

Conceito de Alimentação Saudável: Análise das Definições Utilizadas por Universitários da Área da Saúde

Healthy Eating: Analysis of Definitions Used by Academics of the Health Area

Liege Regina Akemi Kanematsu^{a*}; Raquel Rosalva Gatti^{ab};
Patrícia Chiconatto^{ac}; Angélica Rocha de Freitas Melhem^a

^aUniversidade Estadual do Centro-Oeste, Curso de Nutrição.

^bUniversidade de La Integración de las Américas.

^cFaculdade Campo Real.

*E-mail: liegeakemi@hotmail.com.

Resumo

Com a inserção na universidade, geralmente há mudanças nos hábitos alimentares. O objetivo do presente estudo foi analisar as definições de alimentação saudável de universitários da área da saúde. Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, que teve como eixo norteador as percepções dos futuros profissionais da área da saúde (alunos de cursos da área da saúde – cursos de Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Nutrição) sobre alimentação saudável. Foi aplicado um questionário semi-estruturado, com questões abertas e fechadas, norteadas por um roteiro previamente elaborado, onde as questões foram: *Como você conceitua uma alimentação saudável?* e *Você acha que você possui uma alimentação saudável?* Utilizou-se o Teste do Qui-quadrado para realizar as comparações dos conceitos entre os dois grupos de universitários (os que relataram possuir alimentação saudável e os que relataram não possuir alimentação saudável). Todas as análises estatísticas foram realizadas no Software SPSS versão 20.0, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Dos participantes, 71,4% ($n=30$) relataram não possuir hábitos alimentares saudáveis. A definição Lei da Qualidade foi a mais prevalente (97,6%, $n=41$), seguida da Lei da Quantidade (85,7%, $n=36$). Não foram encontradas diferenças significantes entre os grupos em relação à frequência de citação das definições utilizadas no estudo. A maioria dos conceitos que relataram não possuir hábitos alimentares saudáveis foi entre os universitários que cursavam as séries iniciais.

Palavras-chave: Concepções. Alimentação. Hábitos Alimentares. Universitários.

Abstract

Changes in eating habits are common after entering the university, which can be influenced by several factors including new social relationships, stress, psychosocial instability, dietary fads, skipping meals, consumption of fast foods, alcohol, and smoking. The aim of this study was to analyze the definitions of healthy eating in college health care. It is a cross-sectional, quantitative study, guided by the perceptions of future health professionals (students of the health area - physical education courses, Nursing, Pharmacy, Physiotherapy and Nutrition) on healthy diet. A semi-structured questionnaire with open and closed questions was used, with the following questions: "How do you conceptualize a healthy diet?", and "Do you think you have a healthy diet?" Chi-square test was used to make comparisons of the concepts between the two groups of students (those who reported having healthy diet and those who reported not having healthy diet). All statistical analyses were performed using SPSS software version 20.0, with significance level of 5% ($p < 0.05$). Of the participants, 71.4% ($n = 30$) reported not having healthy eating habits. The national Law of Quality criteria were the most prevalent (97.6%, $n = 41$), when compared to the Law of Quantity (85.7%, $n = 36$). No significant differences were found between groups in the frequency of citation of the definitions used in the study. However, for most concepts, a higher frequency of responses was observed in the group of students who reported not having healthy eating habits, and studying the early school years.

Keywords: *Conceptions. Food. Eating Habits. Graduate Students.*

1 Introdução

A concepção organizada e escrita sobre a relação entre alimentação e saúde foi descrita, há cinco mil anos, pela Civilização Védica, dando origem aos princípios da alimentação saudável no mundo oriental e ocidental (LUZ, 1996; MAZZINI, 1996).

A alimentação foi colocada como uma estratégia para a saúde no final do século XIX, marcando o início das pesquisas no campo da nutrição científica, onde influenciaram a mudança da concepção da relação entre alimentação e saúde no mundo ocidental. As recomendações internacionais de promoção da alimentação saudável lembraram a importância da variedade de alimentos como fonte de nutrientes, o equilíbrio na escolha

do alimento, baseada nas necessidades individuais e coletivas, e a moderação do consumo de certos alimentos. Todas essas regras abrangem, ainda hoje, os diferentes significados sociais, culturais e biológicas da alimentação (FAO, 1996; OMS, 1990).

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as necessidades do corpo. Em 1937, Pedro Escudero escreveu as "Leis da Alimentação", sendo estas a lei da "quantidade" – compreende a quantidade de alimentos deve ser suficiente para cobrir as necessidades energéticas do organismo, "qualidade" – onde a alimentação deve incluir todos os nutrientes necessários, o que se obtém com a inclusão de todos os grupos alimentares, "harmonia" – as quantidades dos alimentos

devem ser harmônicas respeitando a proporcionalidade, e “adequação” – a alimentação deve ser individualizada e deve respeitar as características sociais, econômicas e culturais. Destaca-se ainda, como método para proposição de uma alimentação saudável, a Pirâmide dos Alimentos, uma representação gráfica para visualizar os alimentos e sua escolha nas refeições, com o objetivo de promover mudanças dos hábitos alimentares (ACHTERBERG; MCDONNELL; BAGBY, 1994).

Estudos sobre alimentação e nutrição humana têm sido importantes para orientar programas e políticas públicas para a promoção da saúde, sendo impulsionados devido à carga de doenças não transmissíveis, pois práticas inadequadas de ingestão de alimentos são relacionadas ao aumento da incidência e da prevalência de doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus* tipo 2 e certos tipos de câncer (SCHRAMM, 2004).

Com o ingresso na universidade, geralmente há mudanças nos hábitos alimentares, podendo ser influenciado por fatores como novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, consumo de *fast foods*, consumo de álcool e cigarros (VIEIRA *et al.*, 2002; ALVES; BOOG, 2007).

As informações sobre alimentação e nutrição devem estar disponíveis para a população, para que este compreenda sua relação com a saúde. Para tanto, as instituições precisam conhecer as práticas alimentares da população para promover ações que considerem os fatores sociais, culturais e econômicos envolvidos (ELL *et al.*, 2012).

Assim, esse estudo teve como objetivo analisar as definições de alimentação saudável de universitários de cursos da área da saúde de uma universidade estadual da cidade de Guarapuava-PR.

2 Material e Métodos

Este estudo foi inicialmente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Centro-Oeste, com o protocolo número 702.007/2014.

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, que teve como eixo norteador quais são as percepções dos futuros profissionais da área da saúde (alunos de cursos da área da saúde – Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Nutrição) sobre alimentação saudável.

Foram incluídos os alunos da área da saúde, matriculados na Universidade Estadual do Centro-Oeste – UNICENTRO, que aceitaram participar da pesquisa. Foram estabelecidos como critérios de inclusão o universitário possuir mais de 18 anos, estar do primeiro ao último período do curso, e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

O procedimento utilizado na coleta de dados foi a aplicação de um questionário semi-estruturado, com questões

abertas e fechadas, norteadas por um roteiro previamente elaborado, com as seguintes questões: “Como você conceitua uma alimentação saudável?” e “Você acha que possui uma alimentação saudável?”. O questionário foi respondido na sala, durante o horário da aula da turma escolhida, com duração entre 15 a 30 minutos em média, sendo realizado pela pesquisadora. A escolha dos participantes foi feita de acordo com a própria disposição do voluntário a participar da pesquisa sendo escolhido de 1 a 5 alunos por turma. Foram incluídas as turmas de alunos que se encontravam em horários de aula no momento em que a pesquisadora realizava a pesquisa.

Após obtenção das respostas, os conceitos gerais de alimentação saudável descritos pelos universitários foram separados em definições menores conforme os seguintes grupos: 1 – os que faziam relação com as Leis da Alimentação, descrito por Pedro Escudero, 2 – os que citavam a Pirâmide dos Alimentos, 3 – os que relacionavam macronutrientes, 4 – os que relacionavam micronutrientes, 5 – os que relacionavam frutas e hortaliças, 6 – os que citavam horário/intervalo/número de refeições, 7 – os que relacionavam fibras, e 8 – os que citavam restrição ao consumo de doces, frituras, gorduras e alimentos industrializados.

Após identificação dessas definições, comparou-se inicialmente as frequências das respostas em função da percepção do universitário sobre sua alimentação, dividindo-se os participantes em dois grupos: Grupo 1 – os que relataram possuir alimentação saudável e Grupo 2 – os que relataram não possuir alimentação saudável. Posteriormente, fez-se a mesma comparação, dividindo-se os participantes em outros dois grupos: Grupo 1 – os que estavam nos períodos iniciais do curso (primeira a terceira série) e Grupo 2 – os que estavam nos períodos finais do curso (quarta e quinta série).

Os dados foram inicialmente analisados por meio de estatística descritiva com média, desvio-padrão e frequências relativas e absolutas. Utilizou-se o Teste do Qui-quadrado para realizar as comparações da frequência dos conceitos entre os dois grupos de universitários. Todas as análises estatísticas foram realizadas no Software SPSS versão 20.0, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

3 Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 42 estudantes, onde 23,8% eram do curso de Enfermagem, 23,8 % de Nutrição, 19% de Educação Física, 19% de Fisioterapia e 14,3% de Farmácia. Do total, 57,1% ($n=24$) eram dos períodos iniciais e 42,9% ($n=18$) dos períodos finais. Ainda, 71,4% ($n=30$) relataram não possuir hábitos alimentares saudáveis (Quadro 1).

Quadro 1: Características gerais dos universitários participantes do estudo.

Gênero	% (n)
Masculino	4,8 (2)
Feminino	95,2 (40)
Curso	
Enfermagem	23,8 (10)
Nutrição	23,8 (10)
Educação Física	19 (8)
Fisioterapia	19 (8)
Farmácia	14,3 (6)
Períodos	
Períodos iniciais	57,1 (24)
Períodos finais	42,9 (18)
Idade (anos)	
18 – 20	61,9 (26)
21 – 25	35,7 (15)
26 – 30	2,4 (1)
Acima de 30	0 (0)
Relata hábitos alimentares saudáveis	
Sim	28,6 (12)
Não	71,4 (30)

Notas: % = porcentagem; n = número amostral

Fonte: Dados da pesquisa.

Tratando das definições sobre alimentação saudável, a definição Lei da Qualidade foi a mais prevalente (97,6%, n=41), seguida da Lei da Quantidade (85,7%, n=36). Apenas 9,5% (n=4) dos avaliados citaram a fibra em seu conceito de alimentação saudável e 50% (n=24) dos participantes citaram a restrição ao consumo de doces, frituras, gorduras e alimentos industrializados (Quadro 2).

Quadro 2: Frequência de utilização das definições determinadas no estudo, dentro do conceito de alimentação saudável relatado pelos universitários.

Definições	Utilização do conceito	
	Sim % (n)	Não % (n)
Lei da quantidade	85,7 (36)	16,3 (6)
Lei da qualidade	97,6 (41)	2,4 (1)
Lei da harmonia	19 (8)	81 (34)
Lei da adequação	42,9 (18)	57,1 (24)
Pirâmide alimentar	16,7 (7)	83,3 (35)
Macronutrientes	31 (13)	69 (29)
Micronutrientes	16,7 (7)	83,3 (35)
Frutas e hortaliças	61,9 (26)	38,1 (16)
Horários/intervalo/ número de refeições	26,2 (11)	73,8 (31)
Fibras	9,5 (4)	90,5 (38)
Restrição ao consumo de doces, frituras, gorduras e alimentos industrializados	50 (21)	50 (21)

Notas: % = porcentagem; n = número amostral

Fonte: Dados da pesquisa.

Ao comparar a frequência de utilização das definições menores dentro do conceito geral de alimentação saudável, em função da percepção que os universitários relataram sobre sua alimentação, não foram encontradas diferenças significantes entre os dois grupos. No entanto, embora sem diferença significativa, e exceto para a definição que relacionava micronutrientes, houve maior frequência de citação de todas as demais definições pelos universitários que referiram não possuir alimentação saudável (Quadro 3).

Quadro 3: Comparação das definições determinadas no estudo em função da percepção dos universitários em relação ao seu hábito alimentar.

Definições	Grupo 1 Hábitos alimentares saudáveis % (n)	Grupo 2 Hábitos alimentares não saudáveis % (n)	Valor de p
Lei da quantidade	30,6 (11)	69,4 (25)	0,486
Lei da qualidade	29,3 (12)	70,7 (29)	0,522
Lei da harmonia	25 (2)	75 (6)	0,804
Lei da adequação	33,3 (6)	66,7 (12)	0,554
Pirâmide alimentar	28,6 (2)	71,4 (5)	>0,999
Macronutrientes	30,8 (4)	69,2 (9)	0,833
Micronutrientes	57,1 (4)	42,9 (3)	0,067
Frutas e hortaliças	26,9 (7)	73,1 (19)	0,763
Horários/intervalo/ número de refeições	45,5 (5)	54,5 (6)	0,149
Fibras	25 (1)	75 (3)	0,868
Restrição ao consumo de doces, frituras, gorduras e alimentos industrializados	38,1 (8)	61,9 (13)	0,172

Notas: % = porcentagem; n = número amostral; p = valor do teste estatístico

Fonte: Dados da pesquisa.

Comparando-se a frequência de citação das definições menores determinadas no estudo, em função do período do curso em que se encontrava o universitário, foi verificado que 73,1% (n=19) dos que citaram frutas e hortaliças em seu conceito de alimentação saudável eram dos períodos iniciais do curso (p=0,008). Não foram encontradas diferenças significantes entre os grupos para as demais definições. No entanto, foi verificado que, para a maioria das definições, a maior frequência de citação ocorreu entre os acadêmicos dos períodos iniciais do curso (Quadro 4).

Quadro 4: Comparação das definições determinadas no estudo em função do período do curso.

Definições	Período do curso		Valor de p
	Grupo 1 Inicial % (n)	Grupo 2 Final % (n)	
Lei da quantidade	55,6 (20)	44,4 (16)	0,611
Lei da qualidade	58,5 (24)	41,5 (17)	0,243
Lei da harmonia	50 (4)	50 (4)	0,650
Lei da adequação	50 (9)	50 (9)	0,418
Pirâmide alimentar	57,1 (4)	42,9 (3)	>0,999
Macronutrientes	53,8 (7)	46,2 (6)	0,773
Micronutrientes	42,9 (3)	54,1 (4)	0,403
Frutas e hortaliças	73,1 (19)	26,9 (7)	0,008
Horários/intervalo/número de refeições	72,7 (8)	27,3 (3)	0,224
Fibras	100 (4)	-	0,069
Restrição ao consumo de doces, frituras, gorduras e alimentos industrializados	71,4 (15)	28,6 (6)	0,061

Notas: % = porcentagem; n = número amostral; p = valor do teste estatístico

Fonte: Dados da pesquisa.

Nesse estudo, foi observado a predominância do gênero feminino, e tal característica pode ser explicada pelo fato do estudo ter sido realizado com universitários da área da saúde. Segundo Lopes (2005), a prática de cuidar é considerada um processo naturalizado, onde a mulher possui mais habilidade para cuidados, devido à concepção cultural do papel da mulher na sociedade, o que pode ser um dos fatores de influência na escolha de um curso da área da saúde. A maioria dos participantes apresentou idades de 18 a 25 anos, pois é a idade em que geralmente as pessoas se inserem na universidade (PEREIRA, 2003).

A maioria dos estudantes, mesmo sendo da área da saúde, disseram não possuir hábitos alimentares saudáveis, assim como no estudo de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008), onde os universitários tiveram características de hábitos não saudáveis. De acordo com Feitosa *et al.* (2010), em sua pesquisa, os universitários não apresentaram ingestão adequada de frutas e verduras.

O ingresso na universidade pode alterar os hábitos alimentares devido à saída da casa dos pais, levando os universitários a promover sua própria alimentação, com falta de tempo para realizar as refeições, trocando estas por lanches e alimentos prontos, e devido à falta de companhias na hora das refeições (ALVEZ; BOOG, 2007; MATTOS; MARTINS, 2000).

Os universitários que relataram ter bons hábitos alimentares envolvem menos em seu conceito as leis da alimentação, porque provavelmente não conhecem as Leis da Alimentação ou não sabem expressar conceitos adequados de alimentação saudável.

Ressalta-se que uma alimentação que não cumpra as Leis da Alimentação, pode resultar em ganho ou perda de peso, excesso ou falta de vitaminas, doenças crônicas não-transmissíveis, entre outros. O estudo de Delinsky e Wilson (2008), que pesquisou a alteração de peso dos universitários entre o primeiro e o último ano, mostrou que as universitárias do gênero feminino tiveram variação de peso de $1,7 \pm 4,5$ kg, e do gênero masculino, de $4,2 \pm 6,4$ kg, após o ingresso na universidade. Porém houve casos onde se teve uma variação mais acentuada, de -13 Kg à 20,9 kg. Apenas os alunos do curso de Nutrição falaram sobre a Pirâmide dos Alimentos em seu conceito, provavelmente por ser algo mais técnico e específico do curso. Segundo Achterberg, McDonnell e Bagby (1994), a Pirâmide dos Alimentos possui o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis, visando a saúde e a prevenção de doenças.

Muitos universitários consideram uma alimentação saudável apenas aquela rica em frutas e hortaliças, e restrita em doces, frituras, gorduras e alimentos industrializados, por ser um conceito mais informal e difundido pela mídia. O guia alimentar para a população brasileira dispõe os 10 passos para a alimentação saudável, onde é abordado como ideal comer diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches; consumir, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Além disso, ficar atento aos rótulos dos alimentos e escolher aqueles com menores quantidades de gorduras trans; evitar refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação (BRASIL, 2014).

Evidenciou-se com os resultados que os acadêmicos dos primeiros anos dos cursos parecem se preocupar mais com os conceitos de alimentação saudável. Os resultados do estudo de Vieira *et al.* (2002), realizado com estudantes recém-ingressos na universidade, apontaram para um provável desequilíbrio da dieta de grande parte dos universitários, e Marcondelli, Costa e Schmitz (2008), em estudo com universitários do 3º ao 5º período, os resultados mostraram que 79,7% possuíam hábitos alimentares ruins. Conforme Haberman e Luffey (1998), muitos hábitos alimentares adquiridos por estudantes durante os anos cursados nas universidades continuam os mesmos na idade adulta (HABERMAN; LUFFEY, 1998). Os hábitos não-saudáveis podem levar à obesidade, que é fator preponderante para o desenvolvimento do diabetes *mellitus* tipo 2, dislipidemias e hipertensão, além de aumentar o risco das doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer (WHO, 2003).

Destaca-se que as limitações encontradas ao realizar este estudo estão principalmente pautadas no fato de se possuir uma pequena amostra de cada curso.

4 Conclusão

Ao final do estudo, foi verificado que a maioria dos

universitários relatou não possuir hábitos alimentares saudáveis. Na amostra geral, a maioria citou em sua definição de alimentação saudável as Leis da Quantidade e Qualidade propostas por Pedro Escudero e a minoria dos avaliados citou a Pirâmide dos Alimentos. Exceto para a definição de micronutrientes, embora sem diferença significativa, o grupo de universitários que relatou não possuir hábitos alimentares saudáveis citou as demais definições estabelecidas no estudo, com maior frequência. Foi verificado que os universitários das séries iniciais citaram mais a definição de consumo de frutas e hortaliças como conceito de alimentação saudável.

Destaca-se a importância da extensão de ações de educação nutricional no âmbito universitário, no sentido de esclarecer e estender os conceitos de alimentação saudável. Tal ação pode influenciar positivamente no conhecimento sobre alimentação saudável e na alimentação dos universitários.

Referências

- ACHTERBERG, G.; MCDONNELL, E.; BAGBY, R. How to put the food guide into practice. *J. Am. Diet. Assoc.*, v.94, n.9, p.1030-1035, 1994.
- ALVES, H.J.; BOOG, M.C.F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Rev. Saúde Pública*, v.41, n.2, p.197-204, 2007.
- DELINSKY, S.S.; WILSON, G.T. Weight gain, dietary restraint, and disordered eating in the freshman year of college. *Eat. Behav.*, v.9, n.1, p.82-90, 2008.
- ELL, E. et al. Concepções de agricultores ecológicos do Paraná sobre alimentação saudável. *Rev. Saúde Pública*, v.46, n.2, p.218-225, 2012.
- FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Notas sobre alimentação e nutrição*. Brasília: FAO, 1996.
- FEITOSA, E.P.S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. *Aliment. Nutr.*, v.21, n.2, p.225-230, 2010.
- HABERMAN, S.; LUFFEY, D. Weighing in college students' diet and exercise behaviors. *J. Am. College Health*, v.46, n.4, p.189-191, 1998.
- LOPES, M.J.M.; LEAL, S.M.C. A feminização persistente na qualificação profissional da enfermagem brasileira. *Cad. Pagu*, n.24, p.105-125, 2005.
- LUZ, M. (Org.). VI Seminário do Projeto de Racionalidades Médicas. Série de Estudos em Saúde Coletiva 140. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 1996.
- MARCONDELLI, P.; COSTA, T.H.M.; SCHMITZ, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev. Nutr.*, v.21, n.1, p.39-47, 2008.
- MATTOS, L.L.; MARTINS, I.S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. *Rev. Saúde Pública*, v.34, p.50-55, 2000.
- MAZZINI, I. A alimentação e a medicina no mundo antigo. In: FLANDRIN, J.L.; MONTANARI, M. *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1996.
- OMS. Organización Mundial de la Salud. *Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas: informe de un grupo de estudio de la OMS*. Geneva: OMS, 1990.
- PEREIRA, E.M.A. A percepção dos universitários sobre seus problemas. In: MERCURI, E.; POLYDORO, A.S. (Org.). *Estudante universitário: características e experiências de formação*. Taubaté: Cabral, 2003, p.63-78.
- SCHRAMM, J.M.A. et al. Transição epidemiológica e o estudo de carga de doenças no Brasil. *Ciênc. Saúde Coletiva*, v.9, n.4, p.897-908, 2004.
- VIEIRA, V.C.R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev. Nutr.*, v.15, n.3, p.273-282, 2002.
- WHO. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: WHO, 2003.