



HÁBITOS ALIMENTARES DE JOVENS ESTUDANTES

Amanda de Oliveira Vasconcelos (PIBIC/CNPq/Uem), Sonia Silva Marcon (Orientadora), e-mail: soniasilva.marcon@gmail.com
Universidade Estadual de Maringá / Departamento de Enfermagem / Maringá, PR.

Ciência da Saúde. Saúde pública.

Palavras-chave: Hábitos alimentares, jovens, universitários.

Resumo:

A entrada na universidade é um período de muitas mudanças, inclusive nos hábitos alimentares. Estudo descritivo- exploratório, de natureza quali-quantitativa a ser realizado junto a universitários, com o objetivo de identificar os hábitos atuais e as mudanças ocorridas nos hábitos alimentares após o ingresso na Universidade. Para a coleta de dados será utilizado um questionário auto-aplicável elaborado pelos pesquisadores com base nos objetivos do estudo. Os dados serão compilados em planilha do software Microsoft® Office® Excel® e após, submetidos à análise com o uso da estatística descritiva e inferencial.

Introdução

A alimentação é um fator tanto biológico quanto cultural, e as influências educativas precisam partir do conhecimento do próprio consumo. Além disso, é necessário compreender os sentidos que as pessoas impõem em suas práticas⁽¹⁾.

Analisando as particularidades da adolescência e do adulto jovem, com importantes desequilíbrios biológicos, psíquicos e sociais, o ingresso na universidade acarreta novas relações sociais e adoção de novas condutas, tornando os sujeitos vulneráveis aos comportamentos de risco à saúde⁽²⁾.

Segundo Alves & Boog em estudo sobre o comportamento alimentar em moradia estudantil, constataram que o fato de a maior parte dos estudantes universitários apresentarem uma má alimentação, está na maioria das vezes relacionada a não ter uma companhia na hora das refeições. Os estudantes também referiram que realizar as principais refeições acompanhadas da família, propicia uma melhor escolha de alimentos, com priorização de alimentos saudáveis⁽³⁾.

O hábito alimentar dos universitários, pode ser influenciado a falta de tempo para realizar refeições completas e adequadas por causa das atividades acadêmicas, levando-os a substituir as refeições principais por lanches práticos e rápidos e com alto valor calórico⁽⁴⁾.



Diante do exposto, o objetivo do estudo, é descrever e qualificar os hábitos alimentares atuais de estudantes universitários, identificando se ocorreram mudanças após o ingresso na Universidade e os fatores envolvidos nestas mudanças.

Materiais e métodos

Estudo do tipo exploratório, de natureza quali-quantitativo, desenvolvido na Universidade Estadual de Maringá. A população do estudo será composta por acadêmicos do 2º, 3º e 4º ano do curso de graduação em enfermagem desta universidade.

Os estudantes serão abordados nas salas de aulas e os dados coletados com questionário auto-aplicável. Será realizado um convite informal aos alunos, para que eles possam responder o questionário de forma voluntária, após assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Os dados serão compilados em planilha do software Microsoft® Office® Excel® e após, serão submetidos a análise com o uso da estatística descritiva e inferencial.

Resultados e Discussão

Apresentaremos o questionário a ser aplicado na coleta de dados, devido ao fato de o projeto ainda não ter sido analisado e aprovado pelo comitê de ética, tornando-se assim, impossível a coleta de dados. Este está constituído de 40 questões distribuídas em cinco partes, sendo elas: caracterização dos participantes, hábitos alimentares, perfil de saúde, atividade física / lazer e mudanças de hábitos após o ingresso na universidade.

Na caracterização dos participantes, os entrevistados serão submetidos às seguintes questões objetivas e subjetivas: nome, sexo, peso, altura, gestante ou não gestante, série no curso de graduação, se é bolsista de algum projeto na universidade e qual projeto no caso de resposta afirmativa, se desenvolve alguma atividade remunerada além da bolsa, se a família é de Maringá ou não, com quem mora atualmente, em relação a constituição da família de origem, quem mora na casa da família de origem e se o entrevistado acha que a saúde e os hábitos de seus pais/responsáveis influenciam em sua saúde e em seus hábitos e por que.

Em relação à alimentação pretende-se investigar consumo e hábitos comportamentais. Deste modo, para verificar consumo foram incluídas questões relacionadas ao número de refeições/dia, número de porções de cereais, raízes ou tubérculos, consumo semanal de frutas, verduras, legumes, alimentos enlatados e conservas, proteínas (carnes, peixes e ovos), óleos, gorduras, manteiga e margarina na preparação dos alimentos, calorias vazias (refrigerantes, doces, balas, chocolates, guloseimas, bolos,



bolachas recheadas, alimentos industrializados em geral). Referente aos hábitos é questionado se costuma retirar a gordura aparente da carne, colocar mais sal no alimento já pronto para consumo, se toma café da manhã antes de sair de casa e se faz lanche no meio da manhã e da tarde e ainda, se ingere seis ou mais copos de água por dia e onde costuma almoçar e se o almoço e jantar do são do tipo refeição ou lanche.

No que se refere à prática de atividades físicas / lazer, é questionado se o participante realiza alguma atividade física, tipo de atividade, número de vezes/semana e duração de cada sessão. Quanto aos comportamentos deletérios, se faz uso de cigarro ou se já fez anteriormente, se consome bebida alcoólica, quantas doses e quantas vezes em uma semana típica.

Quanto ao perfil de saúde, é questionado como o entrevistado avalia a própria saúde em comparação a de pessoas da mesma idade, se ele ou algum familiar tem histórico de doença, se toma algum medicamento de uso contínuo e para qual problema de saúde, se considera a própria alimentação saudável e equilibrada e se se considera uma pessoa sedentária.

Por fim, são apresentadas quatro questões abertas, quais sejam: 1) Após o ingresso na universidade houve mudanças nos hábitos alimentares? Quais? 2) Ocorreram mudanças na sua vida em geral? Quais? 3) Cite uma a três atividades / coisas que você fazia antes do ingresso na UEM e que hoje não faz. 4) Cite uma a três atividades / coisas que não fazia e que hoje faz.

Conclusões

Acredita-se que o instrumento de coleta de dados possibilitará identificar os hábitos alimentares e se houve mudanças nos mesmos após o ingresso na Universidade e também conhecer o perfil de saúde.

Agradecimentos

Ao Conselho Nacional de Pesquisa e Desenvolvimento Científico (CNPq) pela cessão da bolsa de iniciação científica.

Referências

1. ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo v.41, n.2, p. 197-204, 2007.



2. PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; PADRO, W. L. Lifestyle and nutritional status of university students studying in health care in Recife / PE. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 15, n. 3, p. 145-150, 2010.
3. FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; WARTHA, E.; MARCLINI, O. S.; NETTO, R. S. M. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. **Alim. Nutr.**, Araraquara. Vol. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.
4. BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. In: **VII SEMEAD**, 7., Mato Grosso do Sul, 2004. Anais...