

HÁBITO E CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO DAS FACULDADES DE MONTES CLAROS - MINAS GERAIS

AQUINO, Júnia Karla¹; PEREIRA, Patrícia¹; REIS, Viviane Margareth Chaves Pereira²

¹Graduadas em Nutrição pelas Faculdades Unidas de Norte de Minas - Funorte.

²Mestre em Atividades Físicas e Desportivas pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - UTAD (Portugal), docente das Faculdades Unidas do Norte de Minas - Funorte

RESUMO

Os hábitos alimentares se iniciam na infância, permanecem durante a vida adulta e sofrem modificações com a inserção do acadêmico na universidade devido às mudanças de seu cotidiano. O objetivo deste trabalho foi analisar o hábito e consumo alimentar dos acadêmicos do curso de Nutrição das Universidades de Montes Claros - Minas Gerais, por meio da aplicação do Questionário de Frequência Alimentar e ficha de anamnese. A amostra foi composta por acadêmicos do 1° e 2° período em um total de 64,0%; e do 7° e 8° período, 36,0%. Com idades até 24 anos, 78,0%; acima de 25 anos, 24,0%, de ambos os sexos. Quanto ao consumo dos grupos alimentares, os acadêmicos apresentaram inadequado consumo dos grupos de alimentos protetores à saúde: as frutas, legumes e verduras, leguminosas, carnes e ovos, leite e seus derivados. Finalmente, concluiu-se que apesar da população do estudo ser composta por acadêmicos do curso de nutrição, nem sempre o que se aprende na teoria é efetivado na prática, mesmo conhecendo os benefícios à saúde. Por isso é necessário aprofundar mais o debate sobre esse tema durante a formação dos nutricionistas e mostrar a importância de incorporar no seu cotidiano o aprendido sobre a alimentação saudável, visando uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Hábito alimentar. Acadêmicos. Nutrição. Alimentação saudável.

INTRODUÇÃO

O Brasil e outros países da América latina passaram, nestes últimos cinquenta anos, por uma rápida transição nutricional, no que se refere às modificações no perfil nutricional da população, que foi caracterizada por uma diminuição da desnutrição e um aumento na obesidade (KAC et al., 2003). Essas transformações ocorridas no mundo têm feito com que as pessoas e os jovens apresentem uma maior facilidade em incorporar novos hábitos alimentares, aderindo aos fast foods, ao consumo de refrigerantes e de produtos industrializados. Com essa modificação do perfil nutricional da população no Brasil e no Mundo, a profissão Nutricionista tem ganhado evidência e importância frente ao desafio de estimular o consumo de refeições saudáveis. Além da preocupação com o estado nutricional, a ciência da nutrição hoje estimula os hábitos e consumo alimentares saudáveis.

Alteração de hábitos alimentares é uma tarefa complexa, pois envolve mudança de atitudes, superação, entendimento e aceitação das formas de convívio com alimento, que por muitas vezes são influenciados por aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos (GARCIA, 2003).

O nutricionista é capacitado para atuar como educador, assumindo um importante papel de auxiliar os indivíduos a estabelecer práticas de hábitos e consumo alimentares adequados às suas necessidades nutricionais, recursos alimentares locais e o padrão cultural de cada indivíduo (MATIAS et al., 2010).

A sociedade, de modo geral, não lida com a alimentação de forma exclusivamente racional, importando somente com suas características nutricionais (VIANNA, 2003). Uma alimentação saudável não deve ser vista como uma receita pré-concebida e universal, pois deve respeitar alguns atributos individuais e coletivos específicos impossíveis de serem quantifi-

cados de maneira prescritiva (BRASIL, 2005).

Uma vez que a alimentação se dá em função do consumo de alimentos e não de nutrientes, uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural. Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos esses componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes; contudo, os alimentos não podem ser resumidos a veículos deles, pois agregam significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. Portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para promoção da saúde (BRASIL, 2005)

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). Outros autores referem essa situação à saída da casa dos pais, menor tempo para as refeições, localização da instituição, a substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais (MATTOS et al., 2000). O estudante de nutrição possui seu comportamento alimentar influenciado de maneira positiva pelos conhecimentos obtidos durante o curso, por possuírem conhecimentos qualitativos e quantitativos a respeito das propriedades dos alimentos, mas não é suficiente para evitar desequilíbrios no estado nutricional ou práticas de saúde inadequada (SALVO, 2005).

Observa-se, no entanto, que 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.

Diante desse contexto, este estudo teve por objetivo analisar o hábito e consumo alimentar dos acadêmicos do curso de Nutrição das Universidades de Montes Claros - Minas Gerais.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada nas Faculdades Unidas do Norte de Minas - Funorte - e Faculdade de Saúde Ibituruna - FASI -, na cidade de Montes Claros - Minas Gerais, no segundo

semestre de 2013. O presente estudo caracteriza-se como descritivo, de corte transversal, apresentando caráter quantitativo. A amostra foi composta por acadêmicos do 1° e 2° período em um total de 64,0%; e do 7° e 8° período, 36,0%. Com idades até 24 anos 78,0%; com ou acima de 25 anos, 24,0%, de ambos os sexos. Os dados foram coletados apenas uma vez, por meio de uma ficha de anamnese e questionário de frequência alimentar, que foi aplicado individualmente com o objetivo de conhecer melhor o hábito alimentar dos estudantes.

Foi utilizado o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) validado em um estudo com adultos. A lista de alimentos é composta por 80 itens, referem-se à frequência do consumo de porções de frutas, verduras, legumes, leguminosas, carnes (boi, frango, peixe e ovos), leite e seus derivados, doces, frituras e embutidos, definidos a partir de dados do ENDEF (Estudo Nacional De Despesa Familiar) e opinião de especialistas. A frequência de consumo é acesada em categorias: 2 a 3 vezes por dia, 1 vez por dia, 2 a 4 vezes por semana, 5 a 6 vezes por semana, 1 vez por semana, 1 a 3 vezes por mês, nunca ou quase nunca (SICHERI & EVERHART, 1998).

A avaliação do consumo de porções diárias de frutas, verduras e legumes, leguminosas e carnes ou ovos e leite foi comparado com outros estudos já realizados. A ficha de anamnese foi utilizada para a coleta de dados pessoais, em que consta a idade, sexo, semestre, situação econômica, hábitos usuais e componentes da história nutricional.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, objetivando atender a resolução n.º 466/2012 do Conselho Nacional da Saúde do Brasil, que apresenta normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos.

A análise estatística dos dados foi realizada mediante análise descritiva com porcentagem, média e desvio padrão caracterizando perfil sociodemográfico e hábitos usuais. Para a análise dos dados, foi utilizado o teste de comparação de Mann-Whitney entre grupos. O programa para análise dos dados utilizados foi o pacote estatístico SPSS - versão 20.0. O nível de significância adotado foi $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Tab. 1 caracteriza o perfil amostral dos acadêmicos. A maioria compreendia

acadêmicos do sexo feminino, com renda familiar até três salários mínimos e que não pratica atividade física.

Tabela 1 - Perfil Amostral

	Variáveis	Porcentagem
Sexo	Masculino	6,0%
	Feminino	94,0%
Renda familiar	Até três salários mínimos	81,0%
	Acima de três salários mínimos	19,0%
Atividade física	Sim	31,0%
	Não	69,0%

Mann-Whitney $p \leq 0,05$.

De acordo com Feitosa et al. (2010), há um predomínio quase absoluto das mulheres na área da saúde, principalmente no curso de Nutrição. Esse predomínio pode ser explicado pelo fato de que as mulheres apresentam maior cuidado com a saúde quando comparadas aos homens que, por sua vez, prevalecem nas áreas de engenharias e ciências exatas.

No que se refere à condição econômica, a renda familiar dos estudantes era baixa. Segundo o IBGE (2004), isto mostra que a renda familiar dos estudantes está dentro do padrão nacional, uma vez que a maior parte da população brasileira, 20,9%, possui rendimento familiar de R\$ 678,00 a R\$ 2.034,00.; 16,4%, um rendimento acima de R\$ 2.034,00 mensais.

Foi observada que a prática de atividade física entre acadêmicos do curso de nutrição

é baixa. Segundo Marcondelli et al. (2008), ao avaliar 281 universitários da área da saúde, observaram que 65,5% eram sedentários, sendo 15,2% destes alunos de Nutrição. Em estudo realizado por Martins et al. (2010), com 605 estudantes da Universidade Pública de Piauí, foi observado percentual de 52% de alunos sedentários. As razões para a maior prevalência de sedentarismo nos estudos citados anteriormente foram a falta de tempo e de dinheiro dos alunos.

Portanto, as variáveis apresentadas, como baixa renda e inatividade física da amostra desse estudo, corroboram como fatores desfavoráveis para o alcance de um estilo de vida saudável, consequentemente, um pior estado nutricional.

Tabela 2 - Frequência de consumo alimentar dos acadêmicos do curso de nutrição das universidades de Montes Caros, Minas Gerais

Alimento	> 6 vezes por semana	< 1 vez por semana
Hortalças A		
Alface	50,0%	50,0%
Couve	26,0%	74,0%
Couve-flor	18,0%	82,0%
Abobrinha	18,0%	82,0%
Pepino	34,0%	66,0%
Tomate	60,0%	40,0%
Pimentão	54,0%	46,0%
Repolho	24,0%	76,0%
Alho	70,0%	30,0%
Hortalças B		
Chuchu	20,0%	80,0%
Abobora	22,0%	78,0%
Vagem	20,0%	80,0%
Cebola	70,0%	30,0%

Alimento	> 6 vezes por semana	< 1 vez por semana
Cenoura	36,0%	62,0%
Beterraba	34,0%	66,0%
Hortalças C		
Batata inglesa	2,0%	98,0%
Mandioca	4,0%	96,0%
Milho verde	4,0%	96,0%
Frutas A		
Melancia	18,0%	82,0%
Laranja	34,0%	66,0%
Limão	26,0%	74,0%
Frutas B		
Abacaxi	18,0%	80,0%
Banana	46,0%	54,0%
Goiaba	18,0%	82,0%
Maça	34,0%	66,0%
Mamão	28,0%	72,0%
Manga	20,0%	80,0%
Maracujá	20,0%	80,0%
Pera	18,0%	82,0%
Uva	10,0%	90,0%
Abacate	10,0%	90,0%
Cereais		
Arroz	92,0%	8,0%
Macarrão	28,0%	72,0%
Pães	52,0%	48,0%
Macarrão integral	2,0%	98,0%
Farinha de mandioca	2,0%	98,0%
Pão integral	16,0%	84,0%
Biscoitos	10,0%	90,0%
Bolos	4,0%	96,0%
Arroz integral	10,0%	90,0%
Leguminosas		
Feijão	84,0%	16,0%
Leite e derivados		
Leite	64,0%	36,0%
Iogurte	34,0%	66,0%
Queijo	18,0%	82,0%
Requeijão	12,0%	88,0%
Manteiga	22,0%	78,0%
Carne		
Carne bovina	52,0%	48,0%
Carne suína	18,0%	82,0%
Aves	10,0%	90,0%
Ovos	20,0%	80,0%
Peixes	6,0%	94,0%

Alimento	> 6 vezes por semana	< 1 vez por semana
Vísceras	8,0%	92,0%
Bebidas		
Bebidas alcoólicas	-	100%
Café	66,0%	34,0%
Refrigerante	8,0%	92,0%
Sucos	38,0%	62,0%
Fastfood		
Chips	12,0%	88,0%
Salgados	14,0%	86,0%
Hambúrguer	-	100%
Pizzas	-	100%
Óleos e gorduras		
Maionese	4,0%	96,0%
Bacon/Toucinho	-	100%
Margarina	24,0%	76,0%
Doces e açúcares		
Sorvete	6,0%	94,0%
Açúcar	54,0%	46,0%
Caramelos	4,0%	96,0%
Chocolates	4,0%	96,0%
Doce	2,0%	98,0%

Fonte: Sichieri & Everhart, 1998.

A Tab. 2 apresenta os seguintes resultados: entre as hortaliças do grupo A, as mais consumidas foram a alface, pimentão, alho e o tomate, sendo que esses alimentos foram os únicos com maior percentual de consumo em relação às variáveis desse grupo. Já no grupo de hortaliças do grupo B, a cebola foi a única com maior consumo entre os alimentos desse grupo. Em relação ao grupo C, todos os alimentos são raramente consumidos.

Com relação ao consumo de frutas, foram encontradas inadequações, ou seja, uma baixa frequência de consumo desse alimento. Esses resultados também foram encontrados por Gambardella et al. (1999), em que o consumo de hortaliças foi significativamente maior em relação ao consumo de frutas. A baixa ingestão desses alimentos pelos acadêmicos foi condizente com os resultados de uma maneira geral, uma vez que, de acordo com a POF 2002/2003, apenas uma em cada cinco pessoas consomem frutas e hortaliças todos os dias. O consumo diário e variado de tais alimentos auxilia na prevenção de algumas deficiências nutricionais, diminui o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, alguns tipos de câncer, doenças car-

diovasculares e obesidade; além de tornar o organismo mais resistente contra infecções.

Com relação ao consumo de alimentos do grupo dos cereais, observou-se que os indivíduos pesquisados tinham como hábito a ingestão de arroz e de pães. Considerando a frequência do consumo, o alimento de destaque foi o arroz. O feijão foi a única leguminosa constituinte do hábito alimentar dos estudantes pesquisados.

A grande frequência no consumo de pães pelos estudantes foi confirmada por Gambardella et al. (1999) que o atribuíram à crescente substituição do jantar por lanches, mais práticos e saborosos. O que poderia explicar essa situação seria a inclusão cada vez maior de alimentos ultraprocessados na dieta, com a substituição de alimentos saudáveis por alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio. Também foi encontrado o consumo satisfatório de arroz e feijão entre estudantes, em outros estudos realizados por Mattos et al. (2000) e Marinho et al. (2007), em diferentes municípios brasileiros. O feijão e o arroz, há muito tempo são considerados itens básicos do padrão alimentar brasileiro (BRASIL, 2002). Considerando-se o feijão como uma importante fonte proteica

de origem vegetal e o arroz como fonte de carboidrato, sendo benéficos à saúde.

O consumo de leite é diário nessa amostra, o que difere dos achados de Santos et al. (2005) e Alves & Boog (2007), que observaram baixo consumo desse alimento. O consumo adequado dos produtos lácteos é importante, uma vez que é a principal fonte de cálcio e boa fonte de proteína da dieta.

O consumo de carne bovina entre os estudantes foi alto quando comparado com o consumo de peixes, ovos, vísceras e aves. Gambardella et al. (1999) também observaram alto consumo de carne bovina e consumo insuficiente de peixes, ovos, vísceras e aves. Sabe-se que as tendências nacionais do consumo de carnes bovinas são crescentes, uma vez que, em 1974, tal consumo (juntamente com o de leite e derivados) correspondia a 14,9% do consumo energético diário das famílias brasileiras e, em 2003, essa participação foi de 21,1% (IBGE, 2004). A carne é uma rica fonte de proteínas e ferro, em que as proteínas são fundamentais para a formação e manutenção dos tecidos corpóreos, participando também do transporte de substâncias e da homeostase. Já o ferro presente nesses alimentos atua principalmente na síntese das células vermelhas do sangue e no transporte do oxigênio para todas as células do corpo, sendo imprescindível no transporte de oxigênio e gás carbônico. Em relação ao baixo consumo de peixes neste estudo, uma possível explicação seria o fato de ele ter sido realizado em uma cidade não litorânea, o que encarece o preço desse produto, além de ele não fazer parte do hábito alimentar de tal grupo.

Em relação ao consumo de bebida alcoólica, os acadêmicos não fazem uso. Sendo assim, inferior ao citado por Vieira et al. (2002), que encontraram um consumo de bebida alcoólica em 73,5%, na área da saúde. O consumo excessivo de álcool apresenta um fator de risco que contribui para o sobrepeso e a obesidade, visto que a bebida alcoólica possui elevado valor energético.

Quanto às práticas alimentares, referente aos grupos de fast food, óleos, gorduras, doces e açúcares, observou-se um baixo consumo. O consumo desses tipos de alimentos se difere dos achados por Vieira et al. (2002), que mostrou-se excessivo para 77,1% dos seus entrevistados. Além da presença de gordura, esses alimentos também são ricos em sódio e podem acarretar danos à saúde de pessoas saudáveis ou de indivíduos que sofrem de alguma doen-

ça, como a hipertensão. Esse controle dos açúcares pode estar relacionado pela amostra ser na grande maioria do sexo feminino, que são mais preocupadas com a alimentação.

A análise dos dados entre a comparação dos 2 grupos ingressos (1° e 2° período) e egressos (7° e 8° período) não apresentaram resultados significativos ($p < 0,05$) quanto à ingestão dos alimentos. Esses resultados vão de encontro ao estudo semelhante de Corrêa (2010), em que foi apresentado que os estudantes de nutrição aumentaram seus conhecimentos em nutrição no decorrer do curso, porém, as suas práticas alimentares não condiziam na totalidade com o conhecimento adquirido. Esse desequilíbrio da ingestão de determinados grupos alimentares pelos estudantes pode ser considerado preocupante, tendo em vista que se trata de futuros profissionais da área de saúde, que serão formadores de opinião sobre práticas alimentares e agentes de transmissão de conhecimento sobre hábitos de vida saudáveis para a população.

CONCLUSÃO

Ao investigar os hábitos alimentares de estudantes do Curso de Nutrição, tivemos a expectativa de encontrar um consumo adequado dos grupos de alimentos e de práticas alimentares saudáveis. Essa expectativa se dá em grande medida, pois estes serão os profissionais que trabalharão com a educação em saúde e com a promoção da alimentação adequada e saudável.

Conclui-se que a alimentação dos ingressos e egressos foram inadequadas, não havendo diferenças entre os mesmos no que se refere aos hábitos alimentares, pois possuíam baixo consumo dos grupos conhecidos como protetores à saúde: as frutas, legumes e verduras, leguminosas, carnes e ovos, leite e seus derivados. Devemos refletir sobre a situação, pois mesmo sendo acadêmicos da área da saúde do Curso de Nutrição, nem sempre o que se aprende na teoria é efetivado na prática, mesmo tendo conhecimento dos benefícios à saúde. Por isso, é necessário aprofundar mais o debate sobre esse tema durante a formação dos nutricionistas e mostrar a importância de incorporar no seu cotidiano o aprendido sobre a alimentação saudável, visando uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Saúde Pública*, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.
- BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição.** Alimentos regionais brasileiros. Brasília, 2002. p. 140.
- BRASIL. **MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde: Brasília - DF, 2005.** Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=1444>. Acesso em 1 nov. 2013.
- CORRÊA, T. M. Q. S. A influência da formação superior no conhecimento e no perfil nutricional dos alunos de nutrição. *Rev. APS*, v. 12, n. 3, p. 271-277, jul./set. 2010.
- FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELLINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. *Alim. Nutr.*, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.
- GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev. de Nutrição*, Campinas, v. 16, n. 4, out./dez. 2003.
- GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCHI, C. Prática alimentar de adolescentes. *Rev. de Nutrição*, v. 12, p. 55-63, 1999.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Coordenação de Índices de Preços. Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar e estado nutricional no Brasil.** Rio de Janeiro, 2004.
- KAC, G.; VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, G. A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina. *Cad. Saúde Pública*, 19(Sup. 1): S4-S5, 2003.
- MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3° ao 5° semestres da área da saúde. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 21, n. 1, p.39-47, jan./fev. 2008.
- MARINHO, M. C. S.; HAMANN, E. M.; LIMA, A. C. F. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil. *Rev Bras Saúde Matern Infant*, Recife, v. 7, n. 3, p. 251-261, jul./set. 2007.
- MARTINS, M.P.S.C. et al. Consumo alimentar, pressão arterial e controle metabólico em idosos diabéticos hipertensos. *Rev. Bras. Cardiol.*, v.23, n.3, p.162-170. 2010.
- MATIAS, C.T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. *Nutrire: ver. Soc. Bras. Alim. Nutr.=J. Brazilian Soc. Food Nutr.*, São Paulo, SP, v 35, n.2, p. 53-66, ago 2010.
- MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000.
- SANTOS, J. S. et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas - Bahia. *Rev. de Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 5, p. 623-632, 2005.
- SALVO, V. L. M. A. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. *Rev. Brasileira de Ciências da Saúde*, ano III, n. 5, jul./ dez. 2005.
- SICHERI R.; EVERHART, J. E. Validity of a Brazilian food frequency questionnaire against dietary recalls and estimated energy intake. *Nutrition Research*, Indiana, v. 18, n.10, p. 1649-1659, 1998.
- VIANNA, A.P.S. **A análise da multimídia como ferramenta auxiliar ao processo cognitivo promovido através da educação nutricional em obesos.** 2003. 161f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.
- 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. Simbio Logias*, v. 1, n. 1, p. 87-98, 2002.