

ASPECTOS (DES)NUTRICIONAIS DA ALIMENTAÇÃO DE CALOUROS UNIVERSITÁRIOS

Estela Simões de Boucherville; Mariana Mirelle Pereira Natividade

RESUMO

Este estudo objetivou avaliar a qualidade da alimentação e estudar o impacto do ingresso em repúblicas no estilo de vida de estudantes universitários matriculados no primeiro período de cursos de graduação de uma universidade pública mineira. Para tanto, abordou-se aspectos relacionados ao estado nutricional, prática de atividade física, presença de tabagismo e do uso do álcool pelos estudantes. Tratou-se de uma pesquisa qualitativa na qual os dados foram coletados no final do 2º semestre letivo de 2017 e no final do 1º semestre letivo de 2018, para que os participantes da amostra tivessem tido tempo de vivenciar a experiência da moradia em grupo da república. Uma amostra de 30 estudantes responderam a um questionário semiestruturado que continham variáveis socioeconômicas e questões relacionadas ao estado nutricional, prática de atividade física, tabagismo, etilismo, hábitos alimentares e alterações no modo de comer após o ingresso na república. A tabulação e análise dos dados foram realizadas com o auxílio dos softwares Microsoft Office Excel 2010 e Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), empregando-se testes descritivos. Os resultados indicaram um aumento no consumo de álcool, sendo que todos os estudantes fazem uso da substância e em 96,7% deles o uso foi classificado como sugestivo a abuso. Além disso, 60% dos estudantes fazem uso de derivados do tabaco, e destes, 72% teve o uso classificado como sugestivo a abuso. Em contraponto, notou-se um aumento da prática de atividade física, com 73% dos estudantes classificados com um alto nível de atividade física e melhora da alimentação se comparada com os hábitos mantidos na casa dos pais. Apesar de relatarem melhoras nos hábitos alimentares, 96,7% dos estudantes possuem uma alimentação inadequada, que associada ao consumo semanal ou diário de álcool são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Conclui-se que o ingresso em república melhora a condição física dos estudantes e favorece o convívio social, apesar de estimular o consumo alcoólico, que associado aos hábitos alimentares ruins é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas. Portanto, existe a demanda da realização de ações de educação alimentar e nutricional com o público estudado, a fim de evitar agravos à saúde.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida e bem estar têm como pilares os direitos sociais de saúde, educação e alimentação, prescritos na constituição brasileira e sendo absolutamente vitais. Diversas políticas e programas vêm sendo criados para inclusão e desenvolvimento do jovem, sendo uma delas o grande número de vagas nas

universidades públicas avançando aos poucos em busca da melhor qualidade de vida. Porém, se observar a saúde no processo de transição epidemiológica no mundo todo em um evento secular, pode-se observar que, mesmo com a queda da mortalidade e de doenças infecciosas transmissíveis e o aumento de doenças crônicas não transmissíveis como câncer, coronárias, cardiovasculares, doenças pulmonares obstrutivas crônicas, diabetes, neoplasias, hepáticas (BISSOLI, 2017).

Com a saúde em transição é preciso observar com mais cuidado as evoluções alimentares, seus benefícios e principalmente seu malefícios. Em estudos da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE de 1974 e 1975, 1987 e 1988, 1995 e 1996, 2002 e 2003, vê-se um crescimento no consumo de produtos industrializados ricos em açúcar e a queda do consumo de alimentos *in natura*, frutas e hortaliças pelas famílias brasileiras, principalmente a região Sudeste refletindo hábitos alimentares perigosos para a saúde (MONTEIRO et al., 2009).

Jovens que foram recém-inseridos na faculdade podem sentir dificuldades, devido à ausência parental para orientar, em se alimentar, além de sofrer diversas influências externas e internas como: estresse, novo convívio social, instabilidade psicossocial, menos refeições por dia, modismos, ingestão de *junk food* e o consumo de álcool e cigarro. Essas influências criam mudanças nos hábitos cotidianos, principalmente no estado nutricional dos jovens, podendo ter uma repercussão drástica para saúde do indivíduo adulto (MONTEIRO et al., 2009).

O ambiente de convivência é um fator importante para essas mudanças de hábitos, pois comensalismo realizado nas moradias estudantis com a partilha de alimentos abrange um significado muito maior que a própria refeição e cria um sistema complexo de diversas realidades alimentares em aspectos culturais, regras e preparações. Nesse contexto, a alimentação de universitários residentes de moradias estudantis pode ser influenciada entre as refeições pelos diversos contatos sociais com a vinculação grupal a qual estão submetidos construindo uma nova perspectiva de saúde vista pelo estudante (ALVES; BOOG, 2007).

Devido à gravidade das mudanças de hábitos o presente estudo tem como objetivo avaliar a qualidade da alimentação e estudar o impacto do ingresso em repúblicas no estilo de vida de calouros universitários residentes de repúblicas estudantis com idade a partir de 18 anos na cidade de Lavras/MG.

2 METODOLOGIA

2.1 Descrição do estudo

O estudo teve abordagem qualitativa e empregou amostragem não probabilística por conveniência. Cada estudante foi observado apenas uma vez. Foram entrevistados 30 alunos matriculados no 1º período de cursos de graduação de uma universidade pública mineira e que residissem em repúblicas.

Os participantes do estudo foram aleatoriamente recrutados a partir da população acessível. Foram excluídos da amostra gestantes e pessoas com deficiência física motora por exigirem procedimentos específicos de coleta e processamento de dados, referentes ao estado nutricional e a atividade física. Os que se recusaram a contribuir com a pesquisa foram desconsiderados. O projeto foi apreciado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Lavras e aprovado sob o número CAAE 2518318.3.0000.5148.

2.2 Coleta de dados

Os dados foram coletados no final do 2º semestre letivo de 2017 e no final do 1º semestre letivo de 2018, para que os participantes da amostra tivessem tido tempo de vivenciar a experiência da moradia na república. A coleta de dados foi feita individualmente nas residências estudantis ou na própria universidade, conforme escolha do voluntário.

Os estudantes voluntários foram esclarecidos sobre o objetivo do trabalho e aplicou-se um questionário semiestruturado que incluía questões relacionadas ao estilo de vida adotado após o ingresso no estudante na república, abordando: prática de atividade física, consumo alimentar, tabagismo e uso do álcool.

A avaliação do nível de atividade física foi obtida aplicando-se a versão curta do Ipaq adaptada de sua tradução validada para a língua portuguesa (BARROS; NAHAS, 2000).

O consumo alimentar foi aferido por intermédio de uma adaptação do teste da versão de bolso do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006). Foram inseridas questões relacionadas às modificações ocorridas após o ingresso na república,

como utilização de utensílios diferenciados para as refeições e ingestão de alimentos em formas não habituais de consumo.

Tabagismo e uso de álcool foram investigados por meio do questionário Assist, que investiga o consumo de nove grupos de substâncias psicoativas. Para este estudo, apenas as duas primeiras foram consideradas, contemplando respectivamente derivados do tabaco e bebidas alcoólicas (HENRIQUE et al., 2004).

Peso e altura foram coletados para avaliação do estado nutricional dos voluntários. O peso foi aferido em balança antropométrica plataforma tipo digital, com capacidade máxima de 200 Kg e precisão de leitura de 100 g, da marca Líder®, situada em piso plano sem desnível. A estatura foi aferida utilizando um estadiômetro com coluna de madeira acoplada a uma plataforma metálica, de escala até 213 cm, precisão de 0,1 cm, do modelo Altorexata®. A classificação dos resultados foi realizada de acordo os pontos de corte propostos por WHO (2000).

2.3 Análise dos dados

A tabulação e análise dos dados foram feitas com o auxílio dos softwares Microsoft Office Excel 2010 e Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0 (BM CORP., 2011). Os dados obtidos foram tabulados e distribuídos em tabelas e gráficos de frequência, expressos em percentual.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Caracterização da População

Por meio dos dados apresentados nessa seção será possível observar os resultados que caracterizam os estudantes. Na tabela 1 são apresentadas as informações referentes à caracterização socioeconômica dos estudantes pesquisados. Em Lavras o termo “república” refere-se a uma residência privada, cujos gastos são divididos entre seus moradores. Todos os gastos de uma república são quitados por seus residentes, incluindo aluguel, contas de água e energia, compras de supermercado, internet, cuidados com a casa e faxineira.

É possível observar que a população estudada é predominantemente masculina em comparação com o sexo feminino. Esse achado se difere do perfil observado nas

faculdades federais brasileiras, nas quais as mulheres representam 54,6% dos estudantes (IFES, 2018). Imagina-se que isso possa ser decorrente da escolha do público alvo da pesquisa, uma vez que as repúblicas masculinas predominam na cidade estudada, de acordo com o Conselho de Repúblicas de Lavras, representam 71% das 24 repúblicas que fazem parte do conselho da cidade. Esse conselho representa as repúblicas tradicionais de Lavras.

Tabela 1 - Descrição de variáveis categóricas sociais e geográficas dos calouros universitários

Variável	Descrição	n	%
Sexo	Masculino	19	63,3
	Feminino	11	36,7
Cor da Pele	Branco	21	70,0
	Negro	1	3,3
	Pardo	8	26,7
Idade	15 a 19 anos	17	56,7
	20 a 24 anos	13	43,3
Religião	Sem Religião	10	33,3
	Católica	19	63,3
	Espírita	1	3,3
Município Familiar	Microrregião de Lavras	2	6,7
	Outras Regiões MG	16	53,3
	Outros Estados	12	40,0
Ocupação do Estudo	Profissional Liberal	3	10,0
	Empregado Empresa Privada	2	6,7
	Servidor Público	5	16,7
	Apenas Estuda	19	63,3
	Estuda e Trabalha	1	3,3

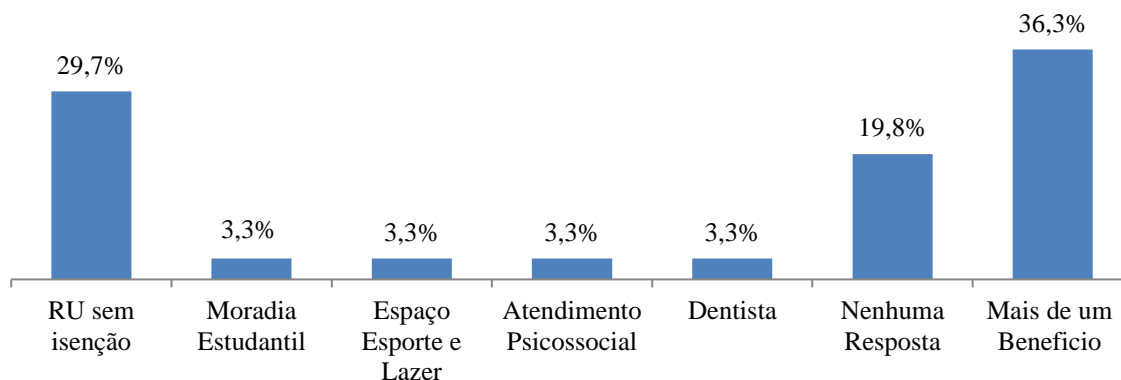
Fonte: Do Autor (2019).

Sobre a etnia, 70% dos alunos são brancos, 3,3% negros e 26,7% pardos, corroborando os dados do estudo socioeconômico dos estudantes de graduação feito pela ANDIFES e a FONAPRACE (2019), que indicaram predominância da raça branca no ensino superior.

A religião dos estudantes é pouco variada, sendo 63,3% católica, 3,3% espírita e 33,3% declaram não possuir religião. Como os estudantes acompanhados são residentes de repúblicas, foi avaliado o município de origem dos mesmos constatando-se que 53% são originários de outras regiões de Minas Gerais, 40% são de outros estados e apenas

7% são da microrregião de Lavras. Em relação à utilização de benefícios estudantis, os resultados encontrados são apresentados no gráfico 1.

Gráfico 1 - Uso de benefícios do programa de assistência estudantil por graduandos presenciais da Universidade Federal de Lavras –Lavras, MG



Fonte: Do Autor (2019).

Percebe-se pela análise do gráfico acima que a população do estudo tende a usar mais o serviço de alimentação do Restaurante Universitário (RU) quando não faz as refeições na república, sendo um uso esporádico do benefício. Pelo questionário os participantes receberam instruções para marcar mais de uma resposta nessa parte em específico se fosse necessário, portanto os que marcaram duas respostas marcaram mais o Espaço de Lazer ou RU e algum serviço como Atendimento Psicossocial e Dentista. A resposta de Moradia Estudantil deve-se a um desligamento ao final do período do estudante e sua república por problemas de compatibilidade.

O RU representa uma forma alternativa mais saudável e barata de alimentação para esses estudantes, além da praticidade com horários da universidade. O serviço de alimentação é o mais usado pelos estudantes de graduação das universidades federais brasileiras estando em 17,3% em contraponto com os outros serviços oferecidos pelas universidades (ANDIFES, 2019), confirmando o dado encontrado sendo o RU o benefício mais utilizado pelos estudantes. Um benefício que não foi citado no questionário e é frequentemente utilizado por muitos universitários da UFLA é o transporte intracampus, amplamente utilizado pelos alunos.

Os atendimentos psicossociais, dentistas, atendimento médico e ginecológico aparecem pouco devido à falta de conhecimento desses serviços pelos estudantes, pôde-se notar pelas perguntas feitas buscando esclarecimento de dúvidas durante a aplicação

do questionário. Isso pode ser devido o fato dos estudantes terem ingressado recentemente na universidade e ainda não conhecerem todos os serviços disponíveis.

A Tabela 2 demonstra a variáveis relacionadas ao estilo de vida e saúde dos estudantes, na qual pode-se observar os principais fatores quem podem contribuir para melhora ou piora da condição de saúde dos estudantes.

Tabela 2 - Descrição de variáveis relacionadas ao estilo de vida e saúde de graduandos presenciais da Universidade Federal de Lavras – Lavras, MG

Variável	Descrição	n	%
Estado nutricional	Eutrofia	22	73,3
	Sobrepeso	6	20,0
	Obesidade grau I	2	6,7
Nível de Atividade Física ¹	Baixo	0	0,0
	Moderado	8	26,7
	Alto	22	73,3
Tabagismo ²	Sim	18	60,0
	Não	12	40,0
Uso de Álcool ²	Sim	30	100,0
	Não	0	0,0
Envolvimento com Tabaco ²	Uso ocasional	5	27,7
	Sugestivo a abuso	13	72,2
	Sugestivo a dependência	0	0,0
Envolvimento com Álcool ²	Uso ocasional	1	3,3
	Sugestivo a abuso	29	96,7
	Sugestivo a dependência	0	0,0

Fonte: Do autor (2019)

1. Atividade física classificada *International Physical Activity Questionnaire* (Ipaq);
2. Escores classificados pelo questionário *Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test* (Assist), válidos apenas para usuários das respectivas substâncias.

Nota-se na Tabela 2 que a eutrofia é o estado nutricional prevalente entre os estudantes (73,3%), com um IMC médio de 20,36 Kg/m², seguido por sobrepeso (20% da amostra) e IMC médio de 27,40 Kg/m² e 6,7% dos estudantes estão classificados em obesidade grau 1, com IMC médio de 31,32%. Esse perfil nutricional é diferente daquele encontrado para a população das capitais brasileiras, na qual se observou uma prevalência de excesso de peso (IMC \geq 25 kg/m²) de 54% e a obesidade (IMC \geq 30 kg/m²) representava o estado nutricional de 18,9% dos adultos (BRASIL, 2018).

Em relação ao nível de atividade física, identificou-se que 73,3% da população amostral é classificada como Nível Alto ou Muito Ativo. Acredita-se que esse perfil seja deva-se às caminhadas diárias que os calouros fazem, acompanhada por outros exercícios físicos, como limpeza da casa, escadas e atividades variadas. Muitas dessas atividades fazem parte da rotina da república, normalmente estabelecidas como forma

de entrosamento entre os moradores mais novos da casa e outras repúblicas. A prática de exercícios físicos faz parte da construção de hábitos saudáveis, ajudando a prevenir doenças, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, praticar exercícios físicos reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. A prática de exercícios ajuda a reduzir estresse, ansiedade e no combate a depressão.(WHO, 2014)

Em uma avaliação do uso de tabaco e derivados, constatou-se que 60% usam ou já experimentaram. Esse é um hábito também relatado como um ato de socialização entre os estudantes. De acordo com WHO (2014), o uso tabaco mata mais de 7 milhões de pessoas a cada ano. Mais de 6 milhões dessas mortes são resultado do uso direto do tabaco, enquanto cerca de 890 mil são resultado de não-fumantes expostos ao fumo passivo. O Brasil tem-se destacado como o país que vem reduzindo progressivamente a prevalência de tabagismo nas Américas e no mundo. O uso abusivo de tabaco contribui no desenvolvimento de doenças como câncer de pulmão e traqueia, corrosão dos dentes e impotência sexual.

O consumo de bebida alcoólica foi unânime entre estudantes pesquisados. A frequência de consumo de bebida alcoólica também foi avaliada e classificada de acordo com as pontuações obtidas e 96,7% está sugestiva a abuso, apenas um participante foi classificado com uso ocasional. Identificou-se que 72,2% dos estudantes que consomem tabaco ou algum derivado foram classificados como sugestivo de abuso e 27,7% como uso ocasional. A frequência pode estar ligada ao aumento do convívio social em que os estudantes frequentam mais festas com outras repúblicas, causando assim um ato social para que se sintam aceitos.

De forma geral, os hábitos observados são fatores de risco para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), que são uma preocupação que percorre a história até os dias de hoje, tornando-se um assunto de relevância pública. Além disso, sabe-se que o uso excessivo de álcool por estudantes universitários representa um importante problema de saúde pública e, por isso, em alguns países tem sido foco de atenção de políticas públicas, imprensa e governo (KERR-CORRÊA et al, 2004).

3.2 Qualidade da Alimentação

Na Tabela 3 são apresentados os resultados referentes à qualidade da alimentação dos universitários.

Tabela 3 – Hábitos alimentares de graduandos presenciais da Universidade Federal de Lavras – Lavras, MG (continua...)

Variáveis	Resposta	%
Nível de Alimentação	Muito inadequada	0,0
	Moderadamente Inadequada	96,7
	Saudável	3,3
Consumo diário de frutas	Não como frutas, nem tomo suco de frutas natural diariamente	33,3
	1 unidade/fatia/pedaço de suco natural	40,0
	2 unidades/fatias/pedaço de suco natural	23,3
	3 ou mais unidades/fatias/pedaço de suco natural	33,3
Consumo diário de verduras e legumes	Não como legumes, nem verduras todos os dias	3,3
	3 ou menos colheres de sopa	50,0
	4 a 5 colheres de sopa	40,0
	6 a 7 colheres de sopa	6,7
Consumo diário de leguminosas e oleaginosas	8 ou mais colheres de sopa	0,0
	Não consumo	6,7
	Consumo menor de 5 vezes por semana	20,0
	1 colher de sopa ou menos por dia	6,7
Consumo diário de carnes ou ovos	2 ou mais colheres de sopa por dia	66,7
	Não consumo nenhum tipo de carne	0,0
	1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo	20,0
	2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos	80,0
Remove gordura aparente de carnes?	Não respondeu	0,0
	Sim	63,3
	Não	36,7
Consumo de peixes	Não como carne vermelha ou frango	0,0
	Não consumo	6,7
	Somente algumas vezes no ano	36,7
	2 ou mais vezes no ano	26,7
Consumo de leite e derivados	De 1 a 4 vezes por mês	30,0
	Não consumo leite, nem derivados	0,0
	1 ou menos copo ou pedaço/fatia/porção	36,7
	2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções	53,3
Tipo de leite e derivados consumidos	3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/porções	10,0
	Integral	76,7
	Com baixo teor de gorduras	23,3
Consumo de frituras, salgadinhos carnes processadas e embutidos	Não consome	0,0
	Raramente ou nunca	10,0
	Menos que 2 vezes por semana	26,7
	De 2 a 3 vezes por semana	36,7
Consumo de bolos, doces, alimentos doces e sucos industrializados	De 4 a 5 vezes por semana	20,0
	Todos os dias	6,7
	Raramente ou nunca	13,3
	Menos que 2 vezes por semana	0,0
Gordura utilizada para cozinhar os alimentos	De 2 a 3 vezes por semana	43,3
	De 4 a 5 vezes por semana	30,0
	Todos os dias	13,3
	Banha animal ou manteiga	6,7
Hábito de salgar alimentos prontos	Óleo vegetal	90,0
	Margarina ou gordura vegetal	3,3
	Sim	13,3
	Não	86,7

Fonte: Do Autor (2019).

Tabela 3 – Hábitos alimentares de graduandos presenciais da Universidade Federal de Lavras – Lavras, MG (conclusão).

Variáveis	Resposta	%
Refeições habitualmente realizadas diariamente	Café da manhã	
	Sim	76,7
	Não	23,3
	Lanche da manhã	
	Sim	30,0
	Não	70,0
	Almoço	
	Sim	100,0
	Não	0,0
	Lanche ou café da tarde	
	Sim	80,0
	Não	20,0
	Jantar	
	Sim	86,7
Não	13,3	
Consumo diário de água, sucos naturais e chás	Lanche antes de dormir	
	Sim	46,7
	Não	53,3
	Menos de 4 copos	20,0
	4 a 5 copos	40,0
Consumo de bebidas alcoólicas	6 a 8 copos	23,3
	8 copos ou mais	16,7
	Não consumo	0,0
	1 a 6 vezes na semana	60,0
Prática regular de atividade física	Eventualmente ou raramente	10,0
	Diariamente	30,0
	Não	23,3
Leitura da informação nutricional do rótulo antes de adquirir alimentos	Sim	46,7
	2 a 4 vezes por semana	30,0
	Nunca	30,0
	Quase nunca	26,7
	Algumas vezes, para alguns produtos	33,0
	Sempre ou quase sempre, para todos os produtos	10,0

Fonte: Do Autor (2019).

O questionário do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006) versão de bolso feita pelo Ministério da Saúde buscar formar um escore de alimentação saudável, classificando a alimentação em três níveis (BRASIL, 2006). No presente estudo 96,7% dos estudantes apresentam uma alimentação considerada moderadamente inadequada, enquanto apenas 3,3% possuem uma alimentação classificada como saudável. Manter hábitos alimentares inadequados a longo prazo é um fator de risco que contribui para DCNTs, corroborando com o resultado obtido por Bissoli (2017), que em seu estudo descreve epidemiologicamente mudanças que ocorrem nos modos de vida da comunidade estudantil, em que 75% de sua amostra foi classificada com alimentação inadequada, tendo condições mais saudáveis que uma alimentação muito inadequada,

mas não é necessariamente saudável, portanto universitários com hábitos alimentares inadequados se tornam uma população mais susceptível a doenças crônicas não transmissíveis.

O consumo de frutas é importante para uma alimentação adequada, são fontes de nutrientes, vitaminas e fibras. Apenas 33,3% dos estudantes consomem frutas de acordo com a recomendação das diretrizes brasileiras, que sugere o consumo diário de no mínimo 3 porções de frutas (BRASIL, 2006). Os demais estudantes não consomem o suficiente ou não consomem frutas ou suco de frutas.

O consumo diário de legumes e verduras é essencial para manutenção da saúde e boa nutrição e no presente estudo notou-se que 96,7% dos estudantes apresentam um consumo diário adequado desses alimentos, que de acordo com o Guia Alimentar deve ser de no mínimo 3 porções. Os estudantes da amostra relataram consumir novos alimentos que não consumiam em casa, mas não tinham escolha a não ser experimentar e passar a consumir como beterraba, abobrinha e uma quantidade maior de salada.

Já o consumo de leguminosas e oleaginosas está adequado em mais da metade dos estudantes (73,4%), atendendo às recomendações de ingestão diária de pelo menos uma porção de leguminosas e oleaginosas (BRASIL, 2006).

O consumo de açúcares e doces tem uma frequência semanal de 73,3%, pois muitos estudantes relataram consumir doces após os “trotos”, como pode-se notar na fala a seguir:

“(…) Toda vez que me fazem comer alho, ou cebola, sei lá, eu fico com vontade de comer uma coisa doce.” – Calouro 1.

Sabe-se que o consumo de doces, apesar de não ser proibido, deve ser limitado, sendo que as diretrizes brasileiras preconizam uma ingestão inferior a uma porção para açúcares e doces (BRASIL, 2006).

O consumo de peixes só é adequado para 26,7% dos universitários estudados, sendo que 73,3% não consome esse alimento ou consome algumas vezes por ano ou 1 a 4 vezes no mês, abaixo da recomendação de no mínimo de 2 porções/semana para peixes. (BRASIL, 2006). Esse baixo consumo se deve a cultura alimentar dos estudantes e da cidade de Lavras não ser uma cidade litorânea, isso torna a carne de peixe uma das mais caras e como todas as contas, inclusive as compras, são pagas por todos da casa, torna o consumo uma ocasião pouco comum. Para carnes ou ovos, o

consumo diário de tem a ingestão superior à recomendação de 1 porção/dia em 80% da amostra (BRASIL, 2006) e 20% consome de acordo com a recomendação. Mais da metade dos universitários estudados (63,3%) possuem o hábito de retirar a gordura aparente das carnes. Recomenda-se retirar gordura dos alimentos para evitar excesso de colesterol. A gordura presente nas carnes vermelhas é rica em gordura saturada e este relacionada ao aumento do colesterol, dessa forma é importante evitar o consumo para prevenir doenças cardíacas e metabólicas.

O consumo de frituras, salgadinhos, carnes processadas e embutidos é feito semanalmente por 56,7% dos estudantes, pelo menos duas vezes por semana, sendo que os estudantes relataram fazer uso desses produtos como lanches entre as refeições ou quando estão na universidade. O consumo diário apareceu em 6,7% dos estudantes, um valor inferior aos que raramente ou nunca consomem esse tipo de alimento (10%). Analisando o estudo de revisão de Maniglia et al (2018), é importante destacar que a substituição de alimento *in natura* ou nutricionalmente mais adequados por alimentos ultra processados, não somente entre universitários, mas em geral da população brasileira, é um hábito alimentar perigoso, que favorece o desenvolvimento de doenças crônicas e metabólicas.

Os estudantes, em maioria, relatam não possuírem o hábito de salgar os alimentos depois de prontos durante as refeições, indicando um hábito recomendável, já que a quantidade de sal elevada deve ser evitada. Ressalta-se que é recomendado o consumo máximo de sal diário deve ser de 5g (WHO, 2015).

Identificou-se também que 90% utilizam óleo de cozinha vegetal para cozinhar os alimentos, o que é desejável. Porém, vale destacar que os estudantes relataram não possuir o hábito de cozinhar, pois muitas vezes a república dispõe de uma funcionária remunerada que cuida da limpeza da casa e prepara as grandes refeições. Por isso, os estudantes raramente cozinham sozinhos e são capazes de realizar quase todas as refeições diárias.

Pelo questionário foi possível observar que 70,01% dos estudantes fazem todas as grandes refeições, café da manhã, almoço e jantar, algo muito frequente foi o lanche da tarde, consumido por 80% da amostra. Há variações nos lanches da manhã e nos lanches antes de dormir, feitos por menores porcentagens da amostra. Fazer todas as refeições diárias pode indicar hábitos alimentares saudáveis (WILSON et al., 2017).

O alto consumo de bebidas alcoólicas identificado pode ser um traço do estilo de vida típico das repúblicas, sendo que todos os estudantes relataram já ingerido álcool e

destes, 30% relata uso diário e 60% de 1 a 6 vezes por semana. O alto consumo de bebidas alcoólicas pelos estudantes também é relatado por Bissoli (2017) em seu estudo que apresenta que o consumo de álcool se inicia após 38 dias de permanência na universidade e se torna progressivo ao longo dos anos, coerente com o dado encontrado. Estima que 38,3% da população mundial com idade ≥ 15 anos consumiram bebidas alcoólicas no último ano. A fração atribuível à mortalidade por todas as causas relacionadas ao consumo de álcool é de 5,9% em todo o mundo, nas Américas, estima-se que 4,7% de todas as mortes são atribuídas ao consumo abusivo de álcool (OMS, 2014).

A prática regular de atividade física, uma atitude desejável para uma boa qualidade de vida, é feita por 76,7% dos estudantes, sendo que em grande medida isso ocorre pelas atividades e tarefas que são dadas pelos moradores mais velhos como parte da vivência na casa como pode-se notar nos relatos abaixo:

“Eu não andava a pé na minha cidade. Aqui eu já andei Lavras inteira por que a gente tem que conhecer as repúblicas amigas para conseguir as assinaturas nas plaquinhas. Se não conseguir, você não é liberto. (...)” – Calouro 16.

“Nossa, perdi muito peso de tanto andar aqui. Tem que fazer muita coisa em casa. Lavar as paredes, arrumar o quarto de entulho, sair para fazer compra e trazer tudo a pé do supermercado.” – Calouro 8.

“Cara, na semana do terror eu tive que correr até a rodoviária, tirar uma foto lá e voltar em uma hora, por quatro dias (...).” – Calouro 1.

Como parte do convívio social da república, os estudantes ganham tarefas que envolvem conhecer outras repúblicas, assim eles percorrem a pé a cidade para realizar as visitas. Eles encaram essas tarefas como um meio de aumentar o número de amizades feitas na faculdade e uma experiência agradável. Sobre as atividades domésticas como lavar as paredes da casa, arrumar o quarto de entulho e fazer compras, os estudantes dizem se sentirem mais proativos quando voltam para casa dos pais e que essas tarefas, apesar de exaustivas, os deixam mais conscientes do cuidado com a casa. O “trote” físico usado como atividade física exige mais da capacidade física do calouro, são atividades mais exaustivas, porém mais rápidas. A frequência de atividades é comum na população do estudo devido ao meio de convívio da república, porém para um observador externo a prática e intensidade delas são surpreendentes, tanto em um aspecto negativo quanto positivo.

3.3 Mudanças na alimentação após ingresso na república

A transitoriedade alimentar que acompanha mudanças drásticas como se mudar da casa dos pais, de cidade, de ambiente escolar, é parte do objetivo desse estudo. A alimentação dos estudantes sofreu mudanças, como pode ser observado pelos dados apresentados até o momento. O estilo de vida do estudante que mora em uma república também foi afetado, uma vez que nesse espaço são reunidos indivíduos de culturas e hábitos diferentes, formando um misto de hábitos alimentares e comportamentais.

Durante o primeiro período do estudante na república, é comum se observar uma transição alimentar, na qual o mesmo adquire novos hábitos e pode inclusive alterar suas preferências alimentares. Porém, o convívio social oportunizado e o sentimento de pertencimento a um grupo possivelmente facilitam a adaptação dos estudantes, que relatam gostar cada vez mais do ambiente em que estão por se sentirem acolhidos pelos outros moradores.

Dentro da casa, os estudantes passam por provações durante os seis meses do primeiro período da faculdade, como parte de um teste. Durante o tempo de avaliação do estudante calouro, os moradores veteranos observam se ele se encaixa ao perfil da casa por meio de pequenos testes, sendo eles definidos como “trote”. O “trote” é baseado no consumo de alimentos e atividades físicas, podendo ser uma dose de pinga quando o calouro faz algo considerado errado, ou dentes de alho cru, cebola crua inteira, entre outros alimentos. As atividades físicas variam em correr de um lugar a outro, ou andar saltando, além de incluir atividades mais cansativas, como capinar passeios ou áreas da casa.

Como parte da vivência de um calouro de república, ele ocupa a base da pirâmide da hierarquia da casa, ou seja, é responsável por tarefas domésticas consideradas menos nobres. Além disso, o calouro é o último a se servir durante as grandes refeições, devendo usar talheres escolhidos pelos mais velhos da casa e muitas vezes têm de usar potes, bacias e tampas de panela como pratos.

As modificações que inevitavelmente vão acontecer na alimentação dos estudantes universitários foram exploradas como perguntas adicionais ao questionário sobre qualidade alimentar. Pelas respostas encontradas, podem-se observar as mudanças na alimentação, estilo de vida, peculiaridades da moradia e o consumo dos chamados “trotes”, dados disponíveis na Tabela 4.

Avaliando a influência da república na alimentação e estilo de vida, notou-se que a maioria dos universitários estudados (29,7%) respondeu que houve melhora na convivência social e melhora positiva na alimentação. Os estudantes se sentem mais sociáveis devido ao convívio e irmandade entre as repúblicas amigas, dizem conhecer mais pessoas e se sentirem mais a vontade. Como muitas refeições são preparadas pela funcionária da casa, eles não têm escolha a não ser experimentar novos alimentos que antes não consumiam, como verduras e outros alimentos. Avaliando os relatos durante a aplicação dos questionários, quase a metade (43%) dos estudantes diz não beliscar mais entre as refeições.

Observando a influência da república no consumo de alimentos que não eram consumidos, quase metade dos estudantes relata não ter sofrido nenhuma mudança. Porém, 33,3% passou a consumir mais verduras e legumes depois de se mudar para a república, além de terem aumentado o consumo de saladas e legumes cozidos. Frutas, carnes e frituras também foram citados por uma parcela menor de estudantes. De alguma forma os estudantes se sentem influenciados de uma forma positiva pelas refeições feitas na república.

Tabela 4 – Alimentação em república de graduandos presenciais da Universidade Federal de Lavras – Lavras, MG.

Variáveis	Respostas	%
Influência da república na alimentação e estilo de vida	Melhora do convívio social e alimentação	29,7
	Mudança da alimentação de forma positiva	26,4
	Menor ingestão de alimentos	10
	Consumo de alimentos de baixo valor nutricional	10
	Não houve influência	10
	Aumento do consumo de bebida alcoólica e cigarro	6,7
	Aumento da quantidade de refeições e/ou porções	6,7
Influência dos trotes na alimentação	Não houve influência	52,8
	Consumo de alimentos que não consumia	16,5
	Evita um alimento devido a influência do trote	13,2
	Aparecimento de sintomas de gastrite	10
	Consumo de alimentos não convencionais	3,3
	Houve perda de apetite	3,3
Alimentos que passaram a ser consumidos por influência da república	Não mudou	49,5
	Verduras, legumes e oleaginosas	33
	Alimentos industrializados	6,7
	Frutas	3,3
	Frituras	3,3
	Carnes	3,3

Utilização de utensílios diferenciados durante as refeições	Não usa	39,6
	Garfo com dentes torcidos	33
	Mais de um utensílio	23,1
	Vasilhas plásticas, bacias e potes	3,3
Realização diária de todas as refeições	Sim	69,3
	Não	29,7

Fonte: Do Autor (2019).

O consumo de alimentos de baixo valor nutricional foi citado por 10% dos estudantes como influência dos outros moradores e lanches de sanduíches comumente consumidos a noite, e 6,7% relatam aumento do consumo de bebida alcoólica e cigarros. Ressalta-se que, de forma geral, os estudantes foram muito otimistas em relação à convivência com os demais moradores da república e os novos hábitos de vida adquiridos. Notou-se durante a entrevista que os estudantes se sentiram um pouco intimidados, por um possível receio de expor alguma situação que denegrisse a imagem da república.

Mais da metade dos estudantes (52,8%) relata o que o “trote” não afetou a alimentação. Inclusive, 16,5% deles afirmam que o uso de alimentos como “trote” pode ter influenciado de forma positiva na alimentação, pois passaram a consumir um alimento que não consumiam antes de morar na república. Um exemplo disso é o fato de muitas pessoas possuírem aversão à cebola e alho e como esses alimentos são frequentemente utilizados como “trote”, os estudantes passaram a consumir esses alimentos. Contudo, a forma abrupta e obrigatória como esses alimentos foram introduzidos, não é recomendada. Sabe-se que a imposição alimentar pode predispor o desenvolvimento de traumas, de forma que a pessoa não conseguirá consumir o alimento outra vez ou não sentirá prazer ao consumi-lo (SCARPATTO; FORTE; 2018).

Como consequência negativa da utilização de alimentos para o “trote”, 13,2% dos estudantes passaram a evitar algum alimento, como pode ser notado nas falas abaixo:

“Eu fico enjoado quando tenho que comer feijão. Lembro dos dias que misturaram o meu feijão com cachaça, ai não consigo comer.” – Calouro 3.

“Banana. Não consigo mais comer banana. Tinha que comer um monte de banana verde sempre que esquecia de encher as garrafas de água.” – Calouro 11.

“Sempre me dão trote com beterraba, porque eu detesto.” – Calouro 23.

“Quando eu como ovo eu lembro de quando eu tenho que comer ele cru e perco a vontade de comer.” – Calouro 4.

Ressalta-se que muitas vezes esses alimentos relatados acima são escolhidos por seu sabor forte ou consistência incômoda para serem consumidos individualmente, como banana verde e farinha.

Como citado anteriormente, os estudantes moradores de república fazem parte da base hierárquica da casa, possuindo talheres e pratos diferentes dos demais moradores. Dos dados coletados, 33,3% usam um garfo com os dentes do meio retorcidos chamado de “rock”; 23,1% utilizam mais de um utensílio, o garfo “rock” e como prato um pote de plástico, tampa de panela ou coxo, ou usam o garfo “rock” em conjunto com um cortador de pizza como faca, colheres de pau e qualquer utensílio que possa dificultar a refeição, como pode-se notar nas falas abaixo:

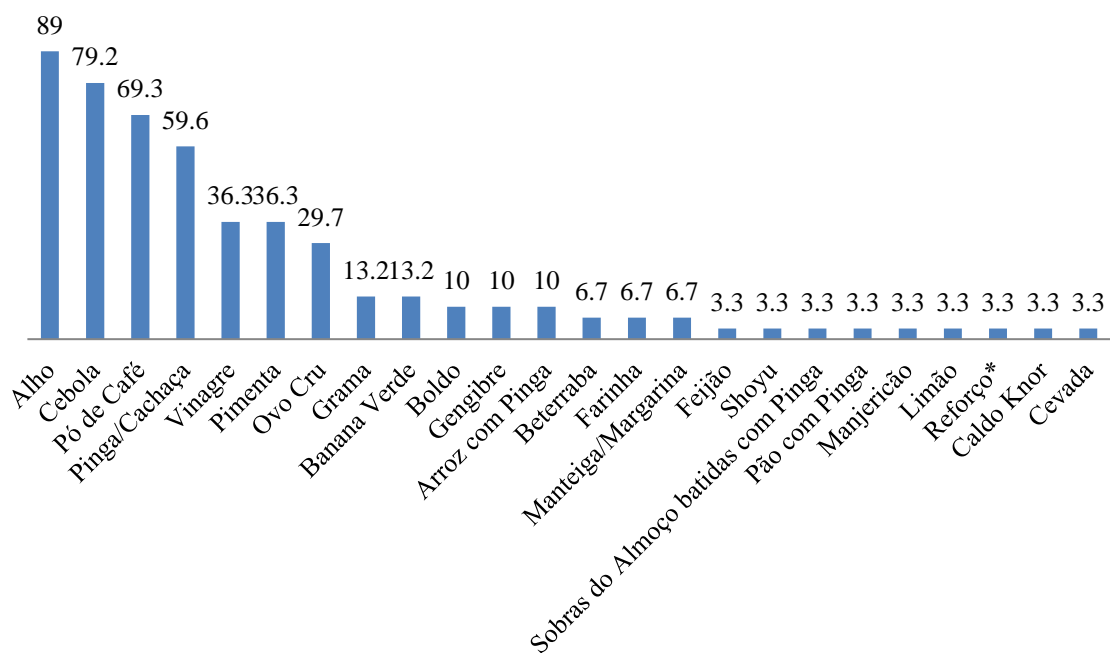
“Nunca tinha comido estrogonofe com feijão antes. (...) Ontem foi o dia da bacia. Eu e os outros calouros tivemos que comer tudo junto na mesma bacia.” – Calouro 16.

“Tinha que colocar o prato no chão e comer sem usar as mãos nos dias de trote.” – Calouro 17.

O modo como às refeições são realizadas foge do hábito comum e recomendado de se sentar a uma mesa posta, sendo uma informação necessária para avaliar o consumo alimentar. Os calouros vivenciam essa experiência diferente da forma como se alimentavam em casa e relatam não se sentirem verdadeiramente incomodados com a vivência.

No Gráfico 2 estão listados os alimentos frequentemente utilizados como trote e com que frequência aparecem nos relatos dos estudantes.

Gráfico 2 – Alimentos frequentemente utilizados como trote (%) em graduandos moradores de república de Lavras –MG.



Fonte: Do autor.

*Reforço é o termo utilizado nas repúblicas para restos de alimentos ou alimentos incomuns batidos ou misturados com pinga.

Os alimentos mais frequentes nos trotes são alimentos de fácil acesso em casa. O alho é um alimento usualmente utilizado como tempero, é antioxidante e tem função antibiótica e antitrombótica, possui aminoácidos e minerais (RANA et.al, 2011). Porém, é utilizado na forma crua, o que causa desconforto e dificuldade de ingestão.

A cebola também é um alimento utilizado como tempero na culinária brasileira, comumente encontrado na cozinha, tem seu valor nutricional contendo vitaminas e minerais em sua composição. Alguns dos estudantes relataram não gostar de comer cebola crua, mas ao longo do período se acostumaram ao sabor e a textura do alimento.

A escolha do pó de café é somente pelo gosto ruim e dificuldade de engolir, é comumente usado como “trote de castigo”, para corrigir algum comportamento inadequado do calouro. No pó de café está presente a cafeína, que é hoje considerada como a substância psicoativa mais consumida em todo o mundo, por pessoas de todas as idades. Quando consumida em quantidades específicas para exercício, há uma melhora no desempenho se tratando de atividades físicas como correr, pedalar, classificadas como exercícios de *endurance* (BRAGA et.al 2000). Contudo, o consumo desta substância antes das grandes refeições, como é o caso deste estudo, deve ser evitado

devido à competição de nutrientes, podendo atrapalhar a absorção de cálcio e outros nutrientes.

Pinga e cachaça, são dadas diariamente ou semanalmente ao estudante morador de república, também um “trote de castigo”. Sabe-se que o alto consumo de bebidas alcoólicas está ligado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e cerebrovasculares (CREPALDI et al, 2016).

Vinagre e pimenta aparecem em quinto lugar dos alimentos mais frequentes, são escolhidos pelo gosto forte e incômodo. Alguns dos estudantes relatam sentir dor de estômago depois de tomar esse tipo de “trote”. Além disso, destacou-se a utilização de ovo cru, cujo consumo é arriscado pelo risco de contaminação por *Salmonella*.

Gramma e banana verde aparecem em sexto lugar por suas propriedades pouco agradáveis sensorialmente. Como já foi relatado, alguns estudantes acabam criando certas aversões a alguns alimentos, como a banana verde.

Boldo e gengibre muitas vezes são vistos como alimentos medicinais. O boldo ajuda a melhorar dores do estômago. O gengibre tem propriedades antioxidantes e é um alimento em alta, apesar do gosto forte. Mas ingeridos de forma isolada, não são agradáveis e por isso os estudantes relatam dificuldade em suportar esses alimentos.

Alimentos comuns e ricos em vitaminas e minerais como a beterraba são comumente usados, mas é um alimento menos usado em comparação com alho e cebola. Na mesma frequência a farinha e a manteiga/margarina também são usadas, estas são escolhidas devido à textura e consistência difíceis de engolir e pouco agradáveis sensorialmente.

Os demais alimentos estão em menor frequência, mas vale ressaltar o denominado reforço. Esse é um “trote” pouco suportado pelos estudantes, baseia-se em restos de alimentos ou alguns alimentos encontrados na despensa batidos com cachaça. Esse foi um dos mais relatados, pois pelo menos uma vez durante o período o estudante teve que consumir o reforço.

“ Quando eu tomo reforço, quase sempre vomito e não consigo comer por um tempo.”
–Calouro 20.

“Misturavam as sobras do almoço e batiam com cachaça. Tinha que tomar rapidinho ou eu vomitava.” –Calouro 17.

Mesmo que alguns dos alimentos escolhidos para o “trote” tenham um bom valor nutricional, a forma como são consumidos não é adequada. Apesar dos muitos relatos, os estudantes não têm reclamações sobre a república, apenas dizem o quanto gostam e se sentem acolhidos na casa. Relatam também que nenhum morador mais velho aplicou um “trote” que não pôde suportar

O “trote” é visto como algo pouco nocivo pelos estudantes e pelos moradores mais velhos, porém a alimentação e saúde dos estudantes pode ser afetada, pois os efeitos de uma alimentação inadequada e consumo de substâncias como álcool e tabaco aparecem a longo prazo. Deve-se ressaltar a importância de uma alimentação saudável e consumo moderado das substâncias citadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo foi observado a qualidade da alimentação, prática de atividade física, consumo e frequência de álcool e tabaco e como o convívio em república afetou a alimentação e convívio social dos estudantes. A amostra foi em maioria masculina, branca, católica e de outros municípios de Minas Gerais.

A transitoriedade alimentar vivida pelo estudante no primeiro período na república afeta intimamente sua alimentação e estilo de vida, tanto de forma positiva quanto negativa. Os aspectos positivos destacados é a busca por adaptação em que o estudante se permite experimentar a rotina, costumes e hábitos da casa, como se acostumar a comer salada na hora do almoço ou consumir um alimento que não consumia na casa dos pais. Além disso, os estudantes mostraram uma maior prática de atividade física, em razão das tarefas que são atribuídas pelos moradores mais antigos.

Dentre os aspectos negativos observados, nota-se o aumento do consumo de alimentos de baixo valor nutricional como sanduíches, salgadinhos e embutidos, além da maior ingestão de bebidas alcoólicas e a introdução forçada de alimentos que alguns estudantes têm aversão. Esses fatores contribuíram para que se observasse um elevado índice de inadequação alimentar entre os estudantes.

Por fim, infere-se que o uso constante álcool e tabaco, associado às inadequações alimentares torna os estudantes susceptíveis ao desenvolvimento de DCNT. Portanto é importante o desenvolvimento de ações que alertem sobre o risco do consumo de álcool e tabaco e também ações de educação alimentar e nutricional com o público estudado, a fim de evitar agravos à saúde.

REFERÊNCIAS

ALVES, H. J., BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Rev Saúde Pública** 2007;41(2):197-204.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR. **Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Universidades Federais Brasileiras**. Brasília: Andifes, 2019.

ASSUMPCÃO, D. et al. Qualidade da dieta de adolescentes: estudo de base populacional em Campinas, SP. 2012 **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 15(3), 605-616.

AVANCI, J. Q. et al . Escala de Violência Psicológica Contra Adolescentes. **Revista Saúde Pública**, São Paulo , v. 39, n. 5, p. 702-708, Oct. 2005 .

BISSOLI, M.C. **Modos de Vida de Estudantes Em Uma Universidade Pública: Um Estudo Seccional**, Lavras- MG 2017, Tese (Pós Graduação em Ciência de Alimentos), Universidade Federal de Lavras, Lavras 2017.

BM CORP. Released 2011. **IBM SPSS Statistics for Windows**. Version 20.0. Armonk: IBM Corp, 2011.

BOTH, Diego. R.; MATHEUS, S. C.; BEHENCK, M. S. Validation of generalized and specific equations anthropometric to estimate the percentage of body fat in male Physical Education students. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo , v. 29, n. 1, p. 13-23, Mar. 2015 .

BRAGA, L. C., ALVES, M. P. A cafeína como recurso ergogênico nos exercícios de endurance. **Rev. Bras. Ciên. e Mov**. Brasília v.8 n. 3 p. junho 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável**. Brasília, 2006. Disponível em:
<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_bolso.pdf>. Acesso em: 19 maio 2019.

_____. **Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b

BRASIL. **Vigitel Brasil 2017: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sócio demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados** . Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARVALHO, A. T. et al. Métodos de análise em programas de segurança alimentar e nutricional: uma experiência no Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**. 2013, vol.18, n.2 [cited 2017-07-19], pp.309-321.

- CREPALDI, V. C. et al. **Elevada prevalência de fatores de risco para doenças crônicas entre universitários**; *Ciência & Saúde* set.-dez. 2016
- FACHINETO, S.; DE SÁ, C. A. Variação Sazonal dos Hábitos Alimentares, Prática de Atividade Física, Composição Corporal e Pressão Arterial de Universitários. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 8, n. 2, out. 2008. ISSN 2177-4005.
- FERNANDES, R. A. et al . Socioeconomic status as determinant of risk factors for overweight in adolescents. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 10, p. 4051-4057, Oct. 2011 .
- FRANCA, C., e COLARES, V.. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso 2008. **Revista de Saúde Pública**, 42(3), 420-427.
- GABRIEL, S. A. et al. Consumo de Álcool e Drogas Ilícitas Entre Estudantes de Medicina, Biologia e Enfermagem. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba. ISSN eletrônico 1984-4840**, [S.l.], v. 6, n. 2, p. 30-37, maio 2007. ISSN 1984-4840.
- LEPRE et al, Raciocínio Moral e Uso Abusivo de Bebidas Alcoólicas por Adolescentes, **Paidéia** 2009, 19 Abril
- MANIGLIA F. P. et al, Avaliação do Consumo Alimentar e Estado Nutricional de Graduando em Enfermagem, **Caçador**, v.7, nº 2, p. 51-59, 2018
- MONTEIRO C. A, et al. Causes for the decline in child under-nutrition in Brazil, 1996-2007. *Revista Saúde Pública* 2009 ;43:35-43.
- MONTEIRO, M. R. P.; Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira, **Revista APS** v. 12, n. 3, p. 271-277, jul./set. 2009.
- MORAES, M. et al. Consumo de Álcool, Fumo e Qualidade de Vida: Um Comparativo Entre Universitários. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 11, n. 1, jul. 2011. ISSN 2177-4005..
- NAHAS, M.V., BARROS, M. V. G., FRANCALACCI, V. ;O Pentágono do Bem Estar; Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**; 5 (2), 2000.
- PIMENTEL, M. H., MATA, M. A. P., e ANES, E. M. G. J. Tabaco e álcool em estudantes: mudanças decorrentes do ingresso no ensino superior. (2013). **Psicologia, Saúde & Doenças**, 14(1), 185-204.
- RAMIS, T. R. et al . Tabagismo e Consumo de Álcool em Estudantes Universitários: Prevalência e Fatores Associados. **Revista Brasileira Epidemiologia**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 376-385, June 2012 .

RANA, S. V., R. PAL, K. VAIPHEI, SANJEEV K. SHARMA; R. P. OLA
Garlic in Health and Disease Nutrition Research Reviews, 24, 60–71, 2011.

SCARPATTO, C. H.; FORTE, G. C. , Introdução Alimentar Convencional Versus
Introdução Alimentar com Baby-led Weaning (BLW): revisão da literatura; **Clin
Biomed Res.** 2018; 38 (3):292-296

UZUNIAN, L. G.; VITALLE, M. S. S. Social skills: a factor of protection against
eating disorders in adolescents. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 11, p.
3495-3508, Nov. 2015 .

VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil Socioeconômico, Nutricional e de Saúde de Adolescentes
Recém-Ingessos em uma universidade pública brasileira. **Revista Nutrição**, Campinas,
15(3), 273-282, 2002.

WENDPAP, L. L. et al. Adolescents' diet quality and associated factors. **Cad. Saúde
Pública.** 2014, vol.30, n.1, pp.97-106.

WILSON, C.K.; MATTHEWS, J.I.; SEABROOK, J.A.; DWORATZEK, P.D.N. **Self-
reported food skills of university students.** Appetite, v. 108, n. 1, p. 270-276, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global status report on non communicable
diseases 2010.** Geneva: World Health Organization, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global status report on alcohol and health
2014.** Geneva: World Health Organization; 2014