



## Consumo de frutas por discentes de cursos de educação física e outros de instituições brasileiras: uma revisão de literatura

Fruit consumption by students of physical education courses and others at brazilian institutions: a literature review

### Autor

Mozart Duarte  
Barbosa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista, Biólogo Botânico. Docente dos Cursos de Farmácia, Educação Física e Biologia Escola Superior de Saúde de Arcoverde (ESSA/CESA/AESA).

Correspondência:

Mozart Duarte Barbosa

[mozart.barbosa@aesacesa.br](mailto:mozart.barbosa@aesacesa.br)

### Resumo

**Introdução:** O consumo de frutas é fundamental para uma nutrição saudável, pois as mesmas são ricas em nutrientes essenciais à saúde, física e mental.

**Objetivo:** A pesquisa visou avaliar o consumo de frutas por discentes de Cursos de Educação Física e outros em instituições brasileiras. Fonte de

**Dados:** O acesso à bibliografia foi realizado em livros, recomendações e artigos científicos, selecionados nas bases Google Acadêmico, Pubmed, Medline, SciELO, estando em português ou inglês, sem limite de ano de publicação, sendo aplicado os descritores: alunos, curso, graduação, educação física, consumo, frutas. O período da pesquisa foi de fevereiro a junho de 2022. Síntese dos Dados: Foram encontrados no período de 2008 a 2021, onze trabalhos, sendo todos artigos científicos, onde nove são nacionais e em dez trabalhos os resultados apontaram o consumo

inadequado de frutas por parte dos discentes de educação física e de outros cursos. Conclusão: De acordo com a revisão 81,4% dos discentes avaliados apresentam consumo inadequado de frutas.

**Palavras-chave:** Frutas. Educação Física. Nutrientes.



## Consumo de frutas por discentes de cursos de educação física e outros de instituições brasileiras: uma revisão de literatura

Fruit consumption by students of physical education courses and others at brazilian institutions: a literature review

### Abstract

Introduction: Fruit consumption is essencial for healthy nutrition, as they are rich in nutrientes essential for physical and mental heath. Aims: The research aimed to evaluate fruit consumption by students on physical education courses and others in brazilian institutions. Source of data: Acess to the bibliography was made in books, recommendations and scientific articles, selected from the Google Scholar, Pubmed, Medline, SciELO databases, in portuguese or english, with no limito on the year of publication, with the following descriptors being applied: students, course, graduation, physical education, consumption, fruits. The research period was from february to june 2022. Summary of findings: Eleven studies were found in the period from 2008 to 2021, all of which are scientific articles, nine of which are national and in ten studies the results showed inadequate consumption of fruit by part of physical education students and Other courses. Conclusion: According to the review, 81,4% of the students evaluated have inadequate fruit consumption.

**Descriptors:** Fruits. Physical. Education. Nutrients.

## INTRODUÇÃO

Os frutos são ovários desenvolvidos de uma flor ou inflorescência, após a fecundação, estes podem ser secos ou carnosos/suculentos, podendo ser classificados como simples, originados de um só ovário de uma flor, agregados, quando originados de muitos ovários de um só flor e frutos múltiplos quando originados de inflorescências. Há também aqueles ditos pseudofrutos que se originam de outras partes da flor e não do ovário, como exemplo temos o caju[1]]. Quando estes frutos são adocicados e podem ser consumidos *in natura* ou sob a forma de sucos pelo homem, estes são denominados popularmente de frutas.

As frutas são ricas em fibras, vitaminas, sais minerais, proteínas e algumas em lipídios, entretanto, com os avanços das análises químicas vegetais, verificou-se que nas frutas, além destes nutrientes presentes em qualquer alimento, existem compostos exclusivos tais como antioxidantes e elementos fitoquímicos [2].

A saúde é um dos atributos mais preciosos para o ser humano, no entanto a maioria das pessoas só pensam em manter ou melhorá-la quando se acham ameaçadas seriamente e os sintomas de doenças são evidentes [3], e uma das formas, mais eficazes para manter a saúde física e mental é por meio de uma boa alimentação, nesta estão inclusas as frutas, e atividade física regular. E o que dizer quando este indivíduo é universitário, o qual apresenta gasto mental nos estudos, e cursando principalmente educação física, onde há um gasto físico acentuado, neste caso a necessidade de uma alimentação rica e diversificada se torna ainda mais imprescindível.

A promoção do consumo de frutas e hortaliças é indicada pela Organização Mundial de Saúde [4] como prioridade nas políticas

Int. J. Environ. Health. 2026; 1(1):13-25  
nutricionais, alimentares e agrícolas pelo potencial em diminuir o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT); o consumo insuficiente destes alimentos é apontado como um dos dez principais fatores de risco para a ocorrência destas doenças, sendo atribuído para 19% dos casos de câncer gastrointestinal, 31% das doenças cardíacas isquêmicas e 11% dos acidentes vasculares cerebrais; estima-se ainda que a ingestão de quantidades adequadas de frutas e hortaliças, ou seja, 400 g diárias poderiam evitar 1,7 milhões de mortes e 16 milhões de incapacidades anualmente no mundo.

Na 2ª edição do Guia Alimentar, o primeiro princípio apresentado para a população brasileira é que a alimentação é mais que a simples ingestão de nutrientes, uma vez que é influenciada pelas dimensões culturais e sociais, devendo ser tratada portanto para além dos aspectos meramente funcionais; entretanto, nos últimos anos os padrões de alimentação mudaram rapidamente, no caso do Brasil, parece que as principais mudanças envolvem a substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal por produtos industrializados prontos para consumo [5]. O baixo consumo desses alimentos foi identificado como um dos principais fatores de risco dietético na determinação de anos de vida saudável perdidos, sendo responsável por mais de 3 milhões de óbitos anualmente em todo o mundo e quase 70 mil apenas no Brasil [6].

Em estudo realizado por Silva e claro [7], nas capitais dos Estados do país e no Distrito Federal durante o período de 2008-2016, verificou-se que a despeito do aumento do percentual de consumo de frutas e hortaliças tanto regular quanto recomendado nas regiões avaliadas, um percentual relevante da população

não atingiu as recomendações mínimas de consumo destes alimentos, evidenciando a necessidade de ações de promoção e incentivo de seu consumo para a população em geral.

Estudando a associação entre inatividade física e obesidade entre 56 estudantes de Educação Física de uma IES na Bahia, Valença Neto e colaboradores [8] observaram que a prática regular de atividade física reduz em 35% o risco de morte por doenças cardiovasculares e em 33% a mortalidade por todas as causas.

Belém e colaboradores [9] estudando a associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física do gênero masculino, solteiros, dos últimos anos do curso, do período noturno, de menor renda econômica, com pais com baixa escolaridade observaram que os mesmos apresentam maiores chances de adotar comportamentos de risco para a saúde; os autores sugerem que a instituição investigada elabore estratégias como disciplinas integradas aos currículos dos cursos de graduação da área da saúde para abordar esta temática a fim de reduzir e prevenir a adoção de comportamentos de risco, como também ofereça espaços para atividade física de lazer e alimentação adequada a fim de promover hábitos saudáveis nesses universitários.

Diante do exposto há pertinência do tema e observa-se a necessidade de estudos acerca deste, pois os resultados apontam uma variação de conclusões nas pesquisas, pois as mesmas dependem da IES a qual frequentam, a região onde residem, as tradições culturais, as condições econômicas e, sobretudo a falta de estudos exclusivos com discentes do curso de Educação Física, dentre outros fatores. O consumo de frutas é fundamental para uma nutrição saudável, pois as mesmas são ricas em

Int. J. Environ. Health. 2026; 1(1):13-25  
nutrientes essenciais à saúde, este consumo deve ser diário e diversificado ao longo do dia. Independente da faixa etária e das atividades cotidianas, todos devemos consumi-las, entretanto, há um grupo em que esta necessidade é imprescindível que são jovens adultos, universitários e praticantes ou atletas que estão realizando curso de Educação Física, principalmente; em virtude das necessidades nutricionais tanto para as atividades físicas e mentais.

## **OBJETIVO**

Diante do exposto a presente pesquisa que tem cunho bibliográfico visa avaliar o consumo de frutas por discentes de Cursos de Educação Física, podendo este estarem associado(s) a outro(s) em instituições brasileiras.

## **MÉTODOS**

O presente estudo foi uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo; segundo Lima e Mito [10] este tem sido um procedimento bastante utilizado nos trabalhos de caráter exploratório-descritivo, reafirmando a importância de definir e de expor com clareza o método e os procedimentos metodológicos tais como o tipo de pesquisa, universo delimitado, instrumento de coleta de dados que envolverão a sua execução, detalhando as fontes, de modo a apresentar as lentes que guiaram todo o processo de investigação e de análise da proposta. A pesquisa foi realizada no período de fevereiro a junho de 2022.

Para a realização do estudo, o acesso à bibliografia foi realizado manualmente e eletronicamente, pesquisando em livros técnicos impressos, recomendações e sobretudo artigos

científicos, selecionados em diversas bases de dados como o Google Acadêmico, Pubmed, Medline, Scientific Electronic Library Online (SciELO) além de revistas eletrônicas de saúde, estando estes textos nos idiomas português e inglês. Para a pesquisa na internet foi aplicado os seguintes descritores/palavras chave: alunos, discentes, curso, graduação, educação física, consumo, frutas, por meio dos operadores booleanos AND, OR. A busca eletrônica teve como critério de inclusão estudos, seja bibliográfico ou descritivos acerca do consumo de frutas por alunos de cursos de Educação Física, podendo este estarem associados a outro (s) cursos, e que estes frequentem instituições de ensino brasileiras, publicados sem limite de ano de publicação. Como critério de exclusão foi: consumo de frutas que sofreram processamentos, pesquisas com apenas discentes de outros cursos de graduação, sem que não haja a participação também de graduandos em Educação Física, e instituições de ensino que não sejam brasileiras. Após a seleção, os artigos foram sistematicamente lidos, analisados e relacionados com o objetivo do trabalho, além de terem sido realizadas médias, porcentagens e construções de tabelas para melhor análise dos resultados encontrados.

## **RESULTADOS**

Quanto ao consumo de frutas por discentes de cursos de Educação Física e outros associados, em instituições brasileiras, seja pública ou privada, foram encontrados no período de 2008 a 2021, onze trabalhos, sendo todos artigos científicos, onde nove são nacionais, um argentino e um português, conforme observa-se na Tabela 1.

Int. J. Environ. Health. 2026; 1(1):13-25  
Em 2008, Marcondelli; Costa e Schmitz [11] publicaram o artigo, nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde, em que objetivou verificar além do nível de atividade física, os hábitos alimentares dos discentes em Medicina, Nutrição, Farmácia, Enfermagem, Odontologia e Educação Física. Este estudo transversal foi realizado com 281 estudantes da Universidade de Brasília-UNB, e dentre as variáveis analisadas encontrava-se o consumo de frutas; os resultados apontaram que apenas 24% dos pesquisados, 70 alunos consumiam porções adequadas diárias, cinco ou mais vezes (porções estabelecidas pelos autores), em detrimento de 211 universitários, 75,1% que consumiam menos da referida porção. Santos e Alves [12] avaliaram o perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos acadêmicos da Unicentro, Campus Irati-PR, neste estudo teve a participação de 523 acadêmicos, do primeiro ao quarto ano, dos cursos de Educação Física, Psicologia, Fonoaudiologia, Engenharia Florestal, Engenharia Ambiental e Turismo. Nesta pesquisa constatou-se que cerca de 82% de alguma forma ignoram a necessidade de comer frutas, sendo que 36,52% nunca comem o número mínimo solicitado no questionário, cinco porções por dia, e 45,5% dos avaliados as vezes correspondem no seu dia-a-dia deste consumo.

Na Universidade Federal de Sergipe-UFS, em 2010, Feitosa e colaboradores [13] realizaram o estudo: Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. Neste trabalho participaram acadêmicos das áreas de saúde: Ciências Biológicas, Educação Física, Farmácia e

Fisioterapia; exatas: Engenharias Civil, Elétrica, de Alimentos, Mecânica, de Materiais e Química Industrial; e humanas: Administração, Direito,

ciências biológicas (29 mulheres; 9 homens), 41 de enfermagem (38 mulheres; 3 homens), 68 de medicina (29 mulheres; 39 homens), 41 de

*Tabela 1. Trabalhos científicos que apresentaram resultados quanto ao consumo de frutas por discentes de Educação Física e outros em instituições brasileiras.*

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Região</b>	<b>Estado</b>	<b>Instituição</b>	<b>Curso</b>
Marcondelli; Costa; Schmitz	2008	CO	Brasília	UNB	EFO
Santos; Alves	2009	S	Paraná	Unicentro	EFO*
Feitosa; Dantas; Wartha et al.	2010	NE	Sergipe	UFS	EFO
Paixão; Dias; Prado	2010	NE	Pernambuco	UPE	EFO
Ramalho; Dalamaria; Souza	2012	N	Acre	UFAC	EFO
Souza; José; Barbosa	2013	NE	Bahia	UFSB	EFO
Nogueira; Rosato; Soares et al.	2014	N	Amazonas	UFAM	EFO*
Souza; Bastos; Oliveira	2014	SE	Rio de Janeiro	Privada (ni)	EFO
Lima; Maia; Magalhães et al.	2017	SE	Minas Gerais	Unimontes	EFO
Cordeiro Neto; Silva; Cordeiro	2020	NE	Bahia	UNIFAN (pv)	EF
Maciel; Souza; Silva et al.	2021	NE	Maranhão	Privada (ni)	EFO

EF= Ed. Física, EFO= Ed. Física e outro(s), ni = Não identificada, pv = Privada, \* Artigo internacional

Psicologia e Jornalismo. Ao todo foram entrevistados 718 universitários acerca dos hábitos alimentares onde foram avaliados a partir do questionário “Como está sua alimentação?”, os resultados apontaram que grande parte dos avaliados apresentou baixo consumo diário de frutas, 67,7%, o que equivale a 486 graduandos, enquanto que 232 pesquisados, 32,3% apresentavam o consumo adequado, segundo critério dos autores, três ou mais porções de frutas diárias.

A pesquisa realizada por Paixão; Dias e Prado [14], na Universidade de Pernambuco-UPE: Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE, ocorreu por meio de uma amostra constituída de 253 estudantes, sendo 151 mulheres e 102 homens, sendo 65 de educação física (24 mulheres; 41 homens), 38 de

odontologia (31 mulheres e 10 homens). Os resultados apontaram que não foi constatada diferenças estatísticas entre os cursos com relação à variável consumo de frutas em uma semana típica normal e nos últimos trinta dias; sendo que dos 253 alunos analisados, 12,6% apresentaram frequência adequada de consumo de frutas na semana e 87,4% um consumo inadequado nos últimos trinta dias.

Em 2012, Ramalho; Dalamaria e Souza [15] realizaram um estudo transversal com universitários da Universidade Federal do Acre-UFAC, campus de Rio Branco. A população pesquisada foi de 4.500 acadêmicos matriculados em 34 cursos, dentre eles educação física, licenciatura e bacharelado. Neste trabalho foi observado à prevalência geral de consumo regular de frutas em 14,8% dos

pesquisados, quando analisado na amostra geral e estratificada por sexo, observou-se que 21,4 % das mulheres, 533 pesquisadas, e 18,5% dos homens, 330 avaliados, apresentaram consumo

sexo, o consumo insuficiente foi mais prevalente entre os homens, 84,5%, comparado às mulheres, 78,3%. E ainda foi realizada a estratificação em classes de idades onde de 17 a

Tabela 2- Porcentagens quanto ao consumo de frutas por discentes dos cursos de Educação Física e outros em instituições brasileiras, nos artigos avaliados.

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>AD/SF/SR/RG/NM (%)</b>	<b>ID/IF/CR/IR/BC (%)</b>
Marcondelli; Costa; Schmitz	2008	24,9	74,1
Santos; Alves	2009	17,9	82,0
Feitosa; Dantas; Wartha et al.	2010	32,3	67,7
Paixão; Dias; Prado	2010	12,6	87,4
Ramalho; Dalamaria; Souza	2012	20,3	79,7
Souza; José; Barbosa	2013	18,8	81,2
Nogueira; Rosato; Soares et al.	2014	23,8	76,2
Souza; Bastos; Oliveira	2014	24,2	75,8
Lima; Maia; Magalhães et al.	2017	1,9	98,1
Cordeiro Neto; Silva; Cordeiro	2020	9,2	90,8
Maciel; Souza; Silva et al.	2021	16,5	83,5
	<b>Média</b>	<b>18,6</b>	<b>81,4</b>

\*AD= Adequado, SF= Suficiente, SR= Sem Risco, RG= Regular, NM= normal

\* ID= Inadequado, IF= insuficiente, CR= Com Risco, IR= Irregular, BC= baixo consumo

regular de frutas diariamente.

Com o objetivo de estimar as prevalências e os fatores associados aos menores níveis de atividades físicas no lazer, consumo insuficiente de frutas e de hortaliças, consumo de bebidas alcoólicas e hábito de fumar em estudantes da Universidade *Federal do Sul da Bahia-UFSB*; Souza; José e Barbosa [16] avaliaram universitários ingressos em todos os cursos, inclusive Educação Física, na IES de 2010 a 2007. Os resultados mostraram que o consumo insuficiente de frutas, abaixo de 0,8, ocorreu em 81,2% dos avaliados, sendo este, o consumo de frutas, um dos comportamentos de risco mais prevalentes entre os estudantes. Quando avaliado de forma estratificada pelo

19 anos o consumo insuficiente foi de 82,4%, de 20 a 21 anos foi de 85,2%, de 22 a 24 anos 79,2% e de 25 a 52 anos a insuficiência ficou em 78,6% dos entrevistados.

Já em uma pesquisa cujo objetivo foi investigar o estilo de vida dos universitários da Faculdade de Educação Física da UFAM - campus Manaus, Nogueira e colaboradores [17] verificam de que forma o processo de formação pode vir a interferir na mudança desse perfil. Neste estudo participaram 295 alunos de

Educação Física, sendo 128 da licenciatura, e 84 do bacharelado e do curso de Fisioterapia, 83 universitários. Dentre as variáveis analisadas na pesquisa foi observado os hábitos positivos ou

relação à alimentação e a atividade física, de uma instituição privada localizada na zona oeste do Estado do Rio de Janeiro; nesta pesquisa participaram 129 estudantes, que pertenciam ao

*Tabela 3 – Adequação ou inadequação do consumo de frutas conforme o sexo, em discentes de cursos de Educação Física e outros em IES brasileiras.*

Autores	Masculino	Masculino	Feminino	Feminino
	Adequado	Inadequado	Adequado	Inadequado
Ramalho; Dalamaria; Souza	18,5 %	81,5%	21,4	78,6%
Souza; José; Barbosa	15,5%	84,5%	21,7	78,3%
Lima; Maia; Magalhães et al.	2,7%	97,3%	2,0%	98,0%
Média	12,23%	87,76%	15,03%	84,96%

negativos, e dentre elas apresentava-se o consumo, ou falta do consumo de frutas diariamente. Os resultados apontaram que 23,90% dos alunos do bacharelado de Educação Física, 23,43% da licenciatura e 24,10% da Fisioterapia apresentaram o consumo de frutas como hábitos positivos, por sua vez, 76,20% dos bacharelados, 76,56 dos licenciandos e 75,90

2º, 4º, 6º e 8º períodos dos cursos do período noturno, sendo estas 74 mulheres e 55 homens, a maioria com idades variando entre 18 a 32 anos e solteiros. Foi constatado que os estudantes de ambos os cursos consomem verduras, frutas e grãos apenas três vezes na semana, 45,7%, 24,2% consomem diariamente, 23,4% três a cinco vezes por semana, 6,7% não

*Tabela 4 – Adequação ou inadequação do consumo de frutas conforme a idade, em discentes de cursos de Educação Física e outros em IES brasileiras.*

IES/Idade	UFAC			UFSB				Unimontes	
	≤ 20	21-30	≥31	17-19	20-21	22-24	25-52	Até 21	+ 21
<b>Situação</b>									
Adequado (%)	11,4	14,6	21,4	17,6	14,8	20,8	21,4	1,8	2,0
Inadequado(%)	88,6	85,4	78,6	82,4	85,2	79,2	78,6	98,2	98,0

dos alunos de Fisioterapia, perfazendo uma média de 76,22% que apresentaram o hábito negativo de não consumir frutas de forma adequada.

Souza; Bastos e Oliveira [18] fizeram um estudo do perfil dos alunos universitários dos cursos de Educação Física e Fisioterapia em

consumem frutas.

Em 2017, Lima e colaboradores [19], na Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes realizaram um estudo transversal com uma amostra aleatória de 902 acadêmicos, dentre eles universitários de Educação Física, para estimar a prevalência de comportamentos

de risco à saúde e identificar os fatores associados. O estudo apontou um baixo consumo de frutas, 98,1% de modo geral, sendo que quando analisado de forma estratificada por sexo, o feminino apresentou um consumo de frutas, menos de três vezes por dia, em 98% das entrevistadas e 97,3% dos homens pesquisados; quando avaliado por faixa etária, até 21 anos o baixo consumo ficou em 98,2%, e acima de 21 anos, foi de 98%. Neste estudo foi considerado sem risco três ou mais vezes o consumo diário de frutas e com risco menos de três vezes/dia.

Com o objetivo de traçar o perfil dietético dos acadêmicos de Educação Física, a fim de compreender o conhecimento dos discentes sobre práticas nutricionais; para isso, Cordeiro Neto e colaboradores [20] realizaram um estudo epidemiológico do tipo transversal, com os alunos do primeiro ao oitavo semestre da faculdade de Feira de Santana-UNIFAN, Bahia. No questionário de frequência alimentar, foi observado que no café da manhã, almoço e jantar a frequência alimentar média de frutas foi de 6,6%; por sua vez no pré-treino este valor subiu para 11,2% e no pós-treino foi de 9,8% esta frequência no consumo de frutas, tendo uma média em todas as refeições 9,2% de discentes consumindo frutas dentro da normalidade.

Cutrim e colaboradores em 2021 [21], avaliando o consumo alimentar e a percepção sobre alimentação saudável de universitários de Nutrição, Farmácia, Enfermagem, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Odontologia e Educação Física (bacharelado e licenciatura) em uma instituição privada em São Luís – MA. Por meio de estudo analítico transversal com 192 universitários, utilizando questionários de frequência alimentar, socioeconômico e sobre percepção de alimentação saudável; constataram que da amostra total, 78,65% pertenciam ao gênero

Int. J. Environ. Health. 2026; 1(1):13-25 feminino, com idade entre 18 a 66 anos, verificaram que 3,1% nunca consomem frutas, 6,20% uma a três vezes por mês, 5,73% uma porção por semana, 32,8% uma a duas porções/semana, 35,94% duas ou quatro porções/ semana e apenas 16,15% consomem de cinco a seis porções durante a semana, neste caso 83,77% apresentaram consumo ineficiente de frutas.

## DISCUSSÃO

Nos trabalhos encontrados acerca do consumo de frutas por discentes de cursos de Educação Física e outros de instituições brasileiras, verifica-se que as cinco regiões do país foram contempladas, sendo dois Estados na região Norte, Acre e Amazonas, cinco no Nordeste, Bahia com dois trabalhos, Maranhão, Sergipe e Pernambuco, um no Centro-Oeste, Brasília, dois no Sudeste, Rio de Janeiro e Minas Gerais e um na Região Sul, Paraná.

Quanto às instituições que foram locais de pesquisa, cinco são Federais: UNB, UFS, UFAC, UFSB, UFAM; três Estaduais: Unicentro, UPE, Unimontes e três são privadas, a UNIFAM e duas instituições privadas uma localizada na cidade de São Luís do Maranhão e outra na zona oeste do Estado do Rio de Janeiro, as quais não foram identificadas pelos autores.

De todos os trabalhos levantados apenas um (9,09%), realizado na UNIFAM, 2020, foi exclusivamente com discentes de cursos de Educação Física, dois foram com acadêmicos de Educação Física e Fisioterapia (18,18%), os demais (72,73%) foram trabalhos em que estes, seja de bacharelado e ou Licenciatura, estavam fazendo parte do censo ou amostragem na pesquisa, juntamente com outros cursos de graduação da IES avaliada. E quando avaliado

estes dez trabalhos (90,91%) em que havia os cursos de Educação Física e outras graduações na mesma avaliação, apenas um, o desenvolvido na UFAM, 2014, é que estratificou os cursos, dando valores independentes para as graduações avaliados.

Em relação ao consumo de frutas por refeições apenas o trabalho de Cordeiro Neto e colaboradores [20], que estratificou o consumo nas três grandes refeições: café da manhã, almoço e jantar e também como se deu este no pré-treino e pós-treino.

Foi verificado também os critérios para determinar se os discentes estavam com consumo adequado/inadequado, suficiente/insuficiente ou sem risco/com risco, em relação a ingestão de frutas; cinco trabalhos (45,45%) não determinaram no artigo qual o critério estabelecido, três (27,27%) estabeleceram que adequado, suficiente ou sem risco deveria ser três ou mais porções por dia; dois (18,18%) estabeleciam cinco porções diárias, pelo menos cinco dias da semana e um (9,09%) determinou que era insuficiente valores acima de 1,1 e abaixo de 0,9. A recomendação adequada, segundo a OMS [22] é de 400g/dia e isso equivale a cinco porções, de 80g cada de frutas, por sua vez o Guia Alimentar para a População Brasileira [23], recomenda três porções diárias de frutas.

Do ponto de vista estatístico verifica-se que em um trabalho, o de Souza, Bastos e Oliveira [18] foi realizado o censo, como a forma de levantamento dos dados nos cursos de Educação Física e Fisioterapia, todos os outros utilizaram o processo de amostragem dentro dos cursos e ou períodos. O sucesso dos inquéritos por amostragem probabilística depende da identificação prévia da população de pesquisa e de seus domínios de análise, a fim de garantir

Int. J. Environ. Health. 2026; 1(1):13-25  
tamanhos amostrais suficientes para a obtenção de estimativas relativas a cada um dos domínios pertinentes [24].

Em relação à técnica utilizada para coleta dos dados nas pesquisas encontradas acerca do consumo de frutas por graduandos dos cursos de Educação Física e outros em instituições brasileiras, todas foram estudos transversais descritivos por meio de uso de questionários. De acordo com Freire e Pattussi [25], estudos transversais são bons em geral para levantar questões relacionadas à presença de uma associação em vez de testar uma hipótese. Eles permitem estimar a prevalência de um dado fato e quando analítico pode fornecer uma estimativa da associação entre os indivíduos expostos comparados aos não expostos, sendo que os dados podem ser coletados através de fontes diretas ou primárias ou a partir de fontes secundárias.

Quanto ao tema, consumo de frutas por discentes de educação física, apenas um, o de Cordeiro Neto e colaboradores [20] foram exclusivamente com acadêmicos do referido curso, entretanto, foram avaliadas diversas variáveis, consumo de frutas foi apenas uma delas; apenas um trabalho, o de Ramalho; Dalamaria; Souza [15], as variáveis avaliadas foi o consumo regular de frutas e hortaliças (foi o que mais se aproximou do tema), entretanto, avaliando diversos cursos, os outros nove artigos colocavam frutas, frutas ou suco de frutas, frutas e verduras, frutas/ verduras e grãos, frutas e vegetais, sendo apenas variáveis da pesquisa com acadêmicos de Educação Física e outros cursos de graduação. Belém e colaboradores [9] sugerem a realização de mais estudos que façam acompanhamento com acadêmicos de Educação Física verificando como os fatores pessoais, ambientais se relacionam com a

adoção de comportamentos de risco para a saúde, tais como a alimentação, ao longo do curso para direcionar políticas de intervenção.

Nos trabalhos avaliados, dez apresentaram números preocupantes em relação ao consumo de frutas, visto que na unanimidade os valores acerca do consumo foram /inadequado/insuficiente/com risco/irregular ou baixo consumo, estas foram as expressões utilizadas pelos autores, tendo em média 81,5%, apresentando uma variação de 67,7% a 98,1% dos entrevistados apresentando consumo deficiente de frutas e 18,4%, com uma variação de 1,9% a 32,3%, estando dentro dos parâmetros estabelecidos como satisfatório no consumo de frutas (Tabela 2). O consumo de frutas e hortaliças é baixo na maioria dos países, tornando os indivíduos mais susceptíveis às doenças, sendo as cardiovasculares as que mais causam mortes no mundo [26].

Três trabalhos estratificaram o sexo, dentro dos cursos, quanto ao consumo de frutas dos discentes de Educação Física e outros cursos (Tabela 3), conforme observa-se há uma discreta diferença entre ambos os sexos, sendo o feminino apresentando uma adequação um pouco superior de 2,8% em relação ao masculino. Segundo o levantamento do IBGE [27], as mulheres consomem mais frutas e hortaliças (39,4%) dos que os homens (34,8%) em todo o Brasil.

Em relação à adequação ou inadequação de consumo de frutas conforme a idade, apenas três trabalhos fizeram este levantamento, observa-se na Tabela 4, que o maior consumo se dá nas faixas etárias maiores, o que está de acordo com, Jaime e colaboradores [28] que afirmam que em população adulta brasileira, sugere-se que acadêmicos com idades maiores

tendem a apresentar melhor cuidado com a saúde, com isto um maior consumo de frutas.

Diversas pesquisas nacionais e internacionais apontam que a faixa etária também está associada com o consumo recomendado de frutas [29]. Embora o consumo de frutas a nível mundial e brasileiro venha evoluindo ao longo dos anos, há um consenso global sobre a necessidade de se aumentar o consumo regular, sendo apontado pela Organização Mundial de Saúde como fator determinante na composição de uma dieta saudável da população [30].

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de ter sido encontrado trabalhos realizados em todas as regiões do Brasil, a quantidade de estudos acerca do tema, ainda é muito escasso, necessitando de uma maior produção científica. Entretanto, apesar de serem ainda poucos os estudos, verifica-se que para 81,4% dos discentes dos cursos de Educação Física e outros em instituições brasileiras apresentam um consumo inadequado de frutas, e que há uma discreta diferença quanto ao consumo de frutas quanto ao sexo e a faixa etária dos discentes avaliados. Estes resultados apontam a necessidade de haver trabalhos de educação nutricional nas IES para que haja uma maior conscientização da importância do consumo de frutas diariamente, seja em quantidade e qualidade.

## REFERÊNCIAS

1. RAVEN, P. H.; EVERT, R. F; EICHHORN, S. E. *Biologia vegetal*. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro. 7ed., 2007. 830p.

- Int. J. Environ. Health. 2026; 1(1):13-25
2. ROGER, J.P. O Poder Medicinal dos Alimentos. Casa Publicadora Brasileira: Tatuí-SP. 2006. 271p.
  3. NOGUEIRA, A. P.; ROSATO, M; SOARES, A, A; BEZERRA, E. O estilo de vida dos universitários da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da UFAM. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 2014(S1A):689-701
  4. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: WHO; 2009.
  5. BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: MS; 2014.
  6. GBD 2016. Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet. 2017, 16;390(10100):1345-1422.
  7. SILVA, L. E. S. da; CLARO, R. M. Tendências temporais do consumo de frutas e hortaliças entre adultos nas capitais brasileiras e Distrito Federal, 2008-2016. Caderno de Saúde Pública. 35 (5); 2019.
  8. VALENÇA NETO, P. F.; AMARAL, C. S.; NOGUEIRA, T. M., et al. Inatividade física e obesidade central entre estudantes de educação física de uma instituição de ensino superior Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. 2011; 5:162-168.
  9. BELÉM, I. C.; RIGONI, P. A. G.; SANTOS, V. A. P. dos, et al. Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. Motricidade. 2016; 12 (1): 3-16.
  10. LIMA, T. C. S de; MIOTO, R. C. T Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. Revista Katál. 2007; 10 (spe): 37-45.
  11. MARCONDELLI, P.; COSTA, T.H.M. da; SCHMITZ, B.de A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Revista de Nutrição, Campinas. 2008; 21(1):39-47.
  12. SANTOS, J. F. S.; ALVES, V. dos. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos acadêmicos da Unicentro, Campus Irati, PR. efdeportes.com/Revista Digital, Buenos Aires. 2009 (13); 129.
  13. FEITOSA, E.P.S.; DANTAS, C.A. de O.; WARTHA, E. R. S. A., et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. Alimentos e Nutrição, Araraquara. 2010; 21 (2): 225-230.
  14. PAIXÃO, L. A. da; DIAS, R.; MENDES R. et al. do. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. Revista Brasileira de Atividade física e Saúde. 2010; 15(3):145-150.
  15. RAMALHO, A.A; DALAMARIA, T.; SOUZA, O, F. de. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro. 2012; 28 (7):1405-1413.
  16. SOUSA, T. F de; JOSÉ, H. P. M; BARBOSA, A. R. Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. Ciência & Saúde Coletiva. 2013;18(12): 3563-3575.
  17. NOGUEIRA, A. P; ROSATO, M; SOARES, A, A, et al. O estilo de vida dos universitários da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da UFAM. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 2014 (14): 689-701.
  18. SOUZA, J. V. de; BASTOS, T. P. F; OLIVEIRA, M. de A. de. Perfil dos Alunos Universitários dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia em Relação à Alimentação e a Atividade Física. Revista Práxis. 2014 (11):103-113.
  19. LIMA, C. A G.; MAIA, M de F.de M.; MAGALHÃES, T.A.de. et al. Prevalência e fatores associados a comportamentos de risco à saúde em universitários no norte de Minas Gerais. Caderno de saúde coletiva. 2017; 25 (2):183-191.
  20. CORDEIRO NETO, A.T.; SILVA, D. S. da; CORDEIRO, M. M. et al. Avaliação da dieta dos acadêmicos do curso de Educação Física. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. 2020; 14 (85):163-172.

21. CUTRIM, E. M.; SOUSA, M.N.L. DE; SILVA, J.W.V, et al. Análise do consumo alimentar de Universitários de uma Instituição Privada de Ensino Superior em São Luís - MA. *Revista Cereus*. 2021;13 (2):72-83.
22. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation* Geneva: WHO; 2003.
23. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos)
24. VIEIRA, M. DE T.; CLARO, R. M.; ASSUNÇÃO, A. A. Desenho da amostra e participação no Estudo. *Educatel. Caderno de Saúde Pública*. 2019, 35 (Sup 1):1-9.
25. FREIRE, M.C.M.; PATTUSSI M.P. Tipos de estudos. IN: ESTRELA, C. *Metodologia científica. Ciência, ensino e pesquisa*. 3ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas. 2018. p.109-127.
26. CANSIAN, A. C. C.; GOLLINO, L.; ALVES, J. B. O. et al. Ingestão de frutas e hortaliças. *Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*. São Paulo. 2012; 37 (1): 54-63.
27. IBGE. *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. Rio de Janeiro, 2020.
28. JAIME, P.C, FIGUEIREDO I.C, MOURA E.C, et al. Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil, 2006. *Revista de Saúde Pública*. 2009;43(Supl 2):57-64.
29. ESTAQUIO C, DRUESNE-PECOLLO N, LATINO-MARTEL P, et al. Socioeconomic differences in fruit and vegetable consumption among middle-aged French adults: adherence to the 5 A Day recommendation. *J Am Diet Assoc*. 2008 (serial on the Internet)
30. HALL, J. N; MOORE, S.; HARPER, S. B, et al. Global Variability in Fruit and Vegetable Consumption. *American Journal of Preventive Medicine*. 2009; 36 (5): 402-409.