

CONSUMO ALIMENTAR DE PARTICIPANTES DA SEMANA ACADÊMICA DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM UM MUNICÍPIO DA FRONTEIRA OESTE

IVANA CASTILHOS AQUINO¹; ALINE CAMPONOGARA DA LUZ²; DANIELE FARES³; LAURA VIRGILI CLARO⁴; LANA CARNEIRO ALMEIDA⁵

¹ Universidade Federal do Pampa – ivanaaquino@live.com

² Universidade Federal do Pampa – alinecamponogara@hotmail.com

³ Universidade Federal do Pampa – danifitness@hotmail.com

⁴ Universidade Federal do Pampa – lauravirgili05@hotmail.com

⁵ Universidade Federal do Pampa – lanaalmeida@unipampa.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O Brasil e diversos países da América Latina experimentaram, nas últimas duas décadas, uma rápida transição nutricional, a qual se configura em modificações no perfil nutricional da população, caracterizada pela redução da prevalência de desnutrição e aumento da prevalência da obesidade. A essa mudança no perfil nutricional é atrelada uma transição epidemiológica marcada por um modelo polarizado que se caracteriza pela coexistência de doenças infecciosas e não transmissíveis (SOUZA, 2012).

Autores ressaltam que muitos hábitos alimentares adquiridos por estudantes durante os anos cursados nas universidades continuam na idade adulta. A caracterização da dieta desta população é de suma importância, uma vez que novos hábitos alimentares repercutirão na saúde do jovem, em sua vida adulta e envelhecimento, particularmente em um contexto de transição nutricional e alto risco de obesidade e doenças crônicas. Algumas pesquisas avaliaram 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 (SOUZA et al., 2012).

A abordagem científica relacionada ao consumo de alimentos confirma o senso comum ao demonstrar existir uma correlação entre as condições de vida e as opções pessoais de adoção de estilos de vida, além da influência de fatores sensoriais, socioeconômicos e de disponibilidade dos alimentos, o que, no entanto, não assegura que as escolhas alimentares sejam necessariamente saudáveis (MACIEL et al., 2012).

Para muitos estudantes, o ingresso na faculdade corresponde ao primeiro momento em que eles terão de se responsabilizar por sua moradia, alimentação e gestão de suas finanças (PETRIBÚ et al., 2009). A vivência de uma experiência nova como deixar a casa dos pais leva os universitários a prover a própria alimentação. Como estão mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, deixam de lado a importância de uma alimentação saudável (ALVES & BOOG, 2007).

Durante a graduação o universitário nem sempre adquire hábitos saudáveis, adotando um estilo de vida mais prático em relação à alimentação, o que acaba influenciando no momento da escolha de alimentos, optando por lanches rápidos e refeições que são não nutricionalmente adequadas.

O curso de Nutrição tem como característica ser basicamente composto pelo sexo feminino, e já foi observado que a preocupação com hábitos alimentares saudáveis e imagem corporal pelas mulheres é maior quando comparadas com os homens. Além disso, o estudante de Nutrição possui seu comportamento

alimentar influenciado de maneira positiva pelos conhecimentos obtidos durante o curso (Salvo, 2005).

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo identificar o perfil alimentar de participantes da Semana Acadêmica do curso de Nutrição realizado em um município da Fronteira Oeste gaúcha.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, onde foram analisados acadêmicos do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), participantes da Segunda Semana Acadêmica do referido Curso.

A amostra foi obtida por conveniência e a coleta de dados foi realizada nos dias do evento (04, 05 e 06 de junho de 2014) nas dependências do Centro de Tradições Gaúchas Cristóvão Pereira de Abreu, do município de Itaqui, Rio Grande do Sul.

Em função do pouco tempo disponível para as entrevistas, utilizou-se um questionário curto, com o qual se obtiveram informações de idade e peso auto-referido, e, dados da frequência alimentar, utilizando-se o Marcador de Consumo Alimentar validado pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional do Ministério da Saúde (SISVAN, 2008). O instrumento possui 10 questões referentes à frequência de ingestão semanal dos seguintes alimentos: salada crua, legumes e verduras cozidos, frutas frescas, feijão, leite ou iogurte, salgados fritos, doces, embutidos, biscoitos salgados e refrigerantes. As possíveis respostas estão expressas em números que variam de 0 a 7 dias, onde 0 significa “não comeu” e 7 “comeu 7 dias” durante a última semana.

Para a análise estatística foi utilizado o software SPSS versão 19. Os dados foram expressos em média e desvio padrão para idade e peso corporal e percentual para a observação da frequência alimentar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 36 estudantes do sexo feminino, com idade entre 18 a 36 anos ($22,64 \pm 4,52$). Em relação aos dados de frequência alimentar, a maioria (38,9%) das entrevistadas referiu um consumo de saladas cruas de 7 dias por semana, enquanto que, de legumes e verduras cozidas, a maioria (47,2%) relatou que era de 3 dias por semana. Em se tratando de frutas frescas e salada de frutas, a frequência mais referida foi de 2 dias por semana (25%). O consumo de feijão apresentou como frequência mais referida a de 1 dia por semana (25%). A ingestão de leite e iogurte obteve o maior consumo em 4 dias por semana (25%). Cerca de 40% das estudantes relataram não terem consumido na última semana produtos como batata frita, batata de pacote e salgados fritos; já o consumo de bolachas, biscoitos salgados e salgadinhos de pacote foi referido por 38,9% na frequência de 3 vezes por semana. Das acadêmicas entrevistadas, 41,7% informaram que ingeriram hambúrguer e embutidos ao menos 1 dia por semana. O consumo de bolachas, biscoitos doces e recheados, balas e chocolates foi mais prevalente na frequência de 2 dias por semana (41,7%). A prevalência do consumo de refrigerantes não dietéticos foi de 25%, em pelo menos 1 ou 2 dias por semana.

Os resultados podem ser justificados em função da amostra do presente estudo ser constituída de acadêmicas do curso de nutrição, devido ao maior conhecimento sobre os alimentos, seus constituintes e sua biotransformação no organismo. No estudo realizado por Monteiro e colaboradores (2009), as

hortaliças também foram consumidas por estudantes paulistas com uma frequência de 5 ou mais vezes por semana. Entretanto, o consumo de frutas do presente estudo foi inferior ao estudo conduzido por Carvalho e colaboradores (2001), no qual as frutas obtiveram um consumo expressivo, maior que 80%, porém, verificou-se o consumo menos frequente na forma *in natura*, sendo de preferência, o consumo de sucos de frutas. Já em relação ao consumo de alimentos de rápido preparo e fácil acesso, como salgados fritos e chips, obteve-se o percentual de 77,8% e 73%, respectivamente, sendo estes valores superiores ao do presente estudo. Além disso, o consumo de feijão também foi diferente entre os estudantes, pois no presente estudo as acadêmicas relataram menor frequência de consumo na ingestão deste alimento (1 vez por semana), diferentemente do outro estudo, em que estudantes consumiam o feijão em uma frequência de 5 ou mais vezes por semana. Tais resultados podem ser explicados em função das diferenças regionais e culturais.

4. CONCLUSÕES

Os resultados obtidos no presente estudo evidenciam que a aplicação do Marcador de Consumo Alimentar do SISVAN, por ser um método simples, não invasivo e de baixo custo, é útil no conhecimento do consumo alimentar de estudantes universitários, fornecendo dados que podem embasar futuras intervenções nessa amostra. Deve-se levar em consideração, porém, que em função de ser um instrumento auto-referido, pode resultar em informações não fidedignas, que podem estar relacionadas ao conhecimento dos acadêmicos acerca dos benefícios e malefícios dos alimentos à saúde. Dessa forma, sugere-se que sejam realizadas pesquisas futuras usando outras metodologias a fim de comparar os resultados, realizar um acompanhamento nutricional e aplicar intervenções mais eficazes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, H. J.; BOOG, M. A. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v.41, n.2, p197-204, 2007.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.– Brasília : Ministério da Saúde, 2008. Acessado em 13 de jul. 2014. Online. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/protocolo_sisvan.pdf

CARVALHO, C. M. R. G et al. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14, n. 2, p. 85-93, 2001.

MACIEL, E. S.; SONATI, J. G.; MODEZE, D. M.; VASCONCELOS, J. S; VILARTA, R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. *Revista de Nutrição*, Campinas, v.25, n.6, p.707-718, 2012.

MONTEIRO, M. R. P et al. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e de enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Revista de Atenção Primária a Saúde**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 271-277, 2009.

PETRIBÚ, M. M. V.; CABRAL, P. C.; ARRUDA, I. K. G. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. *Revista de Nutrição*, Campinas, vol.22, n.6, p.837-846, 2009.

SALVO, V. L. M. A. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de Nutrição. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, São Caetano do Sul, vol.3, n.5, p.11-15, 2005.

SOUZA, D. P. Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de acadêmicos do curso de nutrição da Universidade Federal de Pelotas. *Revista HCPA*, Porto Alegre, vol.3, n.32, p.275-282, 2012.

SOUZA, L. B.; MALTA, M.B.; DONATO, P.M.; CORRENTE, J.E.; CARVALHAES, M. A. B. L.; PAPINI, S. J. Inadequação de consumo alimentar, antropometria e estilo de vida de universitárias da área de saúde. *Journal of the Health Sciences Institute*, Botucatu, vol.4, n.30, p.377-381, 2012.