

Perfil alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição de ensino superior no sul fluminense

Jonathan Neves de Carvalho Alves

Universidade Federal de Lavras (UFLA), Lavras-MG, Brasil;
Discente do Programa de Pós-Graduação em Ciências dos Alimentos,
Departamento de Ciência dos Alimentos; Especialista em Tecnologia de Alimentos;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2334-2743>

E-mail: jonathan.neves.alves@gmail.com

Fernando Antônio Cabral de Sousa Junior

Centro Universitário de Barra Mansa (UBM), Barra Mansa-RJ, Brasil;
Coordenador e Docente do Curso de Graduação em Nutrição.

Mestre em Nutrição Humana;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2501-9782>;

E-mail: nutricao@ubm.br

Érica Martins da Silva

Centro Universitário de Barra Mansa (UBM), Barra Mansa-RJ, Brasil;
Discente do Curso de Graduação em Nutrição;

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8604-4244>;

E-mail: erica.msilva@outlook.com.br

Gabrielle Soares da Rocha Almeida

Centro Universitário de Barra Mansa (UBM), Barra Mansa-RJ, Brasil;
Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física,

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3179-0482>;

E-mail: gabrielle.soaresalmeida@gmail.com

Resumo

Estudantes do curso de graduação em nutrição, pelo fato de adquirirem o conhecimento teórico acerca da interação entre os nutrientes e a saúde humana, espera-se que eles tenham um senso mais crítico em suas preferências alimentares. Diante disso, o presente trabalho objetivou verificar o perfil alimentar dos estudantes do curso de Nutrição em uma instituição de ensino superior do Sul Fluminense. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada com o uso de um questionário virtual. Participaram da pesquisa 52 alunos do curso de Nutrição de uma instituição de ensino superior privada. A pesquisa apontou que a maioria dos alunos consome regularmente e de forma moderada as carnes e leguminosas, além de evitar o excesso de sal, frituras e bebidas alcólicas. Todavia, houve um predomínio de estudantes nos quais se observou um alto consumo de fontes de carboidratos, e baixo consumo de alimentos fontes de vitaminas, minerais e compostos fitoquímicos de interesse para a regulação da saúde humana. O consumo de leites e derivados também foi considerado baixo, assim como o consumo de peixes os quais são importantes fontes de nutrientes. Sendo assim, conclui-se que apesar de os graduandos do curso de Nutrição terem apresentado respostas positivas no que se refere à qualidade de determinados grupos alimentícios, a maioria ainda apresenta falhas nutricionais em sua alimentação diária.

Palavras-chave: nutrição, alimentação de estudantes, alimentação universitária.

Abstract

Students of the undergraduate course in nutrition, by acquiring theoretical knowledge about the interaction between nutrients and human health are expected to have the most critical sense in their food preferences, The present study aimed to verify the nutritional profile of the students of the nutrition course at a higher education institution in the south of state of Rio de Janeiro. It is a qualitative research carried out with the use of a virtual questionnaire. 52 nutrition students from a private higher education institution participated in the study. The research pointed out that most students regularly and moderately eat meats and legumes, as well as avoiding excess salt, fried foods and alcoholic beverages. However, there was a predominance of carbohydrate sources and low consumption of food sources of vitamins, minerals and phytochemical compounds of interest for regulation of human health were observed. The consumption of milks and derivatives was also considered low, as well as the consumption of fish which are important sources of nutrients. Thus, it is concluded that despite the graduation of nutrition course and presented positive

responses regarding the quality of certain food groups, most still present nutritional deficiencies in their daily diet.

Key Words: nutrition, student feeding, university feeding

Introdução

Um dos temas de maior relevância, estudado pela ciência contemporânea, é a modificação alimentar por parte da população mundial. Esta modificou sobremaneira seus hábitos alimentares. A mesma que outrora consumia alimentos com o mínimo de processamento possível, consumindo-os de acordo com a produção; agora, tem consumido de forma desregrada os alimentos mais industrializados contendo uma carga de substâncias nocivas à sua saúde. Tem se observado um incremento dos índices de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade e suas comorbidades; perante isso, muitos estudos relacionaram, de forma direta, o consumo demasiado desses alimentos e o sobrepeso (RICARDO e PEREIRA, 2012; KRAEMER, et al., 2014; PEDRAZA, 2017).

A preferência de consumidores por refeições mais convenientes no que se refere à facilidade de aquisição, preparo ou o consumo fora de casa tem aumentado sobremaneira. As práticas alimentares estão sendo ajustadas à carga horária de trabalho ou de estudo e à disponibilidade financeira. Para muitos estudantes, a questão financeira é uma dificuldade, visto que muitos precisam trabalhar e estudar, e isso refletem diretamente no seu perfil alimentar (FERREIRA; CASTRO e LOPES, 2017; MORATOYA et al., 2013).

Segundo Feitosa et al. (2010) o brasileiro tem seus hábitos alimentares extremamente influenciados a partir do ingresso à universidade, visto que, muitas vezes, devido à localização da universidade, para esse ingresso, implica em sair da casa dos pais e viver em moradias estudantis.

A falta de tempo para se realizar as refeições, as atividades acadêmicas e os novos comportamentos em consequência das novas relações sociais são fatores os quais influenciam direta e indiretamente nesses novos hábitos alimentares, culminando na adesão de uma alimentação de preparação rápida e/ou lanches com uma alta densidade calórica, substituindo muitas vezes, as refeições completas (GREANEY, 2009; PEREIRA et al., 2009; SOUZA et al., 2017).

Estudante de ensino superior pertence a um público que tem uma tendência a uma alimentação modificada devido ao novo cenário social gerado pelo ingresso à universidade. Muitos estudantes, devido aos compromissos acadêmicos, tendem a ingerir alimentos mais práticos e isso, conseqüentemente, influencia em sua saúde (DELIENS et al., 2014; DUARTE, ALMEIDA e MARTINS, 2013).

Estudantes do curso de graduação em nutrição, pelo fato de adquirirem o conhecimento teórico acerca da fisiologia dos alimentos e, por terem uma maior noção de alimentação-saúde, espera-se que eles tenham um senso mais crítico em suas preferências alimentares (FERREIRA, CASTRO E LOPES, 2017).

Diante disso, o presente trabalho objetivou verificar o perfil alimentar dos estudantes do curso de Nutrição em uma instituição de ensino superior do Sul Fluminense.

Fundamentação Teórica

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada com o uso de um questionário virtual. Participaram da pesquisa alunos do curso de Nutrição de uma instituição de ensino superior no Sul Fluminense.

Foi aplicado um questionário intitulado “Como Está Sua Alimentação”, composto por 17 questões acerca dos hábitos alimentares dos participantes, o que foi elaborado e aplicado por meio da ferramenta Google Forms, disponibilizada gratuitamente pela empresa norte americana Google LLC®. Trata-se de um questionário produzido e validado pelo Ministério da Saúde do Brasil (BRASIL, 2014). Ele possui questões qualitativas e quantitativas relacionadas aos tipos de alimentos mais consumidos por parte dos entrevistados.

A pesquisa foi desenvolvida após a aprovação, por parte do Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Barra Mansa, sob o protocolo: CAAE 01879018.0.0000.5236. Após a aprovação, o formulário foi disponibilizado por meio do aplicativo virtual WhatsApp e via e-mail a todos os estudantes do curso de Nutrição da instituição de ensino superior por um período pré-estabelecido de 30 dias corridos.

O critério de seleção dos participantes da pesquisa foi exclusivamente os alunos estarem devidamente matriculados no curso de Nutrição da instituição.

Ao ser enviado o questionário, foi enviado também o Termo de Compromisso Livre e Esclarecido (TCLE), que os esclarecia acerca do funcionamento da pesquisa e dava ciência de que a participação na pesquisa não representaria qualquer risco de aspectos físico, psíquico, moral, intelectual, social e/ou cultural.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao todo 52 alunos (30,5% da população total de estudantes da instituição) responderam todas as 17 questões do formulário virtual. No quadro 1, é possível observar todas as questões do formulário e suas respectivas respostas em percentual.

Quadro 1 – Questionário “Como Está Sua Alimentação”.

1) Qual é em média a quantidade de frutas (unidade/pedaço/ copo de suco natural) que você ingere?	Não consumo (10%)	3 ou porções (20%)	2 porções (52%)	1 porção (18%)
2) Qual é em média a quantidade de legumes e verduras que você ingere?	Não ingiro (12%)	3 ou menos colh. Sopa (20%)	4 ou 5 colh. Sopa (38%)	6 ou mais colh. Sopa (30%)
3) Qual é em média a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja, fava, sementes ou castanhas?	Não ingiro (4%)	2 a 4 colh. Sopa (24%)	4 a 6 colh. Sopa (60%)	6 ou mais colh. Sopa (12%)
4) Qual é a quantidade em média que você ingere dos seguintes alimentos?	Cereais 1-6 colh. Sopa (64%) 7 ou mais colh. Sopa (36%)	Pães 1-3 fatias/unidades (69%) 3 ou mais (31%)	Bolo simples 1-3 fatias (64%) 3 ou mais (36%)	Biscoito 1-10 unidades: (46%) 10 ou mais (54%)
5) Qual é em média a quantidade de carnes (gado, porcos, aves, peixes ou outras) e ovos você ingere?	Não consumo (2%)	1 porção (36%)	2 porções (34%)	Mais de 2 porções (28%)
6) Você costuma tirar a gordura aparente das carnes e a pele do frango ou outro tipo de ave?	Sim (71%)	Não (29%)	-	-
7) Você costuma comer peixes com qual frequência?	Não consumo (14%)	Somente algumas vezes no ano (36%)	1-4 ou mais vezes por mês (38%)	2 ou mais vezes por mês (12%)

8) Qual é em média a quantidade de leite e seus derivados que você consome?	Não consumo (14%)	1 porção ou menos (50%)	2 porções (18%)	3 ou mais porções (18%)
9) Qual tipo de leite você consome habitualmente?	Integral (68%)	Baixo teor de gordura (semidesnatado, desnatado) (32%)	-	-
10) Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, hambúrgueres, presuntos e embutidos você costuma comer?	Nunca ou Raramente (84%)	2-3 vezes por semana (12%)	4-5 vezes por semana (4%)	Todos os dias (0%)
11) Qual tipo de gordura é a mais utilizada na sua casa?	Banha ou manteiga (30%)	Óleo vegetal (64%)	Margarina ou gordura vegetal (6%)	-
12) Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos no seu prato?	Sim (6%)	Não (94%)	-	-
13) Pense na sua rotina semanal: quais são as refeições que você costuma fazer habitualmente. Pode marcar mais de uma resposta	Café da manhã (71%)	Almoço (97)	Lanche da tarde (83)	Jantar e ceia (89%)
14) Quantos copos de água você bebe por dia?	Menos de 4 copos (20%)	4 ou 5 copos (18%)	6-8 copos (20%)	Mais de 8 copos (42%)
15) Você costuma ingerir bebidas alcóolicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque, etc). com qual frequência?	Não consumo (40%)	Eventualmente ou raramente (36%)	1-6 vezes na semana (18%)	Diariamente (6%)

16) Você faz atividade física regularmente, isto é, 30 minutos por dia, no mínimo 3x por semana?	Não (48%)	Sim (20%)	2-4 vezes por semana (32%)	-
17) Você costuma ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los?	Nunca ou quase nunca (22%)	Leio os de alguns produtos (50 %)	Sempre ou quase sempre (28%)	-

Nota-se, no quadro , que a maior parte dos participantes da pesquisa declarou consumir baixa quantidade de frutas, verduras e legumes, que segundo DAMIANI *et al.* (2017) e BAENA (2015) são importantes fonte de micronutrientes e de fitoquímicos de interesse, compostos que podem auxiliar na regulação da saúde humana.

Além disso, percebeu-se um alto consumo de alimentos ricos em carboidratos, que quando em excesso está relacionado com o acúmulo de energia, podendo culminar em sobrepeso ou obesidade e suas comorbidades (VENTURINI *et al.*, 2013). O baixo consumo de leites e seus derivados, que foi relatado por muitos alunos, é um dado relevante, tendo em vista que esses alimentos são boas fontes de nutrientes, como proteínas, cálcio, potássio, entre outros. Muitos dos que consomem esses alimentos, normalmente utilizam o leite integral, o qual apresenta uma quantidade maior de lipídeos saturados (DEZANI *et al.*, 2015).

Outro dado relevante obtido na pesquisa é o baixo consumo de peixes. A grande maioria dos graduandos consome de uma a quatro vezes por mês ou ainda algumas vezes por ano, deixando de ingerir nutrientes de qualidades presentes nesse tipo de alimento, como o ômega 3, proteínas, entre outros (SOARES e BELO, 2015).

No que diz respeito à ingestão de água, 42% relataram ingerir mais de 8 copos, o que é um ponto positivo a ser destacado, haja vista que 8 copos é a quantidade de água recomendada para um adulto ingerir durante o dia (BRASIL, 2014).

Em contrapartida, o questionário apontou um consumo, qualitativamente, adequado no consumo de leguminosas. A maioria dos participantes relatou retirar a gordura aparente de aves e consumir pouca fritura, que está relacionada com o surgimento de diversas doenças. O óleo vegetal foi apontado como o mais utilizado nas preparações domésticas dos alunos, seguido da banha de porco e, por fim, a margarina e a gordura vegetal (6%). A maioria também relatou não consumir bebida alcoólica ou consumir moderadamente; hábitos os quais são bem estabelecidos na literatura como saudáveis (BRASIL, 2014)

Outro ponto negativo a ser destacado é a pouca atividade física praticada pela maioria dos alunos. A atividade física é um fator importante para se obter uma melhor qualidade de vida (FREIRE *et al.*, 2014).

Acerca da leitura da rotulagem, grande parte não lê ou lê apenas os rótulos de alguns produtos, sendo isso um hábito cultural do nosso país (LINDEMANN *et al.*, 2016).

Os hábitos alimentares inadequados de uma pessoa são considerados fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Alguns alimentos são considerados não saudáveis por propiciarem, quando consumidos em excesso, o surgimento dessas doenças; tais alimentos são: processados, bebidas com adição de açúcar, ricos em gorduras saturadas, açúcar de adição e sódio. Outros alimentos são marcadores de alimentação saudável como: frutas, verduras, feijão e produtos lácteos entre outros. Os hábitos alimentares são influenciados por uma série de fatores, dentre os quais se destacam o ambiente familiar, religião, valores culturais e psicossociais (DIAS, *et al.*, 2017).

O período de ingresso à universidade representa muitas vezes, uma transição da adolescência à vida adulta. Nessa fase, muitos estudantes no final da adolescência e acostumados com o convívio diário com sua família em seus lares, são obrigados, muitas vezes, a deixarem esses lares e a tomarem novas escolhas. Estes estudantes têm que se adaptar a novas rotinas, considerando os estudos e trabalhos. Todas essas alterações podem culminar em distúrbios, como a alteração de peso (DELIENS et al. 2014)

Segundo Loureiro (2016) as alterações sociais relacionadas ao ingresso universitário propiciam uma dificuldade de adesão a hábitos alimentar balanceado e nutricionalmente rico. Isso se deve a alta carga de trabalhos acadêmicos, estresse, modismo dietético e gerenciamento de tempo inadequado. Sendo assim, muitos graduandos aderem à alimentação prática sem horários definidos e de baixa qualidade nutricional. A justificativa da falta de tempo é bastante frequente.

Segundo Ferreira, Castro e Lopes (2017) devido aos conhecimentos adquiridos durante o curso de graduação em Nutrição, espera-se que os alunos de Nutrição tenham um perfil alimentar mais adequado quando comparado às pessoas sem o conhecimento técnico sobre o tema, haja vista que o mercado de trabalho brasileiro exige que o futuro nutricionista tenha propriedade das habilidades técnicas e um vasto conhecimento acerca dos diversos aspectos da nutrição e dos alimentos. Ao adquirirem esses conhecimentos, conjectura-se que tais estudantes incrementem em seu comportamento hábitos alimentares mais saudáveis adequados, com uma dieta variada e equilibrada.

Santos *et al.* (2014) avaliaram o perfil alimentar de 120 graduandos em uma instituição de ensino superior. Após a aplicação de um questionário, o trabalho concluiu que a maioria dos estudantes apresentava um perfil alimentar inadequado, isto é, com baixa ingestão diária de frutas verduras, legumes, carnes, entre outros. Resultados que também foram encontrados no presente trabalho.

Considerações Finais

No presente trabalho, pôde-se verificar que a maioria dos estudantes de Nutrição dá uma atenção maior para determinados grupos alimentares, como as carnes, os cereais, bolos, biscoitos, pães; atentavam-se também à ingestão correta de água, a retirada de frituras e evitam excesso de sal. Todavia, notou-se hábitos inadequados no que diz respeito ao consumo de frutas, verduras, leites e derivados, e peixes, que são alimentos importantes para a regulação saúde humana, visto que estes alimentos apresentam diversos nutrientes e compostos de interesse.

Sendo assim, conclui-se que apesar de os graduandos do curso de Nutrição terem apresentado respostas positivas no que se refere à qualidade de determinados grupos alimentícios, a maioria ainda apresenta falhas nutricionais em sua alimentação diária.

Acredita-se que a universidade, bem como, os estudos, possam influenciar sobremaneira na alimentação e nos hábitos de vida de estudantes, haja vista que muitos se mudam para outra cidade durante o período de graduação ou passam horas estudando em diversos turnos do dia.

Logo, as instituições de ensino devem fomentar os alunos a adquirirem hábitos de vida saudável, como o incentivo de alimentos saudáveis nas cantinas, por exemplo; além de outras estratégias as quais podem ser criadas e implementadas nas universidades a fim de se incentivar hábitos de vida saudáveis.

Recomenda-se que mais estudos com mais estudantes sejam realizados objetivando elucidar ainda mais o perfil alimentar dos alunos de ensino superior.

Referências

BAENA, R. C. **Muito além dos nutrientes**: o papel dos fitoquímicos nos alimentos integrais. *Diagn Tratamento*, v. 20, n. 1, p, 17-21, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população Brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2014.

DAMIANI, D. F. *et al.* Consumption of fruit, greens and vegetables in the Midwest region of Brazil: prevalence and associated factors. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2 , p, 215-228, 2017.

DELIENS, T. *et al.* Determinants of eating behavior in university students: a qualitative study using focus group discussion. **BMC Public Health**. v.4, n.14, p.281-286, 2014.

DEZANI, A. A. Determinantes do consumo dos produtos derivados do leite. **Revista Eletrônica de Administração**. v.14, n. 1, p. 16-26, 2015.

DIAS, O. *et al.* Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 37, n.7, 2017.

DUARTE, F. M.; ALLMEIDA, 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. 3, p. 288-298, 2013.

FEITOSA, L. *et al.* hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. **Revista Alimentação e Nutrição** ISSN 0103-4235, Araraquara v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

FERREIRA, D. Q.; C. CASTRO, F. N.; LOPES F. A. Influência da formação acadêmica em Nutrição na expressão da neofobia alimentar. **Revista Ciência e saúde coletiva** [online]. v.22, n.2, p.339-346, 2017.

FREIRE, R. S. *et al.* Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte**, v. 20, n.5, 345-349, 2014.

GREANEY M. L *et al.* College students barriers and enablers for healthful weight management: a qualitative study. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. v. 41, n. 4, p. 281-6, 2009.

KRAEMER, F. B. *et al.* O discurso sobre a alimentação saudável. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4n p. 1337-1359, 2014.

LINDEMANN, I. L. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. **Cadernos de Saúde Coletiva**. v.24, n. 4, p. 478-486, 2015.

LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v.23, n.2, p. 955-972, 2016.

MORATOYA, E. E. *et al.* Mudanças no padrão de consume alimentar no Brasil e no mundo. **Revista de Política Agrícola**. v. 23, n.1, 2013.

PEDRAZA, D. F. *et al.* Estado nutricional e hábitos alimentares de escolares de Campina Grande, Paraíba, Brasil. **Cadernos de Saúde Coletiva**, . v. 17, n. 6, p.74, 2017.

PEREIRA, R. A. **Mudanças no consumo alimentar de mulheres no município de Rio de Janeiro**, Brasil, 1995-2005.

RICARDO, A. J.; PEREIRA, R.C.G. Transição Nutricional: uma revisão sobre hábitos alimentares de escolares. **Cadernos de Saúde Coletiva**. v. 15, n. 2, p.49, 2012

SANTOS, L. *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. **Rev. Simbio-Logias**, v.7, n. 10, Dez/2014

SOARES, L; BELO, M. A. A. Consumo de pescado no município de Porto Velho-RO. **Revista Enciclopédia Biosfera**. v.11, n. 21, p. 3060, 2015.

SOUZA, N. P. A (des)nutrição e o movo padrão epidemiológico em um contexto de desenvolvimento e desigualdades. **Ciências e Saúde Coletiva**. v.22, n. 7, 2017.

VENTURINI, C. D. *et al.* Obesity prevalence associated with caloric intake, glycemia, and serium lipides in a sample population of elderly adults from

ALVES, J. N. C.; JUNIOR, F. A. C. S.; SILVA, E. M.; ALMEIDA, G. S. R.. Perfil alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição de ensino superior no sul fluminense. *R. Científica UBM - Barra Mansa (RJ)*, ano XXV, v. 22, n. 43, 2. Sem. 2020 p. 39-52. ISSN 1516-4071

Southern Brazil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 3, p. 591-601, 2013.