

## **Avaliação dos hábitos alimentares de estudantes do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM)**

---

*Letícia Araújo e Silva*

5º período do Curso de Nutrição - Centro Universitário de Patos de Minas.  
e-mail: leticianutricao23@gmail.com

*Elizete Maria da Silva Moreira*

Professora Mestre do Centro Universitário de Patos de Minas.  
e-mail: elizete@unipam.edu.br

**Resumo:** Este trabalho objetivou estudar a qualidade da alimentação dos discentes do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas, buscando estabelecer padrões de consumo alimentar por meio do indicador tempo de curso, relacionando-o à formação acadêmica. Fez-se uma revisão teórica seguida de pesquisa de campo com 53 universitários do 4º, 6º e 8º períodos, em setembro de 2010. Os alunos responderam ao Questionário de Frequência Alimentar e os dados coletados foram organizados e selecionados. Entre as várias opções de alimentos mencionados, optou-se por analisar a frequência “uma vez por dia”. Os alimentos analisados foram embutidos, balas, frituras, refrigerante, café, arroz, feijão, alface, tomate, mamão, banana, frango e carne suína. Observou-se que nos itens avaliados há presença de produtos alimentícios pouco recomendados e ou em quantidade acima do esperado. Assim, torna-se necessário, desenvolver atividades de conscientização sobre a importância de cada universitário colocar em prática os conhecimentos estudados.

**Palavras-chave:** Hábitos Alimentares; estudantes; curso de Nutrição.

**Abstract:** This work aimed at studying the quality of food of the students taking Nutrition at the Centro Universitário de Patos de Minas, searching to establish patterns of food consume through the time of course indicator, by relating it to the academic formation. We made a theoretical review, followed by a field research with 53 students taking 4th, 6th and 8th semesters, in September 2010. The students answered the Questionnaire of Food Frequency and the data collected were organized and selected. Among the different options of food mentioned, we opted to analyze the frequency “once a day”. The items analyzed were canned food, candies, fried food, soft drink, coffee, rice, beans, lettuce, tomato, papaya, banana, chicken and pork. We observed that in the items evaluated, there is a presence of non-recommended food products, or in a high quantity. This way, it is necessary to develop activities to be aware about the importance that each student should put his knowledge in practice.

**Keywords:** Food habits; students; Nutrition.

## 1. Introdução

A adolescência é marcada por intensas modificações físicas, psíquicas, comportamentais e sociais. É a transição entre a infância e a vida adulta, em que muitas das características ou dos hábitos referentes ao estilo de vida do adulto são adquiridas e/ou consolidadas. Após o crescimento, é o momento em que o ser humano apresenta aceleração na velocidade de crescimento estatural e no ganho de peso; nos demais casos, mesmo quando o crescimento é intenso, há desaceleração dessa velocidade (SILVA, 2007).

Essa é a fase mais turbulenta, agitada, prazerosa e contraditória da vida. Muitos jovens passam por grandes dificuldades e responsabilidades dependendo da família que têm. Outros já não têm preocupação alguma, só pensam em se divertir e nada mais. Muitas vezes são esses fatores que fazem com que os jovens ganhem muito peso ou percam muito peso. Alguns pais acreditam que nada pode ser feito em relação a isso, mas pelo contrário há muito que ser feito.

Alguns fatores podem influenciar negativamente o consumo alimentar dos jovens e adolescentes (PECKENPAUGH; POLEMAN, 1997):

- \* ênfase à magreza (especialmente entre as meninas);
- \* acesso ao emprego e ao dinheiro, que permite maior liberdade para comprar alimentos, ao mesmo tempo em que pode restringir os horários de alimentação e facilitar o acesso frequente aos *fast food*;
- \* rebeldia da adolescência, que pode resultar no consumo de alimentos opostos aos que deveriam ser escolhidos;
- \* consumo de álcool como um rito de passagem, que pode causar redução dos estágios finais de crescimento e desenvolvimento por estar substituindo alimentos ou bebidas mais nutritivas; além do prejuízo da absorção de alguns nutrientes.

A vida das pessoas depende de um suprimento adequado de nutrientes. Os alimentos são necessários para o processo reprodutivo, o crescimento, o desenvolvimento, o funcionamento de todo o sistema orgânico e para o atendimento de todas as exigências nutricionais do corpo. Também as funções físicas, mentais e o bem-estar social dependem da boa nutrição (ZANCUL; DAL FABRO, 2005).

Para Nóbrega (2007), a nutrição adequada fortalece o potencial de aprendizagem e bem-estar das crianças, comprovando que a criança alimentada adequadamente tem pontuação superior, em testes de conhecimentos, com relação à criança que não recebe alimentação saudável. O autor afirma também que uma alimentação balanceada desde o início da vida possibilita adultos e idosos mais saudáveis, podendo também beneficiar especialmente as meninas: muitos dos problemas de parto, hemorragia e infecções podem ser reduzidos em sua gravidade com nutrição adequada. Os atuais problemas de saúde como obesidade, doenças cardiovasculares, câncer, transtornos alimentares (anorexia nervosa e bulimia) podem ser controlados ou evitados com uma rotina bem nutritiva e balanceada.

Com o presente trabalho objetivou-se estudar a qualidade da alimentação dos

discentes do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM) por meio de uma investigação do hábito alimentar desse público. O objetivo específico foi estabelecer padrões de consumo alimentar por meio do indicador tempo de curso, relacionando-o à questão da formação acadêmica. Desse modo buscou verificar a visão dos jovens universitários no que se refere à aplicabilidade dos conhecimentos científicos e acadêmicos estudados durante sua formação inicial (curso de Nutrição).

Na adolescência e no início da fase adulta ocorrem alterações fisiológicas e também no comportamento alimentar, o que tende a ser modificado em função do estilo de vida escolhido. Além dos fatores anteriormente mencionados, é comum observar adolescentes com atitudes inadequadas no que se refere à alimentação, entre eles “omitir refeições, especialmente o café da manhã, consumir mais alimentos entre as principais refeições, aumentando a ingestão de açúcares e gorduras saturadas e diminuindo a de micronutrientes” (RUVIARO; NOVELLO; QUINTILIANO, 2008, p.47).

Ter alimentação saudável com consumo de frutas e verduras é um aspecto considerado fundamental para quem deseja atuar na área da saúde. Desse modo esse estudo pretendeu responder às questões: (I) Do ponto de vista alimentar, como essa população investigada tem se comportado? (II) Será que os jovens universitários do curso de Nutrição têm uma alimentação saudável?

Diante do exposto, surgiu o interesse em estudar a qualidade do consumo alimentar desses estudantes verificando se os mesmos têm colocado em prática seu aprendizado.

## 2. Referencial teórico

É comum perceber que os jovens universitários se encontram numa fase de transição em que buscam independência a todo instante. Muitas vezes desejam se libertar da família e por isso se apegam aos amigos procurando diversidade de identidade e de comportamento. “No que se refere à personalidade dos jovens, as grandes mudanças físicas que ocorrem levam a uma enorme valorização de sua imagem corporal, podendo afetar os hábitos alimentares” (ZANCUL; DAL FABBRO, 2005, p. 117).

Todas as transformações da adolescência apresentam efeito sobre o comportamento alimentar. Elas são influenciadas por fatores internos: autoimagem, necessidades fisiológicas, saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial e por fatores externos, como os hábitos familiares, amigos, regras sociais e culturais, mídia, modismos, experiências e conhecimentos do indivíduo (FARTHING, 1991 *apud* GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 1999). “Diferenças no estado nutricional podem ser decorrentes tanto de influência genética, quanto do meio ambiente, e da interação entre ambos” (FONSECA; SICHIERI; VEIGA, 1998, p. 542).

Com exceção do sistema nervoso central, todos os órgãos e tecidos encontram-se em crescimento, o que justifica o aumento das necessidades nutricionais nessa fase. Aproximadamente 20% da estatura e 50% do peso corporal e da massa óssea de um indivíduo, no início de sua vida adulta, são adquiridos na adolescência (PRIORE, 1999).

A família é a base da rotina alimentar dos jovens filhos, pois é responsável por comprar e preparar os alimentos, repassando assim seus hábitos alimentares para eles. Mas nem sempre os jovens levam consigo essas informações, eles querem viver o momento atual e não dar importância ao resto, conscientes ou não das consequências que isso trará. “Os adolescentes passam, gradativamente, maior tempo fora de casa, na escola e com os amigos que, também, influenciam na escolha dos alimentos e estabelecem o que é socialmente correto” (FARTHING, 1991 *apud* GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 1999).

A representação de uma alimentação saudável para os jovens se encaixa em “comer certo” e “comer errado”. O comer certo se relaciona aos alimentos que eles designam como bons, e o comer errado, aos maus. Segundo eles, alimentos bons são frutas, sucos de frutas, hortaliças, feijão, arroz, carnes; e os maus são pães, massas, maionese, refrigerantes, doces em geral (RODRIGUES; BOOG, 2006). “Estudos mostram que os adolescentes preferem uma alimentação rápida e monótona (*fast food*), por serem alimentos bem difundidos entre eles e por serem da moda” (ZANCUL, 2005, p. 117). O adolescente normalmente busca uma alimentação facilitada, com excesso de comidas prontas, sanduíches, salgadinhos e bolacha. Além disso, muitos adolescentes não fazem nenhum tipo de atividade física, restringindo o seu lazer à televisão, ao videogame ou ao computador (ZANCUL; DAL FABBRO, 2005).

A obesidade nos adolescentes é resultado de atividade reduzida e excesso de consumo de alimentos muito calóricos. Assim pode-se observar que o número de horas que o adolescente passa assistindo TV é um importante fator associado à obesidade, acarretando aumento de 2% na prevalência da obesidade para cada hora adicional de televisão em jovens de 12 a 17 anos (FONSECA, SICHIERI; VEIGA, 1998).

Grande parte dos adolescentes, apesar de terem um bom conhecimento sobre os princípios de uma alimentação equilibrada, tem atitudes que não correspondem a este conhecimento: uma grande porcentagem ingere regularmente “salgadinho” e outros alimentos ricos em gorduras e açúcares simples entre as refeições, em desacordo com as recomendações nutricionais (ZANCUL; DAL FABBRO, 2005). O consumo desses lanchinhos pode ser justificado pela falta de tempo disponível para se dedicar a uma refeição, pelas preferências individuais, pelo modismo e por ser uma refeição que pode ser feita com os amigos. Esse impacto dos *fast food* geralmente é preocupante, pois há uma alta quantidade de energia e baixa quantidade de ferro, cálcio, vitamina A e fibras (BULL, 1988 *apud* GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 1999).

O hábito de omitir refeições, especialmente o jejum, e o consumo de refeições rápidas, fazem parte do estilo de vida dos adolescentes, sendo considerados comportamentos importantes que podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade. O consumo alimentar como um todo não tem sido conscientemente associado ao estado nutricional (FONSECA, 1998): “[...] as meninas omitiam mais refeições que os meninos, sugerindo que mesmo aquelas com pesos normais lançam mão do recurso da omissão de refeições para evitar o ganho de peso” (FONSECA; SICHIERI; VEIGA, 1998, p. 547).

Os jovens no geral apresentam dietas deficientes em vários nutrientes. Observa-se baixo consumo de fibras, ferro, cálcio, frutas, hortaliças cruas e cozidas, leite e seus

derivados, vitaminas e minerais e alto consumo de proteínas, carboidratos, açúcares e gorduras (GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 1999).

Um dos problemas que preocupa bastante na adolescência, relacionado à alimentação, é a obesidade. Essa fase é apontada como um período crítico para o desenvolvimento dessa doença, “não só pelo aumento de gordura, mas também, por causa do aumento de células do corpo que ocorre nesta fase da vida” (ZANCUL; DAL FABRO, 2005, p. 117): “[...] os níveis de prevalência de sobrepeso e obesidade nos adolescentes são preocupantes” (TERRES, 2006, p. 632). “O sexo feminino geralmente apresenta maior quantidade de gordura corporal do que o masculino, aumentando nas adolescentes e diminuindo nos rapazes à medida que aumenta a idade” (SILVA, 2007).

O estigma da obesidade carregado de intensa carga psicológica procede do grupo social e da família, abalando a estrutura psíquica dos adolescentes. Quando dizem “*meu pai me chama de baleia*”, a baixa autoestima pode surgir em decorrência dessa exclusão social, gerando crises, tensões, ansiedade, sentimentos que configuram um esquema cíclico comer – angustiar-se – comer, contribuindo assim, para a manutenção da obesidade (RODRIGUES; BOOG, 2006).

O excesso de gordura em adultos tem-se associado à maior ocorrência de Diabetes Mellitus, à hipertensão, ao aumento do triglicérido e do colesterol. Em crianças e adolescentes essa patologia se associa ao aparecimento precoce de doenças cardiovasculares, Diabetes Mellitus tipo II, problemas psicológicos, além de comprometer a postura, causar alterações no aparelho reprodutor e trazer desvantagens socioeconômicas na vida adulta (TERRES *et al.*, 2006).

Considera-se dentro do contexto de vida dos adolescentes, no qual estão presentes diferentes variáveis, como sedentarismo, grande apelo ao consumo, forte influência da mídia, [...], a questão nutricional, elemento constituinte do tema transversal Saúde, que deve ser abordada pelas diferentes disciplinas e trabalhada em atividades diversificadas, com o objetivo de desenvolver atitudes e hábitos saudáveis (ZANCUL; DAL FABRO, 2005, p. 120). A educação nutricional deve agregar os conhecimentos do campo da antropologia da alimentação e os fundamentos teóricos do campo da educação, para que esteja inserida em um contexto político-social de promoção à saúde e qualidade de vida (RODRIGUES; BOOG, 2006).

### **3. Materiais e métodos**

Este trabalho foi realizado inicialmente por meio de uma revisão teórica relacionada ao consumo alimentar dos jovens e sua relação com a base familiar. Num segundo momento, uma pesquisa de campo foi feita com os universitários do Curso de Nutrição, do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM). Essa população de pesquisa foi escolhida para maior esclarecimento sobre as noções de cada estudante e a importância que o curso por ele escolhido tem em sua vida.

No mês de setembro de 2010, os alunos do 4º, 6º e 8º períodos do referido curso responderam a um questionário contendo perguntas sobre alimentação, sendo respec-

tivamente 18, 17 e 17 alunos. O questionário escolhido para a coleta de dados junto à população investigada foi o Questionário de Frequência Alimentar (QFA). De acordo com Fisberg *et al* (2005) o QFA é considerado no meio acadêmico prático e informativo método de avaliação da ingestão alimentar, sendo importante inclusive em estudos epidemiológicos. “Entre as vantagens que o QFA oferece estão a rapidez da aplicação e a eficiência na prática epidemiológica para identificar o consumo habitual de alimentos” (FISBERG, 2005, p.15).

Ele foi pré-testado em uma amostra para uma avaliação da compreensão das perguntas. Como se sabe, a recusa em responder o questionário é comum quando se trabalha com pesquisa de campo. Por isso procurou-se dar ao questionário um formato mais prático, disponibilizando-o *on line* para se tentar atingir o maior número de participantes.

### 3.1. Análise e discussão dos dados

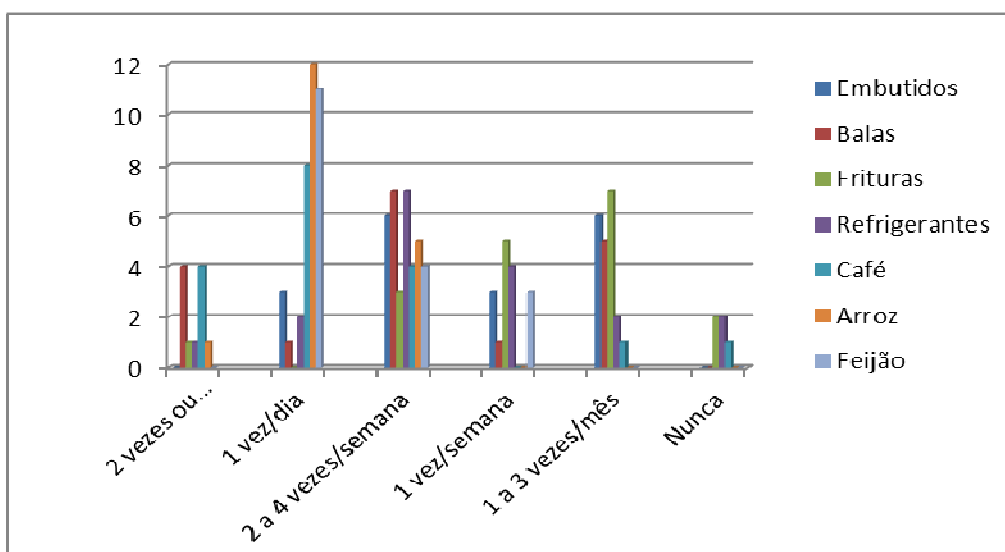
Os dados, depois de coletados, foram organizados e transferidos para planilhas. Diante da quantidade de informações, optou-se por selecionar aquelas consideradas mais atualizadas e significativas de acordo com uma pré-análise e com a revisão de literatura. Com isso foram elaborados gráficos que relacionam a frequência e os produtos alimentícios consumidos pelos 53 universitários envolvidos neste estudo. Entre as várias opções de alimentos mencionados, optou-se por analisar com mais critérios a frequência “uma vez por dia”.

De acordo com os dados, o consumo alimentar entre os 18 alunos do 4º período demonstrou ser variável (Gráficos 1 e 2).

Neste estudo foram destacados os embutidos, uma vez que os mesmos são constantemente mencionados nas atividades referentes ao curso de Nutrição do UNIPAM. Sobre eles, 16,67% dos investigados disseram que consomem uma vez por dia. Percebe-se ainda que todos os alunos consomem embutidos com maior ou menor frequência. Tanto os embutidos como a alface, a banana e o frango tiveram 16,67% do consumo diário dos alunos. Notou-se que apenas 5,56% consomem balas diariamente.

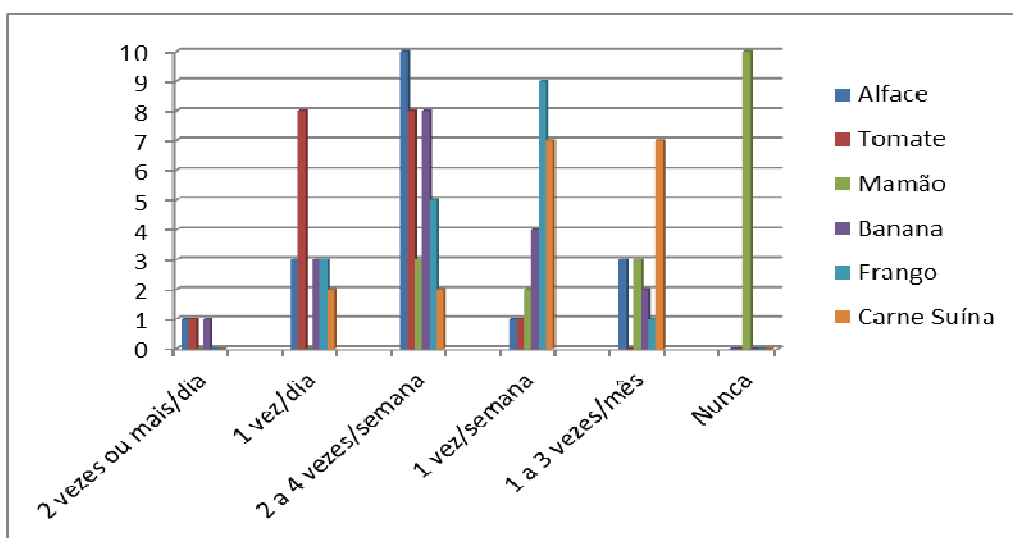
Percebeu-se que nesse período a porcentagem da ingestão de mamão e de frituras foi insignificante. A carne suína e os refrigerantes tiveram a mesma importância na frequência diária, atingindo apenas 11,11% do consumo diário. A quantidade de café igualou-se à quantidade de tomate, 44,44%. O uso do arroz e do feijão foi bem significativo, obtendo respectivamente os valores 66,67% e 61,11%.

Gráfico 1 – Frequência Alimentar dos Alunos do 4º período, Alimentos Grupo I, 2010.



Fonte: Dados obtidos via Questionário de Frequência Alimentar.

Gráfico 2 – Frequência Alimentar dos Alunos do 4º período, Alimentos Grupo II, 2010.



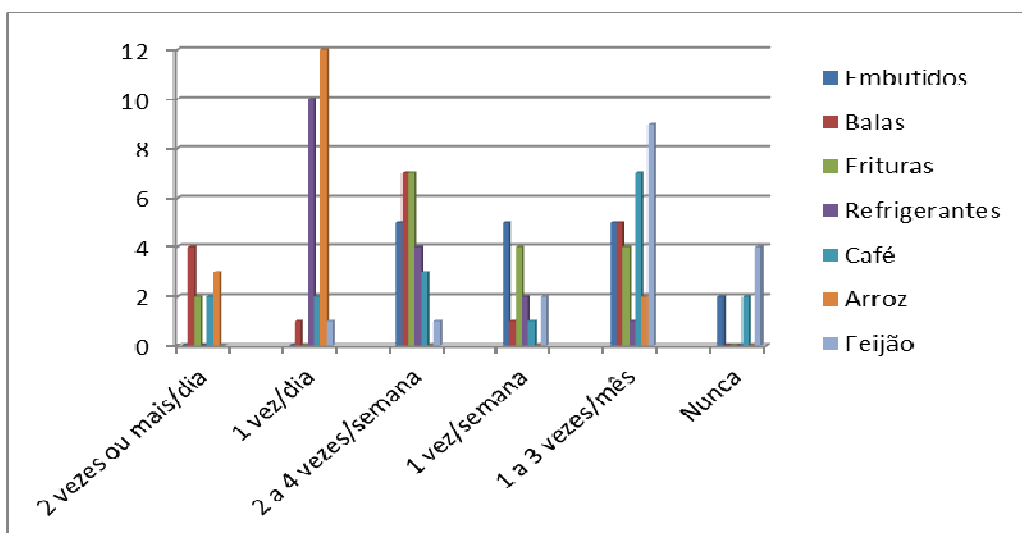
Fonte: Dados obtidos via Questionário de Frequência Alimentar.

De acordo com os dados, o consumo alimentar entre os 17 alunos do 6º período demonstrou ser diferente dos alunos do 4º período: é o que mostra os Gráficos 3 e 4.

Em relação ao consumo de embutidos pelos alunos do 6º período, observa-se um resultado insignificante, o que aconteceu também com as frituras e com a carne de frango. As balas e o feijão tiveram 5,56% do total de alunos, indicando baixo consumo. Já os refrigerantes apareceram com 55,56%. O consumo de café foi de apenas 11,11%.

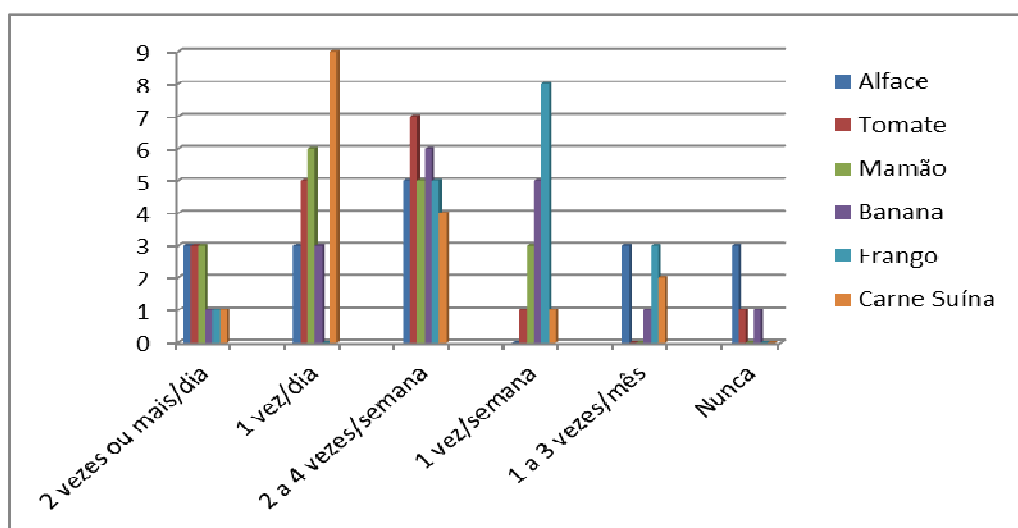
O arroz demonstrou elevado consumo 66,67%. As verduras aparecem com porcentagens diversificadas: alface 16,67% e tomate com 27,78%. Em relação ao consumo de carne suína, obtivemos 50% dos alunos do 6º período com ingestão diária. Observando as frutas que analisamos, notou-se maior consumo de mamão (33,33%) do que de banana (16,67%).

Gráfico 3 – Frequência Alimentar dos Alunos do 6º período, Alimentos Grupo I, 2010.



Fonte: Dados obtidos via Questionário de Frequência Alimentar.

Gráfico 4 – Frequência Alimentar dos Alunos do 6º período, Alimentos Grupo II, 2010.



Fonte: Dados obtidos via Questionário de Frequência Alimentar.

Analisando a frequência alimentar dos 17 alunos do 8º período, verifica-se que eles, pelas respostas dadas, demonstram ter uma alimentação mais saudável quando



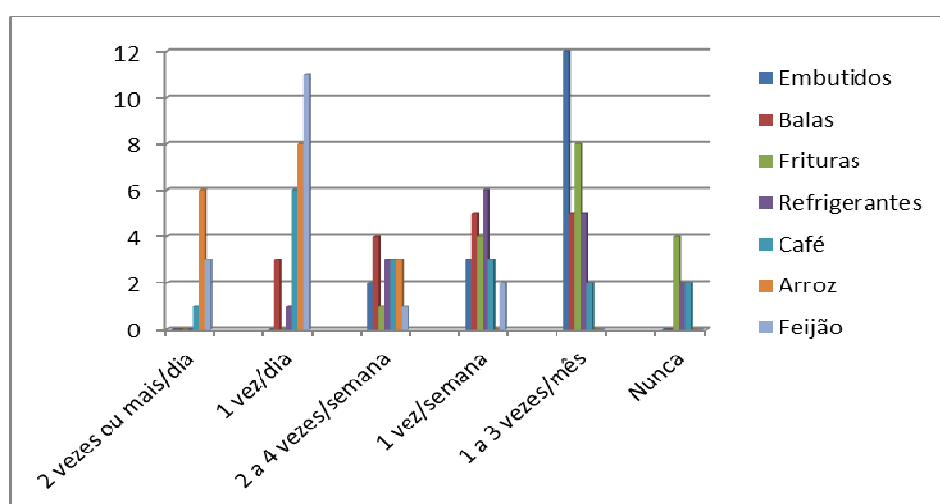
## AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO

comparada aos demais períodos (Gráficos 5 e 6).

O uso de embutidos e de frituras não teve porcentagem significativa. O consumo de balas e da fruta banana pelos alunos do 8º período apresentou baixo consumo, apenas 16,67%. Mais baixo ainda foi o uso de refrigerantes e a ingestão de mamão, não atingiu nem 6%, apresentando 5,56%.

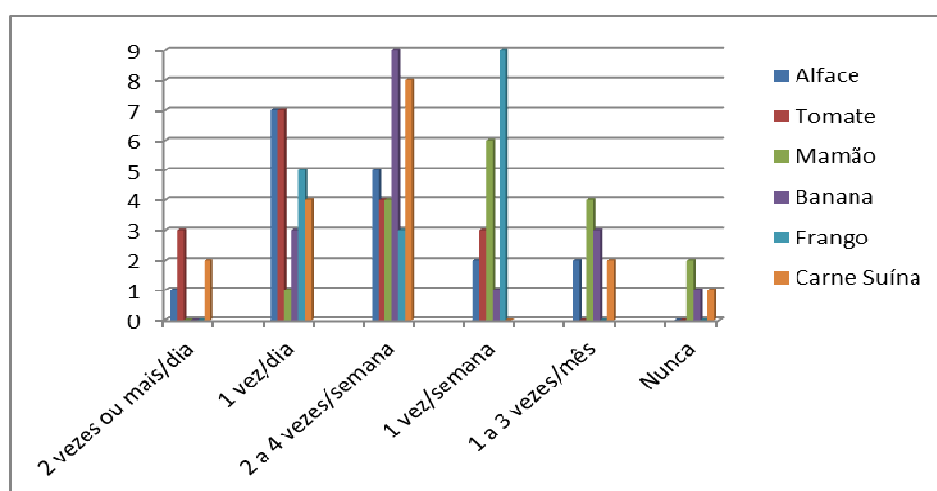
O café, que é um alimento cultural, atingiu 33,33% dos estudantes. O arroz e o feijão, alimentos de suma importância para serem consumidos juntos, se mostraram significativos: 44,45% e 61,11%, respectivamente. Em relação ao consumo de vegetais, os dados foram iguais, obtendo-se 38,89% de consumo de alface e tomate. As carnes de frango e suína tiveram 27,78% e 22,22% respectivamente.

**Gráfico 5 – Frequência Alimentar dos Alunos do 8º período, Alimentos Grupo I, 2010.**



Fonte: Dados obtidos via Questionário de Frequência Alimentar.

**Gráfico 6 – Frequência Alimentar dos Alunos do 8º período, Alimentos Grupo II, 2010.**



Fonte: Dados obtidos via Questionário de Frequência Alimentar.

Os resultados apresentados neste estudo revelam uma análise favorável em relação ao consumo de alimentos embutidos dos estudantes do curso de Nutrição do 4º, 6º e 8º períodos. Observando a porcentagem de frequência diária para o uso de alimentos embutidos, tivemos: 4º período 16,67%, 6º período e 8º período valores insignificantes. Pode-se concluir que com o decorrer do curso, os alunos aprenderam muito sobre os embutidos.

Sabe-se que o consumo de embutidos é muito prejudicial à saúde, pois eles levam na fórmula aditivos químicos chamados nitratos, que, no estômago, podem se transformar em nitritos. Estes, por sua vez, se convertem em nitrosaminas, verdadeiros agentes cancerígenos, perigosos, sobretudo para o estômago e o esôfago. Torna-se necessário a diminuição do gosto por carnes defumadas, salgadas ou curadas, pois o consumo frequente e contínuo de embutidos ao longo de décadas pode aumentar o risco de câncer do trato gastrointestinal (TURRA, 1999).

De acordo com um estudo feito em capitais brasileiras e no Distrito Federal, foi observada a associação direta do consumo regular de refrigerantes, guloseimas, biscoitos doces e embutidos com a escolaridade materna. Observou-se também maior consumo de refrigerantes entre meninos de faculdades públicas e maior consumo de embutidos entre meninas de faculdades públicas (LEVY, 2009).

No Brasil, devido ao grande desequilíbrio socioeconômico, o adolescente de baixa renda consome muitos alimentos ricos em gordura saturada, como substitutos da proteína animal, cujo custo é mais alto. É frequente incluir na alimentação embutidos como linguiças, salsicha, mortadela e ovos, como alternativa ao consumo de carne bovina; o hábito frequente de ingerir frituras e a grande quantidade de óleo utilizada durante o preparo das refeições são fatores que tornam a dieta hipergordurosa (FRANÇO-SO, 2006).

Verificou-se que o consumo diário de balas pelo 4º e pelo 6º período foi baixo, apenas 5,56%. Já no 8º período esse valor foi superior, 16,67%. Esse dado se mostra preocupante, considerando-se que os maiores consumidores estão finalizando o curso de Nutrição. No entanto, Carmo (2006) ressalta o elevado consumo de doces como uma prática comum entre adolescentes. Os açúcares, doces em geral, têm um sabor tentador aos seus admiradores, mas é preciso consumir com moderação, pois esse grupo pode trazer malefícios para quem o ingere com exagero.

Na cidade do Rio de Janeiro, resultados de estudo realizado em 2003 numa amostra representativa de adolescentes de escolas públicas indicam baixo consumo de frutas e hortaliças e consumo frequente de refrigerantes, balas e doces (LEVY, 2009). Estudos sobre a alimentação de grupos de adolescentes brasileiros indicam a ocorrência de inadequação alimentar com excesso de açúcares e gorduras (CARMO, 2006). Felizmente no nosso grupo de estudo, em relação a frituras diárias, obtivemos um aspecto diferente. Os resultados não foram significativos para nenhum dos períodos.

Estudos têm observado que os padrões de alimentação dos adolescentes são frequentemente inadequados. Refeição irregular, lanches, alimentação fora de casa e o seguimento de dietas alternativas caracterizam os hábitos dos adolescentes. Há preferências por doces, refrigerantes, bebidas com adição de açúcar, alimentos com elevado

teor de gordura saturada e sal, representados pela ingestão de batatas fritas e alimentos fritos de origem animal (COUTINHO, 2007).

Analisando a ingestão de refrigerantes, obteve-se um valor muito preocupante entre os alunos do 6º período (55,56%), seguidos pelos do 4º (11,11%) e do 8º (5,56%).

Ao analisar a alimentação de adolescentes, dados do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) mostraram um aumento de 500% no consumo de refrigerantes nos últimos 50 anos. Os refrigerantes constituem a maior fonte de açúcar adicionado na dieta. Atualmente, metade dos americanos e a maioria dos adolescentes (65% das meninas e 74% dos meninos) consomem refrigerantes diariamente. Apesar da disponibilidade de alimentos saudáveis, como lanche escolar, os adolescentes têm preferência por bolachas, batatas fritas, pizzas, refrigerantes e chocolates (CARMO, 2006). Em estudo observou-se uma associação direta entre consumo regular de refrigerantes e nível socioeconômico (LEVY, 2009).

Verifica-se que adolescentes obesos tendem a ingerir maiores quantidades de frituras e não compensar esse excesso energético; e ainda: aqueles com vida mais sedentária e que assistem mais a programas de televisão, também ingerem maior quantidade de refrigerantes (CARMO, 2010). De acordo com um estudo de Galeazzi (1997), o consumo de energia, de proteínas, de carboidratos e de gorduras demonstrou tendência de redução com o aumento da idade, em ambos os sexos.

Em relação à frequência diária de consumo de café entre os universitários, observou-se porcentagem bastante significativa no 4º (44,44%) e no 8º período (33,33%). Já no 6º período o consumo foi mais baixo (11,11%). O consumo de café em muitos lugares tornou-se muito mais que um simples hábito, mas uma cultura. Os estudos mais recentes também serviram para desfazer algumas antigas crenças: em doses razoáveis, o café não perturba o sono, nem faz mal ao coração. O café contém também substâncias antioxidantes, que contribuem para eliminar os radicais livres. A cafeína estimula o sistema nervoso, mantém ativa a atenção e o humor elevado. Auxilia a respiração e a digestão, atenua a sensação de fome e, portanto, é um válido auxílio nas dietas. Frequentemente é um ótimo remédio contra as dores de cabeça e potencia a ação dos analgésicos (GALEAZZI, 1997). Já Françoso (2006) associa o uso excessivo de cafeína, entre outros fatores, como desencadeante de falta de sono, falta de fome, estresse, maior ingestão de álcool, ansiedade, fadiga e mudança de hábito de sono.

Nessa análise pode-se destacar o consumo de arroz (4º e 6º período 66,67%, 8º período 44,45%) como parte da refeição diária desses adolescentes. Mas há um fato que também se destacou: o feijão apareceu somente com 5,55% de consumo diário dos alunos do 6º período; em contrapartida o 6º e o 8º período aparecem com 61,11%.

Esperava-se que o consumo de arroz e feijão, pela população investigada, fosse superior ao valor obtido, principalmente no 8º período. Isso porque o arroz é rico em amido, sendo uma ótima fonte de energia. Além disso, arroz fornece ferro, vitaminas B e proteínas. Já o feijão é um dos vegetais mais ricos em proteína, a qual tem a sua absorção pelo organismo facilitada pelo amido contido no arroz. O feijão também é rico em ferro e outros minerais. Porém, vale lembrar que o corpo humano consegue absorver apenas cerca de 10% do ferro nos vegetais. Para que a absorção de ferro em vegetais seja aumentada, é necessário o acompanhamento de alimento rico em vitamina C,

como por exemplo, suco de laranja, o que poderia elevar a absorção para até 40%. Outro ponto a favor da combinação arroz e feijão é que eles contêm aminoácidos diferentes (BARBOSA, 2007).

A adiposidade, em geral, tem relação com a ingestão de alimentos hipercalóricos, aliada aos hábitos de vida sedentários. Daí a importância do estabelecimento de recomendações alimentares, enfatizando o resgate dos hábitos alimentares saudáveis próprios da comida brasileira. O feijão é um desses elementos de resgate, devido ao seu conteúdo ser rico em fibras, ácido fólico e ferro (COUTINHO, 2007). Observa-se um consumo mais frequente de alimentos como o arroz e o feijão entre adolescentes de famílias mais pobres (LEVY, 2009).

Observando o consumo de vegetais diariamente, verifica-se no decorrer dos períodos que há uma crescente conscientização sobre a importância que eles têm na alimentação. No entanto, o consumo recomendado é superior aos valores obtidos. Percebe-se ainda que o percentual de consumidores de alface e tomate é inferior a 50%. O 4º período praticamente não consome alface, e 44,44% dos seus alunos tem 38,89% de ingestão diária dos dois vegetais.

A alface é uma planta herbácea rica em nutrientes e clorofila; tem a função de alcalinizar e desintoxicar o corpo – principalmente o fígado. Esta hortaliça constitui uma importante fonte de vitaminas (A, C e niacina) e sais minerais (sais de enxofre, fósforo, ferro, cálcio e silício). A alface tem propriedade calmante, sendo capaz de tratar casos de insônia. A hortaliça ajuda a ter um sono reparador e a controlar os acessos de histeria. Ela também é considerada uma hortaliça benéfica em tratamentos faciais.

Atualmente as hortaliças *in natura*, como a alface, são amplamente recomendadas como parte da alimentação diária por seu grande aporte de vitaminas, sais minerais, fibras alimentares e baixo valor calórico, sendo amplamente utilizada em dietas. Porém, ao serem atraídos pelos benefícios oferecidos pelos vegetais, os consumidores se expõem aos riscos de infecções por enteroparasitas, uma vez que, se consumidas cruas na forma de saladas, e higienizadas inadequadamente, podem servir como via de transmissão. Estas enteroparasitoses são prejudiciais à saúde humana, sendo diarreias, anemias, hemorragias, desequilíbrios nutricionais e, em alguns casos, óbito suas principais consequências (MONTANHER, 2009).

O tomate e seus derivados constituem a mais rica fonte de licopeno entre os alimentos consumidos pela população mundial. O licopeno é importantíssimo por ser responsável pelo efeito antioxidante. Além disso, outros mecanismos de proteção também têm sido associados ao tomate, o que, no geral, torna este fruto uma chave para uma vida mais saudável. Existem ainda outros fatores que influenciam a absorção do licopeno. Substâncias presentes no fruto podem ajudar a manter a estabilidade deste fitoquímico. Além disso, por ser um carotenóide, lipossolúvel, ele é mais bem absorvido na presença de gorduras saudáveis. A adição de uma dose moderada de gordura monoinsaturada facilita o transporte, a absorção e a ação do licopeno no organismo. Por isso, recomenda-se acrescentar um fio de azeite de oliva nas preparações à base de tomates (MACHADO, 2005).

Em relação à ingestão de frutas, os alunos deixaram a desejar. No presente estudo focalizou-se a banana e o mamão, que são mais frequentes na região da população

investigada. Não se obteve consumo de mamão entre os alunos do 4º período; 33,33% do 6º período consomem diariamente, e apenas 5,5% do 8º período têm esse costume. As frutas devem ser consumidas todos os dias por serem riquíssimas fontes de fibras, carboidratos, vitaminas e minerais.

Recomenda-se o consumo de cinco porções de frutas, legumes e verduras ao dia. Esses alimentos atuam como reguladores do metabolismo, favorecendo uma série de funções orgânicas necessárias para o crescimento normal e a manutenção da saúde. São fontes em potencial de sais minerais, vitaminas, fibras e água. Sobre esse aspecto, ressalta-se a importância da ingestão dos minerais, como: cálcio, fósforo, potássio, cloro, magnésio, zinco e ferro e das vitaminas (A, C e E), presentes na estrutura dos alimentos vegetais (COUTINHO, 2007).

A banana é conhecida como um dos mais completos alimentos, pois constitui uma inesgotável fonte de hidratos de carbono, potássio, sódio, fósforo, cloro, magnésio, enxofre, silício, cálcio, niacina, vitaminas A, B1, B2 e C. É conhecida como calmante intestinal, por estimular o apetite e as funções digestivas, graças a uma substância oleosa presente em sua composição, de efeito adstringente, que suaviza o intestino delgado, grosso e reto, sendo aplicada em casos de diarreia aguda ou crônica (GAMBARDELLA, 2009).

O mamão constitui um excelente alimento, pois é rico em sais minerais como cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio, que participam na formação de ossos, dentes e sangue, evitam a fadiga mental, produzem energia e ajudam a manter o equilíbrio interno do organismo. Tem vitamina A, que protege a pele e a vista; e vitamina C, que fortalece os ossos e gengivas. O mamão é eficaz contra a asma, diabete, tem propriedades laxativas, calmantes, além de ser purificador do sangue, sendo indicado a pessoas que possuem aparelho digestivo delicado ou irritado. Sua resina leitosa também é usada em calos e verrugas (GAMBARDELLA, 2009).

O grupo das carnes teve como exemplos a carne de frango e suínas. Houve uma porcentagem mais significativa no consumo diário de carne suína pelos alunos do 6º período (50%); já o resultado do 4º período correspondeu a 11,11% e do 8º período 22,22%. O consumo de carne de frango foi diferenciado: 16,67% para o 4º período, consumo insignificante para o 6º período, e 27,78% para o 8º período. Considerando recomendações, percebe-se que a ingestão diária pelo 8º período é baixa, relacionando-a com a quantidade necessária de proteínas diárias, vindas principalmente das carnes.

A carne é uma rica fonte de proteínas e ferro. As proteínas são fundamentais para a formação e manutenção dos tecidos corpóreos, participando também do transporte de substâncias e da homeostase. O ferro 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. No Brasil, observa-se que entre o período de 1974 a 2003 houve uma redução na aquisição domiciliar de carne bovina e de carne de frango, entretanto, dados da POF 2002-2003 mostraram que a carne bovina ainda é a mais adquirida pelas famílias brasileiras, seguida de carne de frango e da suína (COUTINHO, 2007).

Observa-se que o consumo diário de carne vermelha está diretamente associado ao nível socioeconômico. Portanto, estatisticamente os adolescentes de maior nível so-

cioeconômico apresentam maior ingestão de carnes vermelhas. Outras pesquisas também mostraram que o consumo de carnes, em geral, é fortemente determinado pelo padrão econômico da família, sendo a renda um fator importante na determinação do consumo alimentar da população (COSTA, 2010).

### **Conclusão**

Ao verificar os hábitos alimentares por meio do indicador tempo de curso, relacionando-os à formação acadêmica dos jovens universitários, obteve-se um resultado pouco satisfatório. Observou-se que na maioria dos itens avaliados há presença de produtos alimentícios pouco recomendados e/ou em quantidade acima do esperado.

Assim, torna-se conveniente desenvolver, cada vez mais, atividades voltadas para a conscientização sobre a importância de cada universitário colocar em prática os conhecimentos científicos estudados durante a formação inicial no Curso de Nutrição.

Acredita-se que ao divulgar o resultado deste estudo, esses futuros profissionais poderão reavaliar seus hábitos alimentares para que iniciem suas carreiras divulgando, por meio de sua prática cotidiana, tudo o que aprenderam no decorrer da sua formação acadêmica. Por isso ela deve ser consistente e apoiada por uma instituição compromissada com a qualidade do ensino oferecido.

### **Referências**

- BARBOSA, L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. *Horizonte antropológico*, Porto Alegre, v. 13, n. 28, dez. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-71832007000200005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-71832007000200005&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 03 mar. 2011
- CARMO, M. B. do. *et al.* Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicada, São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. São Paulo, v. 9, p. 121-130, 2006.
- COSTA, M.G. *et al.* Consumo de carne vermelha entre adolescentes do sul do Brasil. XIX CIC, XII EMPOS, 2010.
- COUTINHO, N. M. P. *et al.* Avaliação nutricional e consumo de alimentos entre adolescentes de risco. *Rev. RENE*. Fortaleza, v.8, n. 3, p. 9-16, set./dez, 2007.
- FISBERG, R. M. *et al.* *Inquéritos alimentares: Métodos e bases científicas*. Barueri: Manole, 2005.
- FONSECA, V. de M.; SICHIERI, R.; VEIGA, G. V. da. Fatores associados à obesidade em adolescentes. *Revista de Saúde Pública*. Rio de Janeiro, v. 32, n. 6, p. 541-549, abr. 1998.

## AValiação DOS HáBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO

FRANÇOZO, L. A.; MAURO, A. M. de M. Manual de atenção à Saúde do Adolescente. *Secretaria de Saúde*. São Paulo, 2006.

GALEAZZI, M. A. M.; DOMENE, S. M. A.; SCHIERI, R. Estudo multicêntrico sobre consumo alimentar. *Ministério da Saúde*, 1997.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes. *Revista de Nutrição*. Campinas, v. 12, n. 1, abr. 1999. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52731999000100005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52731999000100005&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 4 dez. 2009.

LEVY, R. B. *et al.* Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, p. 3085-3097, 2010.

MACHADO, C. X. Tomate: o papel do licopeno na proteção antioxidante. *Instituto de Biociências*. Porto Alegre, p. 1-13, jul. 2005.

MONTANHER, C. C.; CORADIN, D. de C.; SILVA, S. E. F. Avaliação parasitológica em alfaces (*Lactuca sativa*) comercializadas em restaurantes Self-Service por quilo, da cidade de Curitiba, Paraná, Brasil. *Estudos Biológicos*, v. 29, p. 63-71, jan/mar. 2007.

NÓBREGA, J. de N. *Distúrbios na nutrição: na infância e na adolescência*. 2 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2007.

PEREIRA, R. A.; KOIFMAN, S. Uso do questionário de frequência na avaliação do consumo alimentar progresso. *Revista de Saúde Pública*, v. 33, n. 6, dez. 1999, p. 610-621. Disponível em <<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v33n6/1047.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2009

PECKENPAUGH, N. J.; POLEMAN, C. M. *Nutrição: Essência e dietoterapia*. 7 ed. São Paulo: Roca, 1997.

PRIORE, S. E. Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição a interpretação de indicadores do estado nutricional. *Resumo da Tese de Doutorado*. Mar, 1999.

RODRIGUES, E. M.; BOOG, M. C. F. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. *Cadernos de Saúde Pública*. Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 923-931, mai. 2006.

RUVIARO, L.; NOVELLO, D.; QUINTILIANO, D. A. Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio público de Guarapuava-PR. *Revista Salus*. Guarapuava-PR. v. 2, n. 1, p. 47-56, jan./jun. 2008. Disponível em: <[http://www.unicentro.br/editora/revistas/salus/v2n1/5%20Artigo%20\(47-56\).pdf](http://www.unicentro.br/editora/revistas/salus/v2n1/5%20Artigo%20(47-56).pdf)>. Acesso em 28 dez. 2009.

SILVA, S. M. C. S. da; MURA, J. D. P. *Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia*. São Paulo: Roca, 2007.

TERRES, N. G. *et al.* Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes. *Revista de Saúde Pública*. Pelotas, v. 40, n. 4, p. 627-633, mar, 2006.

TURRA, M.; AYUB, M. A. Z. Estudo da variação do teor de nitritos e nitratos em embutidos coloniais: possíveis implicações para saúde pública. *Revista Instituto Adolfo Lutz*, v. 58, p. 113-120, jul./dez, 1999.

ZANCUL, M. de S.; DAL FABBRO, A. L. Avaliação antropométrica de adolescentes em Ribeirão Preto. *Alimentos e Nutrição. Brazilian Journal of Food and Nutrition*. Ribeirão Preto, v. 16, n. 6, p. 117-121, abr./jun. 2005.