

ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ EM APUCARANA-PR

MACHADO, M. C. M.; MARIN, T.

RESUMO

O trabalho teve como objetivo analisar os hábitos alimentares entre jovens de 18 a 25 anos que moram sozinhos e estudam na UTFPR em Apucarana-Pr. Os dados foram coletados a partir de um questionário. Os resultados apontaram que as mulheres estão ingerindo mais bebidas alcoólicas, fumando mais, realizando menos atividades físicas e cuidando menos da alimentação. Foi possível concluir que não há uma má qualidade na escolha alimentar feita pelos alunos estudados.

Palavras-Chave: Alimentação. Universidade. Jovens.

ABSTRACT

My research objective was to analyze what habits do students have in their diet, these students ranged from the ages of 18-25, live alone and attend "UTFPR" in Apucarana-Pr. The data was gathered through a questioner. This research showed that the women are consuming more alcoholic drinks, smoking more, practicing less physical activities and taking less care of their diets. It was possible to conclude that there isn't a bad quality in the diet choices made by the students who participated in this study.

Keywords: Diet. University. Young.

INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é aquela que além de balanceada, contém diversos nutrientes como carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas e minerais, e que oferece também o menor risco à saúde, ou seja, não oferece perigos de origem química, física ou biológica.

Em qualquer estágio da vida o ser humano necessita de uma alimentação nutritiva, bem selecionada e bem preparada, para assim, garantir mais saúde, maior longevidade, melhor aparência física e mais disposição para o trabalho, estudo e lazer (ESPERANÇA; GALISA; SÁ, 2008).

Para muitos estudantes, o ingresso no ensino superior corresponde ao primeiro momento em que eles terão de responsabilizar-se por sua alimentação,

gestão de suas finanças e moradia. A inabilidade para realizar tais tarefas, juntamente com o estilo de vida, fatores psicossociais, e situações próprias do meio acadêmico, podem resultar em omissão de refeições, consumo de lanches rápidos e ingestão de refeições nutricionalmente desequilibradas (ARRUDA; CABRAL; PETRIBÚ, 2009).

Pelos motivos acima citados os estudantes acabam muitas vezes mudando suas escolhas alimentares. Ao se depararem com a falta de tempo e a necessidade de se alimentarem, alimentos industrializados ou *fast food* se tornaram muito mais atraentes e acessíveis do que uma refeição saudável e que demanda tempo para ser preparada, trazendo risco para a saúde a curto e longo prazo. O presente estudo foi realizado a fim de ver a realidade em uma universidade no Norte do Paraná.

OBJETIVOS

O presente estudo teve como objetivo geral analisar os hábitos alimentares dos universitários que frequentam a Universidade Tecnológica Federal do Paraná de Apucarana-PR, onde se dividiram em específicos, sendo eles: conhecer o consumo alimentar dos universitários que moram sozinhos; averiguar a qualidade dos alimentos escolhidos pelos estudantes; e informar sobre como a escolha da alimentação pode interferir no surgimento das doenças não transmissíveis.

MÉTODOS

O estudo é de caráter transversal, com delineamento qualitativo, realizado no mês de agosto de 2017, com universitários da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, localizada no município de Apucarana, Paraná. Foram selecionados 50 alunos de 18 a 25 anos, que moravam sozinhos devido às responsabilidades e tarefas a eles empregadas e por estarem longe dos pais. Para a presente pesquisa, foi realizada uma reunião com a direção da universidade selecionada para esclarecer os pontos principais do estudo. Posteriormente, foi distribuído aos alunos um Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido (TCLE) que foi assinado e devolvido. Após esse processo foi entregue para ser preenchido um questionário de frequência alimentar e foi feita uma anamnese com os mesmos.

Os critérios de inclusão foram: participantes da pesquisa deveriam estar regularmente matriculados na universidade, ter entre 18 e 25 anos de idade, morarem sozinhos, estarem presente no dia da coleta dos dados, e aceitarem participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Já os de exclusão foram: os indivíduos que desistiram no meio da pesquisa ou não souberam responder alguma das questões.

Os dados foram analisados de forma descrita e apresentados em forma de gráficos e tabelas para melhor compreensão dos resultados.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em seres humanos da Faculdade de Apucarana – FAP, sob o CAAE 67852717.4.0000.5216.

RESULTADOS

A amostra foi de 50 alunos, sendo 34 (68%) do sexo masculino e 16 (32%) do sexo feminino, sendo a média de idade de $20,04 \pm 1,1$ anos.

Com relação ao hábito de fumar, 40 ou 80% dos entrevistados não fumam e 10 ou 20% fumam. Sendo que do sexo masculino 29 (85,29%) não fumam e 5 (14,7%), e do sexo feminino 5 (31,25%) fumam e 11 (68,75%) não fumam.

Quanto à ingestão de bebidas alcoólicas, 27 ou 54% deles ingerem bebidas alcoólicas e 23 ou 46% não ingerem bebidas alcoólicas. 5 (31,25%) das universitárias não ingerem bebidas alcoólicas e 11 (68,75%) delas ingerem bebidas alcoólicas. Já com relação ao sexo masculino, 18 (52,95%) não ingerem bebidas alcoólicas e 16 (47,05%) ingerem bebidas alcoólicas.

O consumo hídrico diário de 1 a 2 copos é de 14% dos alunos (28,8% mulheres, 71,42% homens); de 3 a 4 copos é de 24% dos alunos (33,33% mulheres, 66,66% homens); de 5 a 6 copos é de 32% dos alunos (43,75% mulheres, 56,25% homens); e de 7 ou mais copos é de 30% dos alunos (20% mulheres, 80% homens).

Com relação à atividade física, 42% dos alunos não praticam, sendo que 68,75% do sexo feminino não realiza tal realidade enquanto apenas 12,5% realizam. Já os homens 29,4% deles não praticam e 70,6% praticam.

A maioria (84%) dos jovens mantém o consumo mínimo recomendado de três refeições ao longo do dia.

Quanto à utilização do Restaurante Universitário (RU), 92% utilizam os serviços deste restaurante e 8% não utilizam. Sendo que dos que relataram utilizar esses serviços, 15,2% utilizam de 1 a 3 vezes na semana; 67,4% utilizam de 4 a 6 vezes na semana; e 17,4% utilizam de 7 a 11 vezes na semana.

A frequência alimentar quanto aos alimentos energéticos extras apresentou o seguinte resultado: diariamente houve um maior índice de consumo de achocolatado (38%) e suco industrializado (38%) diariamente. Semanalmente há um alto consumo de bolacha sem recheio (40%), bolacha com recheio (40%), embutidos (46%), fritura (48%), refrigerante (40%), salgado assado (40%), sanduíche (40%) e chocolate/brigadeiro (52%). A maioria dos universitários afirmou consumir bolo (32%) e pizza/panqueca (44%) mensalmente. Já na opção raramente o maior percentual foi para: bala (34%), salgado frito (38%), salgadinho industrializado (38%) e sorvete (44%). O único que foi relatado ter universitários que nunca consomem é o adoçante (50%).

Já na frequência alimentar dos alimentos construtores, foi encontrados os resultados: 86% dos entrevistados afirmam consumir pelo menos uma vez ao dia carne; 20% afirmaram comer ovos diariamente; 78% relataram comer feijão pelo menos uma vez ao dia; 54% afirmaram que consomem leite pelo menos uma vez ao dia; e apenas 14% dos universitários relataram consumir queijos e iogurte uma vez ao dia.

Quanto ao grupo dos reguladores olhando através de porcentagens o consumo diário, 62% dos entrevistados responderam ingerir legumes, 74% afirmaram consumir verduras, 52% relataram ingerir frutas e 14% marcaram que consomem suco natural ao menos uma vez por dia.

E por fim a frequência alimentar dos universitários com relação ao grupo dos alimentos energéticos, onde 94% dos entrevistados afirmaram consumir arroz ao menos uma vez por dia; com relação ao consumo de alimentos integrais no

geral, apenas 10% afirmaram consumir diariamente; e para massas 20% afirmaram consumir uma vez ao dia.

CONCLUSÃO

Foi possível concluir através deste que os hábitos alimentares dos estudantes da UTFPR do campus de Apucarana-Pr são melhores do que o esperado com relação aos hábitos alimentares de universitários/jovens que estamos acostumados a ver hoje, principalmente pelo fato dos mesmos morarem longe dos pais e serem responsáveis por suas próprias refeições e livres para fazerem suas escolhas. O que chamou bastante atenção foram as mulheres consumirem mais bebidas alcoólicas, fumarem mais, realizarem menos atividade física e cuidando menos da alimentação.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, I. K. G.; CABRAL, P. C.; PETRIBÚ, M. M. V. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 22, n. 6, Nov -Dec., 2009.

ESPERANÇA, L. M. B.; GALISA, M. S.; SÁ, N. G. de. **Nutrição: Conceito e Aplicações**. São Paulo: M. Books, 2008.