



Editores

João Serrano

João Petrica

Márcio Kerkoski

Beatriz Pereira



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Colaborador

FCT

Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Colaborador

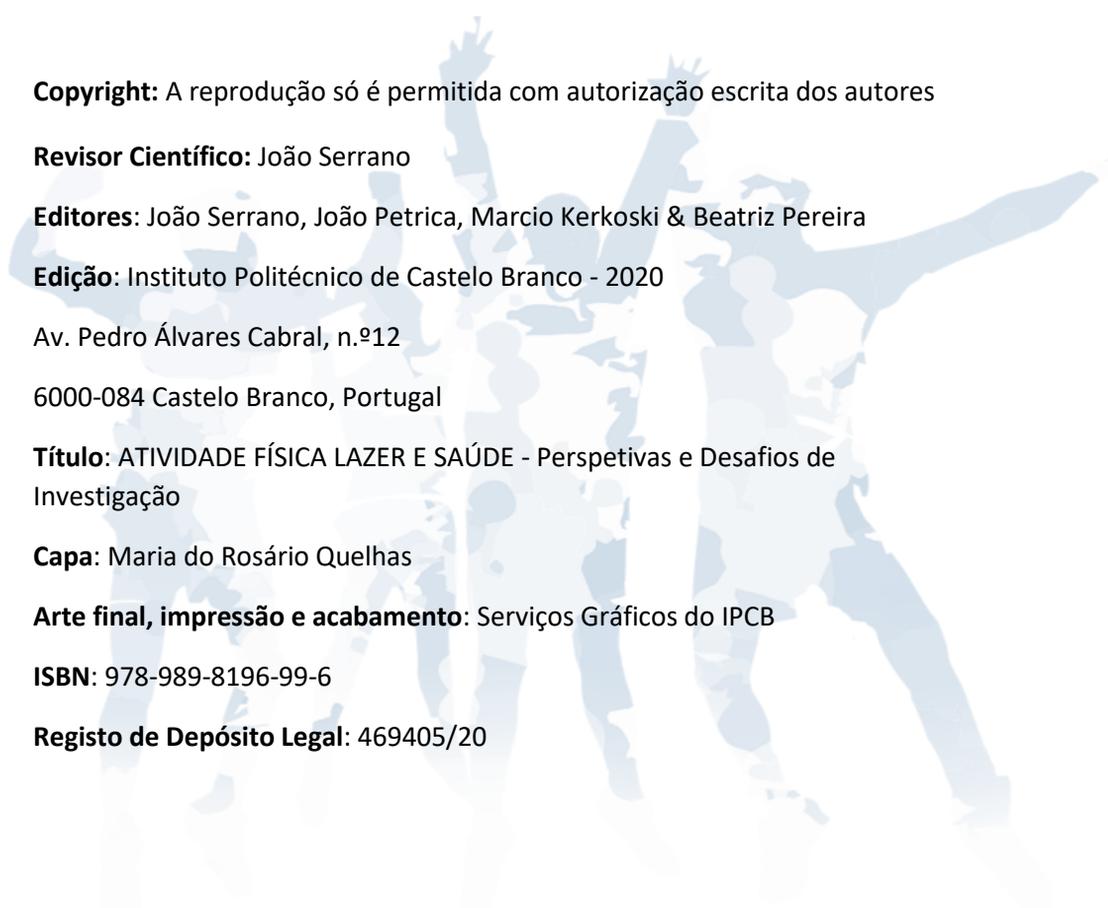


Universidade do Minho

Instituto de Educação

Centro de Investigação em Estudos da Educação





Copyright: A reprodução só é permitida com autorização escrita dos autores

Revisor Científico: João Serrano

Editores: João Serrano, João Petrica, Marcio Kerkoski & Beatriz Pereira

Edição: Instituto Politécnico de Castelo Branco - 2020

Av. Pedro Álvares Cabral, n.º12

6000-084 Castelo Branco, Portugal

Título: ATIVIDADE FÍSICA LAZER E SAÚDE - Perspetivas e Desafios de Investigação

Capa: Maria do Rosário Quelhas

Arte final, impressão e acabamento: Serviços Gráficos do IPCB

ISBN: 978-989-8196-99-6

Registo de Depósito Legal: 469405/20

Este livro foi apoiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto do CIEC (Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho) com a referência UIDB/00317/2020

Avaliação dos conhecimentos, das atitudes e dos hábitos alimentares dos estudantes universitários

Alves, Regina¹

¹CIEC – Centro de Investigação em Estudos da Criança, Instituto de Educação da Universidade do Minho

Resumo

Os hábitos alimentares envolvem predisposições comportamentais relacionadas a fatores intra e interpessoais, que incluem conhecimentos nutricionais e atitudes em relação ao consumo de certos tipos de alimentos. Este estudo inclui uma revisão sistemática de estudos sobre conhecimentos, atitudes e hábitos alimentares de estudantes universitários, com a pesquisa seguindo critérios declarados de elegibilidade. De maneira geral, para mensurar os hábitos alimentares, propõe-se questionar a frequência diária de consumo de frutas e verduras e *fast food* e alimentos açucarados. As escalas de atitudes em relação aos alimentos devem incluir itens sobre a capacidade de entender as recomendações nutricionais e os rótulos dos alimentos. Relativamente às escalas de conhecimentos nutricionais, propõe-se o uso de itens relacionados à presença de nutrientes em determinados alimentos. A revisão atual fornece diretrizes para a construção de escalas de medida padronizadas relacionadas a conhecimentos, atitudes e hábitos alimentares.

Palavras-chaves: Hábitos alimentares, Educação superior, Conhecimento nutricional, Atitudes face à alimentação

Abstract

Eating habits involve behavioral predispositions related to intra and interpersonal factors, which include nutritional knowledge and attitudes towards the consumption of certain types of food. This study includes a systematic review of studies on knowledge, attitudes and eating habits of college students, with the research following declared criteria of eligibility. In general, to measure eating habits, it is proposed that questions be asked regarding the daily frequency of consumption of fruits and vegetables and fast foods and foods with sugar. Scales of attitudes towards food should include items about the ability to understand nutritional recommendations and food labels. The scales of knowledge about food, it is proposed the use of items related to the presence of nutrients in certain foods. The current review provides guidelines for the construction of standardized measurement scales related to knowledge, attitudes and eating habits.

Keywords: Eating Habits, Higher Education, Nutritional Knowledge, Eating Attitudes

Introdução

A prevenção de doenças e saúde está fortemente relacionada à seleção de alimentos (WHO, 2017), e o consumo excessivo de gordura saturada está associado ao aumento do colesterol e a um maior risco de doenças cardiovasculares (Direção Geral da Saúde, 2005).

Os hábitos alimentares envolvem predisposições comportamentais relacionadas a fatores intra e interpessoais (Contento, 2008; Kearney, Kearney, Dunne, & Gibney, 2000), que incluem conhecimentos nutricionais e atitudes em relação ao consumo de certos tipos de alimentos. Neste sentido, a inter-relação entre os comportamentos alimentares, as atitudes e os conhecimentos nutricionais poderia fornecer informações sobre os melhores meios para alcançar padrões saudáveis de estilo de vida (Donato, 2006; Lafave, Lafave, & Nordstrom, 2009). No entanto, a associação entre os conhecimentos nutricionais e as escolhas alimentares saudáveis não é tão clara quanto pode parecer, revelando fracas correlações para concluir que o aumento dos conhecimentos acerca da alimentação saudável levaria a melhores hábitos alimentares (Shepherd & Towler, 2007). Contudo, de acordo com Parmenter e Wardle (1999, 2000), algumas falhas metodológicas permeiam os estudos que procuram associar o conhecimento nutricional com os hábitos alimentares que podem contribuir para a fraca associação entre as duas variáveis. A maior falha encontra-se nas escalas usadas para medir o conhecimento nutricional, sendo que muitas delas são desenvolvidas para estudos

específicos e não sofrem a avaliação psicométrica necessária para atestar sua validade e confiabilidade (Parmenter & Wardle, 2000).

Mais recentemente e através da utilização de técnicas de avaliação precisa, vários estudos sugerem que o conhecimento é um fator importante para explicar as variações na escolha de alimentos (Colavito, Guthrie, Hertzler, & Webb, 1996; De Vriendt, Matthys, Verbeke, Pynaert, & De Henauw, 2009; Kolodinsky, Harvey-Berino, Berlin, Johnson, & Reynolds, 2007; Sharma, Gernand, & Day, 2008; Wardle, Parmenter, & Waller, 2000; Wolf et al., 2008), tendo-se verificado que o aumento do conhecimento nutricional tem sido associado a melhores hábitos alimentares e menores taxas de obesidade (Bonaccio et al., 2013; De Vriendt et al., 2009; Grosso et al., 2013).

A presente revisão sistemática tem como objetivo identificar, recuperar e analisar os instrumentos de conhecimento, atitudes e hábitos alimentares de estudantes do Ensino Superior.

Método

Trata-se de um estudo de revisão sistemática de literatura, sendo que a questão que direcionou a revisão foi: “Quais os instrumentos que, em estudos quantitativos, avaliam os conhecimentos, as atitudes e os hábitos alimentares dos/as estudantes universitários/as?”.

Estratégias de Pesquisa

Para garantir a transparência e a integridade da pesquisa bibliográfica, procedeu-se de acordo com as diretrizes do PRISMA (Galvão, Pansani, & Harrad, 2015; Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2010). A partir da pesquisa em cinco bases de dados (PubMed, ERIC, CINAHL, SciELO e ScienceDirect), de artigos publicados em

revistas científicas, entre 1980 e 2018, foram combinadas quatro dimensões utilizando operadores booleanos (AND/OR/NOT). A primeira dimensão de pesquisa foi relativa à área temática “Alimentação” (“alimentation or nutrition or diet or eating or food”), a segunda identificou a sub-área temática “Conhecimentos, atitudes e comportamentos” (“knowledge”, “attitudes”, “perceptions”, “beliefs”, “views”, “feelings”, “experience”, “behavior” “behaviour”, “expectancy”), a terceira dimensão abordou a população-alvo (“university students”, “college students”, “undergraduate students”, “young adults”) e a quarta focou-se nos instrumentos de medição quantitativa (“questionnaire”, “survey”, “scale”, “instrument”, “inventory”, “measure”, “test”, “tool”, “assessment”, “psychometric”). Para além disso, excluiu-se a dimensão relativa às desordens alimentares (“disordered eating or eating disorders or anorexia or bulimia or binge eating”).

Critérios de inclusão

Os critérios de inclusão foram: a) textos escritos em inglês, português, francês e espanhol, entre 1979 e 2018; b) relacionados apenas com o exercício físico no Ensino Superior; c) que abordassem diretamente o tema das crenças, conhecimentos, atitudes e práticas de atividade física dos/as estudantes universitários/as; d) demonstrassem evidência empírica; e) incluíssem na sua amostra apenas estudantes universitários/as; f) publicados em revistas científicas; e g) que os textos completos estivessem disponíveis. Não foi utilizada a opção “related articles/citations”.

Após a realização das pesquisas bibliográficas iniciais, o título e o resumo de cada estudo foram selecionados para elegibilidade, sendo

que de um total de 172 estudos inicialmente encontrados, apenas 10 preenchem os critérios definidos e foram considerados para a presente revisão. Excluíram-se, assim, a) estudos relativos a populações não exclusivamente do Ensino Superior ou amostras de populações em situações específicas (por exemplo, apenas estudantes com excesso de peso); b) artigos que relacionavam a alimentação e problemas de saúde; c) artigos de revisão de literatura ou relativos a projetos ou intervenções; e d) estudos que incluíssem a associação a outros comportamentos de risco.

Na análise do texto completo, foram excluídos artigos que não apresentaram as medidas psicométricas dos instrumentos utilizados.

As informações dos estudos incluídos foram analisadas e registradas numa tabela, extraindo de cada estudo diferentes tipos de dados: (a) ano de publicação; (b) país de realização do estudo; (c) características de amostra; (d) características sociodemográficas dos participantes; (e) instrumentos utilizados na recolha de dados, destacando-se os itens das diferentes escalas e questionários; (f) principais resultados; e (g) limitações do estudo.

Resultados

Os artigos selecionados foram publicados entre 2007 (Kolodinsky et al., 2007) e 2018 (Silva, Campos, & Marôco, 2018).

A análise dos instrumentos de avaliação de hábitos alimentares permitiu concluir que é essencial avaliar a frequência alimentar dos seguintes alimentos: gorduras ou *fast food* (Blotnicky, Mann, & Joy, 2015; Kolodinsky et al., 2007; Kresić, Kendel Jovanović, Pavčić Zezelj, Cvijanović, & Ivezić, 2009; Ozdoğan & Ozcelik, 2011; White, Horwath, & Conner, 2013); açúcar e doces (Blotnicky et al., 2015;

Kolodinsky et al., 2007; Kresić et al., 2009; Ozdoğan & Ozcelik, 2011; White et al., 2013); vegetais (Blotnický et al., 2015; Kolodinsky et al., 2007; Kresić et al., 2009; White et al., 2013); e frutas (Kolodinsky et al., 2007; Kresić et al., 2009; White et al., 2013).

As variáveis peso e altura para o cálculo do índice de massa corporal (IMC) mostraram-se uma variável importante neste campo de investigação científica (Fyler, Schumacher, Banning, & Gam, 2014; Hamilton et al., 2018; Ohara et al., 2014; Poínhos, Oliveira, & Correia, 2015; Silva et al., 2018).

O conhecimento nutricional abordado em vários estudos é direcionado para a compreensão da presença de determinados nutrientes nos alimentos (Kolodinsky et al., 2007; Kresić et al., 2009; Ozdoğan & Ozcelik, 2011) e das recomendações alimentares (Kolodinsky et al., 2007; Kresić et al., 2009).

A autoeficácia foi um fator importante na análise de atitudes positivas em relação à alimentação saudável (Blotnický et al., 2015; Fyler et al., 2014; Poínhos et al., 2015).

Discussão

Para mensurar os hábitos alimentares, propõe-se questionar o consumo diário de frutas, verduras, *fast food* e alimentos com açúcar. As escalas de atitudes em relação aos alimentos devem incluir itens sobre a capacidade de entender as recomendações nutricionais e os rótulos dos alimentos. Para a escala de conhecimento nutricionais propõe-se o uso de itens relacionados com a presença de nutrientes em determinados alimentos.

Conclusões

A revisão atual fornece diretrizes para a construção de escalas de medição padronizadas e comparáveis. Ao mesmo tempo, reforça a ideia da necessidade de desenvolver programas de intervenção para promover uma alimentação saudável no ensino superior, para que estudantes universitários tenham a oportunidade de tomar decisões informadas sobre os alimentos a serem consumidos, para desenvolver atitudes mais positivas em relação à alimentação saudável, optando pelo estabelecimento de padrões de consumo equilibrado e saudável.

Referências

- Blotnicky, K. A., Mann, L. L., & Joy, P. R. (2015). An assessment of University Students' Healthy Eating Behaviors With the Expectancy Theory. *ASBBS EJournal*, 11(1), 31–44. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=buh&AN=108548015&site=ehost-live>
- Bonaccio, M., Castelnovo, A. Di, Costanzo, S., De Lucia, F., Olivieri, M., Donati, M. B., ... Bonanni, A. (2013). Nutrition knowledge is associated with higher adherence to Mediterranean diet and lower prevalence of obesity. Results from the Moli-sani study. *Appetite*, 68, 139–146. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.026>
- Colavito, E., Guthrie, J., Hertzler, A., & Webb, R. E. (1996). Relationship of Diet-Health Attitudes and Nutrition Knowledge of Household Meal Planners to the Fat and Fiber Intakes of Meal Planners and Preschoolers. *Journal of Nutrition Education*, 28(6), 321. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(96\)70121-8](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(96)70121-8)
- Contento, I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pac J Clin Nutr*, 17(1), 176–179. Retrieved from http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/17_Suppl_1/176.pdf
- De Vriendt, T., Matthys, C., Verbeke, W., Pynaert, I., & De Henauw, S. (2009). Determinants of nutrition knowledge in young and middle-aged Belgian women and the association with their dietary behaviour. *Appetite*, 52, 788–792. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.02.014>
- Direção Geral da Saúde. (2005). *Princípios para uma Alimentação Saudável*. Lisboa. Retrieved from www.dgs.pt
- Donato, K. A. (2006). National Health Education Programs to Promote Healthy Eating and Physical Activity, 65–70. <https://doi.org/10.1301/nr.2006.feb.S65-S70>
- Fyler, M., Schumacher, J., Banning, J., & Gam, H. J. (2014). Influence of Body Satisfaction, Body Mass Index, and Diet Quality on Healthy Eating Attitudes among College Students. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 42(4), 330–340. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12067>

- Galvão, T. F., Pansani, T. de S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24(2), 335–342. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>
- Grosso, G., Mistretta, A., Turconi, G., Cena, H., Roggi, C., & Galvano, F. (2013). Nutrition knowledge and other determinants of food intake and lifestyle habits in children and young adolescents living in a rural area of Sicily, South Italy. *Public Health Nutrition*, 16(10), 1827–1836. <https://doi.org/10.1017/S1368980012003965>
- Hamilton, T., Hoffman, J., Arsiwalla, D., Volpe, R., Schmidt, E., & Gropper, S. (2018). Gender comparisons of young adults' eating behavior regulation: Re-examination of the Regulation of Eating Behavior Scale (REBS). *Appetite*, 126, 80–89. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.03.014>
- Kearney, M., Kearney, J., Dunne, A., & Gibney, M. (2000). Sociodemographic determinants of perceived influences on food choice in a nationally representative sample of Irish adults. *Public Health Nutrition*, 3(2), 219–226. <https://doi.org/10.1017/S1368980000000252>
- Kolodinsky, J., Harvey-Berino, J. R., Berlin, L., Johnson, R. K., & Reynolds, T. W. (2007). Knowledge of Current Dietary Guidelines and Food Choice by College Students: Better Eaters Have Higher Knowledge of Dietary Guidance. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(8), 1409–1413. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.05.016>
- Kresić, G., Kendel Jovanović, G., Pavčić Zvezelj, S., Cvijanović, O., & Ivezić, G. (2009). The effect of nutrition knowledge on dietary intake among Croatian university students. *Collegium Antropologicum*, 33(4), 1047–1056. Retrieved from <https://hrcak.srce.hr/51453>
- Lafave, L. M. Z., Lafave, M. R., & Nordstrom, P. (2009). Development of a Canadian Behaviour, Attitude and Nutrition Knowledge Survey (BANKS), 68.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2010). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *International Journal of Surgery*, 8, 336–341. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2010.02.007>
- Ohara, K., Kato, Y., Mase, T., Kouda, K., Miyawaki, C., Fujita, Y., ... Nakamura, H. (2014). Eating behavior and perception of body shape in Japanese university students. *Eating and Weight Disorders*, 19(4), 461–468. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0130-7>
- Ozdoğan, Y., & Ozcelik, A. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-8-11>
- Parmenter, K., & Wardle, J. (1999). Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53(4), 298–308. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1600726>
- Parmenter, K., & Wardle, J. (2000). Evaluation and Design of Nutrition Knowledge Measures. *Journal of Nutrition Education*, 32(5), 269–277. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(00\)70575-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(00)70575-9)
- Póinhos, R., Oliveira, B. M. P. M., & Correia, F. (2015). Eating behavior in Portuguese higher education students: The effect of social desirability. *Nutrition*, 31(2), 310–314. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2014.07.008>

- Sharma, S. V., Gernand, A. D., & Day, R. S. (2008). Nutrition Knowledge Predicts Eating Behavior of All Food Groups Except Fruits and Vegetables among Adults in the Paso del Norte Region: Qué Sabrosa Vida. *J Nutr Educ Behav*, 40, 361–368. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.01.004>
- Shepherd, R., & Towler, G. (2007). Nutrition knowledge, attitudes and fat intake: Application of the theory of reasoned action. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 20(3), 159–169. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2007.00776.x>
- Silva, W. R. da, Campos, J. A. D. B., & Marôco, J. (2018). Impact of inherent aspects of body image, eating behavior and perceived health competence on quality of life of university students. *PLOS ONE*, 13(6), e0199480. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199480>
- Wardle, J., Parmenter, K., & Waller, J. (2000). Nutrition knowledge and food intake. *Appetite*, 34, 269–275. <https://doi.org/10.1006>
- White, B. A., Horwath, C. C., & Conner, T. S. (2013). Many apples a day keep the blues away - Daily experiences of negative and positive affect and food consumption in young adults. *British Journal of Health Psychology*, 18(4), 782–798. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12021>
- WHO. (2017). Cardiovascular diseases (CVDs). Retrieved April 11, 2019, from [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Wolf, R. L., Lepore, S. J., Vandergrift, J. L., Wetmore-arkader, L., Mcginty, E., Pietrzak, G., & Yaroch, A. L. (2008). Knowledge, Barriers, and Stage of Change as Correlates of Fruit and Vegetable Consumption among Urban and Mostly Immigrant Black Men. *J Am Diet Assoc*, 108, 1315–1322. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.05.011>