



## Hábitos Alimentares dos/as Estudantes do Ensino Superior

### Eating Habits of Higher Education Students

Regina Alves\*, José Precioso\*

\*Instituto de Educação, Universidade do Minho, Portugal

#### Resumo

Os hábitos alimentares constituem um importante determinante do estado de saúde dos indivíduos, nomeadamente na prevenção da incidência de doenças crónicas não-transmissíveis. O presente estudo teve como objetivo descrever os hábitos alimentares dos/as estudantes universitários/as. Os resultados obtidos permitiram concluir que os hábitos alimentares dos/as estudantes universitários/as são inadequados dado o consumo abaixo do recomendado de frutas, de vegetais e de leite e derivados. Daí salientamos a necessidade de mudanças de determinados comportamentos alimentares dos/as estudantes universitários/as, sensibilizando para o aumento de consumo diário de frutas e vegetais e a redução de alimentos ricos em gorduras, sal e açúcar. *Palavras-chave:* Hábitos alimentares; Ensino Superior; Alimentação Saudável; Estudantes Universitários/as

#### Abstract

Eating habits are determinants of the health status of individuals, particularly in preventing the incidence of chronic non-transmissible diseases. The present study aimed to describe the eating habits of university students. The obtained results allowed to conclude that the eating habits of university students are inadequate given the below-recommended consumption of fruits, vegetables and milk and yours derivatives products. From there, we highlight the need to change certain eating behaviors of university students, raising awareness for the increase in daily consumption of fruits and vegetables and reducing foods high in fats, salt and sugar.

*Keywords:* Eating habits; Higher education; Healthy eating; University students

#### Introdução

Os hábitos alimentares constituem fatores determinantes do estado de saúde dos indivíduos, nomeadamente na prevenção da incidência de doenças crónicas não-transmissíveis, tais como as doenças cardiovasculares que continuam a ser a principal causa de morte em Portugal (WHO, 1998). Estudos mostram que uma boa alimentação desde o início da vida contribui para uma maioridade e velhice saudáveis (WHO, 1998), visto que os primeiros indicadores das doenças crónicas

começam na juventude. A título de exemplo, evitar a obesidade na infância e juventude é importante porque, uma vez alcançada, a obesidade tende a continuar na idade adulta, contribuindo para o desenvolvimento dessas doenças agudas e crónicas

A prevalência de obesidade em adultos é de 10% a 25% na maioria dos países da Europa Ocidental, verificando-se um aumento de cerca de 50% nos últimos 5-10 anos em muitas partes do mundo (WHO, 1998). Algumas investigações revelaram que, na população do Ensino Superior, essa prevalência é semelhante (Afonso, 1997; Vieira, 2008; Feitosa, Dantas, Andrade-Wartha, Marcellini, & Mendes-Netto, 2010), tendendo a aumentar nos últimos anos académicos. O estudo realizado em 2011 por Magalhães (2011) revelou que 10.9% das estudantes a frequentar o 1º ano do Ensino Superior eram obesas e que no 3º ano essa prevalência aumentava para 26.1% das estudantes universitárias. Estes dados corroboram com Fiates e Salles (2001) quando os seus estudos mostram que o comportamento alimentar inadequado e irregular atinge principalmente indivíduos do sexo feminino e a prevalência de doenças relacionadas a esse quadro é maior em grupos específicos, como estudantes universitários/as.

A nutrição está intrinsecamente associada à saúde e à doença e algumas das doenças mais predominantes são, em grande parte, atribuíveis a hábitos alimentares não saudáveis, adquiridos desde a infância. Neste sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) refere o benefício de ensinar aos indivíduos hábitos alimentares saudáveis quando são jovens, uma vez que os padrões alimentares são estabelecidos no início da vida e são difíceis de mudar quando são desenvolvidos durante a juventude (WHO, 1998).

Considerando as evidências empíricas de que os comportamentos alimentares no início da vida adulta podem ter implicações a curto, médio e a longo prazo na saúde, acrescem as preocupações aquando do ingresso no Ensino Superior.

A transição para o meio académico acarreta mudanças no consumo alimentar, desde a omissão de refeições à ingestão de alimentos nutricionalmente pobres. Nesta etapa académica, os/as estudantes assumem ter horários com pouco tempo o que pode contribuir para que os/as jovens realizem um maior número de refeições fora de casa, omitam refeições (Philippi, 2004) ou adotem práticas alimentares desviantes como a opção por

comidas rápidas ou o baixo consumo de frutas e vegetais (Rees, 1992; Alves & Boog, 2007). No processo de transição e adaptação ao Ensino Superior, os/as jovens adultos/as assumem a importância de obter um bom rendimento académico e de participar nas atividades culturais e sociais da vida académica, descurando a alimentação anteriormente assegurada pela própria família (Alves & Boog, 2007). Para a maioria dos/as estudantes universitários/as no Reino Unido, ir para a universidade é um momento em que os indivíduos se tornam os principais responsáveis pelos seus próprios comportamentos alimentares (Beasley, Hackett, & Maxwell, 2004 *cit. in* Cooke & Papadaki, 2014), existindo nessa fase uma maior necessidade de sensibilizar a população para aproximar a sua alimentação de um conjunto mais completo e equilibrado.

Alguns estudos revelam que os principais determinantes das escolhas alimentares realizadas pelos jovens universitários são a falta de tempo disponível, a conveniência, o custo, o sabor, o estado de saúde, o ambiente social e físico, bem como as preocupações com o controlo de peso corporal (Davy, Benes, & Driskell, 2006; Deshmukh-Taskar, Nicklas, Yang, & Berenson, 2007).

O comportamento alimentar é regularmente descrito e monitorizado em crianças escolarizadas, através do HBSC, mas são muito reduzidos os estudos sobre a caracterização/diagnóstico dos comportamentos alimentares em estudantes universitários/as. No entanto, consideramos que esta faixa etária não deve ser descurada, visto que o “jovem adulto desenvolve hábitos alimentares que mantém, geralmente, para o resto da vida” (Jeffrey *et al.*, 1995).

A maioria dos estudos realizados para caracterizar o consumo alimentar de indivíduos ou grupos populacionais limita-se ao levantamento dos padrões de ingestão, o presente estudo teve como objetivo identificar os hábitos alimentares dos/as estudantes universitários/as, enquanto diagnóstico de necessidades para o desenho de um programa de promoção de hábitos alimentares saudáveis.

## Método

### Participantes

Neste estudo de carácter transversal participaram 487 estudantes de uma universidade portuguesa (345 estudantes do sexo feminino e 142 estudantes do sexo masculino).

### Instrumento

Neste estudo optámos por construir um inquérito por questionário que identificasse a frequência das seguintes variáveis: o consumo das principais refeições, o consumo de determinadas bebidas e alimentos, o modo de confeção dos alimentos e o tempo utilizado para realizar as refeições (almoço e/ou jantar). É sabido que elaborar um instrumento de pesquisa que inclua todos os alimentos consumidos pela população em estudo é uma

tarefa quase impossível, pois ter-se-ia de considerar, por exemplo, alimentos específicos de uma determinada cultura. Por este motivo, na maioria dos estudos acerca dos consumos alimentares se opte pelos questionários de frequência alimentar (QFA) de 24 horas.

Em termos de quantificação das variáveis, a tarefa também não se revelou facilitada, podendo ser realizada através de medidas caseiras (por exemplo, uma colher de sopa), de medidas alimentares (por exemplo, em gramas) ou de registos fotográficos, medidas que na maioria das vezes acarretam um grande grau de subjetividade quer por parte do/a inquirido/ ou do/a investigador/a. Por isso, optámos pela utilização de uma escala de Likert, de 4 pontos (Todos os dias, 4 a 6 dias por semana, 1 a 3 dias por semana e nunca) para identificar a frequência de consumo de determinadas refeições e de 5 pontos (Mais do que uma vez por dia, uma vez por dia; algumas vezes por semana; raramente e nunca) para as restantes questões.

### Procedimentos

Os dados foram recolhidos em 2012 através do inquérito por questionário de autopreenchimento construído e validado para este estudo. Foram selecionadas as turmas onde os questionários iriam ser aplicados e contactados/as os/as professores/as que as lecionavam nessas turmas no sentido de obter permissão. Após todos estes procedimentos, os questionários foram aplicados em contexto de sala de aula.

A informação recolhida foi analisada através do *software IBM SPSS - Statistical Package for the Social Sciences* -, versão 19.

### Resultados

Os resultados obtidos mostraram que a maioria dos/as estudantes universitários/as realiza, diariamente, quatro das principais refeições (pequeno-almoço – 73%, almoço – 84.4%, lanche a meio da tarde – 55.7% e jantar – 82,4%) (Tabela 1). Enquanto que 38.9% dos/as inquiridos/as realiza todos os dias o lanche a meio da manhã e 18.9% dos/as inquiridos/as assume nunca lanchar a meio da manhã.

Tabela 1.

*Frequência com que os/as alunos/as consomem as principais refeições*

	Todos os dias %	4 a 6 dias por semana %	1 a 3 dias por semana %	Nunca %
Pequeno-almoço (N=477)	73.0	13.8	9.2	4.0
Lanche a meio da manhã (N=475)	38.9	19.2	22.9	18.9
Almoço (N=482)	84.4	10.2	4.6	1.4
Lanche a meio da tarde (N=476)	55.7	19.5	21.6	2.9
Jantar (N=482)	82.4	7.3	6.0	4.4
Ceia (N=469)	21.7	13.4	25.6	38.0

Relativamente à ceia verificou-se que 38.0% dos/as estudantes inquiridos/as nunca realiza essa refeição.

De um modo geral, é possível concluir que o almoço é a refeição que revelou uma maior percentagem de consumo semanal.

O consumo de água revelou-se uma prática repetida ao longo de todo dia, visto que 80.5% dos/as inquiridos/as afirmaram consumir água mais do que uma vez por dia. No entanto, sabendo-se da importância do consumo diário e repetido de água, cerca de um/a em cada cinco estudantes não consome a quantidade diária suficiente de água (Tabela 2).

No que concerne as restantes bebidas enunciadas, constatou-se que o café e o leite são bebidas que se encontram presentes no dia-a-dia dos/as estudantes universitários/as. Ou seja, cerca de 50% e 70% dos/as inquiridos/as revelam consumir pelo menos uma vez por dia, café e leite, respetivamente.

Tabela 2.

*Frequência com que os alunos consomem algumas bebidas*

	Mais do que uma vez por dia %	Uma vez por dia %	Algumas vezes por semana %	Raramente %	Nunca %
Café (N=484)	33.1	17.8	19.2	16.3	13.6
Água (N=482)	80.5	9.5	5.6	2.9	1.2
Leite (N=483)	34.4	35.8	14.9	9.3	5.4
Bebidas Açucaradas / Gaseificadas (N=476)	5.9	6.2	36.9	39.8	11.2
Sumos Naturais de Fruta (N=479)	6.7	10.2	44.5	34.0	4.6

A observação da tabela 2, permitiu verificar, também, que cerca de 12% dos/as estudantes inquiridos/as assumiu consumir bebidas açucaradas e/ou gaseificadas, por exemplo, coca-cola, pelo menos uma vez por dia. Enquanto que cerca de 50% dos/as inquiridos/as referem raramente ou nunca consumir esse tipo de bebidas. O consumo de sumos naturais de fruta revelou-se esporádico, sendo que 44.5% dos/as estudantes assume o seu consumo algumas vezes por semana.

Na tabela 3, observámos que as carnes vermelhas, as carnes brancas e o peixe constituem alimentos consumidos algumas vezes por semana pela maioria dos/as estudantes universitários/as (63.2%, 71.8%, 65.4%, respetivamente). Destes três alimentos, o peixe foi aquele que apresentou uma maior percentagem de inquiridos/as que raramente o consomem (20.8%).

Os resultados obtidos revelaram que apenas cerca de ¼ dos/as inquiridos/as consome frutas mais do que uma vez por dia e, por sua vez, que uma considerável percentagem de estudantes universitários/as raramente ou nunca comem vegetais crus (46.8%) e cozinhados (22.6%). Apesar do baixo consumo de vegetais crus ou cozinhados, grande parte dos/as estudantes referiu consumir sopa pelo menos uma vez por dia (42.9%).

Tabela 3.

*Frequência com que os alunos consomem alguns tipos de alimentos*

	Mais do que uma vez por dia %	Uma vez por dia %	Algumas vezes por semana %	Raramente %	Nunca %
Carnes Vermelhas (N=481)	5.4	17.7	63.2	12.1	1.7
Carnes brancas (N=483)	5.2	19	71.8	3.3	0.6
Peixe (N=480)	1.9	10.4	65.4	20.8	1.5
Hambúrguer ou salsichas (N=479)	0.2	3.1	27.3	61.6	7.5
Frutas (N=483)	24.4	23.2	38.9	11.6	1.7
Vegetais crus (N=478)	4.0	12.3	37.4	33.5	12.8
Vegetais Cozinhados (N=483)	10.1	17	50.3	17.6	5.0
Sopa (N=483)	14.1	28.8	39.1	14.3	3.7
Massa/arroz (N=481)	17.9	25.4	45.3	10.4	1.0
Pão de centeio ou integral (N=480)	8.8	14.4	39.2	29.6	7.9
Chocolates ou guloseimas (N=480)	2.1	7.7	38.1	47.7	4.4

No que concerne à massa e ao arroz e ao consumo de pão de centeio ou integral, observamos que a população inquirida não revelou restrições face ao consumo destes alimentos, pelo facto da maioria dos/as inquiridos/as, os incluir nas suas dietas alimentares semanais.

Por último, face aos chocolates ou guloseimas, destacamos a raridade do seu consumo, visto que 44.7% dos/as estudantes assumiu raramente consumir esse tipo de alimentos. Apesar disso, cerca de 10% dos/as inquiridos/as come pelo menos uma vez por dia um chocolate ou guloseima.

A tabela 4 refere-se aos resultados relativamente ao modo de confeção dos alimentos, através da qual concluímos que, à exceção do item *fast-food*, todos os modos de confeção de alimentos são utilizados semanalmente pelos/as estudantes inquiridos/as. Ou seja, a grande maioria dos/as estudantes universitários/as deu preferência aos grelhados (87.0%) e aos cozidos (86.7%), seguindo-se os estufados (84.3%) e os assados (77.7%). O modo de confeção “frito” foi referenciado como o menos utilizado semanalmente (63.6%).

Tabela 4.

*Frequência do tipo de preparação com que os alunos consomem as principais refeições*

	Mais do que uma vez por dia %	Uma vez por dia %	Algumas vezes por semana %	Raramente %	Nunca %
Fritos (N=468)	7.9	13.0	42.7	32.7	3.4
Cozidos (N=473)	8.7	20.3	57.7	11	2.1
Grelhados (N=481)	7.4	19.1	60.5	10	3
Estufados (N=468)	5.1	16.2	63.0	13.9	1.5
Assados (N=469)	4.5	15.6	57.6	19	3.4
Fast-Food (N=468)	8.8	13	22.4	48.9	6.8

Desta observação importa destacar o item do “*fast-food*”, pois apesar da maioria dos/as estudantes inquiridos/as referir que raramente (48.9%) ou nunca (6.8%) consomem alimentos confeccionados desta forma, verificamos que mais de 20% da população inquirida assumiu consumir “*fast-food*” pelo menos uma vez por dia e desta população 8.8% referiu consumir alimentos considerados “*fast-food*” mais do que uma vez por dia.

Relativamente ao tempo utilizado para almoçar e/ou jantar, os resultados obtidos evidenciaram que a grande maioria dos/as estudantes universitários/as não utiliza mais do que 15 minutos para realizar essas refeições (71%) (Figura 1).

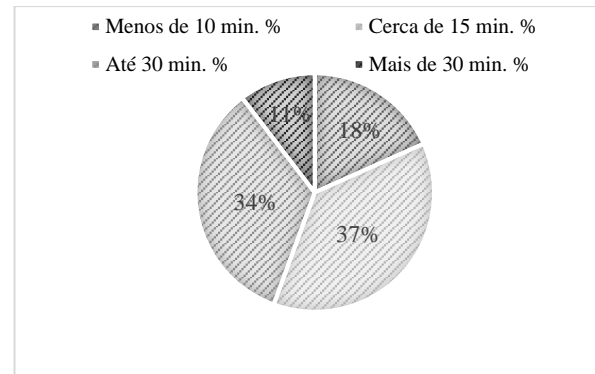


Figura 1. Percentagem na distribuição de tempo utilizado por refeição

## Discussão

Este estudo permitiu concluir que os hábitos alimentares dos/as estudantes universitários/as são inadequados dado o consumo abaixo do recomendado de frutas, de vegetais (cruz e cozidos) e de leite e seus derivados. Estes resultados corroboram com outros estudos realizados com estudantes do Ensino Superior que revelaram um baixo consumo de frutas e vegetais (Philippi, 2004; Martins, 2009; Feitosa, Dantas, Andrade-Wartha, Marcellini, & Mendes-Netto, 2010; Vieira, Priore, Ribeiro, Franceschini, & Almeida, 2002; Bion, Chagas, Muniz, & Sousa, 2008; Oliveras López et al., 2006; Troncoso & Amaya, 2009) e o excesso de ingestão de gorduras, sal e açúcar (Loureiro, 1999; Carmo, 1999; Moreira, 1999).

As investigações acerca dos hábitos alimentares dos/as estudantes universitários/as mostram que o seu consumo alimentar não satisfaz as recomendações para a maioria dos grupos de alimentos (Morse & Driskell, 2009; Cluskey & Grobe, 2009; Larson, Neumark-sztainer, Hannan, & Story, 2007). Para além disso, de acordo com Davy *et al.* (2006), os hábitos alimentares tendem a piorar durante a permanência no ensino universitário, aumentando da ingestão de refeições do tipo *fast-food*. Os padrões alimentares estabelecidos durante esta fase parecem manter-se para o resto da vida e certamente terão influência na saúde futura dos/as estudantes e na das suas famílias (Ha & Caine-Bish, 2009)

De acordo com estudos recentes realizados em jovens adultos/as, foi observado que este público-alvo conhece os principais princípios para uma alimentação saudável, embora não aplique esses conhecimentos nas suas práticas alimentares diárias (Driskell, Kim, & Goebel, 2005). Este quadro reflete também os hábitos alimentares ocidentais, influenciados pela industrialização e marcados pelo baixo teor nutricional, como a ingestão de frutas, verduras e cereais integrais, e pelo alto consumo de alimentos processados (Oliveras López *et al.*, 2006).

As Instituições de Ensino Superior tornam-se importantes *espaços* para a aplicação de estratégias de promoção de estilos de vida saudáveis (Driskell, Kim, & Goebel, 2005; Lowry *et al.*, 2000; Sakamaki, Toyama, Amamoto, Liu, & Shinfuku, 2005), implementando práticas de redução do excesso de peso e obesidade e manutenção de um peso adequado e capacitando os/as estudantes para a participação ativa e eficaz na

construção de uma sociedade saudável (Precioso, 2004). Para além disso, não deve ser descurada a importância das cantinas e bares presentes nestes espaços que deverão ter uma responsabilidade acrescida, oferecendo ementas equilibradas, variadas e apelativas ao elevado número de estudantes que realizam refeições nesses locais.

### Referências

- Afonso, C. (1997). Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar.
- Alves, H. J., & Boog, M. C. F. (2007). Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Revista de Saúde Pública*, 41(2), 197–204. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/42ea/4da7390272253e4a30646aebb45b150d5de1.pdf>
- Bion, F. M., Chagas, M. H. de C., Muniz, G. de S., & Sousa, L. G. O. de. (2008). Estado nutricional, medidas antropométricas, nível socioeconómico y actividad física en universitarios brasileños. *Nutrición Hospitalaria*, 23(2), 234–241.
- Carmo, I. (1999). Estratégias da educação alimentar nas sociedades desenvolvidas. In Precioso, J., Viseu, F., Dourado, L., Vilaça, T., Henriques, R. e Lacerda, T. (Coord.) (1999). *Educação para a Saúde*. Braga: Departamento de Metodologias da Educação. Universidade do Minho, 433-436.
- Cluskey, M., & Grobe, D. (2009). College Weight Gain and Behavior Transitions: Male and Female Differences. *YJADA*, 109, 325–329. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.045>
- Cooke, R., & Papadaki, A. (2014). Nutrition label use mediates the positive relationship between nutrition knowledge and attitudes towards healthy eating with dietary quality among university students in the UK. *Appetite*, 83, 297–303. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.039>
- Davy, S. R., Benes, B. A., & Driskell, J. A. (2006). Sex Differences in Dieting Trends, Eating Habits, and Nutrition Beliefs of a Group of Midwestern College Students. *Journal of the American Dietetic Association*, 106, 1673–1677. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.07.017>
- Deshmukh-Taskar, P., Nicklas, T. A., Yang, S.-J., & Berenson, G. S. (2007). Does Food Group Consumption Vary by Differences in Socioeconomic, Demographic, and Lifestyle Factors in Young Adults? The Bogalusa Heart Study. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(2), 223–234. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.11.004>
- Driskell, J. A., Kim, Y., & Goebel, K. J. (2005). Few Differences Found in the Typical Eating and Physical Activity Habits of Lower-Level and Upper-Level University Students. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 798–801. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.004>
- Feitosa, E. P. S., Dantas, C. a O., Andrade-Wartha, E. R. S., Marcellini, P. S., & Mendes-Netto, R. S. (2010). Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, Brasil. *Alim Nutri*, 21(2), 225–230.
- Fiates, G. M. R., & Salles, R. K. (2001). Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. *Revista Nutrição*, 14, 3–6. Retrieved from <http://www.scielo.br/pdf/rn/v14s0/8756.pdf>
- González-González, A., Betancourt-Ocampo, D., Tavel-Gelrud, D., & Martínez-Lanz, P. (2014). Risk eating behaviors in male and female students: A longitudinal study. *Eating Behaviors*, 15(2), 252–254. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.03.006>
- Ha, E.-J., & Caine-Bish, N. (2009). Effect of Nutrition Intervention Using a General Nutrition Course for Promoting Fruit and Vegetable Consumption among College Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41, 103–109. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.07.001>
- Jeffrey S. H., Hampl M. S., Nancy M. B. Comparisons of dietary intake and sources of fat in low- and high-fat diets of 18- to 24-year-olds. *Journal American of Dietetic Association*, 95: 893-897, 1995.
- Larson, N. I., Neumark-sztainer, D., Hannan, P. J., & Story, M. (2007). Family Meals during Adolescence Are Associated with Higher Diet Quality and Healthful Meal Patterns during Young Adulthood. *J Am Diet Assoc*, 107, 1502–1510. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.06.012>
- Loureiro, I. (1999) - A importância da educação alimentar na escola. In Sardinha, L., Matos, M. e Loureiro, I. (Eds) (1999). *Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Atividade Física, Nutrição e Tabagismo*. Lisboa: Edições FMH, 57- 84.
- Lowry, R., Galuska, D. A., Fulton, J. E., Wechsler, H., Kann, L., & Collins, J. L. (2000). Physical activity, food choice, and weight management goals and practices among US college students. *American Journal of Preventive Medicine*, 18(1), 18–27.
- Martins, M. (2009). *Food habits of Portuguese University Students*. Universidade do Porto.
- Moreira, P. (1999). Modelo alimentar para adolescentes escolares e jovens universitários. In Precioso, J., Viseu, F., Dourado, L., Vilaça, T., Henriques, R. e Lacerda, T. (Coord.) (1999). *Educação para a Saúde*. Braga: Departamento de Metodologias da Educação. Universidade do Minho, 437- 449.
- Morse, K. L., & Driskell, J. A. (2009). Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessments and beliefs of college students. *Nutrition Research*, 29(3), 173–179. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2009.02.004>
- Oliveras López, J., Nieto Guindo, P., Aponte, E. A., Martínez Martínez, F., López García De La Serrana, H., & López Martínez, C. (2006). Evaluación nutricional de una población universitaria. *Nutr Hosp. Nutr Hosp*, 21(2), 179–83179.
- Philippi, J. M. de S. (2004). *O uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: O Caso da UFSC*. Universidade Federal de Santa Catarina.
- Precioso, J. (2004). Educação para a saúde na universidade: Um estudo realizado em alunos da Universidade do Minho. *Revista Eletrónica de*

- Enseñanza de Las Ciencias*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1822/3986%0Ahttp://www.saum.uvigo.es/reec/Volumenes.htm>
- Rees, J. (1992) – Nutrition in adolescence. In Williams, S. e Worthington-Roberts, B. (Eds) (1992). *Nutrition throughout the life cycle*. 2nd ed. St. Louis: Mosby Year Book, 284-335.
- Sakamaki, R., Toyama, K., Amamoto, R., Liu, C.-J., & Shinfuku, N. (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students –a cross sectional study–. *Nutrition Journal*, 4(4). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-4-4>
- Troncoso, C., & Amaya, J. P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 36. Retrieved from <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v36n4/art05.pdf>
- Vieira, V. C. R., Priore, S. E., Ribeiro, S. M. R., Franceschini, S. do C. C., & Almeida, L. P. (2002). Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nut*, 15(3), 273–282.
- World Health Organization (1998). *Healthy nutrition: An Essential Element of a Health Promoting School*. Geneva: WHO