

PRÁTICAS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO EM RELAÇÃO ÀS RECOMENDAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA¹

Sarah Bisi Rosental², Eliene da Silva Martins Viana³

Resumo: Este trabalho teve como objetivo analisar as práticas alimentares de estudantes de nutrição de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Tratou-se de um estudo observacional, transversal, quantitativo, com amostra de 50 alunos dos turnos diurno e noturno, aos quais foram convidados a participar como voluntários, respondendo a um questionário disponibilizado de forma online. O questionário foi composto por duas partes, a parte “A” continha perguntas sobre características sociodemográficas, e a parte “B” foi composta por questões relacionadas aos hábitos alimentares com base na escala desenvolvida por Gabe e Jaime (2019). Dentre os entrevistados, 100% (n=50) possuíam idade igual ou superior a 18 anos, 86% (n=43) eram do sexo feminino e 36% (n=18) cursavam o último ano da graduação. Sobre as práticas alimentares, 80% (n=40) relataram preferência aos vegetais de produção local, 76% (n=38) afirmaram se sentar à mesa ao se alimentarem, 92% (n=46) participam do preparo das refeições e 76% (n=38) auxiliam nas tarefas que as envolvam. Como resultado, foi

¹Parte do Trabalho de Conclusão de Curso do primeiro autor;

²Graduada em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: sarahbisinutri@gmail.com

³Orientadora – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: elieneviana@univicosacom.br

demonstrado pela maioria dos estudantes a alta adequação aos parâmetros estipulados a partir do somatório dos itens da escala de práticas alimentares, obtendo maior prevalência em hábitos alimentares bons (40%, n=20) e excelentes (50%, n=25).

Palavras-chave: Consumo alimentar. Hábito alimentar. Estudantes de nutrição. Alimentação de universitários. Alimentação saudável.

Abstract: *This study aimed to analyze the nutritional practices of students of nutrition according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. This was an observational, cross-sectional, quantitative study, with a sample of 50 students from day and night shifts, who were invited to participate as volunteers, answering a questionnaire available online. The questionnaire was composed of two parts, part “A” contained questions about sociodemographic characteristics, and part “B” was composed of questions related to eating habits based on a scale developed by Gabe and Jaime (2019). Among the interviewees, 100% (n=50) were 18 years of age or older, 86% (n=43) were female and 36% (n=18) were in their last year of graduation. Regarding eating practices, 80% (n=40) reported preference for locally produced vegetables, 76% (n=38) said they sit at the table when eating, 92% (n=46) participate in the preparation of meals and 76% (n=38) assist in tasks that involve them. As a result, most students showed high adequacy to the parameters stipulated from the sum of the items on the eating habits scale, with a higher prevalence of good (40%, n=20) and excellent (50%, n=25) eating habits.*

Keywords: *Food consumption. Eating habits. Nutrition students. Food for university students. Healthy eating.*

INTRODUÇÃO

Na perspectiva das relações humanas, o ato de se alimentar abrange muito mais que a ingestão de nutrientes, é também uma forma de determinar a identidade individual ou de um grupo espelhando seus desejos, memórias e emoções, transformando-os em padrões socialmente aceitáveis, mostrando que a alimentação deixou de ter apenas o significado de nutrir o corpo na modernidade (FARIA, 2015).

Entre indivíduos mais jovens, principalmente aqueles que frequentam ambientes universitários, é comum observar que a modificação dos seus hábitos alimentares se dá devido às novas responsabilidades. Fatores como a nova convivência social, a capacidade ou não de cozinhar, o comportamento alimentar dos colegas, o consumo de bebidas alcoólicas e as possíveis dificuldades financeiras também podem influenciar na escolha das refeições, piorando a qualidade alimentar e influenciando na inserção de alimentos de menor valor nutricional (CERVERA-BURRIEL, 2013).

A crescente inclusão de alimentos de alto valor calórico e grande quantidade de gordura e açúcares, juntamente ao declínio de alimentos saudáveis dentro dos domicílios, como frutas e verduras, se tornou algo comum na modernidade. Os jovens, por estarem em uma fase de constante busca por aceitação e entrosamento com seus semelhantes, podem

aderir comportamentos comuns ao meio em que convivem, especialmente quando analisamos o hábito alimentar.

A construção de hábitos alimentares saudáveis no contexto de promover a saúde a longo prazo é uma estratégia necessária, visto que este grupo possui maior susceptibilidade a diversas mudanças durante o período universitário.

Portanto, este estudo teve como objetivo analisar as práticas alimentares dos estudantes de um curso de Nutrição de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

MATERIAL E MÉTODOS

Os representantes de cada turma foram convidados via link compartilhável enviado via WhatsApp a participarem e a divulgarem o questionário aos demais estudantes de forma voluntária. Tal convite foi realizado no mês de fevereiro de 2021, sendo feitas nas semanas posteriores mais duas chamadas para atrair participantes.

A coleta de dados foi feita durante os meses de fevereiro e março de 2021. Para uma observação mais apurada dos dados obtidos e, posteriori a sua tabulação, realizou-se uma análise dos dados inseridos de forma exploratória e descritiva, a fim de averiguar os modos em que sua distribuição, frequência e variabilidade ocorreram.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas

com Seres Humanos Sylvio Miguel (parecer nº 4.468.366, 2020), sendo os dados coletados após aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos participantes envolvidos no estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por 50 estudantes do curso de Nutrição da Univiçosa, sendo 86% (n=43) do sexo feminino, 56% (n=28) autodeclarados brancos, 100% (n=50) com idade maior ou igual a 18 anos, 80% (n=40) eram solteiros e 92% (n=46) residiam com seu grupo familiar.

Considerando o período de graduação dos respondentes, 2% (n=1) cursavam o segundo período da graduação; 14% (n=7) o terceiro; 40% (n=20) o quinto; 8% (n=4) o sexto; 24% (n=12) o sétimo e 12% (n=6) cursavam o oitavo período da graduação, não havendo participação de estudantes do primeiro e quarto períodos.

Com relação a renda, constatou-se que 64% (n=32) possuíam vínculo empregatício, 58% (n=29) possuíam renda menor que 3 salários mínimos mensais e que apenas 28% (n=14) recebiam algum tipo de auxílio proveniente da faculdade. Enquanto aos hábitos de vida, 60% (n=30) dos estudantes praticavam algum tipo de atividade física e 66% (n=33) consumiam bebidas alcoólicas.

Dentre os participantes da pesquisa, 84% (n=42) dizem fazer as refeições com calma, 56% (n=28) têm o costume de levar consigo alimentos para caso sintam fome, 78% (n=39)

consomem frutas ou castanhas nos pequenos lanches ao longo do dia e 64% (n=32) afirmam consumir frutas no café da manhã. Observou-se que 92% (n=46) participam do preparo e 76% (n=38) auxiliam nas tarefas que envolvam o preparo e o consumo de suas refeições, apesar de que 60% (n=30) afirmaram fazer qualquer tipo de planejamento sobre as mesmas.

Quando perguntados sobre a substituição de feijão por outras leguminosas, 86% (n=43) discordaram fazer esse tipo de troca, e sobre o consumo de farinha de trigo integral, 72% (n=36) negaram fazer o uso desse produto. O baixo consumo de produtos com farinha integral por estudantes universitários foi semelhante aos estudos feitos por Williams e Mazier (2013), onde foi observado que houveram percepções positivas sobre os benefícios à saúde oferecidos pela ingestão de alimentos integrais ou com ingredientes integrais, porém sem associação significativa com a maior frequência de seu consumo.

Dentre os estudantes, 80% (n=40) relataram dar preferência às frutas, verduras e legumes de produtores locais, 68% (n=34) escolhem aquelas advindas de produção orgânica e 70% (n=35) as adquirem em feiras livres ou de rua, dados que consentem com as recomendações dadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, que aconselha o consumo de alimentos provenientes de feiras de produtores locais e de base agroecológica sempre que possível (BRASIL, 2014).

A respeito do local de refeições, 76% (n=38) dos participantes se alimentam sentados à mesa de refeições,

apesar de que, nas questões seguintes, foi mostrado que 40% (n=20) se alimentam na mesa de trabalho ou estudo, além de outros 36% (n=18) que concordaram sobre se alimentarem sentados no sofá da sala ou na cama. Em relação aos horários, 26% (n=13) afirmam usar o tempo atribuído às refeições para resolver outros assuntos, 40% (n=20) têm o costume de pular o almoço ou jantar e outros 64% (n=32) afirmaram beliscar entre o intervalo das mesmas.

Sobre alimentos de qualidade nutricional insatisfatória, 68% (n=34) concordaram frequentar restaurantes tipo “fast-food” ou lanchonetes, 52% (n=26) ingerem refrigerantes e 32% (n=16) afirmaram trocar o almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza; também foi mostrado que 36% (n=18) consomem sucos industrializados, 64% (n=32) afirmaram utilizar açúcares em cafés e chás, e 56% (n=28) costumam ingerir doces, balas ou outras guloseimas. Perez *et al.* (2016) encontrou em seus resultados que a preferência por petiscos e bebidas açucaradas chegou a 63,2% entre os adolescentes e jovens de sua pesquisa.

A escala utilizada para a pontuação das respostas obtidas neste estudo foi baseada na escala desenvolvida e validada por Gabe e Jaime (2019) para indivíduos adultos. Esta escala é composta por 24 frases declarativas (itens) elaboradas com base nas recomendações da segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). As opções de resposta para estes itens formam uma escala Likert de 4 pontos – «concordo totalmente», «concordo», «discordo» e «discordo totalmente» (Tabela 1).

Tabela 1. Instruções para a soma das pontuações para cada item da escala de práticas alimentares.

Opções de resposta da escala Likert	Itens / Escore	
	1 a 13	14 a 24
Discordo fortemente	0	3
Discordo	1	2
Concordo	2	1
Concordo fortemente	3	0

Apoiado às respostas enviadas, o indivíduo que obter até 30 pontos precisa melhorar seus hábitos alimentares, sendo apontado por possuir práticas alimentares inadequadas. Caso seja classificado entre 31 e 41 pontos, o indivíduo é considerado como quem possui boas práticas alimentares e ao final, se a pontuação for superior a 41, o indivíduo é disposto de excelentes hábitos alimentares. Sendo assim, caso o indivíduo pontue acima de 31 pontos, este é classificado como um indivíduo de práticas alimentares adequadas.

Em concordância com o exposto anteriormente, foi possível observar maior prevalência em *hábitos alimentares bons e excelentes e, em relação à classificação da qualidade, 90% (n=45) dos respondentes tiveram seus hábitos alimentares categorizados como adequados.*

São limitados os estudos que utilizaram a escala desenvolvida por Gabe e Jaime (2019) para indivíduos adultos, portanto, comparações sobre os resultados aqui obtidos tornam-se restritas. Todavia, o Guia Alimentar disponibilizado gratuitamente de forma online pelo Ministério da Saúde, traz ensinamentos sobre alimentação e promoção à

saúde que podem ajudar a melhorar a qualidade de vida dos indivíduos que se propõem a segui-lo.

CONCLUSÃO

Em virtude dos resultados observados, a análise das práticas alimentares demonstrou que os estudantes apresentaram hábitos adequados conforme o guia alimentar. Conclui-se isso devido à alta adequação, pela maioria dos estudantes aos parâmetros estipulados a partir do somatório dos itens da escala de práticas alimentares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CERVERA-BURRIEL, Faustino et al. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. **Nutr. Hosp.**, Madrid, v.28, n.2, p.438-446, abr. 2013.

FARIA, Niara Ulhoa; RINALDI, Ana Elisa Madalena; ABDALA, Monica Chaves. Hábitos alimentares e sociabilidade no horário de almoço de estudantes universitários. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v.10, n.3, p.539-554, ago. 2015.

GABE, Kamila Tiemann; JAIME, Patricia Constante.

Development and testing of a scale to evaluate diet according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. **Public Health Nutrition**. v.22, n.5, p.785-786. 2019.

PEREZ, Patrícia Maria Périco *et al.* Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2016, v.21, n.2, p.531-542.

WILLIAMS, Brock; MAZIER, Patricia. Knowledge, Perceptions, and Consumption of Whole Grains Among University Students. **Canadian Journal of Dietetic Practice and Research**, v.74, n.2, p.92–95, mai. 2013.

^a **Como citar este trabalho:**

ROSENTAL, Sarah Bisi; VIANA, Eliene da Silva Martins. Práticas alimentares de estudantes de nutrição em relação às recomendações do guia alimentar para a população brasileira. XI **SIMPÓSIO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA** Centro Universitário de Viçosa, 11, 2021, Viçosa. **Anais...** Viçosa: UNIVIÇOSA, Agosto, 2021.