

# **PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE REFEIÇÕES FORA DO DOMICÍLIO POR ACADÊMICOS DA FACULDADE DE APUCARANA - FAP - PR**

GOMES, Nathália Munhoz<sup>1</sup>; ANDRADE, Ana Helena Gomes<sup>2</sup>

## **RESUMO**

**Objetivo:** Verificar o consumo alimentar fora do domicílio por acadêmicos da FAP, no município de Apucarana-PR. **Método:** Estudo transversal e quantitativo. **Resultados:** 78% dos estudantes se alimentam fora de casa, tendo como principal motivo a praticidade, seguido da distância e falta de tempo. **Conclusão:** A alimentação não é prioridade na vida dos acadêmicos e isso pode estar associado a uma má alimentação, portanto, é importante orientar em suas escolhas e a importância da alimentação adequada.

**Palavras-chave:** Hábito alimentar. Rotina. Doenças.

## **ABSTRACT**

**Objective:** To verify the food consumption away from home by FAP academics in the city of Apucarana-PR. **Method:** Cross-sectional and quantitative study. **Results:** 78% of students eat outside the home, having as their main reason practicality, followed by distance and lack of time. **Conclusion:** Diet is not a priority in the life of academics and this may be associated with poor diet, so it is important to guide in their choices and the importance of proper nutrition.

**Keywords:** Eating habit. Routine. Diseases.

## **INTRODUÇÃO**

O aumento da popularidade da alimentação fora de casa pode influenciar de maneira importante a qualidade da dieta dos brasileiros, pois alguns fatores sociais, demográficos e econômicos, como ampliação dos serviços dos restaurantes (fast food, self service, “prato feito”), envolvimento com o programa de alimentação institucional, como é o caso do programa de alimentação do trabalhador, alimentação escolar, maior participação da mulher no mercado de trabalho, aumento da renda familiar, urbanização, escassez de tempo da sociedade

moderna e diminuição do preço de alimentos prontos para consumo influenciaram o aumento nos gastos com alimentação fora do domicílio e continuarão a impulsionar a fração das despesas com esse tipo de alimentação.

Porém, essa mudança no consumo alimentar junto ao sedentarismo tem sido associada com o crescimento da prevalência de sobrepeso e obesidade e outras doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), com impacto importante na saúde da população.

Isso ocorre porque os alimentos consumidos fora de casa geralmente são menos saudáveis e possuem maior densidade energética, alto conteúdo de açúcar, sal e gordura, principalmente saturada, e são, em geral, pobres em fibras, cálcio e ferro (Bezerra, Sichieri, 2010).

Os universitários podem ser exemplos de pessoas que se encontram nesta situação, pois a vida acadêmica requer tempo e geralmente moram sozinhos ou em repúblicas e ainda em sua maioria são pessoas economicamente ativas o que pode interferir no consumo de suas refeições e consequentemente no seu estado nutricional e de saúde.

A entrada na Universidade é uma etapa marcada por intensas mudanças na vida do estudante, representando, para muitos, o momento em que terá que responsabilizar-se por sua alimentação. Dessa forma, vários fatores podem influenciar o comportamento alimentar, resultando em práticas que podem gerar riscos à saúde (ALMEIDA et al, 2013).

Levando em conta essas informações, é importante verificar o consumo de refeições realizadas por esta população de modo a possibilitar traçar estratégias efetivas para uma alimentação saudável e balanceada e também alertar sobre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), e assim melhorar a alimentação, a saúde e reduzir os riscos de doenças.

## **OBJETIVO**

Verificar o consumo alimentar fora do domicílio por acadêmicos da FAP, no município de Apucarana-PR.

## **MÉTODO**

Tratou-se de um estudo com caráter descritivo, transversal e quantitativo. A pesquisa foi realizada com 168 acadêmicos da Faculdade de Apucarana (FAP), matriculados na instituição em vários cursos exceto da área da saúde, como: Administração, direito, ciências biológicas, pedagogia e sistemas de informação, por meio de questionário autoaplicável. Os critérios de inclusão foram: Acadêmicos, sendo sexo masculino e feminino, na faixa etária entre 18 a 45 anos de idade, matriculados regularmente na instituição FAP, que estavam presente no dia da coleta dos dados e aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão: Indivíduos matriculados nos cursos da área da saúde, sendo: Nutrição, fisioterapia, enfermagem, biomedicina e psicologia, devido ao fato de poder influenciar na escolha alimentar e consequentemente intervir nas respostas. E também os que desistiram no meio da pesquisa ou não souberam responder alguma das questões aplicadas. Ressalta-se que o projeto de pesquisa foi submetido à análise e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (Cetim) da Faculdade de Apucarana (FAP), Parecer nº 3.413.279, CAAE 11945919.7.0000.5216.

## **RESULTADO E DISCUSSÃO**

A amostra foi constituída por 168 estudantes da Faculdade de Apucarana, sendo 59% (n=99) do sexo feminino e 41% (n=69) do sexo masculino. Após a tabulação de dados, constatou-se que a faixa etária de maior participação foi de 18 a 25 anos com 87,5% (n=147). Seguido da faixa etária de 25 a 30 anos com 5,9% (n=10).

Do total de entrevistados 78% (n=131), afirmaram que costumam comer fora de casa. Com destaque aos alunos de Sistemas de Informações sendo que 95% (n=17) do curso costuma realizar alguma refeição fora de casa.

O fato da maioria se alimentar fora de casa pode contribuir para que eles tenham uma alimentação inadequada, em virtude de não saber a procedência de alguns alimentos, e na maioria dos casos optarem por alimentos práticos e de caloria baixa e consequentemente isso pode contribuir para o desenvolvimento das DCNT. (FERREIRA; OLIVEIRA; REGGIOLI, 2014).

Além de se tratar de um alto número de universitários que se alimentam fora de suas casas foi verificado também a frequência em que esse fato ocorria, tendo a prevalência (31% n=41) de 5 a 6 vezes por semana.

Foi possível observar que 25% (n=50) dos universitários relataram que o motivo por comerem fora é a praticidade, seguida da distância com 24% (n=48) e falta de tempo com 23% (n=46).

Logo, compreende-se a importância de ações que auxiliem nas escolhas saudáveis dos estudantes. Acredita-se que se os jovens entendessem a importância da alimentação eles seriam capazes de adotar estratégias que melhorem sua qualidade, fazendo escolhas saudáveis.

## **CONCLUSÃO**

Foi possível observar que o principal motivo pelo qual os estudantes se alimentam fora de casa é a praticidade, seguida da distância e falta de tempo. Nota-se que a alimentação não é uma prioridade na vida dos acadêmicos sendo que este fator pode estar associado a uma má alimentação.

Dessa forma, é de extrema importância a implementação de programas que auxiliem os universitários em suas escolhas alimentares e orientem sobre a importância de uma alimentação adequada afim de evitar o excesso de peso ou desenvolvimento de DCNT, durante os próximos estágios de vida.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, A. B. P. et al. **Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários**. Nutrire. São Paulo, v. 38, p. 411, 2013.

BEZERRA, Ilana Nogueira; SICHIERI, Rosely. **Characteristics and spending on out-of-home eating in Brazil**. São Paulo: Rev. Saúde Pública, 2010.

FERREIRA, Karina Milharezi; OLIVEIRA, Daniela Soares de; REGGIOLLI, Márcia Regina. **Qualidade dos alimentos consumidos por universitários de uma instituição de ensino superior de Mogi Guaçu/SP**. Interciência & Sociedade, v. 3, p. 77-86, 2014.