

# Hábitos alimentares de estudantes de universidades públicas do Recife – PE

Gabriela de Macêdo Castro<sup>1</sup>.

1 Graduanda do Curso de Bacharelado em Gastronomia, Universidade Federal Rural de Pernambuco  
gabimacedogmc@gmail.com

**Palavras chaves:** Gastronomia; rotina; estudantes universitários; alimentos; tempo.

## INTRODUÇÃO

Atualmente sabe-se que viver mais, não significa necessariamente viver com qualidade. Nesse sentido, fatores que influenciam a qualidade de vida das pessoas têm sido amplamente discutidos em todo o mundo. Nos últimos anos, o Brasil vem passando por um período de mudança nutricional, caracterizado pela baixa nos índices de desnutrição e aumento das taxas de sobrepeso e obesidade. Zaccarelli (1) descreve o comportamento alimentar como algo complexo, onde o estilo de vida norteia a alimentação, como o local, horários, número de companhias nas refeições e condições socioeconômicas.

Segundo dados do Ministério da Saúde (2), cerca de 60% dos alimentos com maior teor de gordura fazem parte da alimentação diária da população do país, fazendo que consequentemente o número de pessoas com diabetes, obesidade, hipertensão e outras doenças relacionadas aos hábitos alimentares crescesse de forma significativa. Os números fazem parte da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), realizada em todas as capitais brasileiras.

Compreendendo a importância desses índices sabemos que o início da idade adulta é crucial para o desenvolvimento de hábitos alimentares que serão decisivos na qualidade de vida. É também nesse período onde somos inseridos no meio universitário, onde os hábitos alimentares são fortemente influenciados por fatores como a entrada na universidade, pois para alguns a vida universitária implica em muitas vezes mudar-se para outro município ou deixar a casa dos pais e passar a viver em moradias estudantis, morar sozinho ou com colegas e amigos, devido à localização da instituição; a falta de tempo para realizar refeições completas por causa das atividades acadêmicas que influenciam na escolha dos alimentos, na substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico (3).

Neste trabalho, iremos apresentar resultados de uma pesquisa na qual tem o propósito de investigar os hábitos alimentares de estudantes universitários de diferentes universidades públicas da cidade do Recife.

## MATERIAIS E MÉTODOS

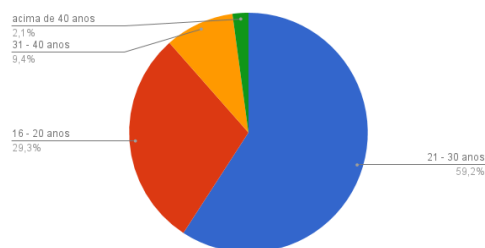
Foi realizado um estudo quantitativo com 512 acadêmicos de universidades públicas do Recife com idades entre 16 e com mais de 40 anos, de ambos os sexos. Foram incluídos na pesquisa todos os acadêmicos que concordaram em participar do estudo como voluntário. Os dados foram coletados no mês de janeiro do ano de 2018.

O instrumento utilizado para a obtenção dos resultados foi um questionário online sobre o comportamento e a regularidade alimentar dos estudantes, ao qual foram acrescentados dados de identificação pessoal. O questionário contém questões sobre os hábitos alimentares e as perguntas quantitativas referem-se a quanto, onde e como são feitas as refeições diárias; à frequência do consumo de frutas, vegetais, carne; principais refeições feitas fora de casa; entre outras.

## RESULTADOS

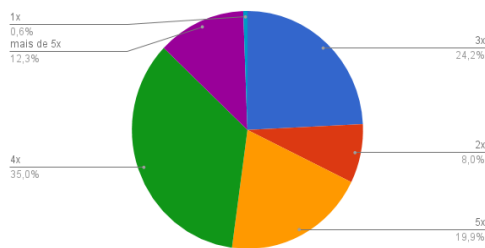
A amostra foi constituída por estudantes de universidades públicas da capital pernambucana, sendo 377 do sexo feminino (73,6%), 132 do sexo masculino (25,8%) e três preferiram não responder (0,6%), onde a média de idade foi de acadêmicos de 16anos de idade a estudantes acima dos 40 anos.

**Figura 1. Distribuição geral da população de estudo segundo a faixa etária.**



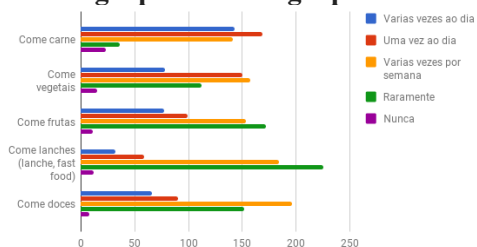
Investigou-se o comportamento dos acadêmicos referente às práticas alimentares e verificou-se a quantidade de vezes que os estudantes comem por dia (Figura 2); dados da pesquisa ainda apontam que a principal refeição do dia é o almoço com mais de 70%, pois contam que preferem dormir mais, a ter que levantarem mais cedo para preparar o café, foi uma das justificativas que os fazem não consumirem o café da manhã.

**Figura 2. Contagem geral de vezes que os estudantes comem por dia.**



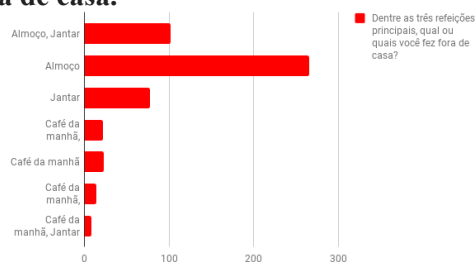
Na presente pesquisa foi avaliado o hábito alimentar dos universitários, a visão dos mesmos em relação qualidade de sua alimentação, à frequência de consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis para o consumo, divididos em quatro grupos. A figura 3 ilustra a porcentagem do consumo de alguns grupos alimentares, observando-se que os acadêmicos apresentaram baixa ingestão diária de grupos de alimentos saudáveis, como os vegetais e frutas, sendo que o recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira seja de 3-5 e 4-5 porções diárias respectivamente.

**Figura 3. Distribuição geral da população de estudo segundo a quantidade do consumo de cada grupo de grupo de alimentos.**



De acordo com os dados coletados, vê-se que um pouco mais da metade (59,6%) dos estudantes fazem, durante a semana, suas refeições na própria universidade, podemos associar a isso, o que vemos na figura 4, que de acordo com esses estudantes universitários, suas principais refeições fora de casa são o almoço e o jantar, as mesmas refeições que são ofertadas pelos restaurantes universitários.

**Figura 4. Contagem geral sobre as refeições feitas fora de casa.**



Ao que se refere, onde é feita alimentação desses acadêmicos no fim de semana foi apurado que quase 90% dos estudantes fazem a sua principal

refeição em casa. Como forma de economizar e aproveitar o tempo, segundo eles.

## CONCLUSÃO

A alimentação seguida pelos universitários, identificada principalmente pelo baixo consumo de frutas, vegetais não retrata escolhas corretas se consideramos as orientações do guia alimentar para população brasileira, elaborado com o objetivo de conduzir uma dieta equilibrada que forneça todas as carências nutricionais de um indivíduo. Destaca-se também a importância do restaurante universitário, pois é nele onde a maioria dos discentes faz sua principal refeição; a garantia da boa qualidade desses estabelecimentos institucionais assegura que uma das refeições do estudante seja equilibrada e que disponha de nutrientes essenciais.

Tornam-se devida a conscientização e o reconhecimento da importância de uma alimentação saudável com a promoção de programas de educação e reeducação alimentar no ambiente universitário e eventos que valorizem práticas saudáveis de vida, visando promover uma qualidade de vida futura para os que serão os futuros profissionais.

## REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

- (1) ZACCARELLI, E. M. Modelo transteórico e curso de vida. In: FISBRG, R. M. et al. **Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas**. São Paulo: Manole, 2005.
- (2) Ministério da Saúde. **Obesidade cresce 60% em dez anos no Brasil**. Fonte: Portal Brasil, 2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2017/04/obesidade-cresce-60-em-dez-anos-no-brasil>>
- (3) MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. **Consumo de fibras alimentares em população adulta**. Revista Saúde Pública, São Paulo, 2000.