

PADRÃO ALIMENTAR DOS ACADÊMICOS DA FACULDADE DE ITAPIRANGA – FAI

Cleciele Henn¹, Bruna Kirst Dalleste¹, Cíntia Maria Beckenkamp¹, Daniela Mueller¹, Suelen Fátima Zandoná de Souza¹, Débora Krolikowski²

Palavras- Chave: Nutrição Humana, Alimentação Universitária, Hábitos Alimentares.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável baseia-se em uma dieta fracionada e equilibrada, analisando sempre o recomendado pela pirâmide alimentar, pois cada indivíduo contém um gasto energético diferenciado do outro (PAGNUSSAT; PEREIRA, 2014).

A industrialização e a importação de hábitos alimentares ocidentais, que são marcados pelo alto consumo de alimentos processados, de baixo teor nutricional e alto valor energético em detrimento da ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais integrais têm influenciado os hábitos alimentares da população (FEITOSA et al., 2010).

Dia após dia observam-se mudanças significativas nos hábitos alimentares e no estilo de vida das pessoas, de modo que as refeições realizadas fora de casa repercutem diretamente na situação nutricional da população, pois nem sempre são balanceadas do ponto de vista nutricional, e em geral, são menos saudáveis quando comparadas às refeições produzidas em casa. Geralmente, o universitário tem uma dificuldade maior de realizar, de forma apropriada, uma alimentação saudável e equilibrada, em função de diversas situações, entre elas, a sobreposição de atividades, mudanças comportamentais, entre outros fatores (DUARTE, MARTINS; ALMEIDA, 2013).

O objetivo deste trabalho é avaliar a alimentação dos acadêmicos da FAI, verificando se a mesma é ou não saudável e qual é a frequência do consumo de alimentos na cantina da instituição.

¹ Acadêmica do Curso de Tecnologia em Alimentos FAI – Faculdade de Itapiranga. E-mail: *clecii_sjo@hotmail.com*

² Professora da disciplina de Higiene e Legislação e Nutrição Aplicada à Tecnologia em Alimentos do Curso de Tecnologia em Alimentos FAI – Faculdade de Itapiranga e orientadora do trabalho. E-mail: *deboraliana1@hotmail.com*

METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado através da aplicação de um instrumento de coleta de dados sob forma de questionário semiestruturado com 5 questões referente ao padrão alimentar dos acadêmicos da FAI-Faculdades de Itapiranga/SC no turno noturno do dia 16 de setembro de 2014.

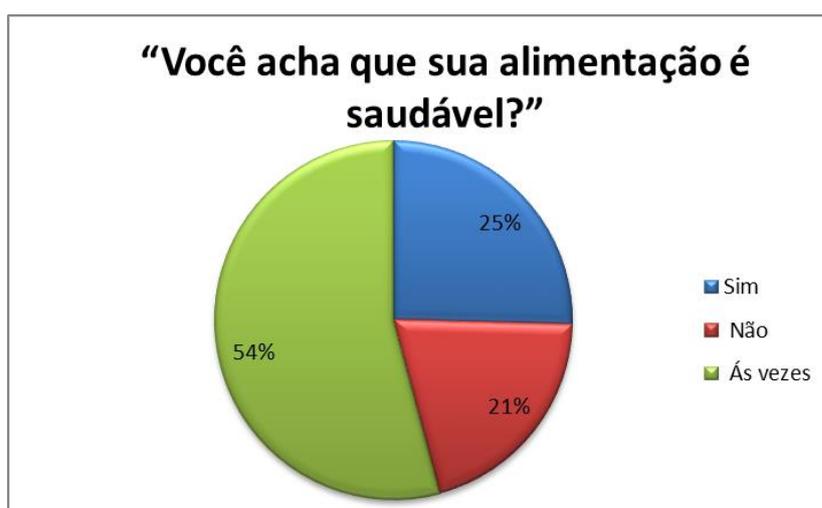
O questionário foi respondido por acadêmicos dos cursos de: Administração, Ciências Contábeis, Agronomia, Matemática, Direito, Pedagogia, Tecnologia em Alimentos, Gestão da Tecnologia de Informação, Engenharia Civil, Arquitetura e Engenharia de Produção, totalizando 862 entrevistados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após análise criteriosa do questionário aplicado aos acadêmicos da instituição sobre padrão alimentar obtiveram-se os resultados abaixo detalhados. Do total dos entrevistados, 54% acham que sua alimentação é saudável, 21% acham que não é saudável e 25% acham que sua alimentação é às vezes saudável.

Mezomo (2002), destaca que a luta para obter alimentos numa quantidade suficiente, determina as atividades sociais e conseqüentemente os fatores determinantes das relações, atitudes, crenças e práticas formuladas pela cultura de um povo.

Figura 1 – Opinião sobre a qualidade da alimentação.



Fonte: Dados da pesquisa.

Dos entrevistados, 59% dos universitários frequentam a cantina 2 a 3 vezes por semana, 23% frequentam todos os dias e 18% não frequentam a cantina.

O consumo alimentar sobre a frequência semanal muitas vezes é por ingestão de *fast foods* pelos acadêmicos pelo fato de não terem muito tempo para se alimentar corretamente devido a sua rotina ser muito corrida. Por isto optam por lanches rápidos, e muitas vezes, o cliente não precisa sair dentro do carro só fazer seu pedido e recebê-lo (RAMALHO et al., 2012).

Com essa prática alimentar, há estudos que mostram que os jovens não praticam atividades físicas, aumentando a chance de ficarem obesos, tendo um excesso calórico em virtude do aumento do consumo, há uma diminuição do gasto, via sedentarismo (Vieira et al., 2007).

Figura 2 – Frequência com que é consumido produtos da cantina.



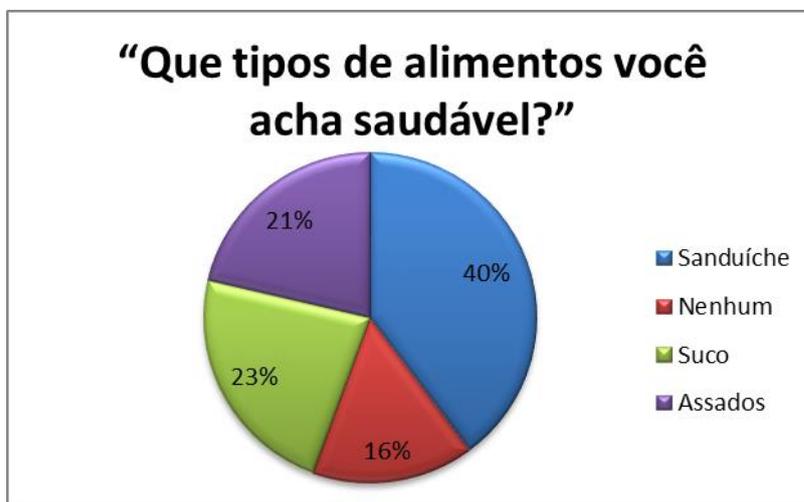
Fonte: Dados da pesquisa.

Dos entrevistados, 40% acham que sanduíches são saudáveis, 23% acham os sucos, 21% acham os assados e 16% acham que nenhum alimento consumido é saudável. Mas como o convívio social na adolescência se estende além do mundo familiar, a alimentação proporciona uma das principais interações sociais em cujas ritualizações transparecem a ordem das relações em sociedade (SILVA et al., 2000).

Torna-se necessário incentivar que o restaurante universitário, seja acessível aos estudantes, garantindo com isso uma refeição adequada. Os serviços públicos e privados do campus universitário devem ser foco de interesse, na construção de estratégias de promoção à saúde vista sua influência no comportamento alimentar dos estudantes, especialmente no que

concerne à qualidade da alimentação, ao estímulo a práticas saudáveis e o favorecimento da comensalidade (HAYDA; BOOG, 2007).

Figura 3 – Alimentos que são considerados saudáveis.



Fonte: Dados da pesquisa.

Figura 4 – Consumo de alimentos complementares ao lanche.



Fonte: Dados da pesquisa.

Dos entrevistados, 60% consomem de 2 a 3 vezes por semana ketchup, maionese ou mostarda em suas refeições na cantina da instituição, 25 % consomem todos os dias e 15% não consomem.

Um condimento é definido como uma coisa “extra” adicionada a um alimento para dar “sabor” ou estimular o paladar. Em outras palavras, os condimentos servem para mascarar os alimentos não palatáveis, não tendo nenhum valor nutricional atribuído a eles de grande importância (LEME, 2011)

Quando um lanche é composto por sanduíche, batatas-fritas e refrigerantes, é também acompanhado por ketchup, maionese ou mostarda, não importando se o lanche é feito em casa ou na rua. Com relação ao aspecto nutricional, pode-se dizer que não é um hábito muito bom. Adicionando esses ingredientes na sua alimentação você ganha muitas calorias extras, além de tornar seu lanche bastante perigoso, caso seja manipulado e ofertando fora de bons padrões de higiene e acondicionado de forma errada (LIMA, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a maioria dos acadêmicos da Fai Faculdades consideram que sua alimentação é saudável, e mais que 50% dos acadêmicos consomem produtos da cantina todos os dias, 1/3 dos acadêmicos pulam refeições, sendo que a maior parte pula o café da manhã, sendo a refeição mais importante do dia, pois com ela você costuma tem mais energia para poder desenvolver os seus afazeres diários.

É de grande importância as cantinas de universidade e escolas oferecer alimentos mais saudáveis aos ingressantes para que tenham uma vida de qualidade sem gerar nenhum problema mais sério sobre a má alimentação, pois muitos universitários não têm mais tempo de ter uma alimentação saudável em casa. Com isto, aumenta o consumo de *fast food* deixando de lado frutas, verduras e hortaliças, e com esse aumento de comidas mais rápidas começa a gerar obesidade mais fácil.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUENO, Chris. **Um dos piores hábitos alimentares do adolescente é pular refeições.** Disponível em: <http://noticias.bol.uol.com.br/ciencia/2009/10/10/ult4477u2134.jhtm>. Acesso em 01 out. 2014.

DUARTE, Flávia Moreno; ALMEIDA, Suzy D. Soares de; MARTINS Karine Anusca. **Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada.** O mundo da Saúde. São Paulo, 2013.

FEITOSA, Eline Prado Santos; DANTAR, Camila Andrade de Oliveira; ANDRADE-WARTHA, Elma Regina Silva; MARCELLINI, Paulo Sergio; MENDES-NETTO, Raquel Simões. **Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil.** Araraquara, 2010. Disponível em <

http://disciplinas.stoa.usp.br/pluginfile.php/52539/mod_resource/content/1/H%C3%A1bitos%20alimentares%20de%20universit%C3%A1rios.pdf.disciplinas.stoa.usp.br. Acesso em: 01 out.2014.

FRIZON, Janete Diane. **Hábitos alimentares e qualidade de vida:** uma discussão sobre a alimentação escolar. Cascavel,PR,2008. Disponível em <http://www.unioeste.br/cursos/cascavel/pedagogia/eventos/2008/2/Artigo%2004.pdf> Acesso em 06 out. 2014.

HAYDA, Josiane Alvez; BOOG, Maria Cristina Faber. **Comportamento alimentar em moradia estudantil:** um espaço para promoção da saúde. Ver. Saúde Pública v41. N.2 São Paulo abr. 2007 Disponível em <http://www.sielo.br/scielo.br/scielo.php?cript=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&Ing=pt&nrm=iso&tlng=pthhttp://www.sielo.br/scielo.php?cript=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005> Acesso em 07 out. 2014.

LEME, Malu Paes. **Condimentos e temperos pra quê?** Disponível em: <http://alimentacaointeligente.blogspot.com.br/2011/01/condimentos-e-temperos-praque.html>. Acesso em: 06 out. 2014

LIMA, Cláudio. **Catchup, maionese e mostarda.** Fortaleza, Ceará. 2011 Disponível em: <http://www.oestadoce.com.br/noticia/catchup-maionese-e-mostarda>. Acesso em: 06 out. 2014.

MARINHO, Kelson. **Refeição mais importante:** Pular o café da manhã faz mal ao coração, diz estudo. Disponível em: <http://180graus.com/saude/refeicao-mais-importante-pular-o-cafe-da-manha-faz-mal-ao-coracao-diz-estudo>. Acesso em: 06 out. 2014.

PAGNUSSAT, Michely Von Rondon; PEREIRA, Edson Luiz. **Hábitos alimentares e perfil sócio-econômico de acadêmicos que residem sozinhos de uma faculdade privada.** Disponível em: <http://www.fag.edu.br/graduacao/nutricao/resumos2007/Michely%20Von%20Rondon.pdf>. Acesso em 06 out. 2014.

RAMALHO, Alanderson Alves; DALAMARIA, Tatiane; SOUZA, Orivaldo Florencio de; **Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil:** prevalência e fatores associados. Rio de Janeiro, Jul 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000700018&lng=pt&nrm=isso&tlng=>> Acesso em 07 out. 2014.

SLVA, L.F; VIEIRA, C. SOARES.B. Práticas e Lógicas Quotidianas da Alimentação. IV **Congresso Português de Sociologia**, 2000.

SERRA, Giane; MOLIARI Amaral. **Saúde e nutrição na adolescência, mídia e contradições da adolescência: obesidade e corpo ideal**, 2001. Disponível em : <http://portalteses.cict.fiocruz.br/transf.php?script=thes_chap&id=00002701&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 06 out. 2014.

VIEIRA, Aline Mink; WICHROWSKI, Gabriela da Costa; TARNOSCHI, Mariana Negrini; OLIVEIRA, Wayner Lucena. **Fast Food: Modificação dos hábitos alimentares.** Disponível em: http://www.assesc.edu.br/download/4-jornada-academica/Fast_food.pdf. Acesso em: 06 out. 2014