

CONSUMO DE ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS ENTRE ESTUDANTES CONCLUINTE NO CURSO DE NUTRIÇÃO

Géssica Ramos¹

Liza Patrícia Fernandes Nunes²

Joice Trindade Silveira³

Resumo:

Com o ingresso na universidade e mudança de rotina, a alimentação dos jovens costuma a ser modificada. Este trabalho teve por objetivo conhecer o consumo alimentar de alimentos in natura e minimamente processados entre universitários concluintes do curso de Nutrição de uma universidade no Rio Grande do Sul. O estudo foi do tipo descritivo, realizado com estudantes que tinham previsão de formatura para 2017. O instrumento utilizado foi o questionário "Como está sua alimentação?", proposto pelo Ministério da Saúde, e acrescidas questões demográficas. O consumo alimentar foi comparado e classificado de acordo com as recomendações propostas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. O perfil da população investigada foi 100% feminino. O melhor percentual de adequação de consumo se deu na categoria das carnes, seguida das leguminosas. Uma adequação menor foi observada no consumo de frutas, verduras e legumes e leite. Observou-se que, apesar dos alimentos in natura e minimamente processados fazerem parte da alimentação cotidiana dos estudantes, a quantidade ingerida ainda está abaixo das recomendações. Dessa forma, conclui-se que o conhecimento obtido através do curso de nutrição não é totalmente incorporado nas práticas alimentares dos estudantes. Mais estudos são necessários para investigação de fatores envolvidos.

Palavras-chave: hábitos alimentares, qualidade de vida; universitários

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

CONSUMO DE ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS ENTRE ESTUDANTES CONCLUINTE NO CURSO DE NUTRIÇÃO

¹ Aluno de graduação. gehillsong@gmail.com. Autor principal

² acadêmica de nutrição. lizafnunes12@gmail.com. Co-autor

³ Docente. joicesilveira@unipampa.edu.br. Orientador

CONSUMO DE ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS ENTRE ESTUDANTES CONCLUINTE NO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL

1 INTRODUÇÃO

A transição nutricional no Brasil tem sido caracterizada pela diminuição das taxas de desnutrição e, simultaneamente, à elevação das taxas de obesidade (BATISTA FILHO & RISSIN, 2003). A ingestão de alimentos com alta densidade energética declina a qualidade nutricional, levando ao ganho ponderal e ingestão inadequada de micronutrientes (BATISTA FILHO & RISSIN, 2003).

Os hábitos alimentares podem ser ainda menos saudáveis quando considerados a vida universitária dos jovens (MARCONATO et al., 2016). Entre universitários, pode ocorrer preferência por alimentos processados e ultraprocessados e baixo consumo nos alimentos in natura e minimamente processados, ocasionada, muitas vezes, pela distância da família e falta de tempo para autocuidado, devido às atividades acadêmicas (MARCONATO et al., 2016).

Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2014). Entretanto, alguns pesquisadores analisaram os hábitos alimentares de estudantes do curso de nutrição e observaram baixa prevalência no consumo desse tipo de alimentos (VIEIRA et al., 2002). Esses resultados também foram observados em acadêmicos da área da saúde (FIATES et al., 2001; VIEIRA et al., 2002; ALVEZ et al., 2007). O conhecimento do padrão alimentar dos universitários é importante para que se possam sugerir estratégias para a adoção de um consumo alimentar mais saudável (SANTOS et al., 2005).

Desta forma, o objetivo deste estudo foi conhecer o consumo alimentar de alimentos *in natura* e minimamente processados entre universitários concluintes do curso de Nutrição.

2 METODOLOGIA

O trabalho é um estudo descritivo, no qual se buscou conhecer o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados entre estudantes concluintes do curso de Nutrição que tinham previsão de formatura para 2017.

O instrumento era composto de duas partes: a primeira com o questionário proposto pelo Ministério da Saúde “Como está sua alimentação?”, e a segunda com questões demográficas (sexo, idade e estado civil). O questionário “Como está sua alimentação?” possuía 18 perguntas relacionadas a diferentes grupos alimentares, e classifica a alimentação em boa, regular e ruim. Para fins deste trabalho, somente foram analisados os dados referentes ao consumo de frutas, verduras, legumes, carnes e leite, caracterizados como in natura ou minimamente processados Ministério da Saúde (BRASIL, 2014).

Para a coleta de dados, inicialmente foi feito um contato inicial com os estudantes via e-mail, a fim de informar sobre a pesquisa e convidá-los a participar. Num segundo momento, foi enviado o questionário de forma *on line*, elaborado no *Google Planilhas*. Ao final de uma semana, foi feito um terceiro e último contato com os estudantes que não haviam respondido ao questionário, a fim de lembrá-los sobre a pesquisa. Foram incluídos na pesquisa os estudantes que concordaram em participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para a interpretação dos resultados foram considerados os parâmetros utilizados pelo Ministério da Saúde para o questionário “Como está sua alimentação?”, que são as quantidades propostas pelo Guia Alimentar da População Brasileira (BRASIL, 2006). Os critérios estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1. Critérios de avaliação adotados para a classificação de adequação de consumo alimentar, proposto pelo Guia Alimentar para a população Brasileira.

Grupos	Critérios adotados para adequação
Frutas	≥ 3 porções/dia
Verduras e Legumes	≥ 5 colheres de sopa/dia
Leguminosas	≥ 4 porções/semana
Carnes e ovos	1-2 porções/dia
Leite e derivados	≥ 3 porções/dia
Água	6-8 copos/dia

FONTE: BRASIL, 2006.

Os dados foram armazenados no programa Microsoft Excel e o tratamento dos dados foi feito no STATA/IC (versão 15). O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 18 estudantes regularmente matriculados no estágio supervisionado e com previsão de formatura para 2017, apenas 5 responderam ao questionário. A amostra foi composta exclusivamente pelo sexo feminino (Tabela 2) e 80% eram solteiras (n=4). O perfil feminino é característico dos estudantes de Nutrição (FEITOSA et al., 2010; MARCONATO, 2016) e, também, de profissionais das demais áreas da saúde (MARCONATO, 2016).

Tabela 2. Perfil dos concluintes do curso de Nutrição de uma universidade do interior do Rio Grande do Sul.

Variável	N	%
Sexo		
Feminino	5	100
Masculino	0	0
Faixa etária		
Menos de 20 anos	0	0
Entre 20 e 30 anos	4	80
Mais de 30 anos	1	20

A descrição do consumo de alimentos in natura e minimamente processados está apresentada na Tabela 3.

Tabela 3. Adequação do consumo de grupos alimentares entre acadêmicos do curso de Nutrição de uma universidade do interior do Rio Grande do Sul, 2018.

VARIÁVEL	N	%
FRUTAS		
Não como frutas e não tomo suco de frutas	1	20
1 und, fatia, pedaços, copos de suco	0	0
2 und, fatia, pedaços, copos de suco	2	40
3 ou mais und, fatia, pedaços, copos de suco	2	40
LEGUMES E VERDURAS		
Não como legumes nem verduras todos os dias	1	20
3 ou menos colheres de sopa	1	20
4 a 5 colheres de sopa	2	40

6 a 7 colheres de sopa	1	20
LEGUMINOSAS		
Não consumo	0	0
2 ou mais colheres de sopa por dia	3	60
Consumo menos de 5 vezes na semana	2	20
1 colher de sopa pelo menos ao dia	0	0
CARNE E OVOS		
Mais de 2 pedaços, fatias, colheres de sopa	2	40
Não consumo nenhum tipo de carne	0	0
1 pedaço, fatia, colher de sopa ou 1 ovo	1	20
2 pedaços, fatia	2	40
LEITE		
Não consumo leite nem derivados	0	0
1 ou menos copos de leite ou pedaços, fatias	1	20
2 copos de leite ou pedaços, fatias	4	80
3 ou mais copos de leite, pedaços,	0	0

A variável com menor percentual de adequação foi o consumo de leite e derivados, no qual nenhuma das estudantes atingiu as recomendações. No Brasil o consumo de leite é baixo (VILELA, 2017). No ano de 2013 foi de 175 litros por pessoa, correspondente a uma média de 479 mL por pessoa por dia, abaixo da recomendação (BRASIL, 2006). Conforme descrito pela Tabela 3, o consumo médio de alimentos de 80% das estudantes se aproxima da média nacional, ou seja, ele não é o ideal, conforme proposto pelo Guia Alimentar, no entanto, o leite está presente na dieta dos acadêmicos. O leite e seus derivados merecem destaque por constituírem um grupo de alimentos de grande valor nutricional, uma vez que são fontes consideráveis de proteínas de alto valor biológico, além de conterem vitaminas e minerais (MUNIZ et al., 2013). O consumo habitual desses alimentos é recomendado, principalmente, para que se atinja a adequação diária de ingestão de cálcio, um nutriente que, dentre outras funções, é fundamental para a formação e a manutenção da estrutura óssea do organismo (MUNIZ et al., 2013).

A variável com melhor percentual de adequação foi a das carnes. As carnes de boi e de porco, assim como outras carnes vermelhas (de cabrito, de cordeiro, entre outras) são excelentes fontes de proteína de Alto Valor Biológico (AVB) e micronutrientes, como o ferro, zinco e vitamina B12. Entretanto, tendem a ser ricas em gorduras, principalmente gorduras saturadas, que, quando consumidas em excesso, aumentam o risco de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas. As carnes de aves também são ricas em AVB, vitaminas e minerais, e podem apresentar elevado teor de gorduras saturadas, mas diferente das carnes vermelhas a gordura está concentrada na pele. Os peixes apresentam menor conteúdo de gordura saturada e maior de gorduras insaturadas. (BRASIL, 2014).

Outra variável com bom resultado de consumo foi o das leguminosas, constituída por feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, entre outros. Acredita-se que esse resultado se deva, principalmente, ao consumo do feijão, que é um prato típico do brasileiro. Diversos estudos indicam que o feijão é frequente na dieta (FERREIRA et al., 2016). A leguminosa é uma fonte importante de fibras alimentares, proteínas, folato, zinco e outros nutrientes (FERREIRA et al., 2016).

Em relação ao consumo de frutas, observou-se que somente 20% não as consome diariamente. O mesmo resultado foi encontrado em relação a verduras e legumes. As demais estudantes consomem esses alimentos, porém, ainda em quantidade insuficiente (Tabela 3). Outro estudo com estudantes de Nutrição encontrou que 90% deles consome frutas, legumes e verduras frequentemente (BUSATO et al., 2015), porém, não foi investigada a adequação da

quantidade de acordo com o guia alimentar. A Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2009 (IBGE, 2004) observou que uma em cada cinco pessoas consome frutas e verduras todos os dias e apenas uma em cada oito consome esses alimentos na quantidade adequada. Os legumes e verduras são excelentes fontes de várias vitaminas e minerais, ricas em fibras, e fornecem nutrientes com uma quantidade relativamente pequena de calorias. Consumir frutas, legumes e verduras diariamente, em conjunto com alimentos pouco processados e ricos em carboidratos complexos garante um aporte adequado de micronutrientes e fibras, proporcionando melhor funcionamento do organismo (BRAGA; PETERNEZ, 2011). Estes alimentos, inclusive, são considerados marcadores de alimentação saudável. Evidências científicas que têm demonstrado que o consumo regular de 400 g/dia de frutas está associado ao menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (WHO, 2004).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2009 (IBGE, 2004), revela também que um quinto da população brasileira (cerca de 40 milhões de pessoas, se considerarmos todas as idades) ainda baseia sua alimentação largamente em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Destaca-se que em 2014 foi lançado um novo guia alimentar para a população (BRASIL, 2014). Nele, não são definidas porções fixas, conforme proposto pelo guia de 2006. Ao invés disso, o documento propõe que a alimentação da população seja composta, majoritariamente, por alimentos *in natura* e minimamente processados como frutas, verduras, legumes, leite e carnes, e que os alimentos processados e ultra processados sejam evitados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O critério utilizado para a escolha dos concluintes de Nutrição, como amostragem da pesquisa, foi a desse público já possuir conhecimento sobre alimentação saudável, provenientes do decorrer da trajetória acadêmica. Observou-se que os estudantes, apesar de incluírem os alimentos *in natura* e minimamente processados na sua alimentação diária, ainda o fazem em quantidades aquém do adequado. Portanto, podemos perceber que o conhecimento obtido durante o curso por diversas vezes não é incorporado completamente no cotidiano. Porém, sabe-se que o conhecimento pode contribuir favoravelmente e remodelar tais hábitos alimentares ao longo da formação acadêmica. Vale destacar que são necessários outros estudos, até mais abrangentes, com grupos maiores de estudantes e envolvendo motivos que levam à formação e persistência em hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

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

BATISTA, F. M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cadernos de Saúde Pública**, 19 (Sup. 1): S181-S191, 2003.

BRAGA, M. M.; PATERNEZ, A. C. A. C. Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP). **Revista Simbio-Logias**, São Paulo, v. 4, n. 6, p. 84-97, 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. Ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2a edição. Brasília. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Como está sua alimentação?** Brasília, DF, 2006. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>

BUSAT, M. A. et al. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. In: Semina: **Ciências Biológicas e da Saúde**, v.36, n.2, p.75 – 84, jul./dez, 2015.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADEWARTHA, E. R. S.; et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentos e Nutrição.**, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./ jun. 2010.

FERREIRA, D. Q. C. Avaliação do comportamento alimentar de estudantes de nutrição. **Revista científica da escola e saúde**. Ano 5, nº 1, p. 75-84, out.2015/jan.2016.

FIATES, G. M. R.; SALLES, R. K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14 Suplemento, p. 3-6, 2001.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE; 2011. 150 p.

MARCONATO, M. S. F.; SILVA, G. M.; FRASSON, T. Z. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.10, n.58, p 180-188, jul./ago, 2016.

MUNIZ, L. C.; MADRUGA, S. W.; ARAÚJO, C. L. Consumo de leite e derivados entre adultos e idosos no Sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 3515-3522, 2013.

SANTOS, J. S. et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 623-632, 2005.

VIEIRA, C. M.; SABADIN, E.; OLIVEIRA, M. R. M. Avaliação das práticas alimentares e do estado nutricional de universitárias do primeiro ano de nutrição. **Revista Simbio - Logias**, v. 1, n. 1, p. 87- 98, 2002.

VILELA, D. et al. A evolução do leite no Brasil em cinco décadas. **Revista de Política Agrícola**, v. 26, n. 1, p. 5-24, 2017.

WHO. World Health Organization. **Global strategy on diet, physical activity and health**. Geneva: WHO, 2004.