

# HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DE SALVADOR - BAHIA

Ianara Maria dos Santos Silva<sup>1</sup>  
Polyana Marcondes Godoy<sup>2</sup>  
Rose M. Feliciano Dias<sup>3</sup>

## RESUMO

O objetivo desse estudo foi conhecer os hábitos alimentares de estudantes ingressantes e concluintes de um curso da área da saúde em uma instituição de ensino superior (IES) de Salvador-Ba. Trata-se de um estudo transversal, desenvolvido no período de agosto a novembro de 2016. A amostra foi representada por 48 estudantes do primeiro e 19 do último semestre de um curso na área da saúde, dos períodos matutino e noturno. Formatou-se como instrumento de coleta um questionário contendo subsídios para identificação do sujeito e 11 questões objetivas, baseadas nas recomendações do Guia Alimentar para a população brasileira. Conclui-se nesse estudo que os hábitos alimentares dos estudantes do curso pesquisado tornam-se melhores possivelmente devido à evolução acadêmica à medida que aprofundam o conhecimento sobre a necessidade e consequências positivas de uma alimentação saudável e equilibrada, porém supõe-se que a permanência de um percentual com hábitos inadequados, em detrimento do saber deve ser investigado em outros trabalhos.

**Palavras-chave:** Estudante. Guia alimentar. Hábitos alimentares.

## ABSTRACT

The objective of this study was to know the eating habits of incoming and finishing students of health area graduation course in a higher education institution (HEI) of Salvador-Ba. This is a cross-sectional study, carried out from August to November 2016. The sample was represented by 48 students from the first semester, and 19 from the last, in a health area graduation course (both daily and nocturne courses). A questionnaire containing subsidies for identification of the subject and 11 objective questions, based on the recommendations of the Food Guide for the Brazilian population, was formatted as a collection instrument. It is concluded in this study that the eating habits of students of the studied course become better due to the academic evolution as they deepen the knowledge about the necessity and positive consequences of a healthy and balanced diet, but it is assumed that the permanence of a percentage with inadequate habits, to the detriment of knowledge must be investigated in other works.

**Key words:** Student. Food guide. Eating habits.

---

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio da Bahia. [yanaraibit@hotmail.com](mailto:yanaraibit@hotmail.com)

<sup>2</sup> Estudante do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio da Bahia. [pollyana\\_godoy@outlook.com](mailto:pollyana_godoy@outlook.com)

<sup>3</sup> Mestrado em Alimentos, Nutrição e Saúde. Professora do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Estácio da Bahia. [rose.dias@estacio.br](mailto:rose.dias@estacio.br)

## INTRODUÇÃO

Pode-se afirmar que consumo frequente e aumentado de alimentos pobres em nutrientes e ricos em calorias, como os compostos por açúcares simples e gorduras, em conjunto com o baixo consumo de frutas e hortaliças, influenciará a elevação do peso (SOUZA; ENES, 2013).

Porém Neutzling et al. (2007) lembram que os hábitos alimentares estão arraigados a diversos fatores, portanto deve-se direcionar políticas públicas para o que possibilita o consumo de frutas, verduras, cereais integrais e produtos com altos teores de gordura visando a melhoria do consumo.

É importante atentar para o fato de que uma alimentação equilibrada, controle do estresse e prática de atividade física são fatores fundamentais para que o indivíduo possa manter-se saudável (SIMÃO; NAHAS; OLIVEIRA, 2002). Quanto à alimentação salienta-se a necessidade da ingestão de frutas, legumes e verduras visto que servem de alicerce para uma alimentação saudável (BUSATO et al., 2015).

Para que haja a prevenção primária das doenças faz necessárias ações que promovam hábitos de vida saudável o quanto antes, preferencialmente durante a juventude (PETRIBU; CABRAL; ARRUDA, 2009). Porém, Feitosa et al. (2010) dizem que a vida acadêmica é agitada por vários compromissos e muitas vezes não permite que inclusive as refeições sejam realizadas no domicílio, sendo substituída no geral por um padrão de lanche calórico, com pouco dispêndio de tempo para o consumo e recurso.

A situação pode ser ainda mais complicada se o estudante trabalhar ou estagiar, pois devido à falta de tempo e despesas com materiais do curso, mensalidade e transporte, estes têm dificuldade para realização de uma alimentação saudável. (SOUZA; BASTOS; OLIVEIRA, 2014). O valor da alimentação irá influenciar nas escolhas dos estudantes, onde muitos irão optar por preços mais acessíveis, porém mais calóricos e que não serão tão saudáveis (ORTIGOZA, 2008).

Sendo assim deve-se considerar que as escolhas dos universitários para a alimentação podem ser influenciadas pelo “custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados, a necessidade de fazer refeições em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição intensa à publicidade de alimentos inadequados” (BRASIL, 2014). Rossi,

Moreira e Rauen (2008) enfatizam que a família tem um papel fundamental na constituição dos hábitos alimentares, porém existem outros influenciadores que participam desse processo como a escola, rede social, condições socioeconômicas e culturais.

Dentro desse contexto, o objetivo da pesquisa foi conhecer os hábitos alimentares de estudantes ingressantes e concluintes de um curso da área da saúde em uma instituição de ensino superior (IES) de Salvador-Ba.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal, desenvolvido com estudantes de uma instituição de ensino superior, no período de agosto a novembro de 2016. A amostra foi representada por 48 estudantes do primeiro e 19 do último semestre de um curso na área da saúde, dos períodos matutino e noturno. Os estudantes foram identificados por números e letras como forma de preservar a sua identidade, utilizando-se as letras I para ingressante e C para os concluintes.

Como critério de inclusão o estudante deveria estar matriculado em 2016.2 no primeiro semestre para o grupo de ingressantes e no oitavo semestre para o grupo de concluintes e como critério de exclusão, pertencer a outros semestres ou não estar regularmente matriculado em 2016.2. Foi utilizado como instrumento de coleta um questionário contendo subsídios para caracterização do sujeito e 11 questões objetivas, baseadas nas recomendações do Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014) objetivando traçar o perfil do estudante e os seus hábitos alimentares.

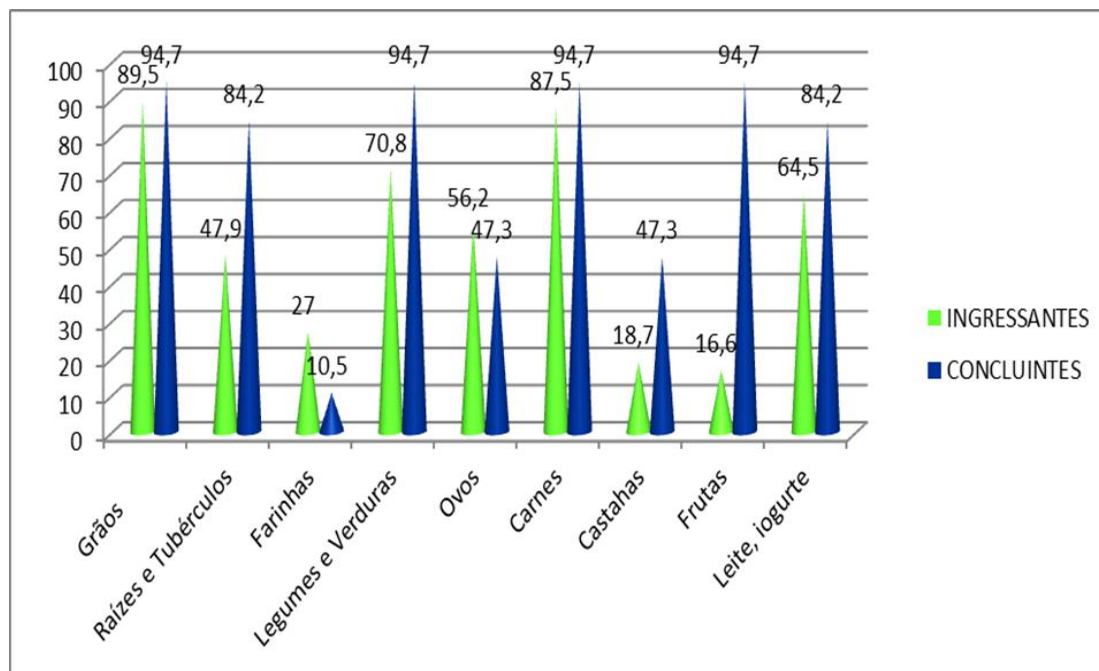
Visando as questões éticas foi solicitada a autorização da instituição de ensino superior para a coleta dos dados e utilizado um termo de consentimento livre e esclarecido, para os discentes. O estudo seguiu a Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde- CONEP e foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Estácio FIB- Centro Universitário Estácio da Bahia, parecer nº1.701.235. A análise estatística foi realizada de forma descritiva utilizando-se o programa Microsoft Excel como recurso para formatar ilustração.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário aplicado na amostra total de 67 estudantes revelou que 20% residiam sozinhos, 67% moravam com os pais e 13% com outros estudantes ou cônjuges. Foi verificado que 65% dos estudantes trabalhavam.

Quanto à composição das suas refeições quando indagados sobre, quais alimentos estão inclusos na alimentação diariamente considerando grãos (feijão, arroz, milho) raízes e tubérculos (aipim, inhame, batata-doce), farinhas, legumes, verduras, ovos, carnes (bovina, suína, aves, peixes), castanhas, frutas e leite e iogurte, os grupos que se encontraram com maiores percentuais tanto para ingressantes quanto para concluintes foram os grãos, legumes e verduras e carnes. O grupo de frutas obteve destaque para os concluintes (GRÁFICO 1). Pôde-se observar que exceto farinhas e ovos, todos os outros possuem consumo superior para os concluintes.

Gráfico 1 – Consumo diário por grupo de alimentos de estudantes ingressantes e concluintes de um curso da área da saúde de uma IES, em Salvador-Bahia.



Fonte: Questionário aplicado em 2016.

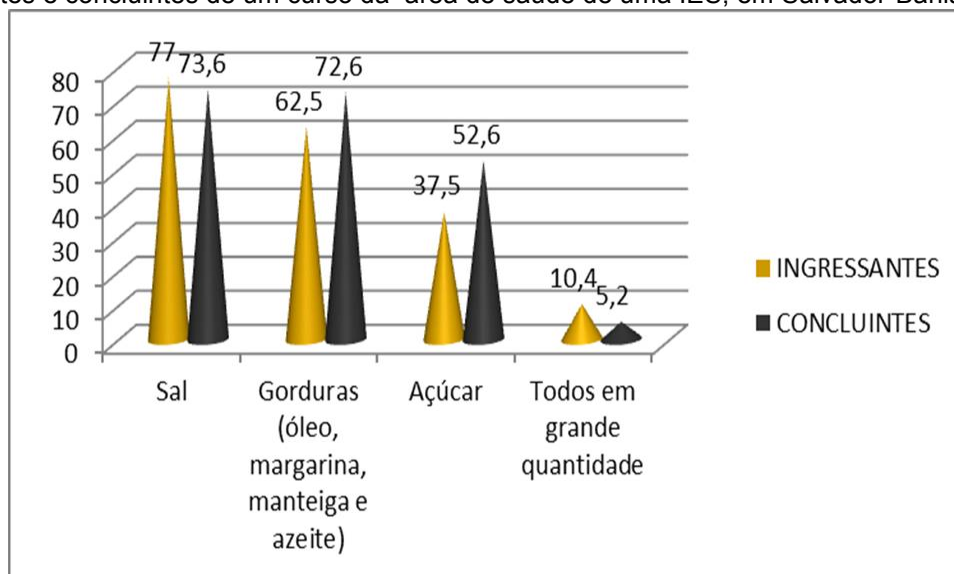
A primeira Recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira diz que “em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação

nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.”(BRASIL, 2014, p.125).

Em um estudo realizado por Cimadon, Geremia e Pellanda (2010), com estudantes da Cidade de Bento Gonçalves RS, observou-se a frequência média de consumo de três dias para leguminosas, hortaliças, frutas e carne de gado. Leite e derivados foram consumidos por 50% dos estudantes numa frequência semanal de até cinco vezes e 25% deles não consumiam ovo.

Em relação aos produtos utilizados na preparação dos alimentos com a finalidade de realçar o sabor, ingressantes e concluintes obtiveram resultados semelhantes sobre o consumo diário de sal e mais diferenciados para gorduras e açúcar (GRÁFICO 2). Observa-se que houve uma definição de consumo mínimo em percentual de participantes entre ingressantes e concluintes dos produtos citados, diferentemente do açúcar. Poucos concordaram com o consumo em grande quantidade para sal, gorduras e açúcar, diariamente nas suas refeições. Na segunda Recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira tem-se que “desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, os óleos, as gorduras, o sal e o açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desbalanceada.” (BRASIL, 2014, p. 125).

Gráfico 2 – Consumo diário de ingredientes considerado em pequena quantidade para cozinhar e temperar alimentos (Sal, Gorduras e Açúcar) e em grande quantidade (Todos) por estudantes ingressantes e concluintes de um curso da área de saúde de uma IES, em Salvador-Bahia.

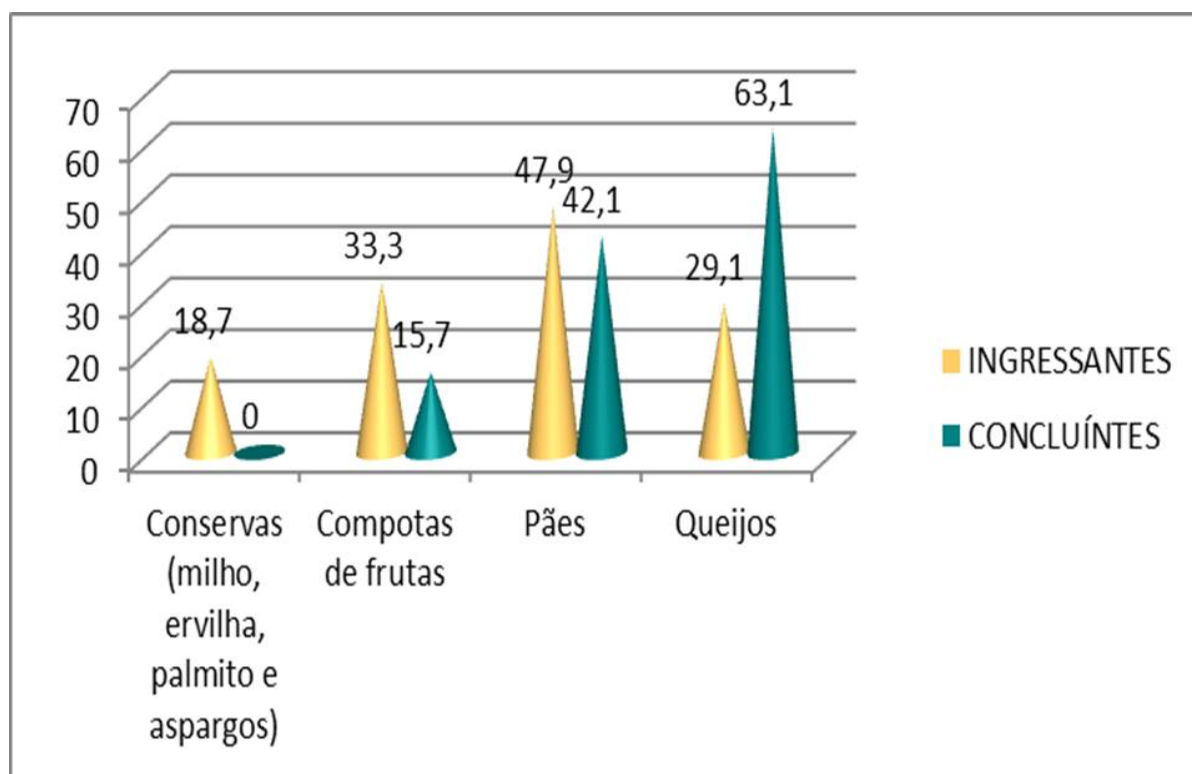


Fonte: Questionário aplicado em 2016

Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2008-2009, mas que 70 % da população consome quantidades superiores ao valor máximo de ingestão tolerável para sódio, porém não foi alvo da pesquisa o diagnóstico de que quantidade de sal é considerada como pequena quantidade pelos alunos..

À respeito dos alimentos processados os concluintes afirmaram, em um percentual maior, que consideram como componente importante na sua alimentação diária o queijo, compota de frutas e os pães, respectivamente (GRÁFICO 3). A terceira Recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira afirma que “embora o alimento processado mantenha a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento do qual deriva, os ingredientes e os métodos de processamento utilizados na fabricação alteram de modo desfavorável a composição nutricional.” (BRASIL, 2014, p.126).

Gráfico 3 – Alimentos processados consumidos por estudantes ingressantes e concluintes de um curso da área de saúde de uma IES, em Salvador – Bahia.

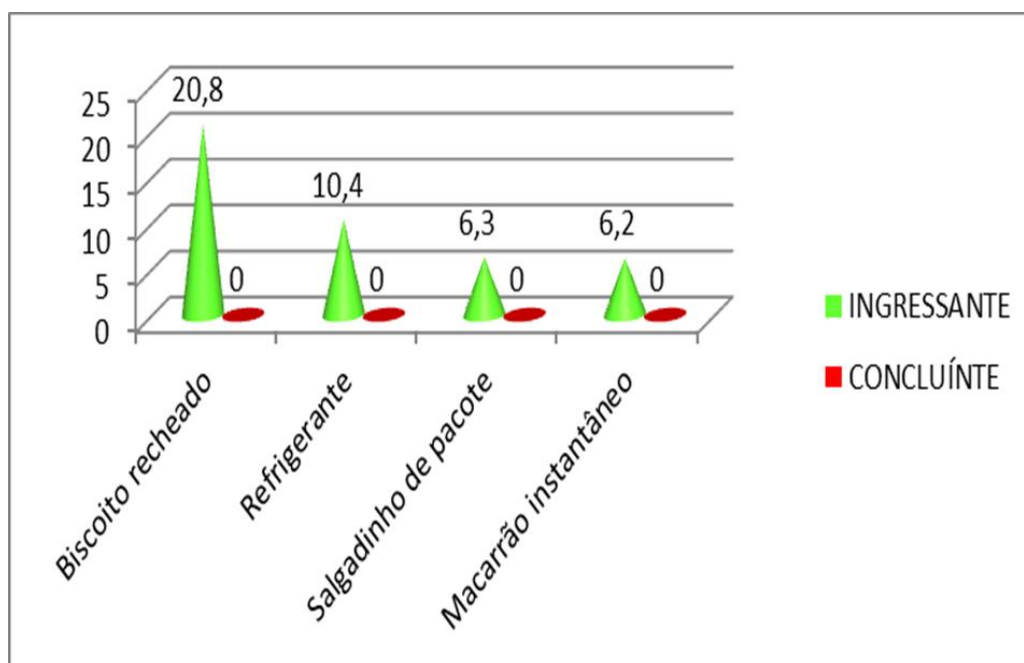


Fonte: Questionário aplicado em 2016.

Louzada et al (2015) afirmam que dentre os alimentos processados, o de maior contribuição para aporte total de energia foi o pão francês seguido de queijos, carnes processadas e conservas de frutas e hortaliças.

Com relação aos alimentos ultraprocessados os ingressantes afirmaram consumir de todos os grupos diariamente, sendo que o biscoito recheado recebeu o maior percentual, seguido do refrigerante, Os salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo, obtiveram o menor percentual. Os concluintes afirmaram não consumir estes alimentos diariamente (GRÁFICO 4).

Gráfico 4 – Consumo diário por grupo de alimentos dos estudantes ingressantes e concluintes de um curso da área de saúde de uma IES, em Salvador Bahia.



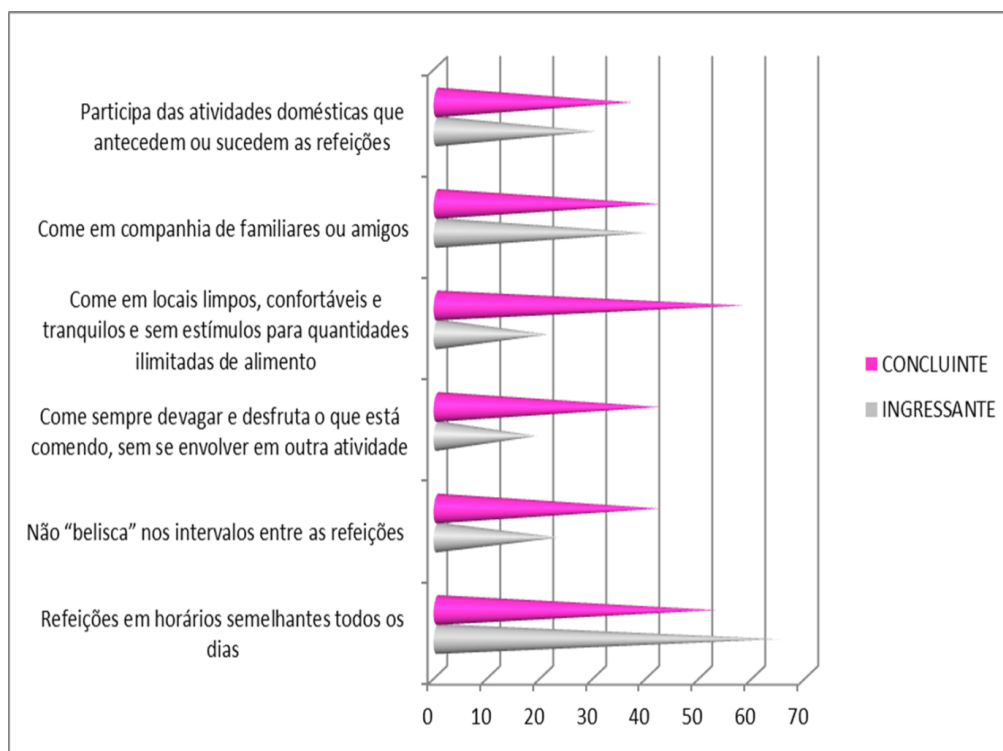
Fonte: Questionário aplicado, 2016.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira na quarta Recomendação diz que “alimentos ultraprocessados tendem a limitar o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados.” (BRASIL, 2014, p. 126). Em uma pesquisa realizada por Pierine et al. (2006) observou-se que estes alimentos contribuíram para o maior consumo de gordura saturada com reduzida gordura poli-insaturada entre os alunos, possivelmente pelo excesso de gordura trans saturadas presente nos alimentos industrializados.

Em relação às características adotadas nas refeições a que obteve maior percentual entre os ingressantes foi fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias, e o menor percentual foi em relação a comer devagar e desfrutar do que esta comendo sem se envolver com outras atividades e quanto aos concluintes

o maior percentual foi sobre comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos onde não haja estímulos para o consumo ilimitado do alimento e o menor percentual nessa questão foi em relação a participação das atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições (GRÁFICO 5).

Gráfico 5 – Características adotadas para as refeições por estudantes ingressantes e concluintes de um curso da área de saúde de uma IES, em Salvador - Bahia.



Fonte: Questionário aplicado em 2016.

O Guia Alimentar para a População Brasileira na quinta Recomendação indica três condições básicas que são: comer com regularidade e com atenção, em ambientes apropriados e em companhia de outras pessoas (BRASIL, 2014). Segundo Romanelli (2006) a alimentação é um ato social e normalmente existem outros participantes tanto na produção de alimentos, no preparo e principalmente durante a refeição.

A respeito dos alimentos *in natura* ou minimamente processados os concluintes afirmam comprar variedades de frutas e legumes em maior percentual que os ingressantes e em relação à habilidade culinária disseram cozinhar sua própria alimentação (TABELA 1).

Quanto às refeições em casa, ingressantes e concluintes relataram definir o cardápio com antecedência, participar das atividades domésticas relacionadas ao



preparo da alimentação, divididas com a família, concordando que a preparação das refeições e o ato de comer são momentos de convivência em família, porém em percentuais relativamente baixos (TABELA 1).

Ingressantes e concluintes obtiveram percentuais semelhantes a respeito da alimentação realizada fora de casa e responderam que preferem estabelecimentos que servem refeições tradicionais. Concordaram que avaliam criticamente as informações, orientações e mensagem sobre alimentação veiculada em propagandas comerciais, cuja função é a venda de alimentos ultraprocessados e não a educação nutricional, porém os concluintes em maior percentual, justificando-se pelo seu melhor conhecimento a respeito do assunto. (Tabela 1).

Ingressantes e concluintes afirmam que definem a compra do alimento por ser saudável, pelo preço e sabor, respectivamente. (TABELA 1).

Tabela 1 – Condutas para obtenção, produção e consumo do alimento e refeições por estudantes ingressantes e concluintes de um curso da área de saúde de uma IES, em Salvador, Bahia.

CONDUTAS	Ingressantes %	Concluintes %
Costuma comprar variedade de frutas e verduras:	68,7	94,7
<b>Quanto a habilidade culinária:</b>		
Cozinha sua alimentação	91,6	78,9
Prefere comprar pratos prontos	5,2	8,3
<b>Quanto às refeições em casa:</b>		
Define o cardápio com antecedência.	45,8	26,3
As atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições são divididas com a família.	22,9	36,8
A preparação das refeições e o ato de comer são momentos de convivência em família	33,3	31,5
<b>Quando a alimentação é realizada fora de casa prefere:</b>		
Lanchonetes que servem hambúrguer	14,5	15,7
Refeições tradicionais	83,8	84,2
Avalia criticamente as informações, orientações e mensagens em propagandas, cuja função é aumentar a venda de produtos como : refrigerantes, biscoitos, presuntos, etc.	64,5	94,7
<b>Define a compra de um alimento em 1º, 2º e 3º lugar:</b>		
Preço	18,7	31,5
Sabor	16,5	15,7
Ser saudável	56,2	56,2

Fonte: Questionário aplicado em 2016.

Diferente dos resultados obtidos nesse estudo, foi encontrado por Leal et al (2010), em uma pesquisa com adolescentes no estado de São Paulo que 70 jovens trocavam o almoço ou jantar, normalmente constituídos por alimentos como salada, carne, arroz e feijão, por lanche. Já em pesquisa de Alves e Boog (2007) foi verificado que os discentes tentavam diversas alternativas para melhorar a alimentação desde a utilização da casa dos pais quanto à produção na própria moradia, dentro das condições de acesso ao alimento, seja por recursos financeiros ou mesmo físico. Nesse caso as habilidades culinárias podem ser testadas e também desenvolvidas.

## CONCLUSÃO

Conclui-se nesse estudo que os hábitos alimentares dos estudantes do curso pesquisado tornam-se melhores possivelmente devido à evolução acadêmica à medida que aprofundam o conhecimento sobre a necessidade e consequências positivas de uma alimentação saudável e equilibrada, porém supõe-se que a permanência de um percentual com hábitos inadequados, em detrimento do saber, deve ser investigado em outros trabalhos. Sugere-se uma interferência nos estabelecimentos que ofertam alimentos e refeições dentro da IES, para diagnosticar e viabilizar maior oferta e variedade dentro do conceito de saudável, como forma de favorecer o quanto antes a adoção de um consumo adequado, no ambiente acadêmico.

## REFERÊNCIAS

ALVES, H. J; BOOG, M.C.F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. In: **Rev. Saúde Pública**, v.41, n.02, p. 198-204, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v41n2/06-5577.>>pdf. Acesso em: 21 fev. 2016.

BUSATO, 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. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/wrevojs246/index.php/seminabio/article/viewFile/21447/17955>. Acesso em: 18 mar. 2016.

BRASIL, **Guia alimentar para a população Brasileira**, 2. ed. Brasília-DF, 2014. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em: 7 mar. 2016.

CIMADON, H.M.S.; GEREMIA, R.; PELLANDA, L.C. Hábitos Alimentares e Fatores de Risco para Aterosclerose em Estudantes de Bento Gonçalves (RS). In: **Arq Bras Cardiol**, v.95, n.2, p.166-172, 2010.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 – POF**. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>. Acesso em: 7 mar. 2016.

LEAL et al. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. In: **Rev Bras Epidemiol**, v.13, n.3, p. 457-67, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n3/09.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2016.

LOUZADA et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. In: **Rev Saúde Pública**, v. 49, n.38, p. 02-11, 2015. Disponível em: [http://www.scielo.org/pdf/rsp/v49/pt\\_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006132.pdf](http://www.scielo.org/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006132.pdf). Acesso em: 12 mar. 2016.

NEUTZLING, M.B, et.al, Frequência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes, **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v.41, n.3, p.1-7, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/nahead/ao-5648.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2016.

ORTIGOZA, S.A. G, Alimentação e Saúde: As novas relações espaço-tempo e suas implicações nos hábitos de consumo de alimentos. In: **R. RA' E GA**, Curitiba, n.15, p.83-93, 2008. Disponível em: [revistas.ufpr.br/raega/article/download/14247/9573](http://revistas.ufpr.br/raega/article/download/14247/9573). Acesso em: 7 mar. 2016.

PIERINE et al, Composição corporal, atividade física e consumo alimentar de alunos do ensino fundamental e médio. In: **Motriz**, v.12, n.2, p.113-124, mai./ago. 2006. Disponível em: <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/raega/article/view/14247/9573>. Acesso em: 7 mar. 2016.

PETRIBÚ, M.M.V; CABRAL,P.C; ARRUDA, I.K.G, Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. In: **Rev. Nutr.**, Campinas, v.22, n.6, p.837-846, nov./dez., 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v22n6/v22n6a05.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2016.

ROMANELLI,G. O significado da alimentação na família: Uma visão antropológica. In: **Medicina**, v. 39, n.3, p 333-339, jul./set. 2006. Disponível em: [http://revista.fmrp.usp.br/2006/vol39n3/3\\_o\\_significado\\_alimentacao\\_na\\_familia.pdf](http://revista.fmrp.usp.br/2006/vol39n3/3_o_significado_alimentacao_na_familia.pdf). Acesso em: 23 mar. 2016.

ROSSI, A; MOREIRA,E.A.M; RAUEN, M.S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. In: **Rev. Nutr.**,Campinas, v. 21,n.6,

p.739-748, nov./dez., 2008. Disponível em:  
<http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n6/a12v21n6.pdf> Acesso em: 23 mar. 2016.

SIMÃO, C. B; NAHAS, M.V; OLIVEIRA, E.S.A. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da universidade do planalto Catarinense – UNIPLAC, Lages. S.C. In: **Revista Brasileira de Educação física & Saúde**, Pelotas, v.18, n.6 p. 03 – 12, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/827/834>. Acesso em: 13 mar. 2016.

SOUZA, J. V; BASTOS, T.P.F; OLIVEIRA, M.F.A. Perfil dos alunos universitários dos cursos de educação física e fisioterapia em relação à alimentação e a atividade física. In: **Revista Praxis**, n.11, p.104 – 113, 2014. Disponível em: <http://web.unifoa.edu.br/praxis/ojs/index.php/praxis/article/view/49>. Acesso em: 21 fev. 2016.

SOUZA, J.B; ENES, C.C. Influência do consumo alimentar sobre o estado nutricional de adolescentes de Sorocaba-SP. In: **J Health Sci Inst.**, v. 31, n,1 p.65-70, 2013. Disponível em: [http://200.196.224.129/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2013/01\\_jan-mar/V31\\_n1\\_2013\\_p65a70.pdf](http://200.196.224.129/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2013/01_jan-mar/V31_n1_2013_p65a70.pdf). Acesso em: 21 mar.2016.