

Atividade física e alimentação em estudantes do ensino superior*Physical activity and nutrition in higher education students**Actividad física y nutrición en estudiantes de educación superior***Ermelinda Maria Bernardo
Gonçalves Marques^{1,2}**

ORCID: 0000-0003-3024-8392

**Cecília Maria Fernandes da
Fonseca¹**

ORCID: 0000-0002-8543-331X

Renata Jabour Saraiva³

ORCID: 0000-0002-2759-8159

**Agostinha Esteves de Melo
Corte¹**

ORCID: 0000-0002-3079-8370

António Manuel Martins Batista¹

ORCID: 0000-0001-8854-5344

Andreia Patrícia Borges Lopes⁴

ORCID: 0000-0002-3681-0481

¹Instituto Politécnico da Guarda,
Unidade de Investigação para o
Desenvolvimento do Interior.
Guarda, Portugal.

²Centro de Investigação em
Tecnologias e Serviços de Saúde.
Porto, Portugal. Centro Académico
Clínico das Beiras. Covilhã, Portugal.

³Universidade Estácio de Sá. Rio de
Janeiro, Brasil.

⁴Unidade Local de Saúde da Guarda.
Guarda, Portugal.

Como citar este artigo:

Marques EMBG, Fonseca CMF,
Saraiva RJ, Corte AEM, Batista AMM,
Lopes APB. Atividade física e nutrição
em alunos do ensino superior. Glob
Acad Nurs. 2021;2(2):e139.
<https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200139>

Autor correspondente:

Ermelinda Maria B. G. Marques
E-mail: emarques@ipg.pt

Editor Chefe: Caroliny dos Santos
Guimarães da Fonseca
Editor Executivo: Kátia dos Santos
Armada de Oliveira

Submissão: 14-05-2021

Aprovação: 30-06-2021

Resumo

Objetivou-se caracterizar os estilos de vida dos estudantes de uma instituição do ensino superior, nas dimensões atividade física e alimentação e propor estratégias de intervenção com base nos resultados obtidos. Estudo exploratório, descritivo, transversal e de carácter quantitativo. Os dados foram recolhidos através do questionário Estilo de Vida Fantástico (EVF) distribuído aos estudantes de uma Instituição de Ensino Superior do interior de Portugal, via correio eletrónico, registados e analisados com recurso ao *Statistical Package for Social Sciences*, versão 22.0. Destacam-se os resultados obtidos nas dimensões Atividade física e Nutrição do EVF. Participaram no estudo 455 estudantes, 42,0% referem que caminham, quase sempre, no mínimo 30 minutos por dia, 14,1% não praticam nenhuma atividade física; 56,7% afirmaram que às vezes consomem verduras e fruta enquanto 21,1% o faz diariamente. Por outro lado, a maioria (80,9%) consome regularmente alguns alimentos hipercalóricos, 19,4% apresenta pré-obesidade. Permitiu-se avaliar a situação de forma que seja efetuado um planeamento e implementação de estratégias que visem promover a prática de atividade física regular e uma alimentação cuidada em um maior número de estudantes, com intervenções específicas naqueles que não praticam nenhum exercício físico e nos que já apresentam pré-obesidade.

Descritores: Estudantes; Atividade Física; c.**Abstract**

The aim was to characterize the lifestyles of students at a higher education institution, in the dimensions of physical activity and nutrition, and to propose intervention strategies based on the results obtained. Exploratory, descriptive, transversal, and quantitative study. Data were collected through the Fantastic Lifestyle questionnaire (EVF) distributed to students of a Higher Education Institution in the interior of Portugal, via email, registered and analyzed using the *Statistical Package for Social Sciences*, version 22.0. The results obtained in the Physical Activity and Nutrition dimensions of the EVF stand out. A total of 455 students participated in the study, 42.0% reported that they walked, almost always, for at least 30 minutes a day, 14.1% did not practice any physical activity; 56.7% said they sometimes consume vegetables and fruit while 21.1% do it daily. On the other hand, the majority (80.9%) regularly consume some high-calorie foods, 19.4% are pre-obese. It was allowed to assess the situation in order to carry out a planning and implementation of strategies aimed at promoting the practice of regular physical activity and careful eating in a greater number of students, with specific interventions for those who do not practice any physical exercise and those who already have pre-obesity.

Descriptors: Students; Physical Activity; Food.**Resumen**

El objetivo fue caracterizar los estilos de vida de los estudiantes de una institución de educación superior, en las dimensiones de actividad física y nutrición, y proponer estrategias de intervención en base a los resultados obtenidos. Estudio exploratorio, descriptivo, transversal y cuantitativo. Los datos fueron recolectados a través del cuestionario Fantastic Lifestyle (EVF) distribuido a estudiantes de una Institución de Educación Superior en el interior de Portugal, vía correo electrónico, registrados y analizados utilizando el *Statistical Package for Social Sciences*, versión 22.0. Destacan los resultados obtenidos en las dimensiones de Actividad Física y Nutrición del EVF. Un total de 455 estudiantes participaron del estudio, el 42,0% informó que caminó, casi siempre, al menos 30 minutos al día, el 14,1% no practicó ninguna actividad física; El 56,7% dijo que a veces consume verduras y frutas mientras que el 21,1% lo hace a diario. Por otro lado, la mayoría (80,9%) consume habitualmente algunos alimentos ricos en calorías, el 19,4% son pre-obesos. Se permitió evaluar la situación con el fin de llevar a cabo una planificación e implementación de estrategias orientadas a promover la práctica de actividad física regular y una alimentación cuidadosa en un mayor número de estudiantes, con intervenciones específicas para quienes no practican ningún ejercicio físico y aquellos que ya tienen pre-obesidad.

Descritores: Estudiantes; Actividad Física; Alimentación.

Introdução

Os estilos de vida podem ser definidos como o conjunto de hábitos e comportamentos de resposta às situações do dia-a-dia, apreendidos através do processo de socialização e constantemente reinterpretados e testados ao longo do ciclo de vida em diferentes situações sociais e que podem afetar quer a saúde individual, quer a saúde coletiva^{1,2}.

Um estilo de vida sedentário, associado a uma alimentação incorreta, constitui um dos maiores problemas de saúde pública. A atividade física regular e uma alimentação saudável contribuem para o aumento da longevidade e prevenção de várias doenças crónicas não transmissíveis. Além do seu papel preventivo, a prática de atividade física regular constitui um coadjuvante terapêutico importante em um conjunto alargado de doenças crónicas não transmissíveis³⁻⁵.

Alguns autores⁶ referem que os primeiros indicadores das doenças crónicas começam em idade jovem e apontam para uma associação intrínseca entre a nutrição e a saúde/doença, além de atribuírem algumas das doenças mais predominantes na população, nomeadamente doenças crónicas, a hábitos alimentares não saudáveis adquiridos desde a infância.

A inadequação dos hábitos alimentares adotados é considerada o principal fator responsável pelos anos de vida prematuramente perdidos em Portugal. Em 2010, a inadequação dos hábitos alimentares da população portuguesa foi responsável por 12% do total de anos de vida perdidos, no sexo feminino, e por 15% no sexo masculino. De acordo com os valores encontrados, padrões alimentares pobres em fruta/hortícolas e ricos em sódio são os principais responsáveis para a perda de anos de vida saudável³.

Na entrada do ensino superior os jovens deparam-se com diversos desafios, muitas vezes acompanhados de alterações significativas nos seus estilos de vida e de residência longe da família. Autores⁷ concluíram que as transições normativas do ciclo de vida que comportam mudanças estruturais significativas, de que é exemplo a entrada para o ensino superior, constituem fator de risco na adoção e manutenção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente a nível da alimentação e atividade física. No contexto do ensino superior, os jovens entram em contacto com novas realidades, tanto culturais como sociais, sendo suscetíveis de reformular os seus círculos sociais e hábitos quotidianos. A estes elementos há acrescentar um aumento do poder de decisão e autonomia, refletindo-se numa maior capacidade de gestão do seu tempo, das suas práticas quotidianas, dos recursos materiais, redes sociais, do seu corpo e da sua saúde^{8,9}.

Segundo a Direção Geral da Saúde (DGS)¹⁰, durante o percurso no ensino superior, muitos dos estudantes tendem a praticar estilos de vida menos saudáveis. Este fenómeno pode ocorrer devido à ansiedade, ao stresse e ao facto de muitos estudantes estarem longe da família e afastados das suas rotinas alimentares e sem praticar atividade física. Estas mudanças alimentares ocorrem também devido ao facto de os estudantes terem menos tempo em consequência das atividades académicas, assim

Os estudantes alteram os seus hábitos alimentares, ingerindo menos quantidade de fruta e hortícolas, aumentando assim o consumo de açúcar, produtos alimentares fritos e *fast food*, associado a tudo isto praticam menos exercício físico não controlando o seu peso e, deste modo, alguns dos jovens apresentam pré-obesidade¹⁰.

Para além da alimentação, é deveras importante conhecer os padrões e as tendências de atividade física entre os jovens no ensino superior. Salientar que é durante esse período que a personalidade e os hábitos são consolidados e que a entrada no ensino superior proporciona o estabelecer de novas relações com a possibilidade de adoção de hábitos sedentários¹¹.

A prática de atividade física regular é um fator chave de proteção para a prevenção e o controlo das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e alguns tipos de cancros. Destaca-se ainda o benefício da mesma na saúde mental, incluindo a prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade, bem como a sua contribuição para manutenção do peso saudável e do bem-estar geral, o que assume relevância nos jovens do ensino superior. As estimativas globais indicam que 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não aderem às recomendações da OMS de 2010 para atividade física, observando-se que não houve quase nenhuma melhoria durante a última década¹².

Segundo a DGS⁵, os jovens devem praticar diariamente pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Tal deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer escadas, saltar ou outras atividades que solicitem o sistema musculoesquelético para a melhoria da força muscular, da flexibilidade e resistência óssea. As últimas recomendações da OMS para a atividade física e comportamento sedentário indicam que os adultos (15-64 anos) devem realizar: i. pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada; ii. ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; iii. ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde¹².

O facto de a inadequação dos hábitos alimentares contribuir para a perda de anos de vida saudável e da estimava de que três quartos da população portuguesa, aproximadamente, com mais de 15 anos não atinge as recomendações internacionais de atividade física, exigem uma intervenção junto da população no sentido de promover hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física^{3,4}.

Determinados hábitos podem afetar de forma negativa a saúde, todavia podem ser revertidos procurando hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico e uma boa alimentação. As instituições de ensino superior têm a responsabilidade de promover o desenvolvimento tanto cognitivo e profissional como pessoal, afetivo e social^{8,13}.



Atividade física e nutrição em alunos do ensino superior
Marques EMBG, Fonseca CMF, Saraiva RJ, Corte AEM, Batista AMM, Lopes APB eletrônico a todos os estudantes, após as devidas autorizações, e esteve disponível de janeiro a março de 2017. Disponibilizar o instrumento de recolha de dados em formato digital facilita o seu preenchimento, minimiza/reduz os erros de transcrição de dados e, conseqüentemente, contribuiu para a fidelidade e validade dos dados, além de facilitar o acesso ao mesmo. O instrumento era composto por duas partes, a primeira com um conjunto de questões relativas à caracterização sociodemográfica, ao contexto escolar e medidas antropométricas do estudante. A segunda parte integra o questionário Estilo de Vida Fantástico (EVF)¹⁴ para avaliar o estilo de vida, reportando-se este estudo apenas à prática de exercício físico e nutrição.

Os dados recolhidos foram registados e analisados com recurso ao *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)*, versão 22.0. Para responder aos objetivos estabelecidos para este estudo, realizou-se uma análise descritiva univariada e bivariada baseada na pontuação obtida nas dimensões atividade física e nutrição da escala EVF, em função da caracterização sociodemográfica, do contexto escolar e das medidas antropométricas dos participantes. Para avaliar a associação entre variáveis, dependendo do seu tipo, recorreu-se à aplicação do coeficiente de correlação de *Spearman*, do Teste de Independência do Qui-quadro (TIQ) com coeficiente *V de Cramer* ou do teste de *U de Mann-Whitney*. Na análise dos resultados considerou-se um nível de significância de 5%.

Resultados

Dos 455 estudantes que responderam ao instrumento de recolha de dados a maioria era do sexo feminino, com idade entre os 18 e 53 anos (média de 22,9 anos com $s=6,2$), a maioria (79,8%) frequenta cursos de licenciatura, destacando-se o curso de Enfermagem ($n=180$). A frequência do ensino superior implicou a mudança de residência para a maioria (68,4%) e grande parte vive com colegas/amigos numa casa/apartamento e vai visitar a família semanalmente (Tabela 1).

Assim, são espaços privilegiados para a criação de um contexto promotor de saúde sendo, por isso, desejável que elaborem estratégias para promover uma alimentação adequada e a prática de exercício físico. Deste modo podem contribuir para diminuir o risco de pré-obesidade e obesidade e, conseqüentemente, prevenir os problemas de saúde pública.

Para delinear as referidas estratégias de intervenção, nas dimensões alimentação e atividade física, é imperativo que as instituições conheçam a sua realidade, o que motivou a realização desta investigação em uma instituição de ensino superior do interior de Portugal. Neste âmbito definiram-se os seguintes objetivos: caracterizar os estilos de vida dos estudantes nas dimensões atividade física e alimentação e propor estratégias de intervenção com base nos resultados obtidos.

Com esta investigação será possível ter um retrato do estilo de vida da comunidade de estudantes em estudo, no que se refere à prática de atividade física e alimentação, o que permitirá delinear ações de intervenção direcionadas para os problemas identificados e promotoras de mudanças com benefícios na sua saúde.

Metodologia

A abordagem metodológica adotada neste trabalho enquadra-se num estudo exploratório, descritivo, transversal e de carácter quantitativo.

A população alvo foram todos os estudantes de uma instituição de ensino superior do interior de Portugal no ano letivo 2016-2017, num total de 2 286. O estudo envolveu a obtenção de informações dos participantes, que responderam ao instrumento de recolha de dados, de forma anónima, livre e conhecendo os objetivos do estudo. Os dados recolhidos não permitem rastrear nenhum dos indivíduos, conforme parecer da Comissão Nacional de Proteção de dados. Participaram no estudo 455 estudantes, o que constitui aproximadamente 20% da população alvo, sendo o erro de amostragem de 4,2%.

O instrumento de recolha de dados foi construído com a ferramenta Google Formulários® e enviado via correio

Tabela 1. Características sociodemográficas e do contexto escolar dos participantes. Guarda, Portugal, 2017

Características		N	% (n=455)
Sexo	Feminino	315	69,2
Estado civil	Solteiro	414	91
Curso	Licenciatura	363	79,8
Ano do curso	1º	199	43,7
Mudança de Residência	Sim	311	68,4
Vive com colegas/amigos numa casa/apartamento	Sim	190	41,8
Vai a casa da família semanalmente	Sim	184	40,4
Bolsa	Sim	214	47,8

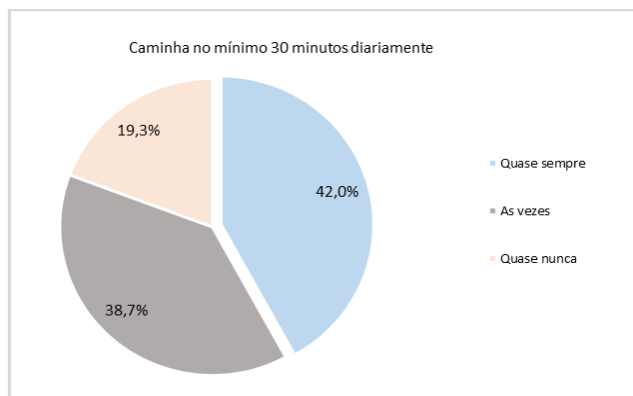
Este trabalho centra-se nos resultados obtidos nas dimensões atividade física e nutrição do questionário EVF. Considerando os itens relativos à prática de atividade física,

42,0% referem que “quase sempre” praticam caminhada diária, com um mínimo de 30 minutos, 38,7% apenas o faz



“às vezes”. De salientar que 19,3% responderam “quase nunca” (Gráfico 1).

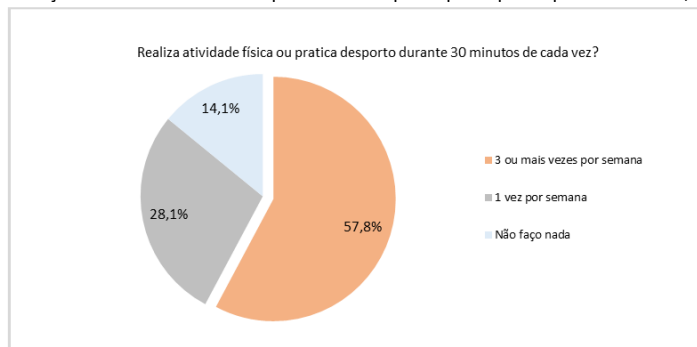
Gráfico 1. Realização de caminhada 30 minutos diariamente pelos participantes. Guarda, Portugal, 2017



A maioria (57,8%) dos participantes no estudo pratica 30 minutos de atividade física ou desporto (Gráfico 2), fazendo-o “3 ou mais vezes por semana”. Dos que praticam atividade física, destacam-se os estudantes do sexo masculino (68,9%) e os estudantes do curso de licenciatura em Desporto (100%), que afirmam praticar exercício “3 ou mais vezes por semana”. Os dados indicaram a existência de associação entre os resultados no item “ando no mínimo 30 minutos diariamente” e serem ou não estudantes do 1º ano

do curso (TIQ com $p < 0,001$ e V de Cramer = 0,19) e de residirem ou não com a família no período letivo (TIQ com $p < 0,001$, V de Cramer = 0,217). Neste sentido, a análise realizada indicou que os estudantes do 1º ano (U Mann-Whitney com $p < 0,001$) e os que não residem com a família (U Mann-Whitney com $p = 0,005$), foram os que mais referiram “ando no mínimo 30 minutos diariamente”. Esta prática também foi superior no sexo masculino face ao feminino (U Mann-Whitney com $p = 0,029$).

Gráfico 2. Realização de atividade física ou prática de desporto pelos participantes. Guarda, Portugal, 2017



Em termos de alimentação e com base na dimensão “nutrição” do EVF, 56,7% afirmaram que “às vezes” consomem verduras e fruta, enquanto 21,1% o faz “diariamente”. Por outro lado, a maioria (80,9%) consome “regularmente” alguns alimentos hipercalóricos e apenas 9,5% referem que não consomem este tipo de alimentos

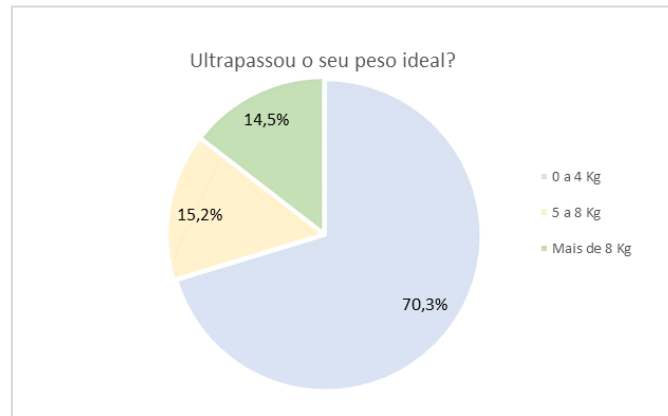
(Tabela 2). Os resultados indicam associação entre o sexo e “comer duas porções de verduras e três de fruta diariamente” (TIQ com $p = 0,014$, V de Cramer = 0,137) e com “comer alimentos hipercalóricos ou *fastfood*” (TIQ com $p = 0,026$, V de Cramer = 0,127), indicando que o sexo feminino é quem mais consome em ambos os casos.

Tabela 2. Hábitos alimentares dos respondentes. Guarda, Portugal, 2017

Nutrição		N	% (n=455)
Comer duas porções de verduras e três de fruta diariamente	Quase nunca	101	22,2
	Às vezes	258	56,7
	Todos os dias	96	21,1
Comer alimentos hipercalóricos (doces e/ou salgados) ou <i>fast food</i>	Nenhum destes	43	9,5
	Alguns destes	368	80,9
	Todos	44	9,7

A maioria (70,3%) dos estudantes da amostra referiu ter ultrapassado o peso ideal entre 0 e 4 Kg (Gráfico 3). Observaram-se diferenças estatisticamente significativas

Gráfico 3. Distribuição dos participantes na questão “Ultrapassou o seu peso ideal?”. Guarda, Portugal, 2017

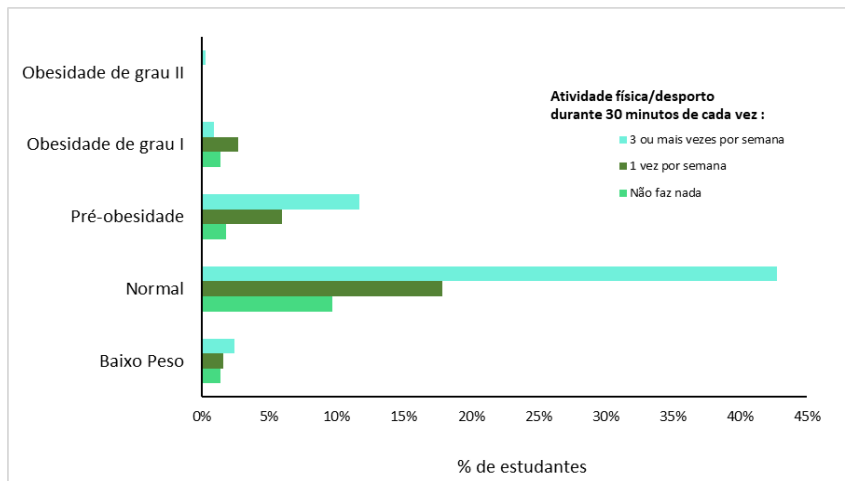


Com base no peso e altura autorreferidos, foi possível calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) para 454 estudantes, dos quais 70,3% apresentam IMC Normal (18,6 – 24,9), 4,8% obesidade de grau 1 e 19,4% pré-obesidade (25 - 29,9)².

Observa-se (Gráfico 4) que é nos participantes com IMC Normal (18,6 – 24,9) que se encontra uma grande parte dos estudantes que pratica atividade física “3 ou mais vezes por semana” (42,7%), bem como os que praticam “1 vez por semana” (17,8%). Salienta-se o facto de existirem

participantes que apresentam pré-obesidade (25 - 29,9) e que referiram praticar atividade física “3 ou mais vezes por semana” (11,7%) e “1 vez por semana” (5,9%). Acresce que nos indivíduos que apresentam obesidade de grau 1 existe uma pequena percentagem que praticava atividade física “1 vez por semana” (2,6%). É de salientar que dos 263 participantes que referiram praticar atividade física 3 ou mais vezes por semana, a maioria (n=194; 73,8 %) apresenta um IMC Normal.

Gráfico 4. Classificação do IMC e realização de atividade física ou prática de desporto. Guarda, Portugal, 2017 (n=454)



Observaram-se diferenças no IMC por sexo (*U Mann-Whitney* com $p < 0,001$) e por ano do curso (*U Mann-Whitney* com $p=0,012$), com valores mais elevados no sexo masculino e nos estudantes que não estão no primeiro ano. Observou-se correlação forte entre o IMC e “ultrapassou o peso ideal” com coeficiente de correlação de Spearman de 0,675 ($p<0,001$), variando no mesmo sentido.

Discussão

Os resultados do estudo realizado no âmbito da atividade física e alimentação, vão na sua maioria ao encontro da literatura consultada.

Os resultados demonstram que a maioria dos estudantes que participaram no estudo pratica 30 minutos de atividade física ou desporto de cada vez e fazem-no 3 ou mais vezes por semana. Os estudantes do sexo masculino e do curso de licenciatura em Desporto são, na sua maioria, os que praticam atividade física, 3 ou mais vezes por semana. Estes resultados podem associar-se ao facto de a prática de exercício físico ser uma área principal do curso de desporto e não ser uma área fundamental dos restantes cursos de licenciatura como é o caso do curso de enfermagem, como demonstra estudo¹⁵, no qual as dimensões da atividade física

Marques EMBG, Fonseca CMF, Saraiva RJ, Corte AEM, Batista AMM, Lopes APB que mais apresentaram IMC mais elevado, como seria espetável. Salienta-se o facto de o valor de IMC ter sido calculado com base na informação transmitida pelos estudantes, sugerindo-se que em próximos estudos seja avaliado pelos investigadores.

Verificou-se que os estudantes que praticam mais atividade física ou desporto são os que apresentam IMC normal, o que reforça a necessidade de se implementarem estratégias que aumentem a prática destas atividades. Esta conclusão também é apoiada em estudo¹⁶, que refere o aumento do número de estudantes do ensino superior portadores de pré-obesidade e obesidade, ocasionados, entre outros fatores, pela diminuição da prática de atividade física e aumento dos níveis de sedentarismo.

Existem alterações de comportamento, nomeadamente a nível da alimentação e atividade física, mas nem todos os estudantes adotam um comportamento/atitude negativo. Não obstante, verifica-se que o ingresso no ensino superior tem influência nos estilos de vida dos estudantes e por vezes de forma negativa alterando os seus comportamentos para estilos de vida menos saudáveis, tal como se verificou nos resultados desta investigação nas dimensões atividade física e alimentação. Neste sentido, devem ser programadas intervenções que visem minimizar o impacto da transição que estes estudantes vivenciam, através da promoção de estilos de vida saudáveis e, conseqüentemente, promover a saúde e o bem-estar⁷.

Sendo um dos focos deste trabalho a atividade física uma medida de intervenção a este nível poderia passar por aplicar o novo modelo de promoção da atividade física em implementação no Serviço Nacional de Saúde (SNS) junto de uma população mais jovem, nomeadamente nos estudantes do ensino superior. Este novo modelo surgiu no Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, em 2019, que integra a da promoção da atividade física nos cuidados de saúde e é baseado em três componentes: o aconselhamento breve para a prática de atividade física, uma nova consulta multidisciplinar, a consulta de atividade física, a articulação entre o SNS e os recursos comunitários promotores de atividade física e exercício físico. Uma medida que poderia permitir aos estudantes o aumento da prática de atividade física passaria por harmonizar os horários letivos e o horário dos espaços institucionais para essa prática, o que poderá ser um aspeto bastante relevante, dadas as características da área geográfica onde se desenvolveu o estudo (clima muito frio no inverno). Ainda no mesmo sentido, seria importante realizar ações de divulgação e sensibilização junto dos estudantes para a importância de colocarem em prática as recomendações da OMS para a atividade física e comportamento sedentário, o que poderia ser desenvolvido pelos pares, nomeadamente os estudantes do curso de desporto^{5,12}.

No que se refere aos hábitos alimentares, para que sejam saudáveis, não passam por fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes o que, potencialmente, enriquece o dia alimentar de cada pessoa.

e alimentação apresentavam valores médios mais baixos, pois esta não é uma área central do curso.

No presente estudo verificou-se que o sexo feminino pratica menos atividade física do que o masculino, caminhando menos de 30 minutos por dia, o que está em concordância com as conclusões de estudo¹⁵. Por outro lado, os alunos que frequentavam o 1º ano do curso e que não residiam com familiares, no período letivo, disseram caminhar mais de 30 minutos diários, face aos que frequentam outros anos do curso e aos que residiam com familiares. Esta situação poderá estar relacionada com o facto de os estudantes no 1º ano estarem em fase de adaptação e de a instituição de ensino superior, onde decorreu o presente estudo, se situar numa cidade de pequena dimensão com poucos transportes públicos, o que também poderá justificar o facto de os estudantes que não residem com a família serem os que caminham mais de 30 minutos diariamente. Segundo a DGS⁵, os jovens devem praticar diariamente pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Tal deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr ou caminhar, o que vai ao encontro dos resultados obtidos neste estudo. Torna-se assim relevante fomentar este tipo de atividades extracurriculares.

Relativamente aos resultados obtidos em termos de alimentação, a maioria dos participantes (78,9%) disse que “quase nunca” ou apenas “às vezes” consome duas porções de verduras e três de fruta por dia e que apenas 9,5% dos participantes disse não comer alimentos hipercalóricos ou *fast food*. Esta conclusão é corroborada por estudo⁶, no qual também se verificou que os hábitos alimentares dos estudantes eram inadequados devido ao baixo consumo de frutas e vegetais, optando por comida *fast food*. No presente estudo concluiu-se que o sexo feminino consumia mais verduras e fruta, mas também mais alimentos hipercalóricos e *fast food*, comparativamente com o sexo masculino. Estes resultados podem eventualmente ser justificados pelo facto de os estudantes terem dificuldades em gerir o tempo por forma a cumprir as atividades académica, descurando o cuidado com as refeições, bem como por sentirem que são mais independentes para tomar as suas próprias decisões em relação à sua alimentação, pela influência do grupo de pares com quem passam a partilhar as novas vivências ou por se encontrarem distantes do seu ambiente familiar.

Hábitos alimentares inadequados aliados ao sedentarismo contribuem para o aumento da pré-obesidade, tal foi o que se verificou em 19,6% dos participantes neste estudo, com base no valor de IMC. Os resultados indicaram diferenças por sexo, com o masculino a apresentar valores de IMC mais elevados do que o sexo feminino, também os estudantes que frequentavam o 2º ano do curso ou seguintes apresentavam valores mais elevados, face aos do 1º ano. Os alunos que frequentam o 1º ano do curso estão numa fase inicial de adaptação ao ensino superior e à eventual vivência longe da família o que poderá justificar o facto de serem os que consideraram ter ultrapassado o peso ideal. Verificou-se que os estudantes que mais referiram ter ultrapassado o peso ideal foram os



O consumo insuficiente de fruta, hortícolas, cereais integrais e frutos oleaginosos e, o consumo excessivo de sal estão entre os principais comportamentos alimentares inadequados¹⁰.

Em Portugal, mais de 50% dos adultos portugueses apresentam excesso de peso. Sendo a alimentação um fator que contribui para esse facto, torna-se necessário promover o consumo de alimentos constituintes de um padrão alimentar saudável e criar condições para que a população os valorize, aprecie e consuma, integrando-os nas suas rotinas diárias. No caso dos estudantes do ensino superior, os seus hábitos alimentares sofrem alterações, principalmente no primeiro ano de curso. Tal poderá ser motivado pelo facto de muitos estudantes se deslocarem para fora do seu ambiente familiar, de terem uma maior carga horária, de sentirem dificuldades na gestão do tempo e, eventualmente, por influência do próprio grupo de pares. Neste contexto, optam por produtos industrializados, refeições rápidas ou até pela omissão de refeições, o que é acompanhado pela diminuição da ingestão de frutas, hortaliças e leguminosas.

Torna-se desta forma importante implementar medidas, nomeadamente: definir uma estratégia alimentar/nutricional para as residências e cantinas no ensino superior. Esta estratégia poderá passar por os serviços de ação social terem o apoio de um nutricionista que fornecesse informação acerca das recomendações alimentares para esta faixa etária, para apoiar os estudantes nas suas escolhas. Estas estratégias também devem procurar fornecer competências aos estudantes para que possam confeccionar refeições económicas, rápidas e, ao mesmo tempo, nutricionalmente adequadas. Por outro lado, os bares e máquinas, de venda automática de alimentos nestes espaços deverão ter uma responsabilidade acrescida, oferecendo ementas equilibradas, variadas, económicas e apelativas ao elevado número de estudantes que realizam refeições nesses locais. A Legislação Portuguesa limita os produtos alimentares que podem estar disponíveis nos referidos espaços nas instituições do Ministério da Saúde (Despacho n.º 7516-A/2016 e Despacho n.º 11391/2017) e que existem orientações para as escolas do ensino básico e secundário, mas tal não acontece nas instituições de ensino superior, o que seria recomendável. Existem vários estudos em que é apontada a necessidade de alterar a oferta alimentar por ser nutricionalmente desadequada e, por isso, limitar a possibilidade de os estudantes optarem por alimentos saudáveis^{6,17-20}.

As Instituições de Ensino Superior são assim importantes espaços para a aplicação de estratégias de promoção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente a nível da atividade física da alimentação, promovendo práticas conducentes com a redução do excesso de peso e obesidade e com a manutenção de um peso adequado. Desta forma, capacitam-se os estudantes que, ao mesmo tempo, são envolvidos na participação ativa e eficaz na construção de uma sociedade saudável.

Em suma, é importante abordar temas como atividade física, alimentação e doenças crónicas associadas a estes dois temas para persuadir os jovens sobre as consequências que podem advir de uma vida sedentária e de uma alimentação inadequada. Um baixo nível de literacia nestas áreas, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis²¹.

Conclusão

Do estilo de vida fazem parte as dimensões atividade física e alimentação, que foram objeto de estudo neste trabalho que se centrou em estudantes do ensino superior.

Os resultados obtidos indicam um baixo consumo de verduras e fruta e um elevado consumo de alimentos hipercalóricos ou *fast food*, contudo, a maioria dos participantes pratica 30 minutos de atividade física ou desporto de cada vez e fazem-no 3 ou mais vezes por semana. A representatividade da pré-obesidade é de cerca de 20%.

É assim importante a realização de estudos neste âmbito e que permitam aumentar a literacia sobre atividade física e hábitos alimentares, com destaque para os estudantes do ensino superior por estarem numa fase crucial de crescimento em termos de autonomia e independência.

Uma das limitações do estudo prende-se com a dimensão da amostra e o facto do IMC ser calculado com base na altura e no peso autorreferidos pelos estudantes, o que em próximos estudos se sugere ser avaliado pelo investigador.

Não obstante, considera-se que este trabalho deu uma contribuição relevante para o conhecimento do comportamento dos estudantes nas dimensões atividade física e alimentação, e para apontar estratégias promotoras de boas práticas nestas dimensões, principalmente nos estudantes que não praticam qualquer exercício físico e que apresentam pré-obesidade.

Referências

1. Direção Geral da Saúde. Plano Nacional da Saúde 2004-2010: Saúde mental e doenças psiquiátricas. Portugal; 2004. Disponível em: http://www.dgsaude.min-saude.pt/pns/vol2_227.html
2. World Health Organization. Social Determinants of Health: the solid facts. First edition/ edit by Richard Wilkinson and Michael Marmot. Genebra: WHO; 1998.
3. Pinho I, Rodrigues S, Franchini B, Graça P. Guia alimentar mediterrânico: relatório justificativo do seu desenvolvimento. Lisboa, Portugal: Direção Geral da Saúde; 2016.



4. Direção Geral da Saúde. Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física. Portugal; 2019.
5. Direção Geral da Saúde. Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física. Portugal; 2020. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/institucional/programas-de-saude-prioritarios/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/>
6. Alves R, Precioso J. Hábitos Alimentares dos/as Estudantes do Ensino Superior. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. 2017;(14):239-244. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2974>
7. Soares AM, Pereira M, Canavarro JP. Saúde e qualidade de vida na transição para o ensino superior. *Psicologia, Saúde & Doenças*. 2014;15(2):356-379.
8. Mattos PM, Gomes RD, Aleluia SRI, Sousa TLM. Promoção a Saúde de Estudantes Universitários: Contribuições para um Espaço de Integração e Acolhimento. *Saúde em Redes*. 2018;4(4):159-173. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1007540>
9. Silva PA, Borrego R, Ferreira VS, Lavado E, Melo R, Rowland J, Truninger M. Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior: o caso dos estudantes da ULisboa-2012. (Estudos – SICAD). Conselho Nacional de Juventude (CNJ). Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICD). Observatório Permanente da Juventude (OPJ). Lisboa: SICAD. Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências; 2015.
10. Direção Geral da Saúde. Programa Nacional para a Alimentação Saudável: Linhas de orientação para a oferta alimentar em residências universitárias. Portugal; 2015. Disponível em: <https://nutrimento.pt/manuais-pnpas/linhas-de-orientacao-para-a-oferta-alimentar-em-residencias-universitarias/>
11. Tassini CC, Val GR, Candido SS, Bachur C. Avaliação do Estilo de Vida em Discentes Universitários da Área da Saúde através do Questionário Fantástico. *International Journal of Cardiovascular Sciences*. 2017;30(2):117-122. <https://dx.doi.org/10.5935/2359-4802.20170024>
12. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance. Genebra: WHO; 2020.
13. Luna AA, Molarib M, Prima HS, Bispoa CNN, Ossadac YAV, Costac PSV. Caracterização do Estilo de Vida de Universitários do Ensino Superior a Distância. *J Health Sci*. 2018;20(1):40-4.
14. Silva A, Brito I, Amado J. Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2014;19(6):1901-1909.
15. Ferreira BPFM, Mota NAL, Brito SI, Santos RM. Perfil de saúde dos estudantes de enfermagem: diagnóstico epidemiológico a partir do modelo precede-proceed. *Revista de Enfermagem Referência*. 2017;4(15):91-100.
16. Loureiro PM. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. *Segurança Alimentar e Nutricional*. 2016;23(2):955-972.
17. Ministério da Saúde (PT). Despacho n.º 7516-A/2016. Diário da República n.º 108/2016, 1.º Suplemento, Série II de 2016-06-06. Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde. Portugal: MS; 2016.
18. Ministério da Saúde (PT). Despacho n.º 11391/2017. Diário da República n.º 248/2017, Série II de 2017-12-28. Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde. Portugal: MS; 2017.
19. Ladeiras L, Lima R, Lopes A. Bufetes Escolares – Orientações. Ministério da Educação e Ciência - Direção-Geral da Educação. Portugal; 2012. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/orientacoes_bufetes_final.pdf
20. Tavares RGL. Máquinas de venda automática de alimentos e bebidas da Universidade do Porto - utilização e satisfação de estudantes. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências da Universidade do Porto; 2019. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/127775/2/406188.pdf>
21. Peres VC, Lara S, Copetti J, Lanes GK, Soares CS. Percepção de Estudantes Sobre Saúde, Alimentação e Atividade Física Após Intervenção com a Metodologia da Problemática. *Contexto & Educação*. 2018;(104):346-364.