

Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no sudoeste goiano – um estudo transversal**Eating habits of students at a public university in southwestern Goiania - a cross-sectional study**

DOI:10.34117/bjdv6n10-384

Recebimento dos originais: 08/09/2020

Aceitação para publicação: 19/10/2020

Arícia Mota

Acadêmica de Medicina

Instituição: Universidade Federal de Jataí – UFJ

Endereço: UFJ - Campus Jatobá (Cidade Universitária José Cruciano de Araújo) | BR 364 km 195

- Setor Parque Industrial nº 3800, Jataí - GO

E-mail: ariciamota@gmail.com

André Gebrim Matias

Acadêmico de Medicina

Instituição: Universidade Federal de Jataí – UFJ

Endereço: UFJ - Campus Jatobá (Cidade Universitária José Cruciano de Araújo) | BR 364 km 195

- Setor Parque Industrial nº 3800, Jataí - GO

E-mail: agebrimmatias@gmail.com

Ana Elisa Pereira Braga

Acadêmica de Medicina

Instituição: Universidade Federal de Jataí – UFJ

Endereço: UFJ - Campus Jatobá (Cidade Universitária José Cruciano de Araújo) | BR 364 km 195

- Setor Parque Industrial nº 3800, Jataí - GO

E-mail: anaelisa.braga@gmail.com

Arthur Victor Vilela Barros

Acadêmico de Medicina

Instituição: Universidade Federal de Jataí – UFJ

Endereço: UFJ - Campus Jatobá (Cidade Universitária José Cruciano de Araújo) | BR 364 km 195

- Setor Parque Industrial nº 3800, Jataí - GO

E-mail: arthurvictor6@hotmail.com

Diogo Freitas Melo

Acadêmico de Medicina

Instituição: Universidade Federal de Jataí – UFJ

Endereço: UFJ - Campus Jatobá (Cidade Universitária José Cruciano de Araújo) | BR 364 km 195

- Setor Parque Industrial nº 3800, Jataí - GO

E-mail: diogo.f.melo00@gmail.com

Diana Gontijo de Moraes

Acadêmica de Medicina

Instituição: Universidade Federal de Jataí – UFJ

Endereço: UFJ - Campus Jatobá (Cidade Universitária José Cruciano de Araújo) | BR 364 km 195
- Setor Parque Industrial nº 3800, Jataí - GO
E-mail: dianagm_gyn@hotmail.com

Fábio Morato de Oliveira

Doutor em Genética pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP

Instituição: Universidade Federal de Jataí – UFJ

Endereço: UFJ - Campus Jatobá (Cidade Universitária José Cruciano de Araújo) | BR 364 km 195
- Setor Parque Industrial nº 3800, Jataí - GO, 75801-615
E-mail: fabiomorato@ufg.br

Edlaine Faria de Moura Villela

Doutora em Epidemiologia pela Faculdade de Saúde Pública da USP

Instituição: Universidade Federal de Jataí – UFJ

Endereço: UFJ - Campus Jatobá (Cidade Universitária José Cruciano de Araújo) | BR 364 km 195
- Setor Parque Industrial nº 3800, Jataí - GO, 75801-615
E-mail: edlaine@ufg.br

RESUMO

Introdução A alimentação contemporânea passa por um momento de transição, no qual a mudança no estilo de vida induz cada vez mais escolhas de baixo valor nutricional. No grupo dos estudantes universitários, essa realidade mostra-se intensificada, na medida em que diversos fatores relacionados à vida acadêmica impõem um ritmo alimentar pautado em alimentos hipercalóricos e de baixo teor nutritivo. Objetivos Descrever o panorama epidemiológico acerca dos hábitos alimentares de estudantes da Universidade Federal de Jataí (UFJ) por meio da análise e interpretação de dados coletados. Material e Métodos Elaboração de um questionário por meio da plataforma "Google formulários", contendo 24 perguntas a respeito dos hábitos alimentares de estudantes da UFJ, com divulgação por meio de redes sociais e análise das respostas por planilha na plataforma Excel. Resultados Foram obtidas 277 respostas, com uma presença majoritária (71,8%) de público feminino, com faixa etária predominante de 17 a 41 anos. A maior quantidade de entrevistados foi proveniente de cursos das áreas de Ciências da Saúde e Ciências Agrárias, sendo que todos os alunos responderam a questões sobre sua procedência, composição do núcleo de moradia, número de refeições diárias, frequência e composição do café da manhã, local de almoço, jantar e lanches, grupos alimentares consumidos frequentemente, uso de serviços de entrega de comida, alterações de peso, realização de atividade física, horas de sono diárias, uso de bebida alcoólica, consumo de café e ingestão de água. Discussões Entre as 277 respostas obtidas, as variáveis "sexo" e "áreas dos cursos" não apresentaram significado expressivo no contexto da pesquisa, tendo em vista aspectos da própria universidade e a influência de proximidade entre cursos específicos e o curso dos pesquisadores. Quanto à procedência dos discentes, a quantidade expressiva de alunos procedentes de outros municípios (72,6%) justifica-se pelo sistema atual de ingresso em universidades públicas no país. Em relação ao aspecto alimentar, o café da manhã mostrou-se uma refeição negligenciada em parte (44,4%) ou totalmente (13,7%) pelos participantes, sendo que, quando realizada, vai de encontro às indicações nutricionais do Ministério da Saúde, prevalecendo alimentos de baixo valor nutritivo. O distanciamento do câmpus universitário em relação à cidade somado ao predomínio de período integral da maioria dos cursos corrobora para grande número de estudantes que almoçam no restaurante universitário (73,6%) e jantam em casa (71,5%). Consequentemente, o cardápio nutricionalmente equilibrado oferecido no restaurante universitário corrobora para a alta ingestão de frutas, verduras e legumes (76,9%) referida na pesquisa. Contudo, ainda é crítico o frequente consumo de alimentos altamente calóricos e não saudáveis, como refrigerantes (30,3%) e bolachas

(26,7%), por exemplo. Ademais, pode-se inferir certa influência do perfil alimentar dos universitários, atrelada a não prática de atividade física regular (53,1%) e restrição de horas de sono, com aumento de peso ao longo da graduação (52%). Conclusão Observa-se um cenário de alimentação inadequada por grande parte dos estudantes universitários, evidenciado por fatores como ausência de café da manhã, alto consumo de alimentos hipercalóricos ao longo do dia, baixa ingestão de frutas, entre outros. Tal comportamento está diretamente relacionado à grande porcentagem de ganho de peso relatada na pesquisa, e serve de alerta para autoridades da universidade e para os próprios alunos a respeito da necessidade de se implementarem hábitos alimentares mais saudáveis.

Palavras-chave: comportamento alimentar, saúde, estudantes, universidade.

ABSTRACT

Introduction Contemporary eating goes through a moment of transition, in which the change in lifestyle induces more and more choices of low nutritional value. In the group of university students, this reality is intensified, as several factors related to academic life impose a dietary rhythm based on high calorie and low nutritional content foods. Objectives To describe the epidemiological panorama about the alimentary habits of students of the Federal University of Jataí (UFJ) through the analysis and interpretation of collected data. Material and Methods Elaboration of a questionnaire through the "Google forms" platform, containing 24 questions about the eating habits of students from UFJ, with dissemination through social networks and analysis of the answers by spreadsheet in the Excel platform. Results 277 answers were obtained, with a majority (71.8%) female audience, with a predominant age range of 17 to 41 years. The largest number of interviewees came from courses in the areas of Health Sciences and Agricultural Sciences, and all students answered questions about their origin, composition of the housing nucleus, number of daily meals, frequency and composition of breakfast, place of lunch, dinner and snacks, food groups consumed frequently, use of food delivery services, weight changes, performance of physical activity, hours of daily sleep, use of alcoholic beverages, consumption of coffee and ingestion of water. Discussions Among the 277 responses obtained, the variables "sex" and "areas of the courses" did not present expressive meaning in the context of the research, considering aspects of the university itself and the influence of proximity between specific courses and the researchers' course. As for the origin of students, the expressive number of students coming from other municipalities (72.6%) is justified by the current system of entry into public universities in the country. In relation to the alimentary aspect, the breakfast proved to be a neglected meal in part (44.4%) or totally (13.7%) by the participants, being that, when carried out, it goes against the nutritional indications of the Ministry of Health, prevailing food of low nutritional value. The distance of the university campus from the city added to the predominance of full time in most courses corroborates for a large number of students who have lunch at the university restaurant (73.6%) and dinner at home (71.5%). Consequently, the nutritionally balanced menu offered at the university restaurant corroborates the high intake of fruits, vegetables and legumes (76.9%) referred to in the survey. However, the frequent consumption of highly caloric and unhealthy foods, such as soft drinks (30.3%) and cookies (26.7%), for example, is still critical. In addition, it is possible to infer some influence of the alimentary profile of the university students, linked to not practicing regular physical activity (53.1%) and restriction of hours of sleep, with weight increase along the graduation (52%). Conclusion A scenario of inadequate nutrition is observed by most university students, evidenced by factors such as absence of breakfast, high consumption of hyper caloric food throughout the day, low fruit intake, among others. Such behavior is directly related to the large percentage of weight gain reported in the research, and serves as an alert to university authorities and to the students themselves regarding the need to implement healthier eating habits.

Keywords: eating behavior, health, students, university.

1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável deve ser baseada em no mínimo três refeições por dia, consumo de alimentos de diferentes grupos nutricionais, redução no consumo de sal e alimentos industrializados/ultraprocessados e ingestão de, no mínimo, dois litros de água por dia, entre outros.¹ Contudo, a crescente mudança de estilo de vida dos brasileiros tem imposto, cada vez mais, a escolha por hábitos alimentares não adequados, fora de seus domicílios e pautados em alimentos industrializados.² Essa realidade torna-se muito relevante em alguns grupos mais suscetíveis a essas práticas alimentares, como é o caso dos estudantes universitários. Seja pela sobreposição de atividades, alta carga horária, excesso de atividades acadêmicas e cobrança excessiva, seja pelo mau planejamento ou outros fatores psicossociais – como a vivência em novos ambientes sem a presença de familiares – esse grupo social mostra-se mais propenso a escolhas rápidas e inadequadas do ponto de vista nutricional.³

A temática sobre a alimentação de universitários é abordada em muitas pesquisas, como o estudo transversal realizado por Marcondelli *et al.*⁴ com estudantes da área de saúde de uma universidade pública em Brasília. Os diversos estudos sobre essa temática⁵ mostram que a má alimentação no meio universitário é uma realidade nacional, podendo apresentar particularidades referentes a aspectos regionais e culturais, mas ainda assim com diversas semelhanças que alertam para um preocupante quadro de desnutrição e riscos de saúde.

No meio acadêmico da Universidade Federal de Jataí (UFJ), aspectos como mudança de cidade para fazer o curso, o alto tempo de permanência na universidade durante o dia e a composição do núcleo de moradia são grandes modificadores do padrão alimentar dos estudantes, podendo prejudicar o consumo balanceado de alimentos e até mesmo incorrer no desenvolvimento de sobrepeso e outros agravos à saúde, como doenças coronarianas e diabetes.

Assim sendo, o estudo mostra-se um fator de alerta para as condições alimentares dos estudantes, não só da universidade em questão, mas do país como um todo, visto que essa realidade é repetitiva nas diversas regiões e instituições. Alerta este para direcionar mudanças tanto pessoais, dos próprios acadêmicos, quanto das instituições que de alguma forma possam propiciar melhoras nos hábitos estudantis.

2 OBJETIVOS

Descrever o panorama epidemiológico acerca dos hábitos alimentares de estudantes universitários, na Universidade Federal de Jataí. Analisando, assim, a influência de fatores regionais, culturais e outros, específicos da instituição de ensino em questão, na alimentação dos estudantes dessa universidade. De modo a verificar a forma pela qual fatores relacionados à situação acadêmica – estudantes oriundos de outra cidade, carga horária do curso – e cotidiana – composição do núcleo de moradia, número de refeições diárias, realização de atividades físicas, quantidade de horas de sono, alteração de peso, uso de bebida alcoólica, tabagismo e quantidade de água consumida no dia – dos estudantes causam alterações nos hábitos alimentares desses universitários. Visando, assim, avaliar a real qualidade dessa alimentação e a possibilidade de ocorrência de comorbidade relacionadas com esses hábitos.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Para fins de obtenção das informações desejadas, foram necessárias várias etapas, desde a elaboração de um questionário que abrangesse os aspectos que inicialmente se intencionava estudar, até a análise dos dados obtidos. O questionário elaborado circulou durante 15 dias entre os discentes da UFJ.

- **Elaboração do formulário**

Para a elaboração do questionário, o foco foi selecionar aspectos que influenciassem na manutenção de uma alimentação saudável. Sendo assim, focou-se principalmente em elementos como sono, local de moradia, questões socioeconômicas, entre outros. O questionário foi elaborado e respondido por meio da plataforma virtual "*Formulários Google*", com 24 perguntas, sendo 6 desses referentes à identificação do participante e as demais específicas ao conteúdo da pesquisa. O questionário foi precedido por um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido quanto ao uso das informações para fins acadêmicos. As perguntas utilizadas estão descritas no Apêndice A.

- **Divulgação do formulário**

A divulgação do questionário fez-se extremamente importante tendo em vista a relevância de uma alta amplitude do número de informações, objetivando-se obter um espaço amostral satisfatório, que se restringiu aos acadêmicos da UFJ, para uma melhor análise geral da situação. Para tal, utilizou-se predominantemente os meios de comunicação "*WhatsApp*" e "*e-mail*", na intenção de que o questionário chegasse ao maior número de estudantes alvos.

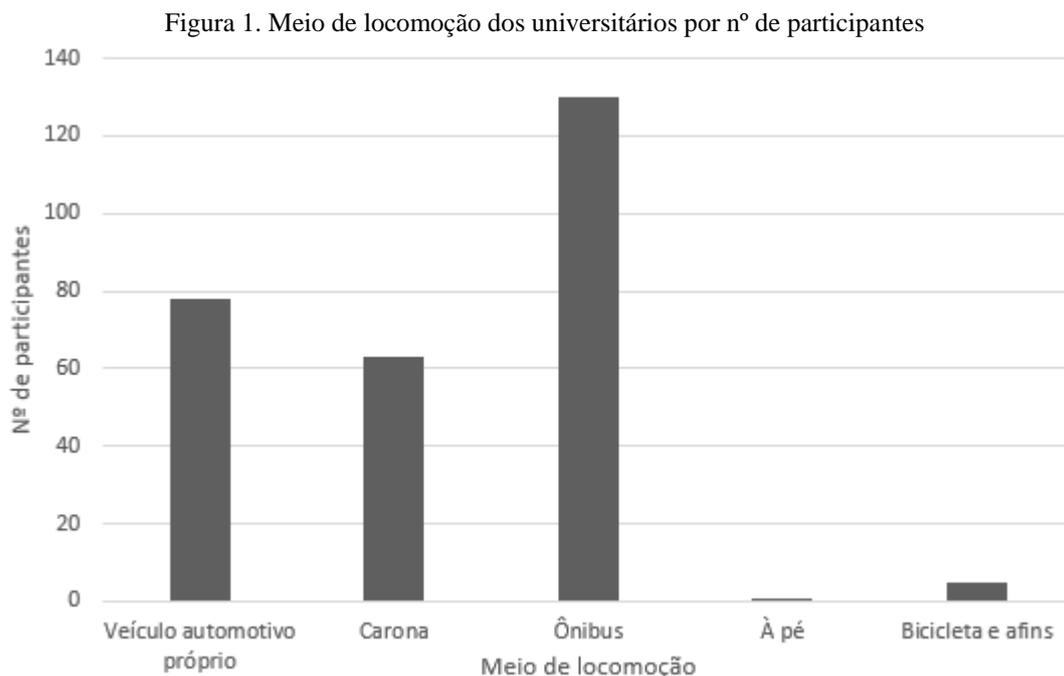
- Análise dos dados obtidos

Após a obtenção dos dados, por meio das respostas do questionário, foram analisados a partir de comparações duais, na intenção de observar possíveis influências entre eles. Para isso, utilizou-se a plataforma *Excel*, para a construção de gráficos e comparação entre os dados.

4 RESULTADOS

A amostra foi composta por 277 estudantes, com predominância do sexo feminino (71,8%) em detrimento ao masculino (28,2%). A faixa etária variou entre 17 e 41 anos. Quanto às áreas dos cursos, participaram da pesquisa acadêmicos das áreas de Ciências da Saúde (56%), Ciências Agrárias (27,1%), Ciências Humanas e Letras (8,3%), Ciências Exatas e Tecnológicas (4,7%), Ciências Biológicas (3,6%) e Ciências da Educação (0,4%), os quais 264 (95,3%) entrevistados fazem cursos de período integral, 11 (4%) no período noturno e 2 (0,7%) no período matutino.

Quanto ao meio de locomoção para a Universidade, observam-se os resultados apresentados pela Figura 1.

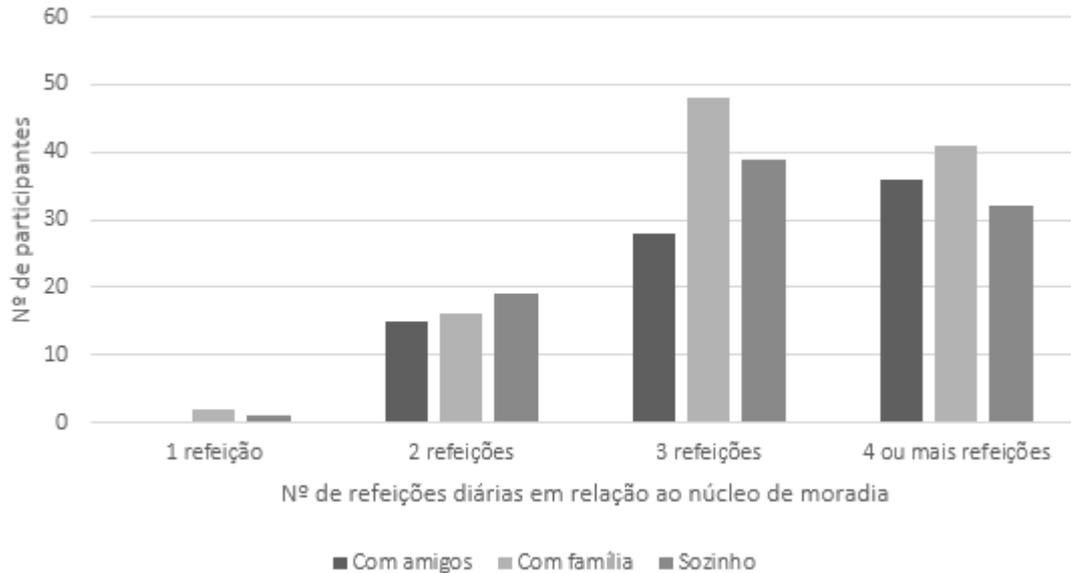


Em relação à procedência dos discentes entrevistados, 201 (72,6%) mencionaram a necessidade de mudança do município de origem, enquanto 76 (27,4%) não relataram essa necessidade.

Quanto à composição de moradia, observou-se que 91 (32,9%) estudantes moram sozinhos, 107 (38,6%) com familiares e 79 (28,5%) com amigos. (Figura 2)

Ao analisar o número de refeições diárias, notou-se que 116 (41,9%) estudantes fazem pelo menos 3 refeições diárias, 108 (18,1%), 2 refeições diárias e 50 (39%) fazem 4 ou mais refeições diárias. (Figura 2).

Figura 2. Número de refeições diárias em relação ao núcleo de moradia por número de participantes.



Em relação à frequência de consumo do café da manhã, observou-se que 116 (44,4%) entrevistados consomem café da manhã todos os dias, 123 (41,9%), esporadicamente e 38 (13,7%) estudantes não tomam café da manhã. Ao relacionar essa variável ao o que é consumido nessa refeição, observou-se que pães e quitandas são consumidos por 181 (65,3%) dos entrevistados, enquanto frutas são ingeridas por 36 entrevistados (13%) e leite, queijos e ovos, por 100 (36,1%) entrevistados.

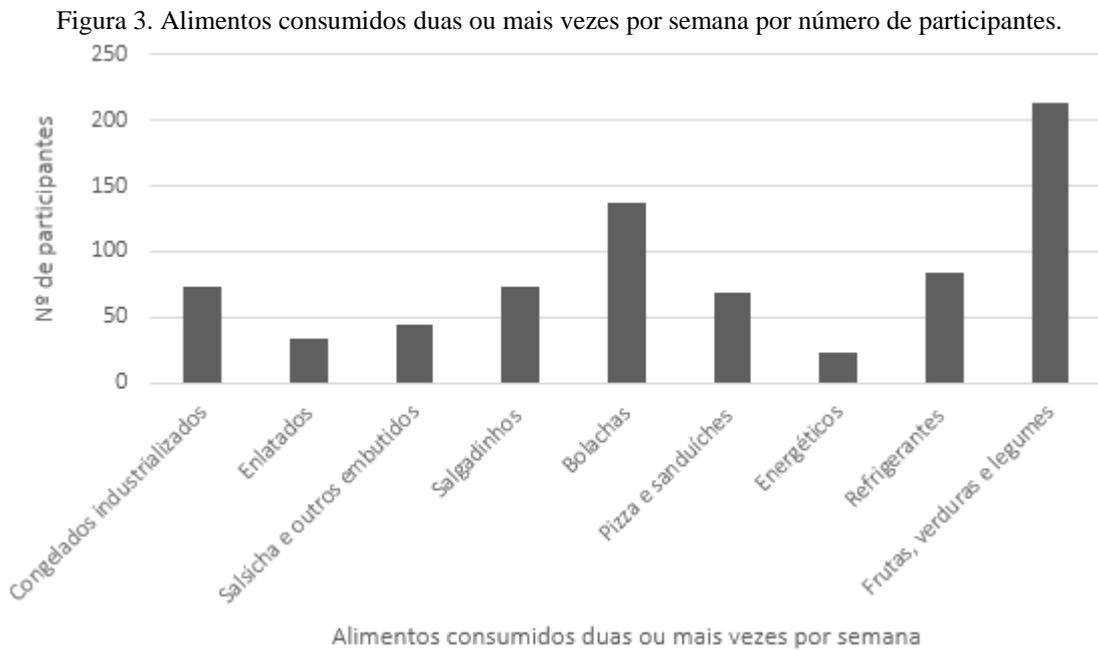
Sobre o local onde são feitos os lanches na Universidade, observa-se que 112 (40,4%) entrevistados costumam fazer tais lanches na cantina, 101 (36,5%) costumam levar lanche de casa e 64 (23,1%) não fazem lanches na universidade.

Ao analisar onde as refeições são realizadas, observam-se os resultados apresentados na Tabela 1.

Tabela 1. Distribuição do local de consumo do almoço e jantar por número de universitários

Local	Almoço	Jantar
No Restaurante Universitário	204	35
Em casa	46	198
Levo comida de casa para almoçar/jantar na Universidade	19	0
Outros estabelecimentos	8	11
Não costumo almoçar/ jantar	0	33
Total	277	277

No que se refere aos alimentos que os entrevistados costumam consumir, notam-se os resultados apresentados pela Figura 3.



Com relação à frequência do uso de serviços de entrega de comida, observa-se que 197 (71,1%) estudantes utilizam poucas vezes ou quase nunca os serviços de entrega de comida, 42 (15,2%) uma vez por semana, 32 (11,6%) entre 2 e 4 vezes por semana e 6 (2,2%) mais de 5 vezes por semana.

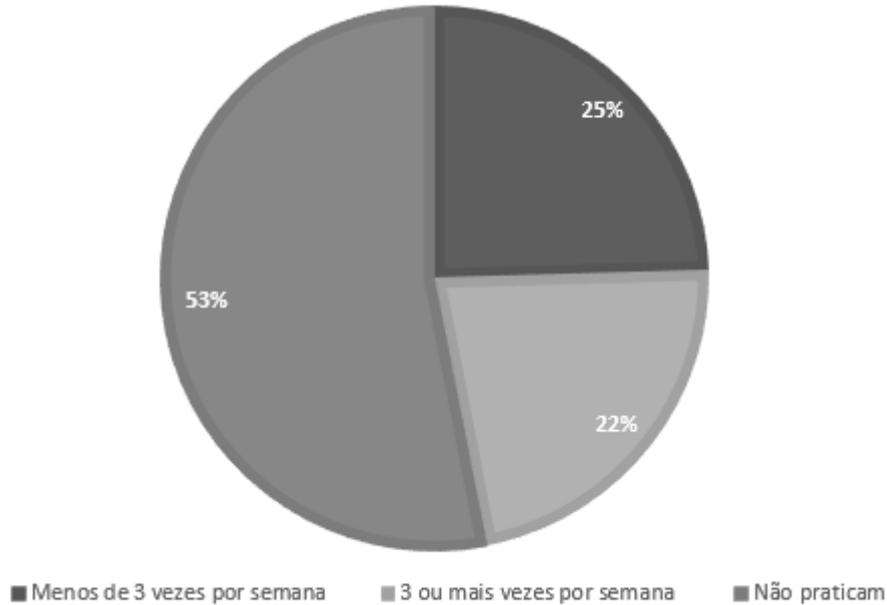
A variação de peso após o início do curso está representada pela Tabela 2.

Tabela 2. Alteração de peso por número de universitários

Alteração de peso	Nº
Aumento de peso	144
Diminuição de peso	65
Sem alterações	68
Total	277

A prática de atividade física foi outra variável analisada com 68 (24,5%) estudantes que praticam atividade física menos de 3 vezes por semana, 62 (22,4%), que praticam atividade física 3 ou mais vezes por semana e 147 (53,1%) que não praticam atividade física regularmente. (Figura 4).

Figura 4. Distribuição dos participantes de acordo com a frequência de prática de atividades físicas.



Ademais, ao se analisar as horas de sono diárias, observou-se que 172 (62,1%) universitários dormem entre 4 e 6 horas, 101 (36,5%), dormem mais de 6 horas e 4 (1,4%) dormem menos de 4 horas por dia.

Ao analisar o uso de bebida alcoólica, observou-se que 27,8% (77) dos entrevistados não consomem bebidas alcoólicas, que 47,7% (117) dos estudantes consomem esse tipo de bebida pelo menos 1 vez por semana e que 30% (83) consomem bebidas alcoólicas poucas vezes, ou quase nunca. Associado a isso, o tabagismo foi outra variável estudada, evidenciando que 250 (90,3%) entrevistados não fumam e que 27 (9,7%) entrevistados relataram uso de cigarro diariamente.

O consumo de xícaras de café durante o dia obteve uma distribuição homogênea, com 41 (14,8%) entrevistados consumindo 1 xícara de café por dia, 39 (14,1%) consumindo 2 xícaras por dia, 66 (23,8%) estudantes consumindo 3 ou mais xícaras de café por dia e 131 (47,3%) entrevistados não ingerindo café, ou o consumindo esporadicamente.

Por fim, ao questionar sobre o consumo de água por dia, observou-se que 54 (19,5%) universitários consomem menos de 1 litro de água por dia, 160 (57,8%), consomem entre 1 e 2 litros de água por dia e 63 (22,7%), consomem mais de 2 litros de água por dia.

5 DISCUSSÕES

Foram obtidas 277 respostas, sendo 199 representantes do sexo feminino (71,8%) e 78 do sexo masculino (28,2%). Esse achado não apresenta significado no contexto da pesquisa, tendo em vista que o público universitário é composto em sua maioria por mulheres. Essa realidade é presente

tanto em contexto nacional⁶ como na cidade analisada, na qual são matriculados 1553 homens e 2347 mulheres na universidade em estudo, segundo dados da própria regional.

Quanto às áreas dos cursos, participaram da pesquisa acadêmicos das áreas de Ciências da Saúde (56%), Ciências Agrárias (27,1%), Ciências Humanas e Letras (8,3%), Ciências Exatas e Tecnológicas (4,7%), Ciências Biológicas (3,6%) e Ciências da Educação (0,4%). Os valores mais expressivos podem ser explicados pelo fato de que as duas maiores áreas em número de alunos na universidade analisada são a de Ciências da Saúde e Agrárias, com 1105 e 956 alunos respectivamente, dos quais 1248 são do sexo feminino. Ademais, tendo vista que a pesquisa foi realizada por alunos do curso de Medicina, isso explica o elevado percentual de respostas na primeira área mencionada, pois há maior proximidade entre os alunos da mesma. Dentre todos os cursos dessas áreas, 95,3% possuem carga horária integral.

Em relação à procedência dos discentes entrevistados, 201 (72,6%) mencionaram a necessidade de mudança do município de origem, enquanto 76 (27,4%) não relataram essa necessidade. Isso decorre, em grande parte, do sistema de ingresso em vigor atualmente para as universidades públicas brasileiras, no qual os estudantes concorrem por vagas de ensino superior em todo o território nacional.⁷

Dentre o total de estudantes entrevistados, 224 (80,9%) referem fazer 3 ou mais refeições por dia, sendo que a situação do núcleo de moradia não pareceu interferir nessa variável. Ou seja, morar sozinho (32,9%), com familiares (38,6%) ou com amigos (28,5%) não afetou significativamente a quantidade de refeições dos estudantes por dia, conforme comparação de dados feita na figura 2.

Os resultados da pesquisa mostraram que a ingestão de café da manhã não é um hábito diário de todos os estudantes universitários. Se somarmos os que não tomam café da manhã (13,7%) com os que o fazem esporadicamente (44,4%), temos a maioria dos alunos se privando dessa refeição essencial. Além disso, 65,3% dos entrevistados relataram que essa refeição é composta majoritariamente por pães e quitandas, contra 36,1% de queijo, leite e ovos e apenas 13% de frutas. Isso reflete um perfil de má alimentação entre a maioria dos estudantes que responderam ao questionário, visto que os alimentos em prevalência no café da manhã representam grupos de baixo teor nutritivo, comparados às indicações nutricionais recomendadas pelo Ministério da Saúde, as quais preveem uma combinação variada, naturalmente colorida e composta pelos diversos tipos alimentares.¹

Quanto às principais refeições do dia, almoço e jantar, percebe-se um grande predomínio de estudantes que almoçam no restaurante universitário (73,6%) e jantam em casa (71,5%). Isso ocorre

em razão da escassa opção de locais para almoçar na região do câmpus analisado na pesquisa, o qual é afastado da cidade. O período integral da maioria dos cursos corrobora para esse predomínio, visto que os estudantes permanecem durante todo o dia vinculados a atividades no câmpus da universidade. Por outro lado, o encerramento das atividades universitárias coincide com o retorno dos estudantes às suas moradias, refletindo os números relativos ao jantar, anteriormente mencionados. (Figuras 5 e 6)

Figura 5. Distribuição dos participantes por hábito alimentar relativo ao almoço.

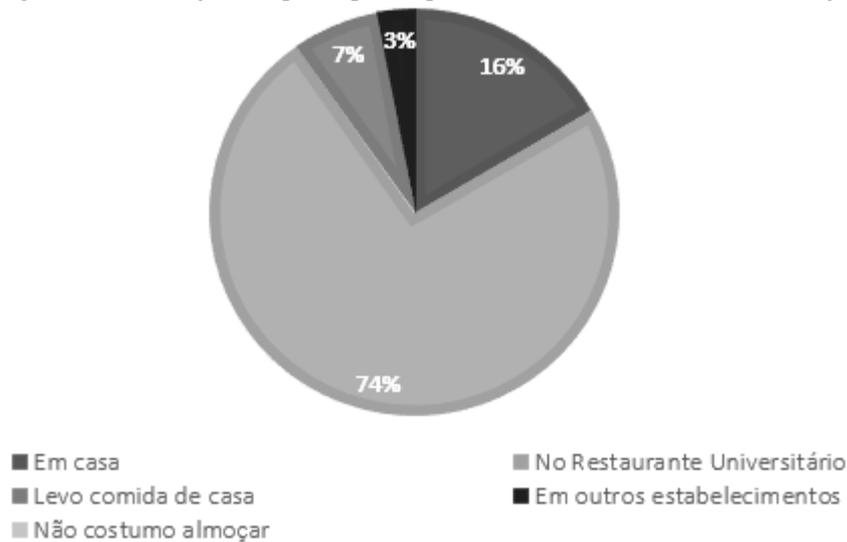
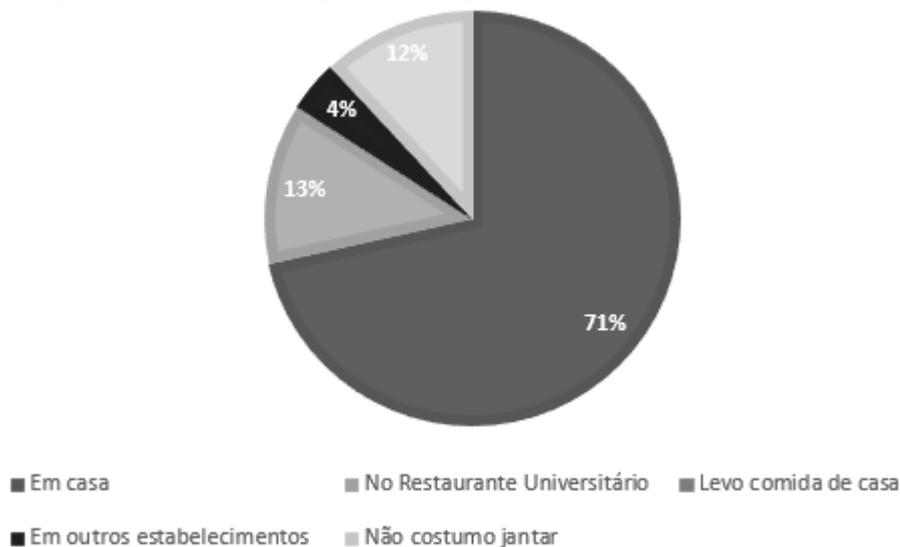


Figura 6. Distribuição dos participantes por hábito alimentar relativo ao jantar.

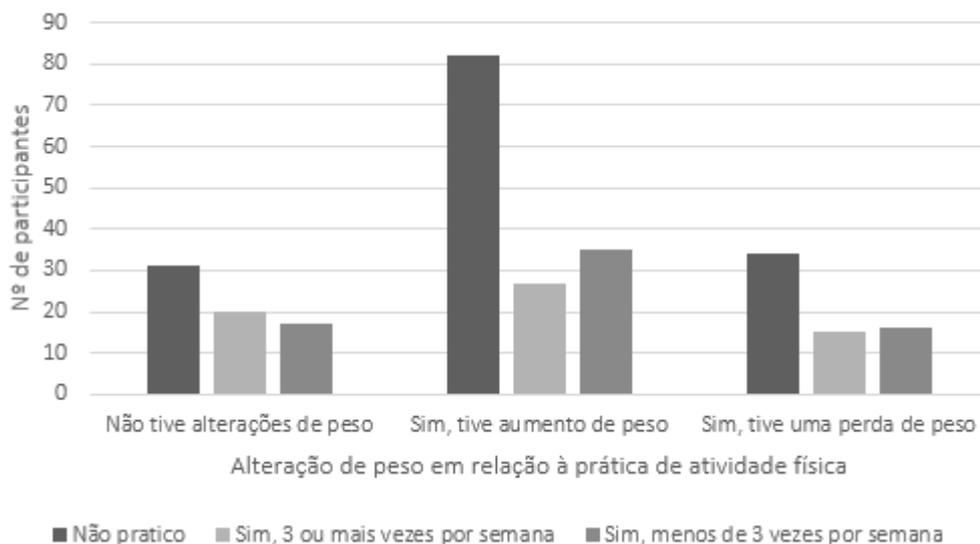


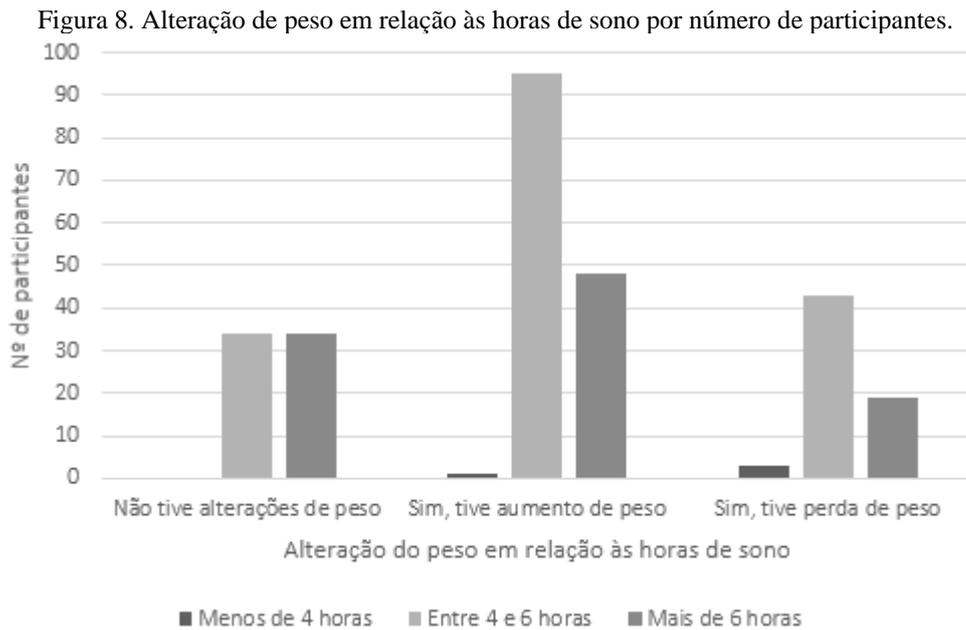
Com relação aos alimentos frequentemente consumidos pelos universitários da pesquisa, a alta porcentagem de ingestão de frutas, verduras e legumes referida (76,9%) pode ser explicada pelas refeições oferecidas no restaurante universitário, que fornecem uma alimentação nutricionalmente

equilibrada, com tais classes de alimentos sempre presentes. No entanto, é crítico observar a quantidade de alunos que fazem uso frequente de alimentos altamente calóricos e não saudáveis, como refrigerantes (30,3%), bolachas (49,5%), salgadinhos (26,7%), embutidos (16,2%) e congelados industrializados (26,7%). Esses dados reiteram o perfil de má alimentação prevalente no meio universitário, como comprovado em estudo.⁵

Referente à variação de peso, 144 entrevistados (52%) relataram aumento dessa variável ao longo do curso de graduação, enquanto 65 pessoas (23,5%) apresentaram perda de peso, e as outras 68 (24,5%) não relataram alterações desse parâmetro. Como esperado, a maioria dos estudantes entrevistados não praticam atividade física regularmente (53,1%), o que propicia o ganho de peso referido anteriormente. A relação entre essas variáveis pode ser observada na figura 7. Além disso, com relação às horas de sono dos estudantes, a maioria que referiu aumento de peso após início do curso relatou também que dorme menos de 6 horas por noite, o que pôde ser comprovado em estudo.⁸ (Figura 8)

Figura 7. Alteração de peso em relação à prática de atividade física por número de participantes.





6 CONCLUSÃO

Dessa maneira, tem-se um cenário de alimentação inadequada por grande parte dos estudantes universitários entrevistados, principalmente no referente à falta do café da manhã ou consumo de alimentos inadequados nessa refeição, tendo em vista a baixa ingestão de frutas e o alto consumo de pães e quitandas. Ademais, outro ponto a ser destacado é o uso frequente de alimentos calóricos durante o dia, que muitas vezes podem substituir refeições fundamentais. Nesse contexto, o aumento de peso observado na maioria dos estudantes (52%) pode estar intimamente relacionado com a alimentação referida e o sedentarismo relatado por 53,1% dos entrevistados. Nesse sentido, espera-se que esse estudo sirva de alerta para a realidade analisada, e que sejam atentadas as autoridades sobre a necessidade da disponibilização de mais opções de refeições variadas nas proximidades do Campus Jatobá, principalmente durante a manhã.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 210p.
2. SOUZA, ELTON BICALHO DE. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. Cadernos UniFOA, [s. l.], v. 13, n. 13, p. 49–53, 2010.
3. COTA RP, MIRANDA LS. Associação entre constipação intestinal e estilo de vida em estudantes universitários. Rev Bras Nutr Clin, São Paulo, v. 21, n. 4, p. 296-301, 2006.
4. MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Rev. Nutr., Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008.
5. [BERNARDO, GREYCE LUCI et al . Food intake of university students. Rev. Nutr, Campinas, v. 30, n. 6, p. 847-865, Dec. 2017]; [CARDOZO, MARIANA et al. Ambientes Alimentares Universitários: Percepções De Estudantes De Nutrição De Uma Instituição De Ensino Superior. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, [s. l.], v. 12, n. 2, p. 431–446, 2017.]
6. INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. Censo Da Educação Superior 2016. Ministerio da Educação, [s. l.], p. 65, 2017.
7. LI, DENISE LEYI. O novo Enem e a plataforma Sisu: efeitos sobre a migração e a evasão estudantil. 2016. Tese (Mestre em Ciências) - Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.
8. CRISPIM, CIBELE APARECIDA et al. Relação entre sono e obesidade: Uma revisão da literatura. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia, [s. l.], v. 51, n. 7, p. 1041–1049, 2007.

Apêndice A – Questionário utilizado para obtenção dos dados

O questionário foi dividido em perguntas abertas e de múltipla escolha, sendo todas elas descritas a seguir.

1. Idade

2. Sexo

Masculino

Feminino

3. Seu curso faz parte de qual área?

Ciências Exatas e Tecnológicas

Ciências Humanas e Letras

Ciências da Saúde

Ciências Biológicas

Ciências Agrárias

Ciências da Educação

4. Qual o período de atividades do seu curso?

Matutino

Noturno

Integral

5. Curso

6. Período

7. Meio de locomoção para a Universidade

Veículo automotivo próprio

Carona

Ônibus

À pé

Bicicleta e afins

8. Você teve que se mudar da sua cidade para fazer seu curso universitário em Jataí?

Sim

Não

9. Você reside:

Sozinho

Com amigos

Com familiares

10. Quantas refeições você faz por dia?

1

2

3

4 ou mais

11. Com que frequência você toma café da manhã?

Todos os dias

Esporadicamente

- Não tomo café da manhã
12. Marque o que você costuma comer no seu café da manhã?
- Pães e quitandas
- Frutas
- Leite, queijos e ovos
- Não tomo café da manhã
13. Onde você costuma fazer lanches na universidade?
- Cantina
- Levo lanche de casa
- Não faço lanches na universidade
14. Onde você costuma almoçar?
- Em casa
- No Restaurante Universitário
- Levo comida de casa para almoçar na Universidade
- Em outros estabelecimentos
- Não costumo almoçar
15. Onde você costuma jantar?
- Em casa
- No Restaurante Universitário
- Levo comida de casa para jantar na Universidade
- Em outros estabelecimentos
- Não costumo jantar
16. Com que frequência você faz uso de serviços de entrega de comida?
- Uma vez por semana
- Entre 2 e 4 vezes por semana
- Mais que 5 vezes por semana
- Poucas vezes/Nunca
17. Marque os alimentos que você costuma consumir duas ou mais vezes por semana:
- Frutas, verduras e legumes
- Refrigerantes
- Energéticos
- Pizza e sanduíches
- Bolachas
- Salgadinhos
- Salsichas e outros embutidos
- Enlatados
- Congelados industrializados
18. Você considera que teve uma variação considerável no seu peso após o início do curso?
- Sim, tive um aumento de peso
- Sim, tive uma perda de peso
- Não tive alterações de peso

19. Você pratica atividade física regularmente?

- Não pratico
- Sim, menos de 3 vezes por semana
- Sim, 3 ou mais vezes por semana

20. Quantas horas de sono você tem por dia?

- Menos de 4 horas
- Entre 4 e 6 horas
- Mais de 6 horas

21. Com que frequência você faz uso de bebida alcoólica?

- Nenhuma vez
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana ou mais
- Poucas vezes/Nunca

22. Você fuma? Se sim, marque a quantidade de cigarros que você consome por dia

- Não fumo
- Menos de 5 cigarros/dia
- Entre 5 e 10 cigarros/dia
- Mais de 10 cigarros/dia

23. Quantas xícaras de café você toma por dia? (1 xícara = aproximadamente 50 ml)

- 1
- 2
- 3 ou mais
- Esporadicamente
- Não bebo café

24. Qual quantidade de água você costuma beber por dia?

- Menos de 1 litro
- Entre 1 e 2 litros
- Mais de 2 litros