

Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração - Bauru- SP

Teresa Cristina Bolzan Quaioti*

Rita Cristina Chaim*

Iara Franchischetti*

Maristela Utiyama*

QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.

RESUMO

Uma correta alimentação garante uma boa nutrição e muitos são os fatores que influenciam o comportamento alimentar condicionando os hábitos alimentares que compreendem formas como os indivíduos selecionam, consomem e utilizam os alimentos. São poucos os trabalhos sobre o consumo alimentar de estudantes universitários. Assim, o presente trabalho teve como objetivo investigar e comparar os hábitos alimentares dos alunos do Curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. Foram selecionados 55 graduandos do 2º termo, 45 do 8º perfazendo assim 100 universitários do referido curso. Para a realização do estudo, foi aplicado um Inquérito Alimentar. Após análise estatística, os resultados mostraram que os alunos do 2º e 8º termos realizam 3 refeições e um lanche durante os dias da semana e no final da mesma têm um outro tipo de distribuição de refeições; substituem refeições por lanches; não praticam dietas de moda. Quanto ao consumo de açúcar e adoçantes dietéticos, prevalece no 2º termo o consumo do primeiro e no 8º o segundo. O 2º termo utiliza mais manteiga em preparações e em lanches que o 8º; o consumo de margarina, agrião, almeirão, cebola, escarola, morango e carne bovina foi maior no 8º termo, enquanto que pêssego, amendoim, bala, bolo e aguardente em batidas apresentou maior consumo no 2º termo. Observou-se que os alunos do 8º termo apresentaram hábitos ali-

* Departamento de
Nutrifarma / Centro de
Ciências Biológicas e
Profissões da Saúde
da Universidade do
Sagrado Coração –
Rua Irmã Arminda,
10-50 – 17044-160 –
Bauru – SP.

mentares mais adequados de acordo com os guias alimentares, talvez uma consequência da internalização dos conhecimentos obtidos durante a graduação.

Unitermos: hábito alimentar, consumo alimentar, inquérito alimentar.

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade básica do homem, de extrema importância em sua vida, pois exerce influência sobre sua saúde, capacidade de trabalho, de estudo, de diversão, na aparência e longevidade (Sá, 1986).

De acordo com Philippi (1992), a alimentação é um processo voluntário e consciente; portanto, uma boa alimentação garante uma boa nutrição (Mondini & Monteiro, 1994).

A alimentação ideal deve ser quantitativamente suficiente e qualitativamente completa, harmoniosa em seus componentes e apropriada à sua finalidade e ao organismo a que se destina. Muitos são os fatores que influenciam o comportamento alimentar, condicionando assim os hábitos alimentares (Mondini & Monteiro, 1994 ; Moura, 1984; Sá, 1986; Schilling, 1995).

Os hábitos alimentares compreendem as formas como os indivíduos selecionam, consomem e utilizam os alimentos disponíveis (Mahan & Arlin, 1995; Philippi, 1992), influenciado também pela cultura, isto é, forma de vida (Albuquerque et al., 1984; Mezomo, 1994; Silva & Monnerat, 1986).

Os hábitos alimentares são formados desde o primeiro ano de vida pela frequência no consumo de certos alimentos. Se mantidas as práticas dietéticas saudáveis durante a fase de crescimento, minimizam-se os fatores de risco de doenças crônico-degenerativas (Baranowski et al., 1997; Birch, 1992; Stone et al., 1995). Devido a esse fato, ações educativas deveriam ser voltadas para a infância, uma vez que nesse período se fixam atitudes e práticas alimentares (Birch, 1992; Turano apud Gouveia, 1990)

Estudos são unânimes em relacionar o padrão dietético de crianças e sua relação com a vida futura, principalmente no que concerne à prevenção de doenças crônicas (Baranowski et al., 1997; Kelder, et al. 1994; Newman, et al., 1986; Nickas et al., 1995; Mahoney et al., 1991; Shea et al., 1992).

Outros estudos mostram os efeitos da alimentação sobre a aprendizagem. O trabalho de Pollitt & Matheus (1998), ao estudar o efeito do jejum em crianças, verificou que os resultados sugeriram interferência dessa supressão na cognição e aprendizagem, efeito mais pronunciado em crianças de risco nutricional.

QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.

QUAIOTI, Tereza
Cristina Bolzan.,
CHAIM, Rita
Cristina, FRAN-
CHISCHETTI, Iara,
UTIYAMA,
Maristela. Hábitos
alimentares de
alunos do 2º e 8º
termos do curso de
Nutrição da
Universidade do
Sagrado Coração.
Salusvita, Bauru, v.
18, n. 1, p. 107-122,
1999.

Sobre a escolha e consumo alimentar, bem como interpretação das influências externas e internas no conhecimento alimentar, o trabalho de Morrison (1995) chegou à conclusão que há necessidade de educação nutricional contínua, formal ou informal nas escolas, uma vez que o momento pedagógico é apropriado para tal.

Atualmente, os hábitos alimentares devem ser conhecidos e entendidos para que se possa planejar a alimentação, promover mudanças no comportamento alimentar dos indivíduos e permitir que estes adquiram ou reforcem conhecimentos e atitudes relativas à Nutrição (Philippi, 1992), assumindo atitudes favoráveis ao consumo de alimentos de acordo com suas necessidades, possibilidades econômicas e abastecimento local (Giorgi & Tokiku, 1980).

Estudo realizado com crianças (Baranowski et al., 1997) mostrou que programas educativos para aumentar o consumo de frutas e vegetais realizados nas escolas provocou um aumento do consumo desses alimentos nas refeições, principalmente as que podiam ser realizadas na escola. O fato de ter havido aprendizagem faz com que a criança influencie a família na solicitação de tais alimentos.

Um estudo de *follow-up* (Prevost et al., 1998), realizado em população adulta, mostrou que ocorreram mudanças dietéticas e estas estavam associadas a circunstâncias sócio-demográficas, estilo de vida e saúde. Foi observado um aumento no hábito de consumo de frutas frescas, pães integrais, suco de frutas e vegetais verdes e diminuição no consumo de batatas fritas, alimentos congelados e carnes processadas.

Sabendo-se que o nutricionista é considerado o “facilitador da adoção de práticas alimentares adequadas”, ou seja, alguém que poderá modificar situações, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida do homem, é de fundamental importância a atuação desse profissional nas atividades educativas da Ciência da Nutrição (Motta & Boog, 1984).

Há necessidade, entretanto, de se dispor de métodos de coleta de dados que permitam identificar o hábito alimentar. O método que melhor se enquadra é o de Inquérito Alimentar, por sugerir opções viáveis de emprego, como também, por apontar nutrientes específicos que possivelmente estarão deficientes na dieta da população (Mazzilli, 1980; Naga-hama et al., 1990; Waib & Burini, 1990).

A literatura sobre o consumo alimentar de estudantes universitários é escassa. Fujimori et al. (1986) relatam que, no Brasil, pouco se sabe sobre o hábito alimentar de estudantes, provavelmente pelo fato de os universitários não constituírem, primordialmente, um grupo vulnerável a deficiências nutricionais.

Tal fato motivou o presente estudo, uma vez que a formação profissional possibilita a atividade educativa bem como permite ao aluno a internalização dos conceitos adquiridos para a mudança comportamental de si mesmo.

Assim, o presente estudo teve como objetivo investigar e comparar os hábitos alimentares dos alunos de 2º e 8º termos do Curso de Nutri-

ção, a fim de verificar se haviam diferenças no padrão alimentar que poderiam ter associação com os conhecimentos obtidos durante o curso e aplicados no seu dia-a-dia.

CASUÍSTICA E MÉTODOS

A casuística constou dos alunos matriculados no 2º (n = 55) e 8º (n = 45) termos do Curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração, no segundo semestre de 1996.

A estes foi fornecido um questionário que permitiu a caracterização populacional e a frequência de consumo alimentar com 111 alimentos dispostos em grupos de acordo com a pirâmide alimentar. Foi então solicitado que os alunos assinalassem, dentro de cada grupo, o consumo semanal.

A análise dos dados permitiu a verificação dos hábitos alimentares à associação de variáveis como local de residência, local de realização das refeições, número de refeições, consumo de lanches e cigarros.

Para a análise estatística, utilizou-se o teste não-paramétrico de Mann-Whitney para comparação dos dois grupos acadêmicos (Siegel, 1979).

Realizou-se o teste de Goodman para contrastes entre e dentro de populações multinomiais (Goodman, 1964).

Todos os resultados foram analisados em nível de 5% de significância (Vieira, 1983).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados permitiram caracterizar a população do estudo com relação ao local de residência e padrão de refeições (local de realização e distribuição das mesmas). Foi verificado que não ocorreram diferenças estatisticamente significativas em ambos os termos quanto ao fato de residirem com a família ou em "repúblicas".

Quanto ao local da realização das refeições, os dados mostram que houve prevalência tanto no 2º quanto no 8º termo (87,3% e 75,6%, respectivamente), para a realização das mesmas em suas residências.

A distribuição diária das refeições não mostrou diferença entre os termos, mas foi verificado que pequena porcentagem (10,9% e 17,8% para o 2º e 8º termos, respectivamente) de alunos realiza apenas 3 refeições diárias. O fracionamento das refeições ocorridas tanto para o 2º quanto para o 8º termo indica o seguimento às normas alimentares pré-estabelecidas (Mahan & Arlin, 1995; Sá, 1986). Estudo realizado com universitários de Israel (Isralowitz & Trostler, 1996) encontrou que mais de 50% dos estudantes relataram não fazer desjejum e 30% indicaram que não fazem as três refeições diárias.

QUAIOTI, Tereza
Cristina Bolzan.,
CHAIM, Rita
Cristina, FRAN-
CHISCHETTI, Iara,
UTIYAMA,
Maristela. Hábitos
alimentares de
alunos do 2º e 8º
termos do curso de
Nutrição da
Universidade do
Sagrado Coração.
Salusvita, Bauru, v.
18, n. 1, p. 107-122,
1999.

Um dado que mereceu atenção foi o fato de tanto os alunos do 2º termo quanto os do 8º termo costumarem substituir refeições por lanches (80,0 e 64,4 %, respectivamente). No presente estudo, não foi possível quantificar a composição nem o valor nutritivo dos lanches; entretanto, espera-se que a substituição garanta um aporte nutricional adequado.

No que se refere às práticas de modismos alimentares, notou-se que estas não são comuns em ambos os termos. Esse fato é importante uma vez que nem sempre as dietas consideradas “de moda” possuem fundamentação científica, e o nutricionista, enquanto educador, deve mostrar o valor do alimento e motivar o indivíduo a mudar e a manter o comportamento adequado adquirido (Philippi, 1992).

Analisando o consumo de cereais, feculentos e derivados, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os termos. Observou-se apenas uma preferência nos dois termos por arroz, pão branco, bolacha e batata. Estes dados estão de acordo com a literatura, que descreve serem os cereais a principal fonte alimentar, tanto de calorias como de proteínas (Arruda, 1981).

A FIGURA 1 mostra a média do consumo de cereais, feculentos e derivados.

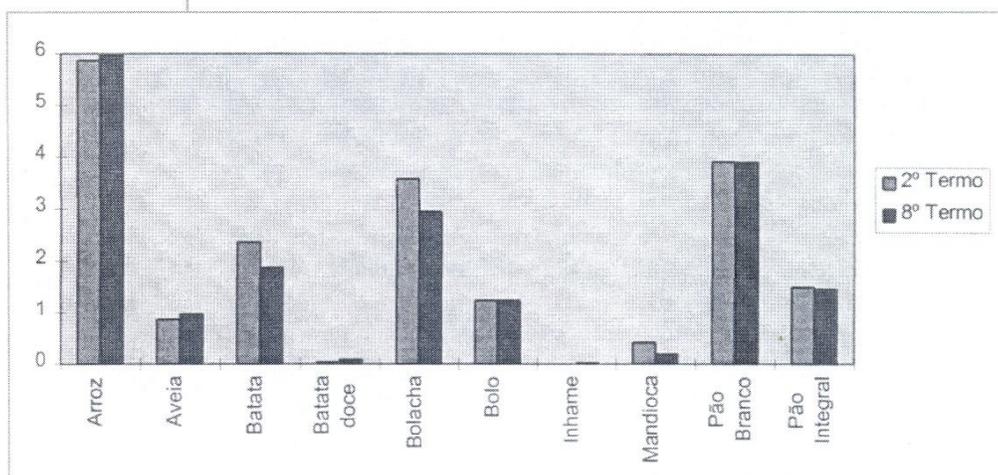


FIGURA 1 - Média do consumo semanal de cereais, feculentos e derivados

Com relação ao consumo de vegetais, obtiveram-se diferenças estatisticamente significativas de respostas, com maior consumo de agrião, almeirão, cebola, e escarola pelos alunos do 8º termo quando comparados ao 2º termo. Este resultado sugere que os alunos aplicam seus conhecimentos, visto que estudos têm demonstrado que as fibras de vegetais possuem efeitos básicos, químicos e metabólicos, que alteram significa-



tivamente a função gastrointestinal (Salgado et al., 1984). Preferencialmente, notou-se maior consumo de alface, tomate, cebola e cenoura pelos alunos do 2º e 8º termos. Os alimentos mostraram-se os mesmos; entretanto, a ordem da preferência não foi a mesma. A preferência dos alunos ocorreu para cebola, alface e cenoura, enquanto que para o tomate, a preferência ocorreu para alunos do 2º termo.

A FIGURA 2 mostra a média do consumo semanal de vegetais.

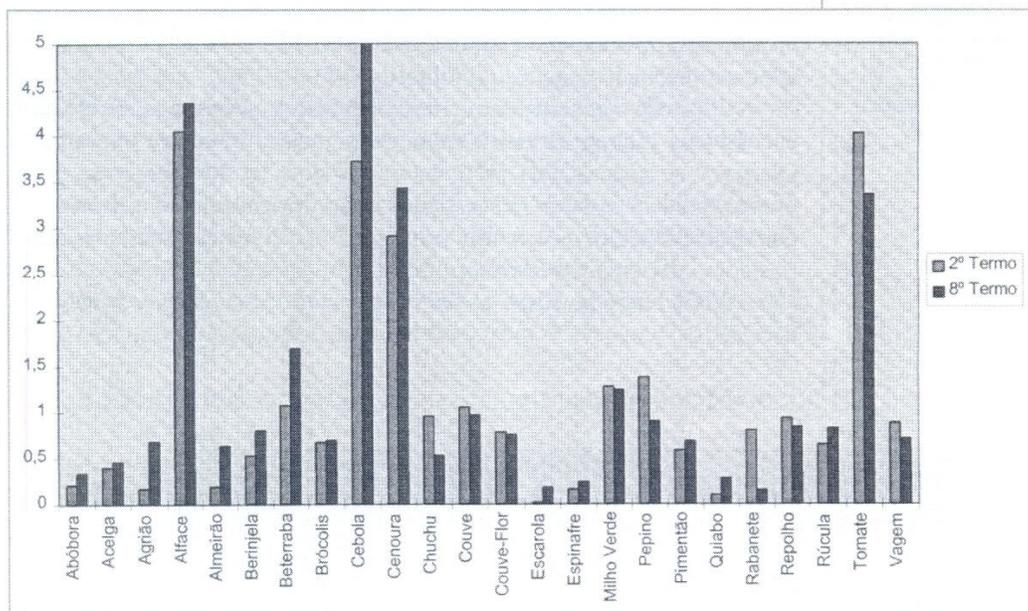


FIGURA 2 - Média do consumo semanal de vegetais

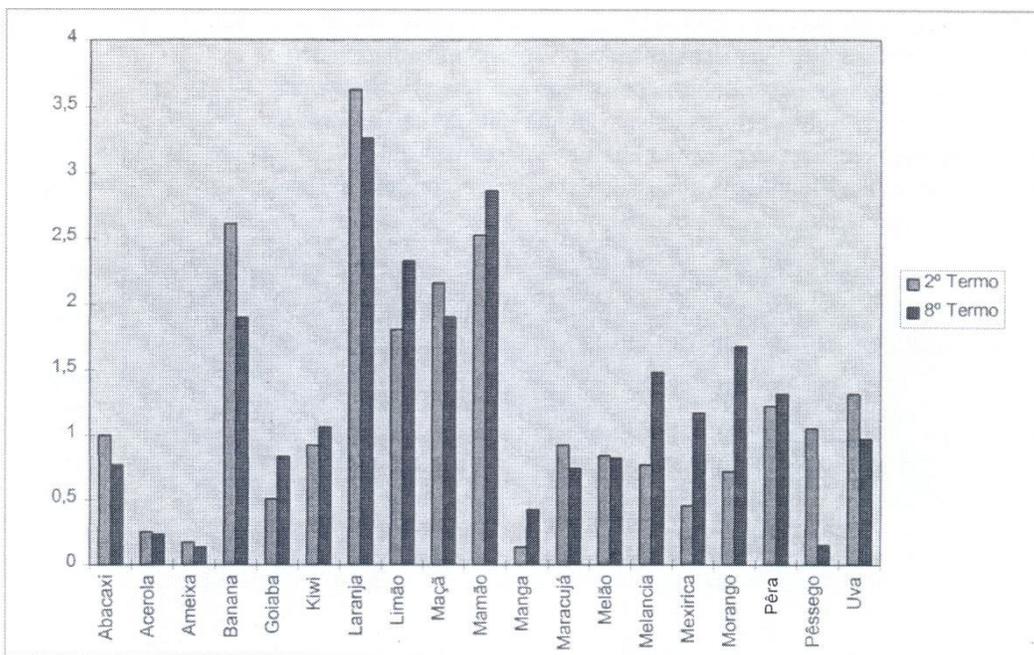
Quanto ao consumo das frutas, o estudo mostrou que foi referenciado um maior consumo de laranja, banana, mamão e maçã pelos alunos do 2º termo e um consumo maior de laranja, mamão, limão e banana para os alunos do 8º termo. Mesmo havendo variação no consumo, não foi observada diferença estatisticamente significativa na frequência média de ingestão.

O teste estatístico mostrou diferença no consumo de morango e pêsego, prevalecendo um consumo maior de morango pelos alunos do 8º termo e um consumo maior de pêsego pelos alunos do 2º termo. Estes resultados possivelmente sofreram influência do início e final da safra dessas frutas, pois estas fogem aos hábitos alimentares brasileiros.

Encontrou-se na literatura (Bayma, 1989) um maior consumo de banana, laranja e abacate pelos recrutas navais.

A FIGURA 3 mostra a média do consumo semanal de frutas pelos alunos de 2º e 8º termos.

QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.



QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.

FIGURA 3 - Média do consumo semanal de frutas

Com relação à média de consumo semanal de alimentos do grupo do leite e derivados, os resultados não mostraram diferenças estatisticamente significativas para o consumo entre os termos; entretanto, mostram que tanto para os alunos do 2º como para os do 8º termo houve um consumo maior de leite, queijo e iogurte.

No trabalho sobre hábito alimentar realizado por Barr (1995) com estudantes adolescentes, observou-se no grupo de produtos lácteos, maior preferência por leite, sorvete, iogurte de frutas e queijo.

A FIGURA 4 mostra o consumo semanal de alimentos do grupo do leite e derivados.

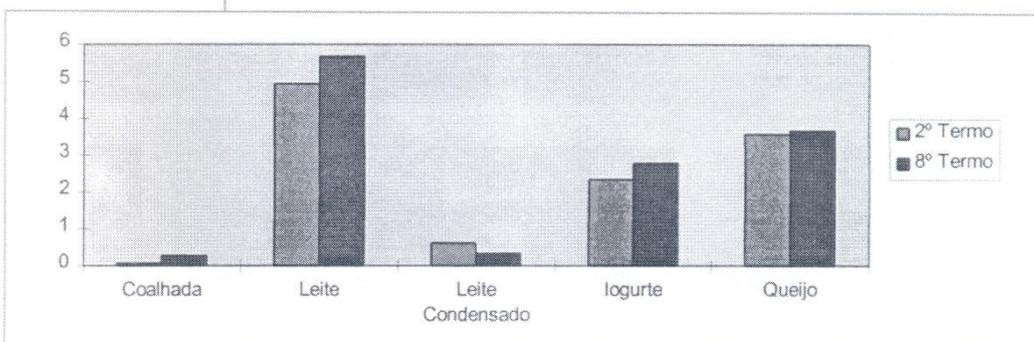


FIGURA 4 - Média do consumo semanal de leite e derivados

Dentro do grupo dos alimentos protéicos (carnes e ovos), foi observado que não houve diferença estatisticamente significativa para o consumo de ovos, frango, peixe e carne de porco. A diferença estatisticamente significativa foi verificada quanto à ingestão de carne bovina, mostrando uma média maior para os alunos do 2º termo.

Analisando-se a FIGURA 5, é possível verificar o consumo de outros alimentos protéicos (carnes e ovos).

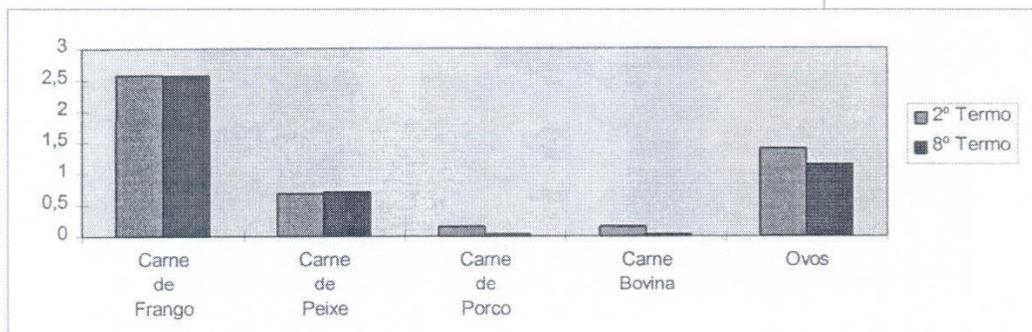


FIGURA 5 – Média do consumo semanal de carnes e ovos

Para o grupo das leguminosas, foi verificado um grande consumo de feijão, tanto para alunos do 2º quanto do 8º termos. O teste estatístico não mostrou diferença entre os grupos.

Mereceu atenção a diferença estatisticamente significativa encontrada entre o consumo maior de amendoim pelos alunos do 2º termo quando comparado ao 8º termo. Esse fato leva a acreditar no conhecimento do aluno sobre a questão das toxinas hepatocancerígenas encontradas no amendoim (Shibamoto & Bjeldanes, 1996).

Visualiza-se a ingestão de leguminosas pela FIGURA 6.

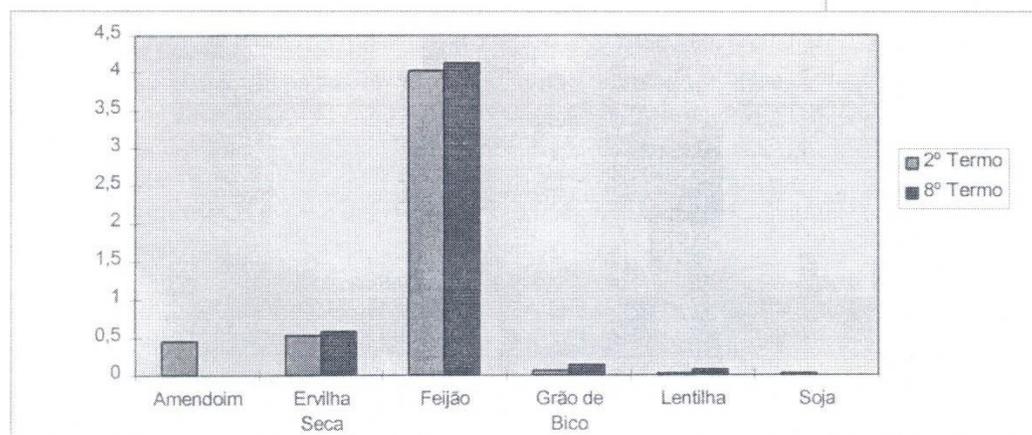


FIGURA 6 - Média do consumo semanal de leguminosas

QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.

Os resultados encontrados no que se refere à ingestão do que se consideram calorias vazias (doces e bebidas alcoólicas) mostraram diferenças estatísticas para o consumo de bala e bolo entre os termos, prevalecendo o maior consumo para os alunos do 2º termo.

A FIGURA 7 permite verificar a média do consumo semanal do grupo de doces.

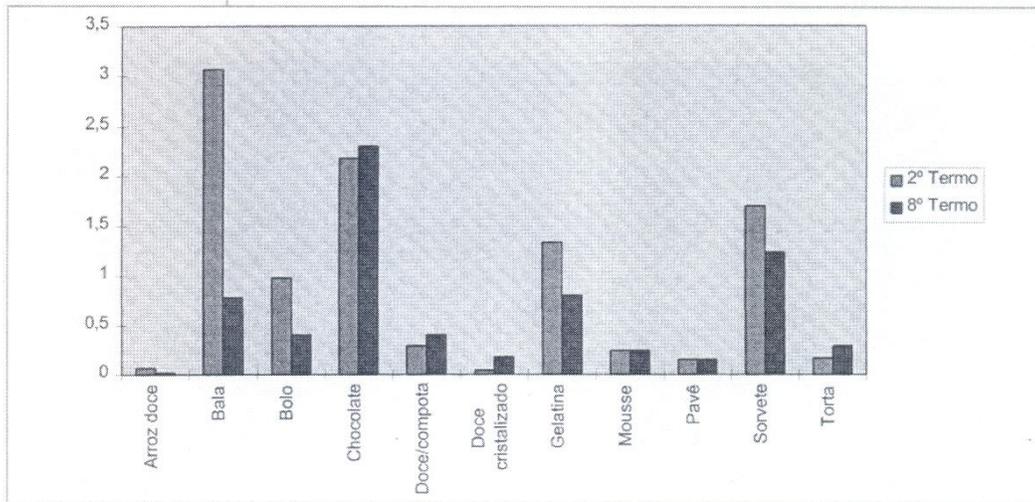


FIGURA 7 - Média do consumo semanal de doces

QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.

Dentro do grupo das calorias vazias, os guias alimentares preconizam o controle dos açúcares adicionados.

Procurou-se, então, verificar o adoçante preferencialmente utilizado. Os dados mostraram uma diferença estatisticamente significativa no que se refere ao tipo de adoçante consumido, sendo que esta se encontra no 8º termo, onde ocorreu predomínio na utilização de adoçantes dietéticos, sejam eles naturais ou artificiais. Nos grupos estudados, foi encontrada equidade no consumo de açúcar.

A FIGURA 8 permite visualizar os resultados encontrados.

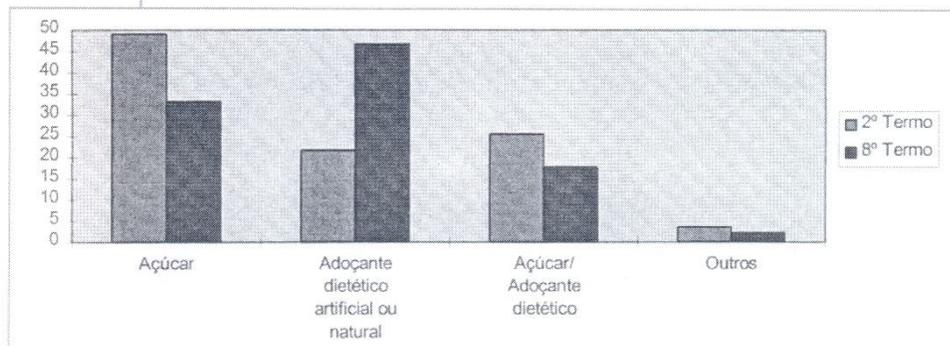


FIGURA 8 - Percentual de respostas dos alunos quanto ao tipo de adoçantes

Quanto ao consumo médio semanal de bebidas alcoólicas, foram observadas diferenças estatisticamente significativas no consumo de aguardente sendo maior o consumo para os alunos do 2º termo. Observou-se, entretanto, que a bebida de maior consumo foi a cerveja para ambos os grupos.

A FIGURA 9 apresenta o consumo semanal de bebidas alcoólicas.

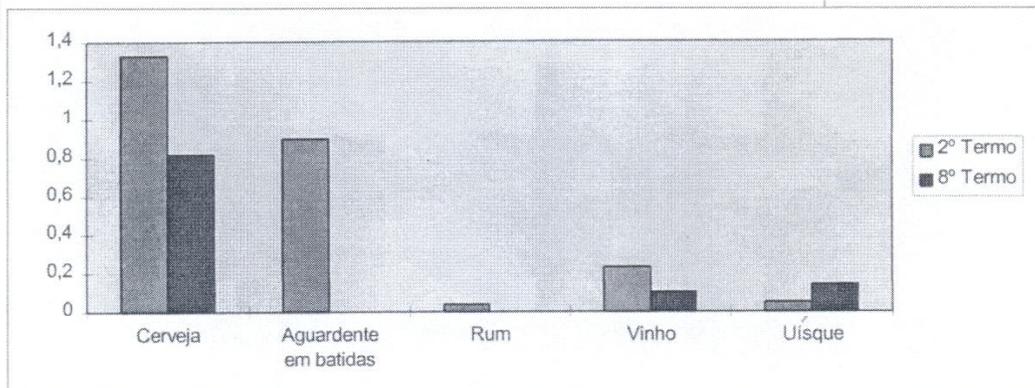


FIGURA 9 – Consumo semanal de bebidas alcoólicas

Uma outra preocupação do estudo foi verificar o consumo semanal de bebidas não-alcoólicas. Os resultados mostram um consumo maior para sucos naturais, seguido de refrigerantes para ambos os termos e os valores encontrados não mostraram diferenças estatisticamente significativas.

O maior consumo de suco natural de frutas está de acordo com os dados do trabalho de Soares et al. (1994) que mostrou a prevalência na utilização de sucos de frutas naturais e vitaminas de frutas.

Ao se verificar a FIGURA 10, observa-se como foi a distribuição média do consumo desse grupo de bebidas.

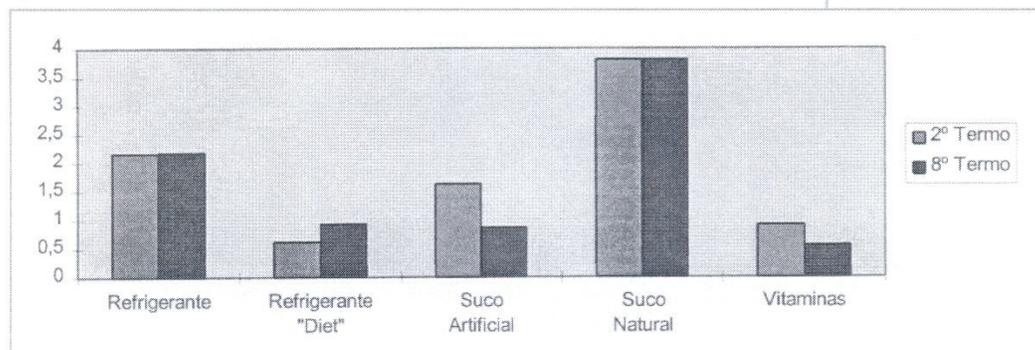
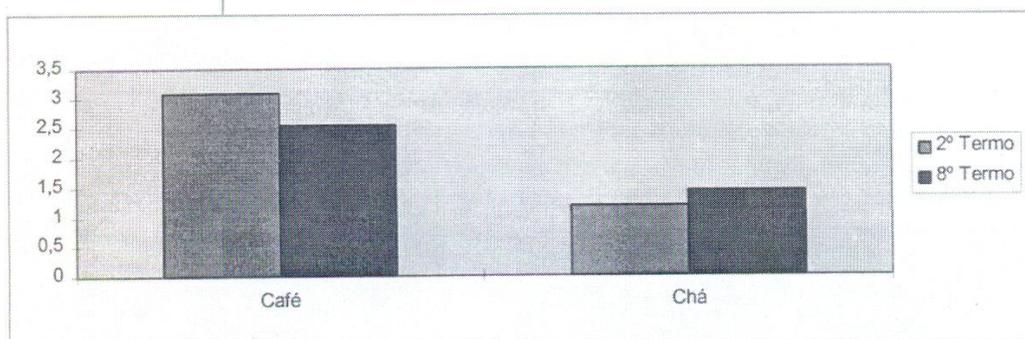


FIGURA 10 – Média do consumo semanal de bebidas não-alcoólicas

QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.

Os resultados encontrados quanto ao consumo de infusos mostrou que o café foi o infuso mais consumido pelos termos; entretanto, não houve diferença estatisticamente significativa seja para alunos do 2º quanto para os do 8º termo. Este resultado assemelha-se aos hábitos alimentares da população brasileira, que tem o café como o principal infuso (Arruda, 1981).

A apresentação do consumo semanal de infusos pode ser verificada na FIGURA 11.



QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.

FIGURA 11 - média do consumo semanal de infusos

Quanto ao consumo de gorduras nas preparações, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para um maior consumo de manteiga pelos alunos do 2º termo. Verificou-se que a gordura mais utilizada em preparações foi o óleo de soja, independente dos termos, como mostra a literatura que o óleo de soja é o principal tipo de gordura utilizada em preparações (ENDEF, 1978; Mondini & Monteiro, 1994).

Quando foi verificado o consumo de gorduras em lanches, continuou prevalecendo um maior consumo estatisticamente significativo de manteiga para os alunos do 2º termo. Foi verificado ainda um maior consumo ($p < 0,05$) de margarina nos lanches, pelos alunos do 2º termo de Nutrição.

É importante ressaltar que, entre as gorduras utilizadas nos lanches, as de maior frequência pelo 2º termo foram requeijão seguido da margarina. Situação inversa foi encontrada para os alunos do 8º termo.

As FIGURAS 12 e 13 permitem verificar melhor o consumo das gorduras, seja nas preparações ou naquelas utilizadas nos lanches.

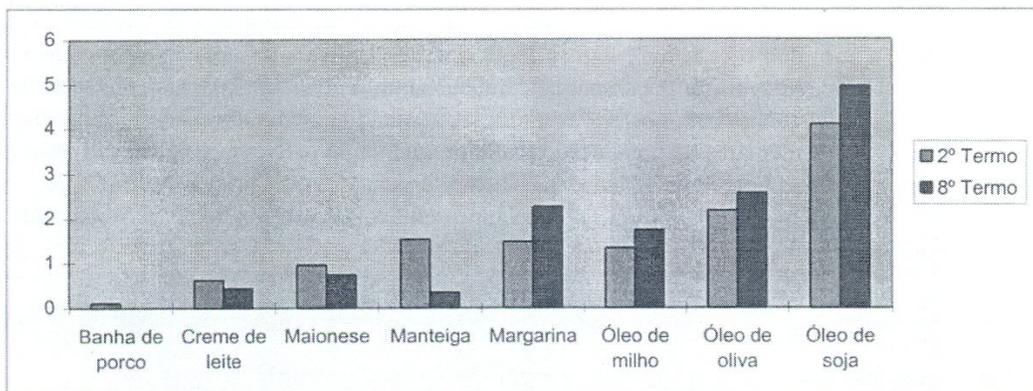


FIGURA 12 – Média do consumo semanal de gorduras utilizadas nas preparações

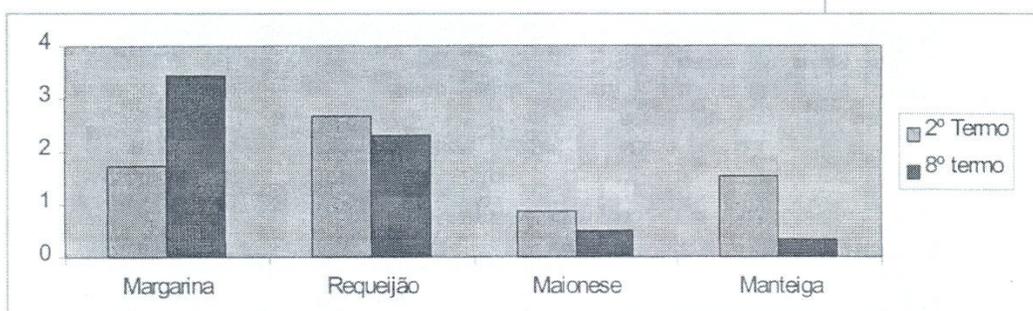


FIGURA 13 – Média do consumo semanal de gorduras utilizadas nos lanches

Os dados encontrados sugerem que os alunos do 8º termo, no que concerne ao grupo das calorias vazias, têm um hábito alimentar mais saudável que os do 2º termo.

CONCLUSÃO

O estudo mostrou que os alunos do 8º termo do curso de Nutrição apresentam hábitos alimentares mais adequados do que o dos demais universitários utilizados na comparação. Isso mostra uma possível internalização dos conceitos adquiridos durante a graduação.

Esse fato é importante, uma vez que o bom hábito alimentar ajuda a garantir um bom estado nutricional, bem como facilita a atuação profissional que, na prática, deve desenvolver atividades educativas com grupos populacionais.

Foi verificado ainda que os universitários do estudo, devido às obrigações estudantis, têm pouca permanência em suas moradias, talvez isso seja o responsável pelo hábito alimentar não completamente condizente com o adquirido.

QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.

QUAIOTI, Tereza
Cristina Bolzan.,
CHAIM, Rita
Cristina, FRAN-
CHISCHETTI, Iara,
UTIYAMA,
Maristela. Hábitos
alimentares de
alunos do 2º e 8º
termos do curso de
Nutrição da
Universidade do
Sagrado Coração.
Salusvita, Bauru, v.
18, n. 1, p. 107-122,
1999.

QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Eating habits of university students majoring in Nutrition at Universidade do Sagrado Coração - Bauru - SP. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 97-106, 1999.

ABSTRACT

Good eating habits guarantee a good nutrition and there are many factors that have an influence on eating behavior, conditioning the way individuals select, eat and use food. Since there are not many studies on university students' eating habits, this paper aimed at investigating and comparing the eating habits of students majoring in Nutrition, at the Universidade do Sagrado Coração, located in Bauru, state of São Paulo. Fifty-five freshmen and forty-five seniors were selected to answer an eating habits questionnaire. After statistical analysis, results showed that both groups of individuals have 3 meals and a snack during week days, whereas on weekends they have a different distribution, replacing meals for snacks. None of the groups goes on fashioning diets. As regards the use of sugar and dietetic sweeteners, freshmen prefer the former and senior, the latter. Freshmen use more butter in preparations in sandwiches than seniors do. Margarine, watercress, chicory, onions, endive, strawberry and beef were prevalent with seniors, while peach, peanut, candies, cake and sugar cane rum cocktails were more consumed by freshmen. The conclusion is that seniors have better eating habits, according to eating guides. This may be a consequence of their internalizing the knowledge achieved during graduation.

Key Words: eating habits, eating consumption, eating habits questionnaire.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, M. C. W. et al. Inquérito nutricional em Jauru - MT. *Revista Universidade Federal Mato Grosso*, v. 4, n. 3, p. 109-135, set./dez. 1984.
- ARRUDA, B. K. G. Tendência do consumo alimentar nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. *Alimentação e Nutrição*, v. 2, n. 4, p. 44-59, jun. 1981.
- BARANOWSKY, T. et al. Patterns in children's fruit and vegetable consumption by meal and day of the week. *J. Am. College of Nutrition*, v. 16, n. 3, p. 216-223, 1997.
- BARR, S. I. Dieting attitudes and behavior in urban high school students: Implications for calcium intake. *J. Adolescent Health*, v. 16, p. 458-464, 1995.

- BAYMA, V. M. A. Avaliação nutricional dos recrutas da escola de formação de reservistas navais do Rio Grande do Norte - 1987. *Arquivo Brasileiro de Medicina Naval*, v. 50, n. 3, p. 5-16, jun. 1989.
- BIRCH, L.L. Children's preferences for high fat foods. *Nutr. Rev.*, v. 50, p. 249-255, 1992.
- ESTUDO Nacional de Despesa Familiar - ENDEF: Dados preliminares. Rio de Janeiro: IBGE, 1978.
- FUJIMORI, E., SHIMA, H., SALUM, M. J. L. Consumo alimentar de estudantes universitários do sexo feminino. *Revista da Escola de Enfermagem USP*, v. 20, n. 2, p. 115-124, ago. 1986.
- GIORGI, C. TOKIKU, S. Avaliação qualitativa do consumo de alimentos. *Alimentação e Nutrição*, v. 1, n. 1, p. 49-50, ago. 1980.
- GOODMAN, L. A. Simultaneous confidence intervals for contrasts among multinomial populations. *Annals of Mathematical Statistics*, v. 35, n. 2, p. 716-725, 1964.
- GOUVEIA, E. L. C. *Nutrição, saúde e comunidade*. Rio de Janeiro: Revinter, 1990.
- ISRALOWITZ, R. E., TROSTLER, N. Substance use: toward an understanding of its relation to nutrition-related attitudes and behavior among Israeli high school youth. *J. Adolesc. Health.*, v. 19, n. 3, p.184-189, 1996.
- KELDER, S. D. et al. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *Am. J. Public Health*, v. 84, p. 1121-1126, 1994.
- MAHAN, L. K., ARLIN, M. T. *Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia*. 8. ed. São Paulo: Rocca, 1995.
- MAHONEY, L. T. et al. Factors affecting tracking of coronary heart disease risk factors in children. The Muscatine Study. *Ann. N. Y. Acad. Sci.*, v. 623, p.120-132, 1991
- MAZZILLI, R. N. Estudo para avaliar a alimentação pré-escolar através de medidas do consumo alimentar. *Alimentação e Nutrição*, v. 1, n. 2, p. 60-61, nov. 1980.
- MEZOMO, I. F. de B. *A Administração de Serviços de Alimentação*. 4. ed. São Paulo: Terra, 1994.
- MONDINI, L., MONTEIRO, C. A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962 - 1988). *Revista Saúde Pública*, v. 28, n. 6, p. 433-439, dez. 1994.
- MORRISON, M. Researching food consumers in school. Recipes for concer. *Educational Studies.*, v. 21, n. 2, p. 239-263, 1995.
- QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.

QUAIOTI, Tereza
Cristina Bolzan.,
CHAIM, Rita
Cristina, FRAN-
CHISCHETTI, Iara,
UTIYAMA,
Maristela. Hábitos
alimentares de
alunos do 2º e 8º
termos do curso de
Nutrição da
Universidade do
Sagrado Coração.
Salusvita, Bauru, v.
18, n. 1, p. 107-122,
1999.

- MOTTA, D. G., BOOG, M. C. F. *Educação Nutricional*. 2. ed. São Paulo: IBRASA, 1984.
- MOURA, J. J. B. Avaliação do estado nutricional de pré-escolares no centro Bernard Van Leer, em Brasília Teimosa - Recife. *Alimentação e Nutrição*, v. 5, n. 18, p. 66-68, ago. 1984.
- NAGAHAMA, D. et al. Avaliação nutricional e alimentar de pré-escolares de uma creche de Manaus e a influência da entidade no estado nutricional de sua população. *Acta Amazônica*, v. 20, p. 119-129, 1990.
- NEWMAN, W. P. et al. Relation of serum lipoprotein levels and systolic blood pressure to early arteriosclerosis: The Bogalusa Heart Study. *N. Engl. J. Med.*, v. 314, p. 128-144, 1986.
- NICKAS, T. et al. Foundation for health promotion with youth: A review of observations from the Bogalusa Study. *J. Health Educ.*, v. 26, p. 518-526, 1995.
- PHILIPPI, S. T. *Hábitos alimentares*. São Paulo: Centro de Estudos Silus, 1992. (Boletim Técnico, 1).
- POLLITT, E., MATHEUS, R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *Am J. Clin. Nutr.*, v. 67, n. 4, p. 8045-8135, 1998.
- PREVOST, A. T. et al. Longitudinal dietary changes between 1984-5 and 1991-2 in British adults: association with socio-demographic, lifestyle and health factors. *Br. J. Nutr.*, v. 78, n. 6, p. 873-888, 1998.
- SÁ, N. G. *Nutrição e Dietética*. 6. ed. São Paulo: Nobel, 1986.
- SALGADO, J. M., SANTOS, A. C., FERNANDES, S. A. Avaliação através de inquérito alimentar. *Alimentação e Nutrição*, v. 5, n. 19, p. 29-34, 1984.
- SCHILLING, M. *Qualidade em Nutrição*. São Paulo: Varela, 1995.
- SHEA, S. et al. Variability and self regulation of energy intake in young children in their every day environment. *Pedi.*, v. 90, p. 542-546, 1992.
- SHIBAMOTO, T., BJELDANES, L. F. *Introducción a la toxicología de los alimentos*. España: Acribia, 1996.
- SIEGEL, S. *Estatística não - paramétrica: para as ciências do comportamento*. São Paulo: McGraw-Hill, 1979.
- SILVA, L. B., MONNERAT, M. P. *Alimentação para Coletividades*. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1986.
- SOARES, E. A., ISHII, M., BURINI, R. C. Estudo antropométrico e dietético de nadadores competitivos de áreas metropolitanas da região sudeste do Brasil. *Revista Saúde Pública*, v. 28, n. 1, p. 9-19, fev. 1994.

STONE, E. J. et al. Review of behavioral research for cardiopulmonary health: Emphasis on youth, gender, and ethnicity. *J. Health Educ.*, v. 26, n. 2, p. 6-14, 1995.

VIEIRA, S. *Introdução à bioestatística*. 2. ed. Rio de Janeiro: Campus, 1983.

WAIB, P. H., BURINI, R. C. Aplicação dos métodos de inquérito alimentar na avaliação da ingestão de cálcio em estudos epidemiológicos. *Revista Nutrição PUCAMP*, v. 3, n. 2, p. 143-157, jul./dez. 1990.

QUAIOTI, Tereza Cristina Bolzan., CHAIM, Rita Cristina, FRANCHISCHETTI, Iara, UTIYAMA, Maristela. Hábitos alimentares de alunos do 2º e 8º termos do curso de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. *Salusvita*, Bauru, v. 18, n. 1, p. 107-122, 1999.