

HÁBITOS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

LEMOS, Aline G.¹; VIEIRA, Camilla C.²; NUNES, Giovana R.³;

PALOMINO, Monica⁴; ROCKENBACH, Reni⁵

¹Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil. Email:

²Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil. Email:

³Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – Bagé – RS – Brasil. Email:

⁴Docente do Curso de Nutrição– URCAMP – Bagé – RS– Brasil. Email: monicasantos@urcamp.edu.br

⁵Docente do Curso de Nutrição– URCAMP – Bagé – RS – Brasil. Email:renirockenbach@urcamp.edu.br

1 Introdução

O hábito de consumo de alimentos prontos traz consequências para a saúde pública devido à qualidade dos alimentos normalmente consumidos: bebidas alcoólicas, salgadinhos fritos, pizzas, sanduiches e refrigerantes, que são alimentos mais energéticos com grande teor de sal, açúcar e gorduras saturadas, pobres em fibras, cálcio e ferro (RODRIGUES, 2015).

Algumas pesquisas avaliaram os hábitos alimentares de estudantes universitários, sendo observada, em sua maioria, baixa prevalência de alimentação saudável, com elevada ingestão de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e hortaliças (VIEIRA, 2002). Os hábitos alimentares na fase acadêmica apresentam-se como fatores primordiais para a melhora da qualidade de vida dos indivíduos, necessitando de ser abordado com maior clareza, para a compreensão de uma alimentação saudável (AQUINO et al., 2015).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária e a alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo (BRASIL, 2006).

Diante disso, o presente estudo teve por objetivo avaliar hábitos alimentares de estudantes universitários da Universidade da Região da Campanha, Campus Bagé/RS.

2 Metodologia

Foi realizado um estudo quantitativo descritivo com os acadêmicos da Universidade da Região da Campanha de Bagé, de ambos os sexos, que voluntariamente manifestaram interesse em participar do estudo assinando o termo de consentimento livre esclarecido, totalizando uma amostra final de 235 estudantes. Os dados foram coletados apenas uma vez, por meio de um questionário, que foi aplicado individualmente. Ao término da entrevista foi entregue um prospectoinformativo do Conselho Federal de Nutricionistas com título “Alimentação e Nutrição para um mundo sustentável”.

O instrumento de pesquisa utilizado foi o questionário sobre alimentação saudável “Como está sua alimentação?”, proposto pelo Ministério da Saúde ao qual foram acrescentados dados de identificação pessoal. O questionário abordou questões sobre o consumo frutas, hortaliças, água e o tipo de gordura utilizada na cocção dos alimentos.

As variáveis do estudo foram digitadas formando um banco de dados no *software Epi data versão 3.1*, para a realização da frequência.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da Universidade da Região da Campanha com CAAE nº 60382316.6.0000.5340.

3 Resultados e Discussão

A amostra foi constituída por 235 acadêmicos da URCAMP do campus de Bagé, dos diversos cursos da Universidade. Observou-se que a maioria dos entrevistados apresentou uma idade média de 22, entre 17 e 46 anos, sendo que 60,4% eram do sexo feminino e 39,6% do sexo masculino.

A tabela 1 mostra o tipo de gordura utilizada na cocção dos alimentos, verificou-se que 83% utilizavam óleo vegetal, 15,7% utilizavam azeite de oliva e 0,9% utilizam banha na cocção. Na nutrição humana, os óleos e azeites têm

importância significativa, uma vez que são ricos em ácidos graxos insaturados (ácido oleico, ácido linoleico e alfa-linoleico) e, pobres em ácidos graxos saturados, além de serem veiculadores de vitaminas lipossolúveis e fornecedores de energia.

Em relação ao consumo de frutas (Tabela 1), apenas 20,40% dos acadêmicos consumiam o recomendado pelo “Guia Alimentar para a População Brasileira” do Ministério da Saúde de três ou mais porções de frutas ao dia (BRASIL, 2006). O consumo de hortaliças também apresentou-se inadequado, o recomendado é de pelo menos três porções ao dia. Van (2000) salienta que frutas, legumes e verduras são considerados importantes alimentos de uma dieta saudável, pois são fontes de micronutrientes, fibras e de outros componentes com propriedades funcionais.

Dados semelhantes foram encontrados em uma pesquisa realizada por Vieira et al. (2002), com universitários recém-ingressos em uma universidade pública, onde foi questionado sobre possíveis rejeições alimentares e cerca de 92,0% dos entrevistados mencionaram algum alimento. Verificou-se que grupo mais rejeitado pelos estudantes (79,5%) foram as hortaliças. Similarmente, Bionet al. (2008) e López et al. (2006) demonstram em seus trabalhos uma baixa ingestão de frutas, verduras e leguminosas pelos universitários.

A POF 2008/2009 detectou também que menos de 10% da população brasileira atinge as recomendações de consumo de frutas e hortaliças, que de acordo com OMS deve ser de no mínimo 400 g por dia. Esta pesquisa também verificou que 68% dos indivíduos registraram consumo de fibras abaixo do recomendado (IBGE, 2011).

Quanto ao consumo de água (Tabela 1), verificou-se que 34,5% a ingeriam menos de quatro copos de água por dia, sendo assim a maioria dos estudantes apresentaram inadequado consumo de água, resultado insatisfatório, já que a água é essencial para o bom funcionamento do organismo, e a maioria das atividades metabólicas depende desta para funcionar adequadamente, assim como é usada no corpo humano para o transporte de compostos hidrossolúveis como: macro e micronutrientes, metabólicos e excretas (GAIOLLA, 2009). Resultados diferentes foram observados em um estudo com estudantes de uma universidade pública quando verificou que 58% bebem a quantidade recomendada de água (FEITOSA et al., 2010).

Variável	N	%
Tipo de gordurautilizada		
Óleo vegetal	195	83,0
Azeite de oliva	37	15,7
Banha	02	0,9
Não utiliza	01	0,4
Frutas		
1 porção diariamente	84	35,7
2 porções diariamente	59	25,1
3 ou mais porções diariamente	48	20,4
Não come	44	18,7
Hortaliças		
3 colheres ou menos diariamente	145	61,7
4 a 5 colheres diariamente	46	19,6
Não come	22	9,4
6 a 7 colheres diariamente	14	6,0
8 ou mais colheres diariamente	08	3,4
Água		
Menos de 4 copos diariamente	81	34,5
4 a 5 copos diariamente	59	25,1
6 a 8 copos diariamente	50	21,3
8 ou mais copos diariamente	45	19,1

Tabela 1. Consumo de grupos alimentares e água pelos universitários (n=235)

Conclusão

Foi observada inadequação nos hábitos alimentares com inadequado consumo dos grupos conhecidos como protetores de riscos à saúde: frutas, hortaliças e a água, sendo assim necessário que seja repensado em estratégias de educação nutricional entre os universitários.

Referências

Aquino, J. K.; Pereira, P.; Reis, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de Nutrição das faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. Revista Multitexto, v. 3, n. 01, 2015.

Bion, F. M. et al. Estado nutricional, medidas antropométricas, nível socioeconômico e atividade física em universitários brasileiros. Rev. Nutr. Hosp., v. 23, n. 3, 2008.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Feitosa et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. AlimNut, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.

Gaiolla, P. S. A.; Paiva, S. A. R. Água. In: ISLI Brasil, Funções plenamente reconhecidas denutrientes, São Paulo, v. 5,p. 1-15, 2009.

López, M. J. O. et al. Evaluación nutricional de una población universitaria. Rev. Nutr. Hosp., v. 21, n. 2, 2006.

Rodrigues, V. Nutrição e desenvolvimento humano. São Paulo: Person Education do Brasil, 2015.

Silva, P.S., Soar, C. Prática de atividade física e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição de uma universidade particular. XV INIC/XI EPG.São José dos Campos – SP. 2011.

Van Duyn MA, Pivonka E. Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: selected literature. *J Am Diet Assoc.* 2000;100(12):1511-21. DOI: 10.1016/S0002-8223(00)00420-X

Vieira, C. M.; Sabadin, E.; Oliveira, M. R. M. Avaliação das práticas alimentares e do estado nutricional de universitárias do primeiro ano de nutrição. Rev. SimbioLogias, v. 1, n. 1, 2002.

Vieira, V.C. R.et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. Rev. Nutr., Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-282, set/dez. 2002.