foods, além da maior facilidade de acesso a esses alimentos de baixo valor nutricional, sobretudo, nas

redondezas da instituição de ensino superior (Pulz e colaboradores, 2017).

Logo, trata-se de uma população que merece atenção, pois além da alimentação inadequada, são observados ainda, outros fatores predisponentes como sedentarismo e estresse (Souza Gonçalves e colaboradores, 2018; Navarro-Prado e colaboradores, 2018; Lacerda e colaboradores, 2022).

Assim, por se tratar de um público jovem e cujo estilo de vida tem impacto direto à médio e longo prazo na saúde, este estudo visa analisar o consumo alimentar de estudantes universitários de uma instituição de ensino superior do sertão do nordeste brasileiro e sua associação com o estado nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, realizado no Centro Universitário FIS - UNIFIS, instituição privada de ensino superior localizada em Serra Talhada-PE, Brasil.

A pesquisa foi realizada entre setembro e outubro de 2024, com uma amostra obtida por conveniência e composta por discentes de ambos os sexos, dos cursos de graduação em enfermagem, fisioterapia, nutrição e odontologia.

Os critérios de elegibilidade incluíram indivíduos com idade ≥ 18 anos devidamente matriculados nos cursos previamente citados. Foram excluídos da pesquisa aqueles que apresentavam edema; encontravam-se em uso de medicações que pudessem causar alterações de peso, como corticoides ou diuréticos; gestantes ou lactantes; e indivíduos com limitações físicas que impossibilitassem a realização de uma ou mais medidas antropométricas.

Para a avaliação do estado nutricional foram aferidas as medidas de peso e altura. O peso foi verificado utilizando uma balança digital (Welmy), com capacidade máxima de 200 kg, enquanto a estatura foi mensurada utilizando um estadiômetro de escala milimétrica acoplado à balança, cujas medidas foram empregadas para o cálculo do índice de massa corporal (IMC).

O IMC foi definido pela divisão do peso, em quilos (kg), pelo quadrado da altura, expressa em metros (m), sendo os indivíduos classificados em desnutridos, quando $IMC < 18,5 kg/m^2$, eutróficos, se IMC entre 18,5 a $24,9 kg/m^2$, com sobrepeso, se $IMC \geq 25-29,9$

kg/m² e obesidade, quando IMC $\geq$ 30 kg/m² (World Health Organization, 1995).

As informações referentes ao consumo alimentar foram coletadas por meio de um questionário de frequência alimentar (QFA) simples, validado por Furlan-Viebig e Pastor-Valero (2004) para a população brasileira com o intuito de investigar a associação entre consumo alimentar e doenças não transmissíveis.

O presente QFA é formado por uma lista de alimentos, seguida de categorias de resposta sobre a frequência de consumo, categorizados em: nunca ou menos de uma vez ao mês; uma vez por semana; duas a quatro vezes por semana; e cinco a sete vezes por semana.

Para avaliação do consumo dos universitários, foi analisada a frequência de ingestão de alimentos considerados protetores, como frutas, hortaliças, vegetais, aveia, feijões e azeite, bem como o consumo de alimentos de risco, caracterizados pelo excesso de sal, gordura e/ou açúcares e classificados como processados ou ultraprocessados, incluindo embutidos (linguiça/salsicha, mortadela/ presunto), frituras (carne vermelha frita), salgados (coxinha, empada, pastel), queijos amarelos, refrigerantes e sucos artificiais.

A base de dados foi compilada no Programa Microsoft Excel, versão 10 e para as análises estatísticas foi empregado o Statistical Package for the Social Sciences - SPSS, versão 13.0 (Inc., Chicago, Estados Unidos). As variáveis contínuas foram testadas quanto à normalidade da distribuição, pelo teste de Kolmogorov-Smirnov e aquelas que seguiram a distribuição normal, foram descritas na forma de média e desvio padrão, enquanto as que não seguiram a distribuição normal foram apresentadas como mediana e intervalo interquartil (IQ).

Para avaliar a associação entre o consumo alimentar e o IMC, utilizou-se o teste de qui-quadrado de Pearson ou como alternativa o teste exato de Fisher, quando as frequências esperadas eram muito baixas (menores que cinco), adotando-se o nível de significância de 5,0% para rejeição de hipótese de nulidade. Para tanto, recategorizou-se o IMC em dois grupos: IMC < 25 kg/m² e IMC $\geq$ 25kg/m² e, considerou-se como consumo elevado, quando referido em pelo menos cinco vezes por semana, conforme metodologia proposta pelo Vigil (Brasil, 2023).

Este estudo faz parte de um projeto maior intitulado de "Estilo de vida, estado nutricional, comportamento alimentar e percepção da imagem corporal de estudantes universitários de Serra Talhada-PE", aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos do Centro Universitário FIS - UNIFIS, sob o parecer n.º 7.055.490, e a coleta de dados foi iniciada somente após assinatura do Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE) pelo participante. Por se tratar de uma pesquisa envolvendo seres humanos, o pesquisador se comprometeu a cumprir os aspectos éticos e legais, conforme a Resolução Nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em seres humanos.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 102 participantes, com predominância do sexo feminino (78,4%) e uma mediana de idade de 22 anos (IQ 21-24 anos), além disso, o curso com maior representatividade foi o curso de Nutrição (62,7%).

No que diz respeito ao estado nutricional, a maioria dos participantes foram classificados como eutróficos (55%), seguido de indivíduos com sobrepeso (28,4%), conforme representado na tabela 1.

Com base na análise do consumo alimentar descrita na tabela 2, quanto aos alimentos protetores para doenças cardiometabólicas, observou-se que a maioria dos estudantes relatou consumir frutas em uma frequência de 5 a 7 vezes por semana (47,1%) e feijão (58,8%), sendo esse último, o alimento do grupo de proteção mais ingerido pelos estudantes. Já o azeite de oliva, foi o alimento menos consumido, apresentando consumo nulo ou inferior a uma vez por mês por 45,1% da amostra.

Quanto aos alimentos de risco, constatou-se que a maioria dos universitários não consome sucos artificiais (85,3%) e alimentos ultraprocessados, como linguiça/salsicha (71,6%), mortadela/presunto (63,7%) e biscoito recheado (61,8%).

Entretanto, observou-se consumo semanal de refrigerantes, de queijos amarelos e carne bovina frita em 30,4%, 44,1% e 33,3%, respectivamente.

Na associação entre alimentos de proteção e de risco com o IMC, representadas

respectivamente, nas tabelas 3 e 4, constatou-se apenas associação entre o IMC <25 kg/m² com alto consumo de feijão (p=0,010).

Tabela 1 – Características relativas ao sexo, curso e estado nutricional de estudantes universitários, Serra Talhada-PE, 2024 (n=102).

Variável	Número amostral	%
Sexo		
Feminino	80	78,4
Masculino	22	21,6
Curso		
Nutrição	64	62,7
Fisioterapia	19	18,6
Enfermagem	13	12,8
Odontologia	6	5,9
IMC		
Desnutrição	3	2,9
Eutrofia	56	55,0
Sobrepeso	29	28,4
Obesidade	14	13,7

Legenda: IMC: Índice de Massa Corpórea. Fonte: Autoria própria (2024).

Tabela 2 - Consumo de alimentos de risco e de proteção entre estudantes universitários, Serra Talhada-PE, 2024 (n=102).

Alimento	Nunca ou <1x por mês	1x/semana	2-4x/semana	5-7x/semana
Alimentos protetores				
Frutas	3 (2,9%)	12 (11,8%)	39 (38,2%)	48 (47,1%)
Salada crua	13 (12,7%)	7 (6,9%)	49 (48%)	33 (32,4%)
Salada cozida	22 (21,6%)	19 (18,6%)	39 (38,2%)	22 (21,6%)
Aveia	26 (25,5%)	21 (20,6%)	36 (35,3%)	19 (18,6%)
Feijões	7 (6,9%)	7 (6,9%)	28 (27,5%)	60 (58,8%)
Azeite de oliva	46 (45,1%)	21 (20,6%)	26 (25,5%)	9 (8,8%)
Alimentos de risco				
Biscoito recheado	63 (61,8%)	26 (25,5%)	11 (10,8%)	2 (2,0%)
Linguiça/salsicha	73 (71,6%)	16 (15,7%)	13 (12,7%)	-
Mortadela/presunto	65 (63,7%)	20 (19,6%)	12 (11,8%)	5 (4,9%)
Carne vermelha frita	24 (23,5%)	29 (28,4%)	34 (33,3%)	15 (14,7%)
Coxinha/pastel/empada	43 (42,2%)	37 (36,3%)	19 (18,6%)	3 (2,9%)
Queijos amarelos	19 (18,6%)	19 (18,6%)	45 (44,1%)	19 (18,6%)
Refrigerantes	37 (36,3%)	31 (30,4%)	30 (29,4%)	4 (3,9%)
Sucos artificiais	87 (85,3%)	8 (7,8%)	7 (6,9%)	-

Fonte: Autoria própria (2024).

Tabela 3 - Associação entre consumo de alimentos protetores com IMC em estudantes universitários, Serra Talhada-PE, 2024 (n=102).

Alimento	IMC <25 kg/m ²	IMC ≥25 kg/m ²	p*
Frutas			
↓ consumo	28	20	0,72 [¶]
↑ consumo	31	23	
Salada crua			
↓ consumo	47	33	0,47 [¶]
↑ consumo	12	10	
Salada cozida			
↓ consumo	47	33	0,72 [¶]
↑ consumo	12	10	
Aveia			
↓ consumo	48	35	0,99 [¶]
↑ consumo	11	8	
Feijões			
↓ consumo	18	24	0,01 [¶]
↑ consumo	41	19	
Azeite			
↓ consumo	54	39	1,00 [§]
↑ consumo	5	4	

Legenda: ↓ - baixo; ↑ - elevado; IMC: índice de massa corpórea; *p<0,05; [¶]Teste de qui-quadrado de Pearson; [§]Teste exato de Fisher. Fonte: Autoria própria (2024).

Tabela 4 – Associação entre consumo de alimentos de risco com IMC em estudantes universitários, Serra Talhada-PE, 2024 (n=102).

Alimento	IMC <25 kg/m ²	IMC ≥25 kg/m ²	p*
Biscoito recheado			
↓ consumo	57	43	0,50 [§]
↑ consumo	2	0	
Linguiça/salsicha			
↓ consumo	59	43	-
↑ consumo	0	0	
Mortadela/presunto			
↓ consumo	54	43	0,07 [§]
↑ consumo	5	0	
Carne vermelha frita			
↓ consumo	48	39	0,26 [§]
↑ consumo	11	4	
Coxinha/pastel/empada			
↓ consumo	56	43	0,26 [§]
↑ consumo	3	0	
Queijos amarelos			
↓ consumo	47	36	0,60 [¶]
↑ consumo	12	7	
Refrigerantes			
↓ consumo	57	41	0,56 [§]
↑ consumo	2	2	
Sucos artificiais			
↓ consumo	59	43	-
↑ consumo	0	0	

↓ - baixo; ↑ - elevado; IMC: índice de massa corpórea; *p<0,05; [¶]Teste de qui-quadrado de Pearson; [§]Teste exato de Fisher. Fonte: Autoria própria (2024).

DISCUSSÃO

A análise do consumo alimentar é uma ferramenta importante e complementar à avaliação do estado nutricional, uma vez que a ingestão inadequada tem relação direta com alterações antropométricas e bioquímicas sendo, portanto, uma estratégia útil para a instituição de medidas de prevenção e tratamento de distúrbios cardiometabólicos (Valença e colaboradores, 2021).

Na presente pesquisa, o predomínio da ingestão diária de frutas e de feijões merece destaque, uma vez que são excelentes fontes de vitaminas, minerais e de fibras, que além de minimizar o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo câncer de cólon e reto, doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes, contribuem para adequada função intestinal (World Health Organization, 2003).

O guia alimentar para a população brasileira orienta que esses alimentos, categorizados como in natura ou minimamente processados de origem vegetal, devem constituir a base da alimentação, pois além de nutritivos, implicam em um sistema alimentar mais sustentável quando comparado aos alimentos de origem animal e àqueles que requerem elevado processamento industrial (Brasil, 2014).

A ingestão de salada crua e cozida apesar de não estar presente na rotina alimentar diária da maioria dos universitários, foi referida em pelo menos 2-4x/semana, em 48% e 38,2% dos participantes, contrastando com os dados de Moiana, Tinga e Tséu (2022), onde investigando a ingestão entre estudantes com idade superior ou igual a 18 anos, analisou-se que apenas 33% dos participantes consumiam hortaliças e frutas pelo menos 3x/semana.

Além disso, em ambos os sexos, esse estudo observou uma redução no consumo de alimentos protetores, sendo que o somente 10% consumiam feijão de forma adequada, possivelmente em função da rotina acadêmica e maior opção por alimentos prontos, do tipo fast-food.

No que tange ao consumo de alimentos de risco para distúrbios cardiometabólicos, evidencia-se que ultraprocessados, caracterizados pelo alto teor de açúcares, gorduras, conservantes e aditivos, como biscoitos recheados, embutidos e sucos artificiais não se fizeram presentes na maior

parte da amostra investigada, o que era esperado, por se tratar de um estudo conduzido com estudantes da área da saúde e sobretudo, pela predominância do curso de nutrição.

Os estudantes de nutrição, desde o início da graduação, são imersos no estudo dos alimentos, garantindo conhecimento sobre suas propriedades e consequentemente, sobre a importância de uma alimentação equilibrada e saudável (Silva e colaboradores, 2021), o que pode ter interferido não somente no menor consumo alimentos de risco, mas também, no predomínio do estado nutricional de eutrofia na presente análise.

Muraro e colaboradores (2024) em estudo transversal com 1.063 universitários de até 25 anos, matriculados em 21 cursos de período integral de uma universidade pública da região Centro-Oeste do Brasil investigaram a utilização de alimentos ricos em energia, gorduras sólidas e açúcares adicionados, evidenciando um consumo superior ao recomendado, com alta contribuição de refrigerantes, doces, sobremesas e biscoitos.

Maciel e colaboradores (2021), de modo semelhante, em investigação com 192 acadêmicos de uma instituição de ensino superior de São Luís – Maranhão, também revelaram alta frequência de alimentos considerados não saudáveis, como bebidas com adição de açúcar (66,1%).

No presente delineamento, apesar de grande parte não ter referido consumo dos grupos alimentares de risco, ressalta-se que cerca de um terço da amostra apresentou ingestão semanal de refrigerantes e de alimentos fontes de gordura saturada - queijos amarelos e carne bovina frita - em contrapartida à baixa utilização de azeite de oliva, fonte de gordura monoinsaturada, evidenciada somente 8% dos avaliados.

Trata-se de um dado preocupante, visto que o consumo de gordura saturada é associado a elevação do colesterol LDL (low density liprotein), e consequentemente ao maior risco cardiovascular.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia, em sua I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular, recomenda a substituição de gordura saturada da dieta por fontes de gordura monoinsaturadas e poli-insaturadas como uma estratégia eficaz no controle da hipercolesterolemia e por conseguinte, na redução da chance de eventos cardiovasculares.

Essa diretriz enaltece ainda, a importância da restrição de carboidratos simples na gênese das alterações cardiometabólicas, visto que o consumo excessivo de açúcares refinados, além de favorecer o ganho de peso, contribui para alterações pós-prandiais, como hiperglicemia, hiperinsulinemia e hipertrigliceridemia (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2013).

Na análise da associação entre alimentos protetores e de risco com o estado nutricional dos universitários, evidenciou-se associação significativa somente com o consumo de feijões ($p=0,010$).

Essa relação indica uma maior ingestão dessa leguminosa entre os indivíduos com IMC adequado, sugerindo que há uma maior busca por alimentos saudáveis nesse grupo.

Outra explicação pode ser atribuída ao fato de que o feijão é um alimento tradicional na dieta da população brasileira, especificamente no Nordeste, onde o consumo de arroz com feijão é uma prática cotidiana, sobretudo entre indivíduos que priorizam uma alimentação equilibrada, visto que é uma combinação nutricionalmente completa.

Por último, cabe ressaltar que apesar da maioria dos alunos apresentar consumo superior de alimentos protetores, visualiza-se que os alimentos de risco também têm feito parte da rotina dos universitários, o que pode já ser reflexo de um percentual considerável de excesso ponderal (43%) visualizado nessa amostra e superior ao da população brasileira de adultos de 18 a 24 anos, dos quais, 37,4% apresentam $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$ (Brasil, 2023) e aos dados de Costa, Petribú e Santos (2023), cuja frequência de sobrepeso e obesidade, foi de 25,9% entre universitários de Vitória do Santo Antão, Pernambuco.

Logo, destaca-se a necessidade da adoção de estratégias com vistas a promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente acadêmico, sobretudo por se tratar de indivíduos jovens e que serão futuros profissionais da área da saúde e perpetuadores de conhecimentos relativos à promoção de qualidade de vida. Para tanto, as instituições de ensino superior necessitam ser espaços de estímulo a saúde, a partir da realização de ações periódicas de educação alimentar e nutricional, visando minimizar o risco de eventos cardiometabólicos a médio e longo prazo.

Por fim, enfatiza-se a necessidade de estudos mais abrangentes, com amostras maiores e mais detalhadas sobre o consumo alimentar e risco cardiometabólico entre estudantes universitários, visto que a quantidade de pesquisas com esse público ainda é escassa.

Quanto às limitações deste estudo, destaca-se o desenho, que por ser do tipo transversal não possibilita o estabelecimento de causalidade, além da amostragem que sendo obtida por conveniência, pode ter comprometido a representatividade da população.

Por fim, o público estudado também merece ênfase, uma vez que foi composto somente por estudantes da área da saúde, especialmente do curso de nutrição, podendo ter favorecido a subestimação do consumo de alimentos de risco.

CONCLUSÃO

Os resultados demonstram um padrão predominantemente saudável entre os universitários, caracterizado pela baixa ingestão de ultraprocessados e pela maior frequência de ingestão de frutas e feijões, alimentos que possuem propriedades protetoras contra distúrbios cardiometabólicos.

A associação entre alimentos de risco e proteção e estado nutricional revelou relação significativa entre o alto consumo de feijões e indivíduos com IMC adequado, sugerindo que há uma maior busca por alimentos saudáveis nesse grupo.

Contudo, apesar da superioridade de eutróficos, observou-se um valor expressivo de excesso ponderal e de consumo regular de alimentos ricos em gordura saturada, o que ressalta a importância de estratégias de promoção da saúde e educação nutricional nas instituições de ensino superior que incentivem a busca de hábitos alimentares saudáveis, com o objetivo de diminuir os riscos de distúrbios cardiometabólicos entre os estudantes e garantir a formação de profissionais conscientes sobre a importância da nutrição para a saúde.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

- 1-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde. 2014. 156 p.
- 2-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde. 2023. 133 p.
- 3-Costa, M.C.R.A.; Petribú, M.M.V.; Santos, E.M.C. Qualidade dietética, estado nutricional e desempenho acadêmico em estudantes universitários do interior de Pernambuco. Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN. Vol. 14. Num. 1. 2023. p. 1-15.
- 4-Furlan-Viebig, R.; Pastor-Valero, M. Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para o estudo de dieta e doenças não transmissíveis. Revista de Saúde Pública. São Paulo. Vol. 38. Num. 4. 2004. p. 581-584.
- 5-Lacerda, M.S.; Rossia, M.B.; Abuchaima, E.S.V.; Barrosa, A.L.B.L.; Lopes, J.L. Fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares e qualidade de vida de ingressantes da graduação de enfermagem. Revista Gaúcha de Enfermagem. Vol. 43. 2022. p. e20210066.
- 6-Maciel, E.M.C.; Sousa, N.L.; Silva, J.W.V.; Barbosa, J.M.A.; Lima, V.N. Análise do consumo alimentar de Universitários de uma Instituição Privada de Ensino Superior em São Luís-MA. Revista Cereus. Vol. 13. Num. 2. 2021. p. 72-83.
- 7-Moiana, A.M.; Tinga, I.C.; Tséu, R.J. Avaliação de hábitos alimentares de estudantes universitários da Universidade Eduardo Mondlane na cidade de Maputo. RevSALUS - Revista Científica Internacional da Rede Acadêmica das Ciências da Saúde da Lusofonia. Vol. 4. Num. 1. 2022. p. 24-34.
- 8-Muraro, A.P.; Melo Rodrigues, P.R.; Nogueira, P.S.; Fonseca, L.B.; Pereira, L.P.; Ferreira, M.G. Dietary sources and intake of solid fats and added sugars among college students. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. Vol. 19. 2024. p. e74996.
- 9-Navarro-Prado, S.; Schmidt-RioValle, J.; Montero-Alonso, M.A.; Fernández-Aparicio, Á.; González-Jiménez, E. Unhealthy lifestyle and nutritional habits are risk factors for cardiovascular diseases regardless of professed religion in university students. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 15. Num. 12. 2018. p. 2722.
- 10-Pulz, I.S.; Martins, P.A.; Feldman, C.; Veiros, M.B. Are campus food environments healthy? A novel perspective for qualitatively evaluating the nutritional quality of food sold at foodservice facilities at a Brazilian university. Perspectives in Public Health. Vol. 137. Num. 2. 2017. p. 122-135.
- 11-Rey, H.C.V. A importância de reconhecer a co-ocorrência de fatores de risco cardiometabólico na população para estabelecer prioridades em políticas públicas. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. Vol. 117. Num. 1. 2021. p. 49-50.
- 12-Saha, S.; Al Mamun, M.A.; Kabir, M.R. Factors affecting fast food consumption among college students in South Asia: a systematic review. Journal of the American Nutrition Association. Vol. 41. Num. 6. 2022. p. 626-636.
- 13-Sampaio, R.; Mendes, I.G.C.; Carmo Gois, L.D. Relação entre padrões alimentares e estado nutricional em universitários. Revista Ciência Plural. Vol. 8. Num. 3. 2022. p. 1-20.
- 14-Silva, F.C.G.; Alves, M.L.C.; Caldas, D.R.C.; Costa, G.A.; Landim, L.I.S.R. Consumo Alimentar de universitários segundo o guia alimentar para a população brasileira. Research, Society and Development. Vol. 10. Num. 15. 2021. p. e185101523580.
- 15-Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. Vol. 100. Num. 1. Supl. 3. 2013. p. 1-40.
- 16-Souza Gonçalves, J.; Silva, L.L.; Ninahuaman, M.F.M.L.; Abdala, G.A.; Lima,

M.O.P. Perfil de risco cardiovascular em estudantes universitários. Life Style. Vol. 5. Num. 2. 2018. p. 91-108.

17-Valença, S.E.O.; Brito, A.D.M.; Silva, D.C.G.; Ferreira, F.G.; Novaes, J.F.; Longo, G.Z. Prevalência de dislipidemias e consumo alimentar: um estudo de base populacional. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 26. Num. 11. 2021. p. 5765-5776.

18-World Health Organization (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series. Vol. 916. 2003. p. 1-149.

19-World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. Geneva: World Health Organization, 1995. (WHO Technical Report Series, 854).

E-mail dos autores:

skarletyccb123@gmail.com
cassianygabriellynt@gmail.com
albertograufimon@gmail.com
widemar.ferraz@ufpe.br
liliancaroliness@gmail.com

Autor correspondente:

Lílian Caroline de Souza e Silva.
liliancaroliness@gmail.com

Recebido para publicação em 05/07/2025

Aceito em 29/07/2025