



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA- UniCEUB
PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

MILENE ARAUJO FERNANDES

Julia Ribeiro Portella Nunes

HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE E DE
HUMANIDADES

BRASÍLIA

2020



MILENE ARAUJO FERNANDES

Julia Ribeiro Portella Nunes

**HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE E DE
HUMANIDADES**

Relatório final de pesquisa de Iniciação Científica apresentado à Assessoria de Pós-Graduação e Pesquisa.

Orientação: Marina Kohlsdorf

BRASÍLIA

2020

RESUMO

Objetivo: A presente pesquisa teve como objetivo verificar os hábitos alimentares de calouros da área de saúde. **Método:** Pesquisa survey transversal, realizada em 21 estudantes da área de saúde do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB). O questionário coletou dados pessoais dos participantes e sobre seus hábitos alimentares (ingestão de água, proteínas, gorduras, carboidratos, minerais, vitaminas, entre outros). **Resultados:** Observou-se que informações educativas sobre alimentação são consideradas importantes pelos participantes e que os alimentos mais consumidos são frutas, derivados do leite, doce, entre outros. Por outro lado, há pouca influência por parte de *digital influencers* e pouco seguimento de dietas da moda. Grande parte dos resultados corrobora pesquisas anteriores.

Palavras-Chave: Hábitos alimentares. Saúde. Universidade.

SUMÁRIO

Introdução	1
Método	3
Resultados e discussão	4
Referências	7

Introdução

Durante muito tempo, a saúde foi definida como um estado de ausência de doenças. Hoje em dia sabe-se que isso não é verdade: uma pessoa pode não ter doenças e, ainda assim, não ser saudável. Segundo a perspectiva biopsicossocial, a saúde envolve aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais; sendo, portanto, determinada pela interação entre diversos fatores. Nesse sentido, a alimentação é uma questão importante entre essas variáveis, pois através dela o indivíduo não apenas ingere a energia que necessita para o funcionamento de seu organismo, mas também se relaciona consigo mesmo e com outras pessoas (Straub, 2005; Montanari, 1996).

Deve-se esclarecer que hábitos e comportamentos alimentares consistem em práticas diferentes: enquanto comportamento alimentar engloba todo o conjunto de ações relacionadas ao alimento (desde a escolha até a ingestão), hábito alimentar é caracterizado pela repetição de determinados atos em relação ao alimento. Isto posto, o hábito de ingerir determinados alimentos em grande quantidade pode acarretar diversas doenças, como diabetes, obesidade, entre outras. Por outro lado, uma pessoa que, não necessariamente, tenha uma doença, mas controle demais sua alimentação pode possuir algum transtorno alimentar (Vaz e Bennemann, 2014; Straub, 2005).

Para o DSM-5, os transtornos alimentares “são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial”(APA, 2014, p. 329). Nele constam seis transtornos: pica, transtorno de ruminação, transtorno alimentar restritivo/evitativo, anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. Além disso, alguns estudiosos defendem que a ortorexia nervosa seja acrescentada aos transtornos alimentares. Esta é

caracterizada por uma obsessão em relação a alimentação, onde o indivíduo come apenas alimentos de origem natural (APA, 2014; Brytek-Matera, 2012).

Caso deseje verificar se está se alimentando bem, uma pessoa pode consultar o Guia Alimentar para a População Brasileira, feito pelo Ministério da Saúde (2014). Ele apresenta informações e recomendações sobre como ter uma boa alimentação (o que envolve desde o processo de escolha até o de ingestão). Além dos aspectos nutricionais de cada alimento, o guia considera os impactos que as formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a vida social, a cultura e o meio ambiente. Segundo ele, alimentos *in natura* (grãos, tubérculos, legumes, frutas, leite, carne, água, por exemplo) ou minimamente processados (como pães feitos de farinha de trigo e queijos) devem ter preferência em relação aos alimentos ultraprocessados (biscoitos recheados, refrigerante, macarrão “instantâneo”, entre outros).

No entanto, mesmo os alimentos *in natura* devem ser consumidos com moderação: um estudo realizado com universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde (Marcondelli, Costa & Schmitz, 2008) constatou que 79,7% dos participantes apresentavam hábitos alimentares inadequados. Foi observado que os alimentos ingeridos de forma menos adequada eram leite e derivados, frutas e vegetais, e carboidratos complexos, de modo que apenas os grupos relacionados a proteína animal e leguminosas apresentaram um consumo adequado.

Outro aspecto importante é a percepção das pessoas em relação aos seus hábitos alimentares. Kessler e Poll (2018) observaram que apesar de a maioria das estudantes universitárias da área da saúde estar em um estado nutricional adequado, houve uma grande prevalência do desejo de emagrecer, decorrente do descontentamento com o peso atual. Isso corrobora a pesquisa de Passos, Silva e Santos (2020), que verificaram, a partir do Google Trends, o alto índice de busca por dietas na internet, além de uma grande influência de *digital*

influencers. Os autores alertam também que, na maioria dos casos, a procura por dietas se dá devido ao desejo de possuir uma determinada forma física do corpo, ao invés de um maior bem-estar.

Considerando esses e outros estudos, o objetivo da pesquisa é verificar os hábitos alimentares de calouros da área de saúde, visando constatar se há divergências em relação aos resultados e servir de comparação para pesquisas futuras.

Método

Trata-se de uma pesquisa quantitativa survey transversal, realizada com estudantes do primeiro semestre das áreas de saúde e humanidades. Não houve restrições quanto idade, sexo e escolaridade. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Ciências da Saúde do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB).

A pesquisa foi realizada a partir de uma escala tipo likert, onde o participante deveria definir o grau de concordância com as afirmativas de cada item. O grau de concordância variou de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Além disso, o questionário também contou com questões discursivas sobre frequência de ingestão de alimentos. Também foram coletados dados pessoais dos participantes (idade, escolaridade, entre outros).

A pesquisa foi realizada no UniCEUB, no período matutino, antes do início das aulas – dessa forma, diversos alunos participaram ao mesmo tempo. Antes do questionário ser entregue, foi certificado de que cada participante havia assinado o TCLE.

Os resultados foram transcritos para o Excel, onde foram analisados aqueles que possuíam maiores e menores pontuações. A análise se fundamentou em pesquisas anteriores e nos valores estabelecidos pela Pirâmide Alimentar Brasileira.

Resultados e discussão

Apenas estudantes do primeiro semestre do curso de Psicologia participaram da pesquisa. Foram vinte e um participantes no total, sendo que apenas dois se identificaram como sendo do sexo masculino e um não forneceu nenhum dado pessoal. A idade deles foi variada, de modo que o desvio padrão foi doze e a média, vinte e três. Além disso, a maioria afirmou possuir nível médio de escolaridade, sendo que apenas seis afirmaram possuir nível superior. Ademais, oito se consideram sem religião, seis católicos, dois espíritas, um evangélico e um budista. Dezesesseis dizem se preocupar com a alimentação, um disse não se preocupar e quatro não responderam a pergunta. Doze afirmaram não seguir dieta, três afirmaram seguir a vegetariana, um a vegana, três não responderam, e lowcarb e highcarb apareceram uma vez cada. Nove possuem chocolate como comfortfood, dois não possuem comfortfood e três não responderam – também apareceram chá, lasanha, pizza, batata frita e nhoque.

Já nas questões objetivas, apenas onze itens, ao todo, foram deixados em branco. Como é possível observar na Tabela 1, o item que obteve maior pontuação foi o referente a importância do recebimento de informações educativas sobre alimentação. Acredita-se que isso esteja relacionado com a área de estudo dos participantes. Os demais dados dessa tabela corroboram a pesquisa realizada por Marcondelli, Costa & Schmitz (2008), onde percebe-se um grande consumo de frutas, derivados do leite e doces. Ressalta-se que, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014), alimentos *in natura* devem ter preferência, entretanto, isso não significa que possam ser consumidos em excesso.

Já na Tabela 2, é possível observar que o item que obteve menor pontuação se refere ao acompanhamento de hábitos alimentares de *digital influencers* - o que não condiz com o resultado da pesquisa realizada por Passos, Silva e Santos (2020). Também é possível inferir que os participantes consideram prazeroso comer e que se preocupam com a alimentação,

além de reconhecerem a importância de se ir no nutricionista. No geral, os resultados da Tabela 2 demonstram consciência alimentar por parte dos participantes.

A Tabela 1 evidencia os dez itens que obtiveram maior pontuação no questionário, isto é, mais próximos de 5. Nela consta o item escrito por extenso, bem como sua média e desvio padrão (DP). A tabela está organizada de forma decrescente, de modo que o primeiro item possui a maior média dos dez itens, enquanto o décimo, a menor. Ademais, é possível observar que, entre esses itens, o desvio padrão variou entre 0,05 e 1,31.

Tabela 1

Itens que obtiveram maior pontuação no questionário. A sigla DP corresponde ao Desvio Padrão.

Itens	Média	DP
Considero importante que as pessoas recebam informações educativas sobre alimentação.	4,8	0,05
Como frutas.	4,33	0,96
Como produtos derivados do leite.	4,33	1,31
Me preocupo com minha alimentação.	4,33	0,96
Tenho prazer em comer frutas.	4,28	1,1
Tenho prazer em comer de modo geral.	4,23	1,26
Consumo doces.	4,19	0,98
Gosto de comer arroz, massas, batatas e/ou carboidratos simples.	4,19	1,24
Como legumes e hortaliças.	4,14	1,31
O azeite faz parte da minha alimentação.	4,09	1,37

A Tabela 2 evidencia os dez itens que obtiveram menor pontuação no questionário. Nela consta o item escrito por extenso, bem como sua média e desvio padrão (DP). A tabela está organizada de forma crescente, de modo que o primeiro item possui a menor média dos dez itens, enquanto o décimo, a maior. Ademais, é possível observar que, entre esses itens, o desvio padrão variou entre 0,66 e 1,35.

Tabela 2

Itens que obtiveram menor pontuação no questionário. A sigla DP corresponde ao Desvio Padrão.

Itens	Média	DP
Sigo hábitos alimentares de <i>digital influencers</i> .	1,33	0,96
Utilizo substâncias para diminuir meu apetite.	1,38	1,02
Procuro seguir uma dieta da moda ou sugestões de meus amigos/familiares do que comparecer ao nutricionista.	1,38	0,66
Como <i>fastfood</i> mais de 3 vezes na semana.	1,42	0,87
Consumo álcool quando estou sozinho(a).	1,52	1,24
Gostaria de comer mais do que eu como.	1,8	1,29
Não tenho prazer em comer, me alimento pela necessidade de saúde.	1,8	1,32
Em época de provas, final de semestre ou entrega de trabalhos, costumo ficar de jejum.	1,85	1,15
Não penso muito sobre minha alimentação.	1,85	1,35
Em época de provas, final de semestre ou entrega de trabalhos, consumo mais <i>fastfood</i> .	1,85	1,31

Além disso, ao final do questionário, havia oito questões sobre frequência semanal de ingestão de determinados alimentos. Isto posto, a média de ingestão foi: seis unidades de frutas, dois litros de álcool, seis legumes, dois doces, oito litros de água, 2 porções de carne, um peixe, meio litro de refrigerante. Esses dados corroboram com os itens objetivos, assim como com a pesquisa de Marcondelli, Costa & Schmitz (2008).

Por fim, é evidente que a pesquisa possui limitações, como o baixo número de participantes (decorrente da pandemia da COVID-19) e a grande extensão do questionário. Portanto, faz-se necessário que sejam realizadas pesquisas sobre hábitos alimentares de calouros com um número maior de participantes e de forma mais objetiva. Além disso, ressalta-se a importância de que pesquisas sobre esse tema sejam realizadas com frequência. Sugere-se que sejam feitas também com pessoas que já tenham se formado na área da saúde.

Referências

- American Psychiatric Association (APA). (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa—an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit. *Archives of Psychiatry and psychotherapy*, 1(1), 55-60.
- Flandrin, J. & Montanari, M. (1996). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade.
- Kessler, A. L.; Poll, F. A. *Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde*. Retirado de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852018000200118&script=sci_arttext&tlng=pt
- Marcondelli, P; Costa, T. H. M.; & Schmitz, B. A. S.(2008). Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*, 21(1), 39-47. Retirado de <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>
- Ministério da Saúde. (2014). *Guia alimentar para a população brasileira*. Retirado de http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- Passos, J. A.; Silva, P. R. V. & Santos, L. A. S. (2020). *Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends*. Retirado de <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n7/2615-2631/pt/#>
- Straub, R. O. (2005). *Psicologia da Saúde: uma abordagem biopsicossocial*. São Paulo: Artmed.