

AUTOPERCEPÇÃO ALIMENTAR, IMAGEM CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS QUE MIGRAM PARA ESTUDAR EM OUTRA CIDADE

Recebido em: 18/04/2023

Aceito em: 18/05/2023

DOI: 10.25110/arqsaude.v27i5.2023-007

Cristyan Alves Gomes Senra ¹
Beatriz Aparecida de Paula Oliveira ²
Dímilly Guimarães Caldoncelli Franco ³
Frederico Souza Lima Caldoncelli Franco ⁴

RESUMO: Objetivo: Avaliar a autopercepção das alterações alimentares, imagem corporal e nível de atividade física de estudantes que migraram para estudar em outra cidade. Métodos: Perfmou-se um estudo transversal com 28 universitários que responderam 25 questões de um formulário *online* sobre as alterações alimentares, imagem corporal e nível de atividade física decorrentes da mudança de residência. Resultados: Para o fator quantidade alimentar verificou-se relatos de mudar boa parte ou quase tudo, contudo a qualidade das alterações foram ambíguas como mudar para pior e para melhor, bem como aumetar e diminuir a quantidade de comida por refeição. Estudantes reduziram o número de refeições por dia para 3 a 4, e informaram consumir *fast food* de 2 a 4x/mês. Avaliados exibiram alto índice de insatisfação corporal por sobrepeso, serem fisicamente ativos e elevado tempo sentado. Não observou-se diferença estatística entre os sexos nos parâmetros estudados, todavia, o percentual de homens que diminuíram o número de refeições, insatisfeitos por sobrepeso e ativos fisicamente foi maior. Conclusão: Residir em outra cidade para estudar pode alterar os padrões alimentares de universitários, como também estar associada à insatisfação corporal e a comportamentos sedentários apesar de serem fisicamente ativos. Baixo consumo de *fast food* foi justificado à predominância dos estudantes ter formação acadêmica na área de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos Alimentar; Alimentação Saudável; Estudante; Obesidade; Sedentarismo; Insatisfação Corporal.

¹ Licenciando em Educação Física. Departamento Acadêmico de Educação do Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais - Campus Rio Pomba. E-mail: cristyanrp@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7693-9853>

² Mestranda em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Departamento Acadêmico de Educação do Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais - Campus Rio Pomba. E-mail: beatriznutri97@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0628-2104>

³ Técnica em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Departamento Acadêmico de Educação do Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais - Campus Rio Pomba. E-mail: francodimilly@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0070-9022>

⁴ Doutor em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Núcleo de Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação do Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais - Campus Rio Pomba.

E-mail: frederico.franco@ifsudestemg.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7880-4258>

FOOD SELF-PERCEPTION, BODY IMAGE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS MIGRATING TO STUDY IN ANOTHER CITY

ABSTRACT: Objective: To evaluate the self-perception of dietary changes, body image and physical activity level of students who migrated to study in another city. Methods: A cross-sectional study was carried out with 28 university students who answered 25 questions on an *online* form about dietary changes, body image and physical activity level resulting from the change of residence. Results: For the food quantity factor, there were reports of changing most or almost everything, however the quality of the changes were ambiguous, such as changing for worse and for better, as well as increasing and decreasing the amount of food per meal. Students reduced the number of meals per day to 3 to 4, and reported consuming *fast food* 2 to 4 times/month. Evaluators exhibited a high rate of body dissatisfaction due to being overweight, being physically active and sitting for a long time. There was no statistical difference between genders in the studied parameters, however, the percentage of men who reduced the number of meals, dissatisfied with being overweight and physically active was higher. Conclusion: Living in another city to study can change the eating patterns of university students, as well as being associated with body dissatisfaction and sedentary behavior despite being physically active. Low consumption of *fast food* was justified by the predominance of students with academic training in the health area.

KEYWORDS: Eating Habits; Healthy Eating; Student; Obesity; Sedentary Lifestyle; Body Dissatisfaction.

AUTOPERCEPCIÓN ALIMENTARIA, IMAGEN CORPORAL Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE EMIGRAN PARA ESTUDIAR EN OTRA CIUDAD

RESUMEN: Objetivo: Evaluar la autopercepción de cambios alimentarios, la imagen corporal y el nivel de actividad física de estudiantes que emigraron para estudiar en otra ciudad. Método: Se realizó un estudio transversal con 28 estudiantes universitarios que respondieron 25 preguntas en un formulario online sobre cambios dietéticos, imagen corporal y nivel de actividad física derivados del cambio de residencia. Resultados: Para el factor cantidad de alimentos, hubo informes de cambiar casi todo o casi todo, sin embargo la calidad de los cambios fue ambigua, como cambiar para peor y para mejor, así como aumentar y disminuir la cantidad de alimentos por comida. Los estudiantes redujeron el número de comidas al día a 3 ó 4, e informaron de que consumían comida rápida entre 2 y 4 veces al mes. Los evaluadores mostraron un alto índice de insatisfacción corporal debido al sobrepeso, a la falta de actividad física y a permanecer mucho tiempo sentados. No hubo diferencias estadísticas entre géneros en los parámetros estudiados, sin embargo, fue mayor el porcentaje de hombres que redujeron el número de comidas, insatisfechos con el sobrepeso y físicamente activos. Conclusiones: Vivir en otra ciudad para estudiar puede cambiar los patrones alimentarios de los universitarios, además de estar asociado a la insatisfacción corporal y al sedentarismo a pesar de ser físicamente activos. El bajo consumo de comida rápida se justificó por el predominio de estudiantes con formación académica en el área de la salud.

PALABRAS CLAVE: Hábitos Alimentarios; Alimentación Saludable; Estudiante; Obesidad; Sedentarismo; Insatisfacción Corporal.

1. INTRODUÇÃO

O desequilíbrio alimentar pode promover o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, hipertensão, dislipidemia e doenças cardiovasculares (ALVES; MATOS; HORTA, 2022; DIDARLOO *et al.*, 2022; LOPES *et al.*, 2021; SILVA; MENDONÇA; LOPES, 2022; SOUSA *et al.*, 2020). As DCNTs são as patologias que mais causam mortes no Brasil, sendo sua prevalência associada à urbanização das cidades e ao estilo de vida contemporâneo (DIDARLOO *et al.*, 2022).

Para muitos estudantes universitários, deixar a casa dos pais para estudar em outra cidade é uma etapa da vida que implica alterações importantes em seus hábitos alimentares (MACHADO *et al.*, 2022; MWAFI *et al.*, 2021; SANTOS *et al.*, 2014). Nos últimos anos foi observado um crescimento de 35,1% no consumo alimentar fora de casa, sendo esperado que este índice alcance 50% nas próximas décadas (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013). Estudos anteriores relatam que o consumo alimentar fora de casa está associado a hábitos alimentares menos saudáveis e ao desequilíbrio nutricional (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013; FONSECA *et al.*, 2022; SANTOS *et al.*, 2014; TAVARES *et al.*, 2023). Neste cenário, alimentar fora de casa pode potencializar os problemas de saúde pública no futuro.

Além das limitações financeiras, a nova rotina universitária leva os estudantes a buscarem alternativas práticas e rápidas para se alimentarem, em função à falta de tempo e de habilidades culinárias para preparar suas refeições, além das demandas acadêmicas. Esses fatores dificultam conciliar os estudos com uma alimentação saudável (FONSECA *et al.*, 2022; LEONOR; SILVA; DIDINI, 2022; MACHADO *et al.*, 2022).

Uma dieta composta de produtos de preparo fácil e rápido como os *fast food* promovem a ingestão de alimentos com inadequado perfil nutricional (ALTAMIMI *et al.*, 2022; MWAFI *et al.*, 2021; SEALE; DE GROH; GREENE-FINESTONE, 2023), ofertando alta densidade energética e elevado teor de sódio, gorduras saturadas e açúcares simples, que quando ingeridos em excesso podem impactar negativamente a qualidade da dieta e a saúde dos consumidores, elevando o risco de desencadear DCNT (ALTAMIMI *et al.*, 2022; ALVES; MATOS; HORTA, 2022; MWAFI *et al.*, 2021; SEALE; DE GROH; GREENE-FINESTONE, 2023; SOUSA *et al.*, 2020; TRAPP *et al.*, 2023).

Estudantes que se alimentam fora da casa de seus pais reduzem a ingestão de frutas e hortaliças, que são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras (ALVES; MATOS; HORTA, 2022; LEONOR; SILVA; DIDINI, 2022; MACHADO *et al.*, 2022), também elevam o consumo de produtos ultraprocessados como *fast food*, que apresentam alta

densidade calórica (SILVA; MENDONÇA; LOPES, 2022; TAVARES *et al.*, 2023). Tavares *et al.* (2023) relatam, que em alimentação fora do lar, o ambiente encontrado pode dificultar o acesso a uma alimentação saudável. Adicionalmente, Alves *et al.* (2022) reportam que as redes de *fast food* exaltam a palatabilidade e o prazer de consumir esses alimentos ao oferecerem produtos por meio de redes sociais, possibilitando uma direta e rápida interação com o consumidor. Desta forma, os jovens que residem fora da casa de seus pais tornam-se um público mais vulnerável a este comportamento. A incorporação de hábitos alimentares inapropriados pode perdurar o resto da vida e agravar os riscos de desenvolver DCNTs (MACHADO *et al.*, 2022), o que se faz relevante investigar.

A prática de atividade física moderada pode reduzir o sobrepeso e a obesidade, bem como o risco de morte por DCNTs (GONÇALVES *et al.*, 2017; RAIOL, 2020). Nos últimos 10 anos, a população brasileira aumentou em 16% a inatividade física, 23% o tempo sedentário e em 10% a prevalência de sobrepeso e obesidade (GONÇALVES *et al.*, 2017). Estudantes universitários apresentam elevado nível de comportamento sedentário, em virtude, às suas atividades laborais, como prolongado tempo com aulas, tarefas acadêmicas e envolvimento em atividades extraclasse, exigindo maior tempo de estudo em bibliotecas e uso de computadores (MUSSI; PITANGA; PIRES, 2017; SOUSA *et al.*, 2022). Tais práticas poderiam aumentar o tempo sentado (SOUSA *et al.*, 2022) e afetar o estado de sua saúde (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

A imagem corporal ideal difundida pela mídia é que mulheres sejam magras como símbolo de sucesso, competência e atração sexual, e que homens devem ser fortes e atléticos (BRITO *et al.*, 2020; JESUS *et al.*, 2019; SANTOS *et al.*, 2023). Perfis distintos dessa cultura estereotipada produzem insatisfação corporal (JESUS *et al.*, 2019) e transtornos alimentares (SANTOS *et al.*, 2023) em ambos os sexos. Estudos anteriores relatam que o consumo alimentar inadequado poderia desencadear o sobrepeso corporal e, conseqüentemente, uma insatisfação corporal (FRANCO *et al.*, 2020; LOPES *et al.*, 2021), podendo ser agravada em estudantes que residem longe da família (LOPES *et al.*, 2021). Diante dessa situação, é importante investigar se mudanças alimentares em estudantes que residem fora de casa impactam em sua imagem corporal e nível de atividade física.

Considerando que nas cidades universitárias boa parte dos estudantes demandam morar em repúblicas ou similares, torna-se crucial entender como as alterações na rotina de vida dos estudantes afetam seus processos alimentares ocorridos em razão à mudança de moradia, bem como impactam sobre sua imagem corporal e o nível de atividade física.

Com base no exposto, o presente estudo avaliou a autopercepção das alterações alimentares, imagem corporal e nível de atividade física de estudantes de graduação que migram para estudar fora da casa de seus pais, além de verificar se ocorreram diferenças entre os sexos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma investigação quali-quantitativa de corte transversal e observacional de amostra conduzida por conveniência com 28 estudantes maiores de 18 anos de idade, matriculados e frequentes nos cursos de graduação do campus Rio Pomba no IF Sudeste MG.

O Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do IF Sudeste MG aprovou o projeto e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sob parecer: 4.297.092, conforme resolução CNS 466/12 do Ministério da Saúde. Por antecedência à participação no experimento, todos os estudantes aceitaram a participar do estudo e assinaram o TCLE.

O estudo foi realizado por meio da aplicação de um questionário *online* com o objetivo de compreender o processo de adaptação nos comportamentos alimentares e suas relações com o nível de imagem corporal e atividades física quando o estudante ingressa no ensino superior fora de sua cidade de residência.

O projeto foi divulgado por *flyer online* durante 30 dias em plataformas digitais (Instagram, Facebook e WhatsApp) com informações da pesquisa, o público-alvo e seus objetivos, tendo um direcionamento para a plataforma do *Google Forms*.

A coleta de dados ocorreu entre novembro e dezembro de 2022. Os formulários de caracterização da população, alterações nos comportamentos alimentares, imagem corporal e nível de atividade física foram aplicados individualmente e codificados, para garantir o sigilo dos avaliados.

Para caracterizar a amostra, avaliou-se variáveis socioeconômicas e demográficas, tais como: sexo, idade, renda familiar, número de pessoas que reside com o avaliado e curso do estudante.

Para determinar as alterações no comportamento alimentar dos estudantes foi aplicado um formulário de comportamento alimentar, adaptado de Franco et al. (2020). O formulário foi composto de 5 questões para determinar “o quanto sua alimentação alterou com a mudança de cidade”, “se a alimentação alterou para melhor ou pior”, “se alterou o número de refeições”, “a quantidade de alimentos por refeição”, além da

“frequência do consumo de alimentos *fast food*”.

A imagem corporal dos estudantes foi analisada pela escala de silhuetas de 9 imagens, proposta por *Stunkard* e validada para brasileiros (CARVALHO *et al.*, 2020; FRANCO *et al.*, 2020; SOARES FILHO *et al.*, 2021). Aplicou-se um formulário com duas questões, em que o estudante selecionava a imagem da silhueta que representava sua aparência corporal real no referido momento (AC Real), como também a silhueta que gostaria de ter, aparência corporal ideal (AC Ideal). A imagem corporal foi definida pela equação: AC Real – AC Ideal. A imagem corporal foi classificada como “satisfeito” quando o valor desta equação fosse zero, “insatisfeito por sobrepeso” quando o resultado da equação foi positivo, e “insatisfeito por magreza” quando o resultado foi negativo (FRANCO *et al.*, 2020).

O nível de atividade física foi mensurado por meio da versão oito do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde, tendo a versão em português validada para a população brasileira (PELEGRINI; PETROSKI, 2009). A classificação do nível de atividade física foi apresentada como variável contínua (minutos de atividade física) e como variável dicotômica (indivíduos ativos ou insuficientemente ativos), onde os estudantes que não acumulassem um mínimo de 300 minutos de atividades físicas semanais foram classificados como insuficientemente ativos e, aqueles com tempo superior a 300 minutos, como ativos (FRANCO *et al.*, 2020; PELEGRINI; PETROSKI, 2009). Também foram quantificados os tempos diários que os estudantes ficavam sentados para as atividades escolares, fora das atividades escolares e nos finais de semanas (FRANCO *et al.*, 2022).

Após o registro dos formulários, os dados foram tabulados em planilhas de *Excel*, e foram avaliados inicialmente empregando-se estatística descritiva e apresentando-os por meio de medidas de frequências absoluta e relativa, além de média e desvio padrão. Em seguida, aferiu-se a normalidade dos dados por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*. Para as variáveis quantitativas, os dados foram analisados por teste *t* de *Student* ou análise de variância (ANOVA), empregando o teste de *Tukey*. As análises foram realizadas no software Sigma Stat 3.0 (Systat Software Inc., EUA) ao nível de 5% de probabilidade.

3. RESULTADOS

A caracterização da amostra encontra-se na Tabela 1, onde se observou uma ligeira predominância na participação de estudantes do sexo masculino, sendo as idades similares entre os sexos. Para a renda familiar, os resultados mostram maior

predominância na faixa de 2 salários mínimos (88,9%). Já para o número de pessoas residentes na casa do estudante identificou-se a frequência de 1 a 3 pessoas (57,1%).

Analisando o curso dos estudantes avaliados, verificou-se a existências de estudantes em 7 dos 9 cursos de graduação do campus Rio Pomba, e que 75,0% dos participantes eram do curso de Licenciatura em Educação Física.

Tabela 1- Caracterização demográfica e socioeconômica dos estudantes do campus Rio Pomba que responderam ao questionário.

| Variáveis | n (%)** | |
|---|------------------------|-----------|
| Sexo | Masculino | 16 (57,1) |
| | Feminino | 12 (42,9) |
| Idade | Masculino | 17,7±0,14 |
| | Feminino | 17,3±0,15 |
| Renda Familiar | Até 2 SM* | 25 (88,9) |
| | Acima 2 a até 4 SM | 02 (7,4) |
| | Acima de 4 e até 10 SM | 01 (3,7) |
| | Acima de 10 SM | 00 (0,0) |
| Número de pessoas que residem com o avaliado | Mora sozinho | 08 (28,6) |
| | De 1 a 3 pessoas | 16 (57,1) |
| | De 4 a 7 pessoas | 04 (14,3) |
| | Mais de 8 pessoas | 00 (0,0) |
| Curso do estudante | Administração | 02 (7,1) |
| | Agroecologia | 01 (3,6) |
| | Alimentos | 01 (3,6) |
| | Computação | 01 (3,6) |
| | Direito | 01 (3,6) |
| | Educação Física | 21 (75,0) |
| | Zootecnia | 01 (3,6) |

*SM (salários mínimos).

**Valores em frequência absoluta (n) e percentuais para sexo, renda familiar e número de pessoas que residem com o avaliado, e média±DP para idade.

A Tabela 2 exibe a percepção dos avaliados quanto aos tipos de alterações na alimentação ao mudar de cidade, bem como na qualidade dessas alterações. Nas respostas das duas perguntas não foram observadas diferenças estatísticas na distribuição da frequência de respostas em ambos os sexos.

Na questão “quanto sua alimentação alterou” foi encontrada maior ocorrência do termo “mudei boa parte da alimentação” (39,3%), tendo resultados semelhantes para o público feminino e masculino (41,7% vs. 37,5%).

Quanto à qualidade das alterações no comportamento alimentar, foi identificado resultados ambíguo em ambos os sexos. Os estudantes do sexo masculinos mostraram a mesma ocorrência para os termos “mudei relativamente para melhor” e “mudei para pior”

(31,3%). Contudo, para os estudantes do sexo femininos foram verificadas maiores ocorrências no termo “mudei relativamente para melhor” e “mudei para pior” (33,3% vs. 25,0%, respectivamente).

Tabela 2- Percepção dos indivíduos quanto a sua mudança de alimentação

| Variáveis | n (%)* | | | Sexo (P)** |
|---|--------------|------------------|-----------------|------------|
| | TOTAL (n=28) | Masculino (n=16) | Feminino (n=12) | |
| O quanto sua alimentação alterou com a sua mudança de cidade? | | | | |
| Não mudei nada da minha alimentação | 03 (10,7) | 02 (12,5) | 01 (8,3) | 0,161 |
| Tive uma mudança irrelevante | 03 (10,7) | 00 (0,0) | 03 (25,0) | |
| Mudei boa parte | 11 (39,3) | 06 (37,5) | 05 (41,7) | |
| Mudei quase tudo | 07 (25,0) | 06 (37,5) | 01 (8,3) | |
| Mudei tudo | 04 (14,3) | 02 (12,5) | 02 (16,7) | |
| Sua alimentação piorou ou melhorou após a mudança de residência? | | | | |
| Não alterei minha alimentação | 03 (10,7) | 01 (6,2) | 02 (16,7) | 0,844 |
| Mudei para pior | 08 (28,6) | 05 (31,3) | 03 (25,0) | |
| Mudei relativamente para pior | 04 (14,3) | 03 (18,8) | 01 (8,3) | |
| Mudei relativamente para melhor | 09 (32,1) | 05 (31,2) | 04 (33,3) | |
| Mudei para melhor | 04 (14,3) | 02 (12,5) | 02 (16,7) | |

*Valores em % de indivíduos na variável da categoria.

**Valor de P (Teste Qui-quadrado para P <0,05).

Os resultados das mudanças no volume e quantidade de refeições, quantidade de comida por refeição e consumo de alimentos *fast food* encontram-se na Tabela 3. Em nenhum dos parâmetros acima foi identificada diferença estatística na distribuição de respostas entre os sexos. Para a questão “você alterou o número de refeições por dia após mudar de residência” verificou-se maior prevalência no termo “diminui o número de refeições” para o sexo masculino (75,0%) e feminino (58,3%).

Quanto ao número de refeições que o estudante fazia por dia, identificou-se maior ocorrência de 3 a 4 refeições por dia no público masculino (56,2%) e feminino (58,3%).

Para a pergunta “você alterou a quantidade de comida em cada refeição após mudar de residência”, as maiores frequências foram observadas pelos homens que relataram “aumentei a quantidade em 2 refeições” (31,2%) e “diminui a quantidade em 1 refeição” (25,0%). Para as mulheres, a prevalência nos termos “aumentei a quantidade em 1 refeição” foi de 33,3% e “diminui a quantidade na maioria das refeições” de 25,0%.

Quanto ao consumo de alimentos *fast food* foi observado que 37,5% dos homens consumiam 4 vezes ao mês, já 41,6% das mulheres relataram consumir 2 vezes ao mês. Adicionalmente, foi observado que nenhum estudante relatou consumir alimentos *fast food* 30 vezes ao mês, ou seja, todos os dias.

Tabela 3 - Mudanças de volume, quantidade de refeição e consumo de *fast foods* dos avaliados.

| Variáveis | n (%)* | | | Sexo (P)** |
|---|--------------|------------------|-----------------|------------|
| | TOTAL (n=28) | Masculino (n=16) | Feminino (n=12) | |
| Você alterou o número de refeições por dia depois da mudança de residência. | | | | |
| Não alterei o número de refeições | 04 (14,3) | 01 (6,2) | 03 (25,0) | 0,168 |
| Diminui o número de refeições | 19 (67,9) | 12 (75,0) | 07 (58,3) | |
| Aumentei o número de refeições | 05 (17,9) | 03 (18,7) | 02 (16,7) | |
| Quantas refeições você faz por dia. | | | | |
| Entre 1 a 2 refeições por dia | 07 (25,0) | 04 (25,0) | 03 (25,0) | 0,989 |
| Entre 3 a 4 refeições por dia | 16 (57,1) | 09 (56,2) | 07 (58,3) | |
| 5 ou mais refeições por dia | 05 (17,9) | 03 (18,7) | 02 (16,7) | |
| Você alterou a quantidade de comida em cada refeição após mudar de residência? | | | | |
| Não alterei quantidade de comida por refeição | 02 (7,1) | 00 (0,0) | 02 (16,7) | 0,059 |
| Aumentei quantidade em 1 refeição | 06 (21,4) | 02 (12,5) | 04 (33,3) | |
| Aumentei quantidade em 2 refeições | 05 (17,9) | 05 (31,2) | 00 (0,0) | |
| Aumentei quantidade na maioria das refeições | 02 (7,1) | 02 (12,5) | 00 (0,0) | |
| Diminui quantidade em 1 refeição | 05 (17,9) | 04 (25,0) | 01 (8,3) | |
| Diminui quantidade em 2 refeições | 04 (14,3) | 02 (12,5) | 02 (16,7) | |
| Diminui quantidade na maioria das refeições | 04 (14,3) | 01 (6,2) | 03 (25,0) | |
| Com qual frequência você consome alimentos <i>fast food</i>? | | | | |
| Não como <i>fast food</i> | 00 (0,0) | 00 (0,0) | 00 (0,0) | 0,792 |
| Como 1 vez ao mês | 07 (25,0) | 04 (25,0) | 03 (25,0) | |
| Como 2 vezes ao mês | 09 (32,1) | 04 (25,0) | 05 (41,6) | |
| Como 4 vezes ao mês | 09 (32,1) | 06 (37,5) | 03 (25,0) | |
| Como 10 vezes ao mês | 03 (10,7) | 02 (12,5) | 01 (8,3) | |
| Como 30 vezes ao mês | 00 (0,0) | 00 (0,0) | 00 (0,0) | |

*Valores em % de indivíduos na variável da categoria.

**Valor de P (Teste Qui-quadrado para $P < 0,05$).

A Tabela 4 apresenta os resultados da percepção da imagem corporal dos estudantes. Não foi observada diferença na distribuição entre os sexos em cada categoria de imagem corporal. Os principais achados reportam um alto índice de insatisfação corporal para ambos os sexos (Magreza + Sobrepeso), sendo maior nos homens do que nas mulheres (92,7 vs. 75,0%, respectivamente). Foi verificado ainda que a insatisfação por sobrepeso sobressaiu em ambos os sexos (Masculino: 68,7% vs. Feminino: 58,3%).

Tabela 4 – Imagem corporal definida pela escala de silhueta (n=28).

| Imagem Corporal | n (%)* | | | Sexo (P)** |
|-----------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|------------|
| | TOTAL (n=28) | Masculino (n=16) | Feminino (n=12) | |
| Magreza | -1,17±0,41 06 (21,4) | -1,25±0,50 04 (25,0) | -1,00±0,0 02 (16,7) | 0,363 |
| Satisfeito | 0,0±0,0 04 (14,3) | 0,0±0,0 01 (6,3) | 0,0±0,0 03 (25,0) | |
| Sobrepeso | 1,22±0,43 18 (64,3) | 1,27±0,47 11 (68,7) | 1,14±0,38 07 (58,3) | |

*Valores em média±DP, n (frequência absoluta) e % (frequência relativa) de indivíduos na variável da categoria.

**Valor de P (Teste Qui-quadrado para P <0,05).

Os resultados do nível de atividade física e tempo sentado dos estudantes estão disponibilizados na Tabela 5. Conforme a classificação da Organização Mundial de Saúde, 78,6% dos estudantes foram classificados como ativos. Os estudantes masculinos relataram ser mais ativos do que os femininos (87,5 vs. 66,7%, respectivamente). Foi observada diferença significativa nos tempos de atividades físicas entre os estudantes ativos e insuficientemente ativos para os homens (881,4±199,6 vs. 151,5±528,1 minutos) e mulheres (1018,1±264,0 vs. 53,8±373,4 minutos). Todavia, não foi mostrada diferença significativa entre os sexos para o tempo de atividade física nos estudantes ativos e insuficientemente ativos, bem como na distribuição de sua frequência.

Para o tempo sentado relatado pelos avaliados, verificou-se em ambos os sexos que o tempo sentado no final de semana foi maior estatisticamente que os tempos sentado durante as atividades escolares (masculino: 94,4% e feminino: 88,7%) e fora das atividades escolares (masculino: 80,8% e feminino: 69,2%, respectivamente). Adicionalmente, verificou-se que as mulheres exibiram tempos sentados ligeiramente maiores que os homens nos 3 parâmetros avaliados, todavia, esses valores não foram estatisticamente significativos.

Tabela 5 – Nível de atividade física e tempo sentado entre os sexos.

| Variáveis | n (%)* | | Sexo (P)** |
|--|---------------------------------------|--|------------|
| | Masculino (n=16) | Feminino (n=12) | |
| Nível de Atividade Física | | | |
| Ativos 22 (78,6) | 881,4±199,6 ^a 14 (87,5) | 1018,1±264,0 ^a 08 (66,7) | 0,354 |
| Insuficiente ativo 06 (21,4) | 151,5±528,1 02 (12,5) | 53,8±373,4 04 (33,3) | |
| Tempo sentado nas atividades escolares | 281,3±35,0 ^b | 325,0±31,9 ^b | |
| Tempo sentado/deitado fora atividades escolares | 302,5±43,3 ^b | 362,5±84,6 ^b | |
| Tempo sentado/deitado no final de semana | 546,9±99,4 | 613,2±103,0 | |

*Valores em média±SEM, n (frequência absoluta) e % (frequência relativa).

**^a vs. Insuficiente Ativo para teste de *Holm-Sidak* (P < 0,05). ^b vs. Tempo sentado ou deitado no final de semana para teste de *Kruskal-Wallis* (P < 0,05). Valor de Sexo P (Teste Qui-quadrado para P < 0,05).

4. DISCUSSÃO

No presente estudo, os estudantes relataram “mudei boa parte” ou “mudei quase tudo” em suas rotinas alimentares, como também reportaram “mudei para pior” e “mudei relativamente para melhor” a qualidade da alimentação após mudarem de residência. Essas alterações não mostraram diferenças entre os sexos na ocorrência da quantidade e qualidade das alterações alimentares após mudança de residência, como também para o número de refeições, quantidade de comida por refeição e do consumo de alimentos *fast food*. Resultados similares à não observância de diferença entre os sexos foram verificados por Machado et al. (2022), estudando a autonomia culinária de universitários em Macaé (RJ) em escolher e preparar suas refeições; e por Silva et al. (2022), ao avaliarem o padrão alimentar de frutas e hortaliças no programa Atenção Primária à Saúde, realizado em Belo Horizonte (MG).

Para a qualidade das alterações alimentares, os estudantes exibiram resultados ambíguos em ambos os sexos, mostrando frequências semelhantes para os termos “mudei relativamente para melhor” e “mudei para pior”. O relato de “mudei para pior a alimentação” também pode estar relacionado ao poder econômico dos indivíduos, como sugerido por Adams et al. (2020), ao descobrirem que durante a pandemia os consumidores passaram a comprar produtos mais baratos, devido à redução do poder aquisitivo. Alves et al. (2022) afirmam que o consumidor é influenciado pelo valor dos alimentos no momento da compra, podendo substituir um produto em função dos benefícios financeiros. Neste contexto, as alterações para “pior” na alimentação dos estudantes desse estudo poderiam ser associadas à baixa renda familiar (88,9% com até 2 salários mínimos), que poderia induzir os estudantes a buscarem alimentos baratos para satisfazer mais a quantidade do que a qualidade alimentar. Lopes et al. (2021) também verificaram que a baixa renda familiar (74,2% com até 2 salários mínimos) foi relacionada com significativas alterações alimentares em adolescentes de Canaã (MG). Justo et al. (2022) confirmam que a instabilidade financeira dificulta o acesso aos alimentos, levando os indivíduos ao consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados por apresentar menor custo, mas também menor valor nutricional.

De acordo com Cardoso (2016), o consumo alimentar fora do domicílio é uma tendência mundial, que apresenta diferentes características nutricionais de acordo com aspectos culturais, regionais, socioeconômicos e ambientais. Esta prática pode contribuir para o aumento da ingestão de energia, principalmente em adolescentes e jovens adultos. No presente estudo, o termo “mudei para pior a alimentação” foi significativamente

referenciado por ambos os sexos. Isto pode sugerir que o comportamento de piorar sua alimentação poderia estar associado ao maior consumo alimentar ocasionando em balanço energético positivo e elevando o risco de doenças como sobrepeso, obesidade, diabetes entre outras (MWAFI *et al.*, 2021; SILVA; MENDONÇA; LOPES, 2022). Cardoso (2016) avaliou o consumo alimentar e estilo de vida de estudantes universitários e verificou que o ingresso na universidade contribuiu para mudanças negativas nos hábitos alimentares e estilo de vida. Já Leonor *et al.* (2022) afirmaram que tais comportamentos estão relacionados ao menor tempo para preparar suas refeições em virtude da nova rotina de atividades acadêmicas, levando o estudante a optar por refeições mais práticas, rápidas e baratas.

Por outro lado, este estudo mostrou resultados ambíguos como “alterações para melhor” na alimentação dos estudantes. Tais “alterações para melhor” poderiam ser atribuídas à formação acadêmica dos avaliados. Analisando o curso dos estudantes, 75% dos avaliados estavam matriculados no curso de Educação Física, que oferta disciplinas com conteúdos de nutrição, saúde, fisiologia humana e do exercício. Tais disciplinas poderiam desenvolver conhecimentos e maior consciência alimentar evitando práticas alimentares inapropriadas por parte dos estudantes. Comportamento semelhante foi verificado por Duarte *et al.* (2013), em que universitários do curso de nutrição buscavam alimentos mais saudáveis em refeições realizadas fora do domicílio quando comparado a estudantes de outros cursos.

Quanto ao “número de refeições o estudante fazia por dia”, identificou-se que 57,1% dos avaliados realizavam de 3 a 4 refeições diárias. Resultados similares foram mostrados por Sousa *et al.* (2020), que observaram a prevalência de realizar três refeições entre 28,3 a 57,9% e de quatro ou mais refeições entre 55,0 a 83,3%. Esses autores relatam que o “Guia Alimentar para a População Brasileira” recomenda fazer no mínimo as três principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar), mas que jovens em fase de crescimento deveriam realizar uma ou mais pequenas refeições ao dia. Segundo Carmaneiro (2015), uma dieta adequada deveria conter seis refeições diárias, sendo realizadas em horários padronizados com intervalo de duas horas e meia entre cada refeição, não recomendando pular refeições. Adicionalmente, Paschoal (2014) afirma que refeições muito volumosas podem resultar em distensão abdominal, causando grande desconforto ao indivíduo e sugerindo que o fracionamento em várias pequenas refeições poderia evitar a indesejável sensação de plenitude gástrica.

Nesse estudo, 67,9% dos estudantes informaram reduzir o número de refeições,

46,4% aumentaram a quantidade de comida por refeição e 28,6% mudaram para pior sua alimentação. Esses comportamentos poderiam levar os participantes do presente estudo a perceber que o maior volume estomacal promovido por aumentar a quantidade de comida em cada refeição poderia proporcionar uma sensação de mal-estar e de mudar sua alimentação para pior. Neste sentido, os estudantes mostraram alterar de forma inadequada sua prática alimentar ao reduzir o número de refeições e elevar a quantidade de comida por refeição.

Na pergunta “você alterou a quantidade de comida em cada refeição...”, as mulheres desse estudo demonstraram maior percentual para diminuir (50,0%) do que aumentar (33,3%) a quantidade de comida na refeição. Lopes et al. (2021), estudando adolescentes de Canãa (MG), identificaram que as mulheres são mais influenciadas pela indústria da beleza para terem corpos magros e esbeltos, o que as levam a ser vaidosas e buscar corpos mais magros para obterem aceitação social. Tais fatores socioculturais podem ter influenciado o comportamento das mulheres nesse estudo, onde verificou-se que os termos “mudei relativamente para melhor” e “diminui a quantidade de comida na maioria das refeições” foram mais relatados. Com os resultados observados, acredita-se que as mulheres por serem mais vaidosas e cuidarem mais do corpo tenham evitado grandes alterações alimentares ao ingressarem em cursos de graduação e residirem fora de casa.

Quanto ao consumo de alimentos *fast food*, foi observado que 37,5% dos homens e 25,0% das mulheres consumiam esses alimentos semanalmente, já o consumo quinzenal ocorreu por 25,0% dos homens e 41,6% das mulheres. Nossos resultados contrastam em parte com estudos anteriores (ALTAMIMI *et al.*, 2022; MWAFI *et al.*, 2021; SEALE; DE GROH; GREENE-FINESTONE, 2023). Mwafi et al. (2021) investigaram 503 universitários maiores de 19 anos da Universidade de Mutah (Jordânia) e observaram que 59,4% dos universitários consumiam *fast food* mais de 2 vezes por semana, e que esse consumo foi associado positivamente com a falta de tempo, negativamente com conhecimento nutricional e escolha de refeições saudáveis; porém, sem correlação com o sexo do estudante ou morar longe da família. Seale et al. (2023) avaliaram 6.062 canadenses maiores de 18 anos e identificaram que 48% consumiram *fast food* na semana anterior, ainda mostraram que o maior consumo de *fast food* foi relacionado a homens jovens com IMC alto e renda média-baixa. Altamimi et al. (2022) pesquisaram 3.600 homens maiores de 20 anos residentes em Riyadh (Arábia Saudita) e encontraram que 88,1% dos indivíduos consumiam semanalmente *fast food* e que 50,1% comem estes

alimentos diariamente, tendo a obesidade associada à ingestão de *fast food*.

Ao comparar os resultados do presente estudo com os anteriores (ALTAMIMI *et al.*, 2022; MWAFI *et al.*, 2021; SEALE; DE GROH; GREENE-FINESTONE, 2023), pode-se concluir que os estudantes do campus Rio Pomba exibiram um consumo de *fast food* bem abaixo dos encontrados na Jordânia, Canadá e Arábia Saudita. O menor consumo de *fast food* observado nesse estudo pode ser justificado devido os estudantes cursarem disciplinas de nutrição e da área de saúde, trazendo como hipótese de que a formação na área de saúde poderia influenciar positivamente no comportamento alimentar dos estudantes, como sugerido por outros autores (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013). Essa hipótese torna-se mais robusta ao verificar que nenhum estudante relatou consumir alimentos *fast food* 30 vezes ao mês, ou seja, diariamente.

Adicionalmente, Trapp *et al.* (2023) relatam da literatura que na dieta dos indivíduos a ingestão de *fast food* geralmente substitui alimentos nutritivos e essenciais, como vegetais, frutas e laticínios. Silva *et al.* (2022) encontraram que homens e mulheres de Belo Horizonte (MG) exibiram uma elevada inadequação no consumo de frutas e hortaliças, sugerindo que a falta de conhecimento do alimento e o nível da qualidade de vida foram os principais fatores para a ingestão inadequada desses alimentos. Tavares *et al.* (2023) sugerem que o ambiente de alimentação fora do lar é promíscuo, pois avaliando as ofertas alimentares em um Shopping Centers, observou que mais de 90% das unidades não ofereciam opções de porções reduzidas e trocas por alimentação saudável, sendo que a maior prática é a oferta de porções maiores por um pequeno acréscimo no valor.

Os principais achados sobre a imagem corporal reportam alto índice de insatisfação corporal, sendo que a insatisfação por sobrepeso sobressaiu em ambos os sexos, porém, sem diferenciar estatisticamente entre homens e mulheres. Lopes *et al.* (2021) também encontraram alta insatisfação corporal em ambos os sexos, corroborando com os nossos resultados. Todavia, existem relatados na literatura de maior prevalência de insatisfação por sobrepeso em mulheres influenciada por aspectos emocionais e perceptivos de superestimação do tamanho e peso corporal (BRITO *et al.*, 2020). Tais achados discrepantes sugerem a necessidade de novos estudos para identificar se esta insatisfação foi promovida pela mudança de residência e alterações alimentares, ou se já existia antes da mudança de residência para estudar fora de casa.

Outros resultados do presente estudo mostraram que os homens exibiram maior insatisfação por magreza que as mulheres. Esses achados contrastam ao encontrados por Franco *et al.* (2020), que não verificaram ocorrência de insatisfação por magreza em

estudantes de ensino médio no campus Rio Pomba. Já Lopes et al. (2021) observaram em adolescentes masculinos de Canaã (MG), que durante a pandemia do COVID-19, a insatisfação por magreza reduziu devido ao maior consumo alimentar. Em contrapartida, os resultados desse estudo mostraram uma grande variação entre aumentar e diminuir a quantidade de comida nas refeições, não sendo possível afirmar que este seria um motivo para a percepção de insatisfação corporal observada.

Os resultados deste estudo exibem elevados tempos sentados durante a semana (durante + fora das atividades escolares; masculino: 583,8 e feminino: 687,5 minutos) e, principalmente, no final de semana (masculino: 546,9 e feminino: 613,2 minutos). Conforme Mussi et al. (2017), ficar sentado mais de 480 minutos durante a semana pode elevar o risco de obesidade abdominal, de maneira que reduzir o comportamento sedentário é tão importante quanto aumentar o nível de atividade física para prevenir essa doença.

Apesar da maioria dos estudantes apresentarem-se ativos fisicamente, 12,5% dos homens e 33,3% das mulheres foram classificados como insuficientemente ativos. Conforme Gonçalves et al. (2017), 23% da população mundial e 15,4% da brasileira é considerada fisicamente inativa, sendo que o tempo sedentário é mais observado entre mulheres. Os autores ainda afirmaram que praticar atividade física e reduzir o tempo sedentário são fatores que previnem DCNTs, além de reduzir de 43 a 55% a chance de obesidade. Sousa et al. (2022) observaram que o aumento do tempo sentado é associado com maiores índices de hábitos alimentares inadequados. Mwafi et al. (2021) identificaram que 59,4% dos universitários que consumiam *fast food* mais de 2x/semana relatavam falta de tempo e não praticavam exercícios físicos.

Neste contexto, as mulheres desse estudo exibem comportamento preocupante, pois associado ao elevado tempo sentado e a inatividade física, 25,0% relataram ter piorado sua alimetnação, 33,3% aumentaram a quantidade de comida em 1 refeição e 58,3% identificaram insatisfação por sobrepeso, principalmente devido a maioria ser estudante de Educação Física. Tal situação demanda a implementação de políticas educacionais para minimizar o comportamento sedentário e melhorar as práticas alimentares evitando o risco do surgimento de doenças. Além disso, o presente estudo abre perspectivas para se investigar os fatores que compoem os conceitos de “piorar a qualidade alimentar”, o que pode ser realizado em novos estudos com o auxílio de métodos qualitativos para a ingestão alimentar.

As limitações do presente estudo foram o baixo número de indivíduos

investigados, discriminar a especificidade das refeições modificadas, a avaliação antropométrica e o estado nutricional dos estudantes, como também a identificação do tempo sentado em atividades discricionárias e não discricionárias. Tais variáveis poderiam identificar informações para sanar lacunas obtidas nesse estudo. Contudo, os resultados observados desse estudo podem ser úteis para subsidiar políticas educacionais dentro da instituição em vários contextos.

5. CONCLUSÃO

Os resultados dessa investigação possibilitam concluir que a maioria dos estudantes alteraram sua percepção alimentar após mudar de cidade e ingressar em um curso universitário, sendo algumas alterações para melhor e outras para pior.

Em nenhum parâmetro estudado foi observada diferença significativa entre os sexos, todavia, o percentual de estudantes que diminuíram o número de refeições, de insatisfeitos por sobrepeso e de ativos foram maiores nos homens do que nas mulheres.

Um achado relevante do estudo foi encontrar baixo consumo de alimentos *fast food*, que foi justificado pelo conhecimento na área de saúde promovido na formação acadêmica dos estudantes. Também foi identificado um estilo de vida preocupante para as mulheres, pois elevaram a quantidade de comida por refeição, exibiram alto índice de insatisfação por sobrepeso e tempo sentado, além de menor índice de atividade física. Tais comportamentos demanda a implementação de políticas educacionais por meio da instituição para minimizar o comportamento sedentário e melhorar as práticas alimentares de seus estudantes evitando o risco do surgimento de doenças no futuro.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem à CAPES, pela bolsa no Programa Residência Pedagógica; ao Campus Rio Pomba do IF Sudeste MG, pela disponibilização de recursos para pesquisa; à Pró-reitoria de Pesquisa e Inovação do IF Sudeste MG, pela Bolsa ao Pesquisador.

REFERÊNCIAS

- ADAMS, E. L. *et al.* Food Insecurity, the Home Food Environment, and Parent Feeding Practices in the Era of COVID-19. **Obesity (Silver Spring)**, v. 28, n. 11, p. 2056-2063, 2020.
- ALTAMIMI *et al.* Prevalence of Fast Food Intake among a Multi-Ethnic Population of Young Men and Its Connection with Sociodemographic Determinants and Obesity. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 22, 2022.
- ALVES, L. I. G.; MATOS, J. P.; HORTA, P. M. Fast food, Black Friday e mídia social no Brasil: perspectivas em Saúde Pública. **DEMETRA: alimentação, nutrição & saúde**, 17, p. e62988, 2022.
- BRITO, L. M. S. *et al.* Associação entre a percepção do peso e comportamentos de risco para a saúde em escolares do Paraná. **Adolescência & Saúde**, v. 17, n. 1, p. 89-98, 2020.
- CARDOSO, G. A. **Consumo alimentar e estilo de vida: um estudo longitudinal com estudantes universitários**. Orientador: SILVA, M. V. D. 2016. (Doutorado) - Ciência e Tecnologia de Alimentos - Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo - USP, Piracicaba - SP.
- CARMANEIRO, J. **Nutrição**. Rio de Janeiro: SESES, 2015. 978-85-5548-151-2.
- CARVALHO, G. X. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2769-2782, 2020.
- DIDARLOO, A. *et al.* Determining intention, fast food consumption and their related factors among university students by using a behavior change theory. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, p. 314, 2022.
- DUARTE, F. M.; ALMEIDA, S. D. S.; MARTINS, K. A. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **O Mundo da Saúde**, v. 37, n. 2, p. 288-298, 2013.
- FONSECA, J. F. A. *et al.* Análises de preparações vegetarianas produzidas e ofertadas em um restaurante universitário. **DEMETRA: alimentação, nutrição & saúde**, v. 17, p. e61462, 2022.
- FRANCO, F. S. C. *et al.* Associação da imagem corporal ao consumo de bebidas açucaradas e ao estado nutricional em adolescentes. **O Mundo da Saúde**, v. 44, p. 630-641, 2020.
- FRANCO, F. S. C. *et al.* Nível de atividade física e sedentarismo associados a imagem corporal em adolescentes antes e durante a pandemia do COVID-19. **Holos**, v. 38, n. 4, p. e 12311, 2022.

GONÇALVES, P. B. *et al.* Combined physical activity and sitting time and their contribution to body mass index in adults. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 19, n. 2, p. 174-184, 2017.

JESUS, D. S. *et al.* Percepção e satisfação corporal de alunos do ensino médio de uma escola privada em Orleans-SC. **Adolescência & Saúde**, v. 16, n. 3, p. 102-110, 2019.

JUSTO, T. *et al.* Condição de trabalho e renda como fatores que influenciam na qualidade da alimentação do trabalhador. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 26, n. 3, p. 1437-1444, 2022.

LEONOR, C. F. A.; SILVA, T. T. C.; DIDINI, C. N. Identificação de alimentos regionais e avaliação qualitativa das preparações do cardápio do restaurante universitário da Universidade Federal do Rio de Janeiro. **DEMETRA: alimentação, nutrição & saúde**, v. 17, n. e65604, 2022.

LOPES, S. C. *et al.* Consumo de bebidas açucaradas e imagem corporal de adolescentes na Pandemia de Covid-19. **O Mundo da Saúde**, v. 45, n. e10832021, p. 400-412, 2021.

MACHADO, B. A. *et al.* Aspectos da autonomia culinária de universitários antes e durante a pandemia da Covid-19. **DEMETRA: alimentação, nutrição & saúde**, v. 17, p. e61768, 2022.

MUSSI, F. C.; PITANGA, F. J. G.; PIRES, C. G. S. Cumulative sitting time as discriminator of overweight, obesity, abdominal obesity and lipid disorders in nursing university. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 19, n. 1, p. 40-49, 2017.

MWAFI, N. R. *et al.* Prevalence and factors related to obesity and fast food consumption among Mutah University students, Jordan, **Journal of the Pakistan Medical Association**, v. 71, n. 6, p. 1608-1612, 2021.

PASCHOAL, V. **Tratado de nutrição esportiva funcional**. São Paulo: Roca, 2014. 978-85-412-0409-5.

PELEGRINI, A.; PETROSKI, E. Physical inactivity and its association with nutritional status, body image dissatisfaction and sedentary behavior in adolescents of public schools. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 27, n. 4, p. 366-373, 2009.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Ponto de Vista, *online*, p. 1-3, 2020.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SANTOS, A. K. G. V. *et al.* Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Revista Simbio-Logias**, v. 7, n. 10, p. 76-99, 2014.

SANTOS, A. V. *et al.* Transtornos alimentares e insatisfação corporal nas práticas relacionadas ao bullying em adolescentes. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 3, p. 1477-1496, 2023.

SEALE, E.; DE GROH, M.; GREENE-FINESTONE, L. Fast food consumption in adults living in Canada: alternative measurement methods, consumption choices, and correlates. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 48, n. 2, p. 163-171, Feb 1 2023.

SILVA, S. L. R.; MENDONÇA, R. D.; LOPES, A. C. S. Factors associated with inadequate consumption of fruit and vegetables among users of Primary Health Care in Brazil. **DEMETRA: alimentação, nutrição & saúde**, v. 17, p. e63393, 2022.

SOARES FILHO, L. C. *et al.* Body image dissatisfaction and symptoms of depression disorder in adolescents. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v. 54, n. 1, p. e10397, 2021.

SOUSA, S. F. *et al.* Frequência das refeições realizadas por adolescentes brasileiros e hábitos associados: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 38, p. e2018363, 2020.

SOUSA, T. F. *et al.* What are the characteristics that influence the sitting time in university students? **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 24, p. e84369, 2022.

TAVARES, G. M. R. *et al.* Alimentação fora do lar: análise do ambiente alimentar de shopping centers de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v.1, n.1, p. 01-17. 2023.

TRAPP, G. S. A. *et al.* Would you like fries with that? Investigating fast-food outlet availability near schools in Perth, Western Australia. **Health Promot Journal of Australia**, v. 34, n. 1, p. 85-90, 2023.