

AVALIAÇÃO DA MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA CIDADE DO INTERIOR DE MINAS GERAIS, SOB SUA PRÓPRIA PERSPECTIVA

Taís da Silva Santos*

Jordânia Castanheira Diniz**

RESUMO

A alimentação é um tema que deve ser discutido ao longo da vida, visto que é responsável pela saúde do ser humano e, contudo, pelo desenvolvimento de doenças. Com base nisso, indaga-se como problema da pesquisa: Com os conhecimentos adquiridos no curso de Nutrição, quais mudanças são encontradas no hábito alimentar de seus estudantes? O objetivo geral foi verificar as mudanças dos hábitos alimentares no decorrer do curso; e o específico: avaliar como os conhecimentos adquiridos na graduação podem interferir na alimentação. Como justificativa, apresenta-se que o curso superior de Nutrição promove hábitos de vida saudável do graduando e, com isso, gera melhoria na saúde e prevenção de várias doenças. O profissional de Nutrição procura se alimentar melhor e mudar seus hábitos alimentares não saudáveis desde a graduação, por ser um profissional da saúde a propor boas condutas. A avaliação da mudança alimentar foi baseada em uma pesquisa de campo quantitativa de corte transversal, aplicando-se um questionário *online* através de um link de acesso onde participaram 51 alunos matriculados do 4º ao 8º período em uma faculdade particular do interior de Minas Gerais e, posteriormente, analisando descritivamente esses resultados. Verificou-se que, com os conhecimentos dos graduandos acerca do que é ou não saudável, eles mudaram seus hábitos alimentares, visto que mais de 60% deles aumentaram o consumo de frutas e vegetais, além de 30% deixarem de consumir refrigerante e 70% se responsabilizarem em preparar suas próprias refeições. Percebe-se que o conhecimento é fator que influencia na alimentação adotada pelos alunos.

Descritores: Estudantes. Comportamento alimentar. Prevenção de doenças. Alimentos, Dieta e Nutrição.

ABSTRACT

Feeding is a theme which must be discussed lifelong since it is responsible for human health but, yet, for disease development. On that basis, it questions as a research problem: with the knowledge acquired in the Nutrition undergraduate, what changes are reached in terms of its students' eating habits? The general objective was to verify the changes in eating habits during the course; and the specific ones: to evaluate how the knowledge acquired in the graduation can interfere in the eating. As justification, it is presented that the college of Nutrition promotes healthy lifestyle habits of the undergraduate and, thus, improves health and prevention of various diseases. The nutrition professional seeks to eat well and change their unhealthy eating habits since graduation, being a health professional proposing good behaviors. The dietary change evaluation was based in a qualitative and cross-sectional field research, by applying a virtual questionnaire to 51 students enrolled from the 4th to 8th term at a private college from Minas Gerais countryside and, afterwards, descriptively analyzing these results. It was verified upon the undergraduate knowledge on what is healthy or not that they have changed their eating habits, since more than 60% of them increased their fruits and vegetables consumption, beyond 30% stopped consuming soda and 70% prepare their own meals. It is noticed that knowledge is a factor that influences the diet adopted by the students.

Descriptors: Students. Eating behavior. Disease prevention. Diet, Food and Nutrition.

*Graduanda em Nutrição, 8º Período, Faculdade Ciências da Vida, Minas Gerais.

E-mail: tatasantos141@yahoo.com

**Nutricionista, Mestre em Biotecnologia e Gestão da Inovação, Especialista em Nutrição Clínica Funcional, Esportiva, Educação em Saúde e Gestão em Saúde. Docente na Faculdade Ciências da Vida (FCV), Minas Gerais.

E-mail: dinizjordania@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

O êxodo rural é um marco histórico no Brasil caracterizado pela saída dos moradores da zona rural para a cidade, este se intensificou em meados da década de 1990, em um momento político de investimentos na iniciativa privada, atingindo diretamente os agricultores (SOUZA *et al.*, 2017). Paralelamente, a oferta e o consumo de alimentos industrializados, aumentaram ao longo do tempo, contrapondo os alimentos *in natura* que vem diminuindo seu consumo, causando assim a transição alimentar, que a longo prazo gerou a transição epidemiológica (SOUZA *et al.*, 2017).

Atualmente sabe-se que a alimentação saudável previne o aparecimento de várias comorbidades, assim como a alimentação não saudável estimula o aparecimento das mesmas. Conforme Cardozo e Mafra (2015), o consumo exacerbado de alimentos ricos em carboidratos simples, lipídeos, e sal, bases alimentares encontradas em alimentos e produtos industrializados, processados e ultra processados, podem gerar ganho de peso e aumento da gordura visceral, gerando em longo prazo, a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes *Mellitus*, dislipidemias, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, hipercolesterolemias, dentre outras.

Nos dias atuais, observa-se que as DCNT têm se tornado cada vez mais comum em populações jovens, isso devido a introdução precoce de alimentos e bebidas açucaradas, quando esses indivíduos ainda lactentes, criando-se o hábito de consumo destes alimentos, já que os hábitos alimentares são formados desde a infância. Com isso, jovens e adultos, incluindo estudantes, deixam a desejar no cuidado com sua alimentação, pois mesmo possuindo conhecimentos acerca de como a qualidade de vida é maior em indivíduos que adotam a alimentação saudável, e como se alimentar de forma saudável, ainda permanecem consumindo produtos não nutritivos (VIGITEL, 2018; SOUZA; SOUZA, 2017).

Diante do exposto, apresenta-se a seguinte questão norteadora: Com os conhecimentos adquiridos no curso de Nutrição, quais mudanças são encontradas no hábito alimentar de estudantes do curso de bacharelado em Nutrição? Para responder à questão norteadora, apresento os seguintes pressupostos: redução no consumo de industrializados; aumento no consumo de alimentos *in natura*; maior fracionamento de refeições; redução do consumo de *fast foods*; maior preocupação em preparar e transportar seu próprio lanche.

O objetivo apresentado é: geral: verificar a mudança de hábitos alimentares ao decorrer do curso, por alunos graduandos em Nutrição de faculdade privada do interior de Minas Gerais-

MG sob sua própria perspectiva, e específico: avaliar como os conhecimentos adquiridos na graduação podem interferir na alimentação. A pesquisa se justifica por entender que o curso superior de Nutrição no Brasil, atualmente capacita o graduando para após concluir sua formação profissional, promover hábitos de vida saudável, realizar avaliação nutricional, desenvolver planos alimentares específicos para cada paciente de acordo com suas necessidades, criar cardápios, rótulos nutricionais, prevenir e melhorar quadros de doenças, dentre outras competências que tornam o conhecimento adquirido de grande valia para o profissional (CARNEIRO; MENDES; GRAZZINELLI, 2018).

O nutricionista por ser considerado profissional da área da saúde, que adquire conhecimento de alimentação, pode ser visto como exemplo para o consumo adequado de alimentos, a fim de melhor aspecto de vida. O estudante, desde a sua graduação, é impulsionado por amigos e familiares para utilizar as informações adquiridas ao longo do curso no seu dia a dia pessoal, porém a maioria destes, apesar de considerarem importante a mudança dos hábitos alimentares, possuem um comportamento contrário, devido a fatores como mídia, convívio social e praticidade (LIMA, 2018; SOUZA; SOUZA, 2017).

O tema abordado foi encontrado em outros estudos, como nos realizados por Lima (2018) avaliando o consumo alimentar de alunos do curso de nutrição em Brasília-DF na UniCEUB, Souza; Souza (2017) na Universidade FAINOR em Vitória da Conquista, Bahia, avaliando o consumo alimentar de alunos de cinco cursos superiores diferentes, Queiroz *et al* (2015) analisou o consumo alimentar, prática de atividade física e aspecto de imagem corporal em estudo realizado com estudantes do município de Ijuí-RS, Oliveira *et al* (2017) considerou o perfil sociodemográfico, alimentar e nutricional de alunos do curso de nutrição da universidade pública de Lagarto SE. Porém pouco se conhece sobre a população de uma cidade do interior de Minas Gerais, portanto, busca-se analisar a mudança de hábitos alimentares dos estudantes do curso de Nutrição, para que futuramente, estratégias para incentivar a melhoria de hábitos alimentares e conseqüentemente melhoria da saúde da população possam ser desenvolvidas nas instituições de ensino superior de acordo com o resultado encontrado.

Para alcançar os objetivos, foi utilizada a seguinte metodologia: a pesquisa foi realizada com alunos do curso de Nutrição de uma faculdade privada do interior de Minas Gerais em outubro de 2019, sendo, portanto, uma pesquisa de campo descritiva, com abordagem quantitativa, corte transversal e relevância social segundo os aspectos tratados por Gil (2008). Foi divulgado por meio do aplicativo WhatsApp um questionário adaptado do questionário “Como está a sua alimentação”, do Ministério da Saúde (2006). Os resultados foram

computados e os gráficos elaborados utilizando-se o programa da Microsoft Excel®. Foi realizado uma análise descritiva, considerando a média percentual.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EDUCAÇÃO E HÁBITO ALIMENTAR, COMO FAZER MELHORES ESCOLHAS?

Segundo o dicionário de português Aurélio, hábitos são maneiras usuais, ações repetidas que levam a um comportamento diário, uma mania. No campo da alimentação, Silva; Prado; Seixas (2016) afirmam em seu estudo que os hábitos alimentares são ligados ao consumo alimentar frequente de determinado alimento por um grupo de pessoas ou um indivíduo. Tais hábitos são formados desde a primeira infância, onde aprendem com os pais, responsáveis e educadores o que devem e podem consumir, e levam consigo durante a vida (PRADO *et al.*, 2016; LIMA, 2015).

Várias ações mesmo que de curto prazo, surtem efeitos positivos na educação alimentar, porém para um resultado permanente e duradouro é necessário que estes trabalhos de educação sejam feitos a longo prazo, com diferentes medidas didáticas e lúdicas, pois é desafiador todo o processo de aprendizagem e ensino, que abrange autonomia e criatividade (PRADO *et al.*, 2016). Os hábitos alimentares saudáveis são imprescindíveis para manter a saúde e prevenir doenças, visto que a escolha de produtos industrializados recorrente, é fator de risco para o surgimento de sobrepeso e obesidade (FERREIRA; MAYNARD, 2018).

O novo Guia alimentar para a população brasileira, do Ministério da Saúde (2014), apresenta vários fatores para que a população possa realizar uma melhor escolha dos alimentos, e este, ainda visa a promoção de sistemas sustentáveis, sendo eles ambientais e culturais, buscando uma alimentação balanceada, saborosa e culturalmente apropriada. Para que a alimentação cumpra seu papel de nutrir e melhorar a saúde do indivíduo, deve-se priorizar os alimentos *in natura*, que são na sua maioria de origem vegetal ou animal e não passam por nenhuma alteração ou aqueles que são minimamente processados, pois ao sair da natureza passam pelo processo de limpeza, retirada de partes não comestíveis, fracionamento ou moagem.

Óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser usados em pequenas quantidades ao preparar alimentos para cozinhar e temperar preparações. Os alimentos processados são aqueles que são adicionados de sal e/ou açúcar para aumentar a durabilidade e palatabilidade, e passam por

técnicas culinárias como cozimento, conserva, secagem, dentre outros, e por alterar a composição nutricional durante os processos aos quais são submetidos, devem ser consumidos com moderação. Existem ainda os alimentos ultra processados, que são formulações industriais cujos alimentos são preparados com grande número de ingredientes e muitas etapas de processamento, devendo ser evitados pelo desbalanceamento nutricional, excesso de calorias e impacto ambiental causado (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

2.2 O PROFISSIONAL NUTRICIONISTA E SUA ÁREA DE ESTUDO

Carneiro, Mendes, Grazzinelli (2018) apresentam algumas das principais competências para a formação do profissional nutricionista, dentre estas, enumera a promoção dos hábitos de vida saudáveis, avaliação antropométrica e nutricional, prescrição de dietas e planos alimentares individuais, desenvolvimento de cardápios para restaurantes empresariais e comerciais, aspectos gerenciais e nutricionais e também conhecer a produção do alimento e seus componentes. Ferreira, Maynard (2018) afirmam também que o papel do profissional em questão é fazer educação alimentar e nutricional para a população, através de orientações e valorização dos hábitos culturais e regionais.

2.3 ALIMENTAÇÃO COMO PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Tanto Cardozo e Mafra (2015), como Costa e Rosa (2016) afirmam que os alimentos funcionais são aqueles que além de nutrir o corpo, possuem efeitos benéficos na saúde do ser humano, prevenindo doenças crônicas a partir de compostos bioativos. Esses alimentos possuem muitas ações protetoras ao corpo humano, como atividade antioxidante, modulação de enzimas de desintoxicação, estimulação do sistema imune, redução da agregação plaquetária, redução da pressão arterial e modulação do sistema protetor celular. Sendo assim, bons hábitos alimentares como o consumo regular de alimentos funcionais agem na prevenção de enfermidades (HENRIQUE *et al.*, 2018; FERREIRA; MAYNARD, 2018).

Reis *et al* (2016) aborda em seu estudo, que existem determinados alimentos como as frutas e os legumes que são capazes de minimizar as chances do aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), isto porque a composição nutricional destes alimentos contém fibras, vitaminas e minerais que são essenciais para a melhoria e manutenção da saúde, além de substituir o consumo de um alimento industrializado rico em gorduras, sódio e açúcar.

Alguns alimentos como o tomate, alho e cebola, possuem propriedades fitoquímicas capazes de modificar o metabolismo humano e desta forma prevenir o desenvolvimento de câncer e doenças degenerativas quando consumido em quantidades específicas.

2.4 A ALIMENTAÇÃO NO COTIDIANO DE ESTUDANTES

O ambiente escolar é um ambiente propício para o aprendizado, por isso atividades que abrangem promoção de saúde devem ser desenvolvidas dentro deste local com os adolescentes, para que hábitos de vida saudáveis sejam consolidados para sua vida adulta (LIMA *et al.*, 2015). Inúmeras vezes utilizam-se atividades lúdicas para transmitir o conhecimento sobre alimentação e nutrição, já que desta forma os alunos ficam mais interessados, menos dispersos, e levam o conhecimento para suas residências, como apresentado por Costa *et al.* (2016). As atividades lúdicas sobre alimentação devem ser utilizadas desde a primeira infância e dar continuidade ao longo do período escolar, para que os hábitos sejam formados (PRADO *et al.*, 2016).

Atualmente, mesmo que a maioria das pessoas tenham acesso a informações sobre o que é ou não saudável, algumas instituições de ensino e mercados ao redor de escolas, ainda ofertam aos alunos e demais consumidores, alimentos considerados prejudiciais à saúde, como produtos de alto valor calórico, baixo valor nutritivo, rico em lipídeos, sal e carboidratos simples, tornando aquela refeição como fator de risco para a vida do consumidor, favorecendo o aparecimento de doenças associadas a obesidade, já que os mesmos preferem consumir as preparações adquiridas nas mercearias e cantinas escolares, do que preparar seu próprio lanche em casa para transportar (SOUZA; SOUZA, 2017; PRADO *et al.*, 2016).

Após atingir a adolescência e a vida adulta, torna-se mais difícil a modificação dos hábitos alimentares, pois neste momento, os estudantes preocupam-se principalmente com o desempenho escolar, acadêmico, a rede de relacionamentos e a vida cultural e social cuja idade e local em que se encontram são propícios para esse perfil de vida (ROSA; GIUSTI; RAMOS, 2016). Em alguns estudos como no realizado por Queiroz *et al.*, (2015) e Pereira; Pereira; Pereira (2017), os alunos afirmam que existem fatores que os influenciam em seu consumo alimentar, como por exemplo a mídia nacional.

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo de natureza descritiva com abordagem quantitativa, corte transversal e relevância social. O cálculo amostral foi realizado levando-se em avaliação uma amostra de caráter heterogênea, com confiabilidade de 90%, e um erro amostral de 5%. Diante desse cálculo definiu-se a amostra de 59 alunos, em um universo amostral de 75 alunos. O número de alunos matriculados foi um dado informado pela coordenação de curso sob o último relatório realizado através do sistema de informação da instituição de ensino.

A abordagem ao universo amostral se deu através de informação pontual em salas de aula para divulgação do *link* de acesso ao questionário da pesquisa, e também através de grupos de WhatsApp dos alunos dos períodos incluídos no estudo. Após a obtenção das respostas foi feito novo cálculo amostral para análise e confirmando que a amostra foi representativa, com confiabilidade de 90% e margem de erro de 6,54%, sendo ela composta por 51 alunos de ambos os sexos, do quarto, quinto, sexto, sétimo e oitavo períodos do curso de Nutrição de uma faculdade privada do interior de Minas Gerais. A pesquisa foi realizada no mês de outubro de 2019 após a aprovação da Câmara de Ensino Pesquisa e Extensão (CENPEX).

Para alcançar os pressupostos aplicou-se um questionário online no *Google Forms*, com perguntas acerca da avaliação de mudanças de hábitos alimentares, adaptado do questionário “Como está a sua alimentação”, do Ministério da Saúde (2006). O teste aborda quinze perguntas objetivas, com respostas de múltipla escolha com três padrões de respostas, sendo elas: não houve alteração, diminuiu seu consumo/hábito e aumentou seu consumo/hábito.

Os critérios de inclusão da amostra foram: idade igual ou superior a 18 anos, realizar o aceite eletrônico no questionário, e estarem matriculados do 4º ao 8º período da graduação em Nutrição em 2019/2 na instituição, já que a partir desse momento os alunos têm contato com matérias específicas de decisão alimentar, como Avaliação Nutricional e Dietética. Os critérios de exclusão foram alunos que não concordaram em responder ao questionário, possuíam idade inferior a 18 anos e cursavam Nutrição nos 1º, 2º e 3º períodos na instituição. Os resultados foram computados e os gráficos elaborados utilizando-se o programa da Microsoft Excel®. A análise realizada foi a descritiva, considerando a média percentual.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O curso superior de Nutrição de determinada faculdade particular do interior de Minas Gerais utilizada como campo para a presente pesquisa, tem o total de 75 alunos matriculados do 4º ao 8º período, e participaram da pesquisa 51 alunos, sendo, portanto, a amostra 68% da população, onde 92,2% (N= 47) dos participantes, são do sexo feminino e 7,8% (N= 4) são do sexo masculino. Sendo este dado similar com o de Munhoz *et al.*, (2017). A idade dos participantes variou entre 18 a 47 anos, sendo de 18 a 27 anos 88,2% (N= 45), 28 a 37 anos 9,8% (N= 5) e de 38 a 47 anos 2% (N= 1). Em relação ao período que os participantes estavam matriculados, 9,8% (N= 5) se encontravam no quarto período, 7,8% (N= 4) no quinto período, 39,2% (N= 20) no sexto período, 19,6% (N= 10) no sétimo período e 23,5% (N= 12) no oitavo período.

O peso corporal dos graduandos foi avaliado segundo sua própria percepção de acordo com as seguintes respostas: não houve alteração, reduziu o peso e aumentou o peso, sendo os valores 33,3% (N= 17), 31,4% (N=16) e 35,3% (N= 18), respectivamente. O aumento de peso em estudantes acadêmicos também foi relatado no estudo de Urbanetto *et al.*, (2019), onde 50% dos alunos participantes da pesquisa ganharam peso após iniciarem a vida acadêmica. Quando questionados sobre mudança no hábito de planejar suas refeições, 23,5% (N= 12) afirmaram não terem modificado sua rotina, enquanto 76,5% (N= 39) afirmaram que agora planejam melhor suas refeições.

Já em relação a troca de grandes refeições como o almoço e jantar por lanches *fastfoods* 49% (N= 25) afirmam não terem alterado seu costume, 25,5% (N= 13) priorizam mais o almoço/jantar e 25,5% (N= 13) priorizam menos as grandes refeições. Estes resultados não condizem com o estudo de Urbanetto *et al.*, (2019), já que este encontrou em sua pesquisa que 44,2% dos estudantes trocam as grandes refeições por lanches rápidos, porém Oliveira *et al.*, (2017) encontrou em seu estudo com alunos do curso superior de Nutrição, que 29% destes, realizam a troca de grandes refeições por lanches rápidos, sendo condizente com o encontrado nesta pesquisa. Perez *et al.*, (2016) mostra que os alunos tendem a trocar mais o jantar pelos lanches rápidos do que o almoço por lanches, o que pode estar relacionado com o horário de estudo, tempo de preparo e também cansaço e estresse do decorrer do dia.

A tabela 1 abaixo representa algumas das perguntas contidas no questionário e seus respectivos resultados:

Tabela 1: Alteração dos hábitos alimentares de graduandos em Nutrição.

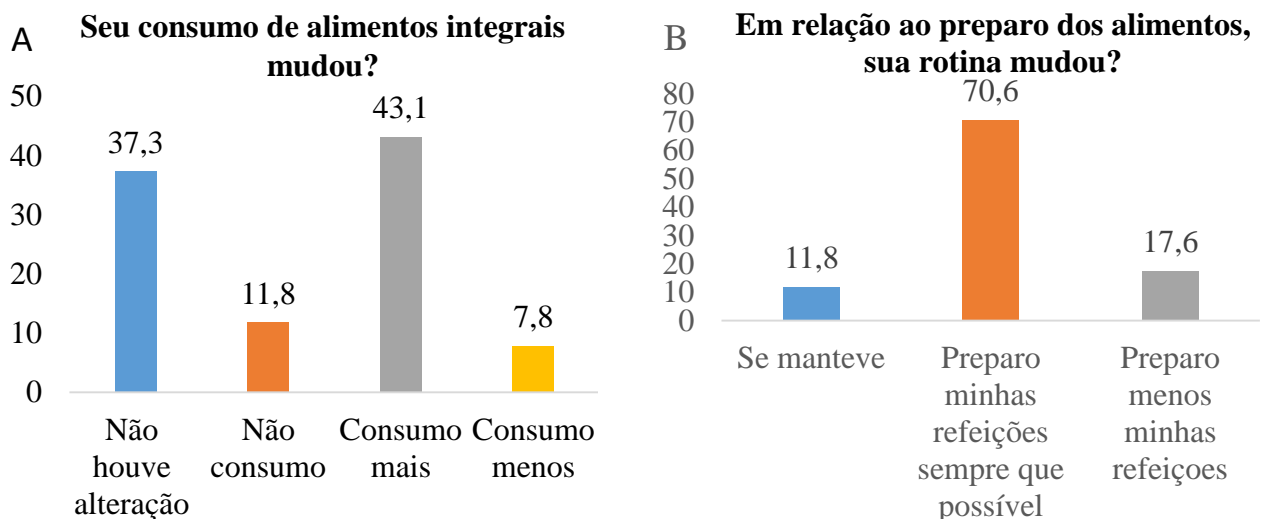
Parâmetros avaliados	Não houve alteração		Sim, reduziu o consumo		Sim, aumentou o consumo	
	N	%	N	%	N	%
Você alterou o consumo de frutas no decorrer do curso?	15	29,4	2	3,9	34	66,7
Você alterou o consumo de verduras e legumes no decorrer do curso?	16	31,4	2	3,9	33	64,7
O seu consumo de guloseimas mudou?	16	31,4	25	49,0	10	19,6
O seu consumo de <i>fastfoods</i> mudou?	18	35,3	29	56,9	4	7,8
O hábito de beliscar entre as refeições foi alterado?	22	43,1	28	54,9	1	2,0
O hábito de levar lanche para o trabalho e/ou faculdade foi alterado?	15	29,4	6	11,8	30	58,8

Dados da pesquisa, 2019. *Tabela 1 – A tabela acima representa as respostas obtidas no questionário aplicado aos graduandos do 4º, 5º, 6º, 7º e 8º Períodos do curso de Nutrição, de uma faculdade privada do interior de Minas Gerais, onde N representa o número de participantes que se enquadram no respectivo padrão de resposta, e % representa o percentual de N que se enquadram nas respostas, sendo elas: não houve alteração, aumentou o consumo ou diminuiu o consumo. Considerando N total de 51 participantes.*

Como apresentado na tabela 1, 66,7% dos alunos aumentaram seu consumo de frutas enquanto 29,4% não alteraram o consumo; já em relação ao consumo de verduras e legumes, 64,7% passaram a consumir mais essa classe de alimentos, mostrando que o conhecimento adquirido no decorrer do curso pode interferir na alimentação dos graduandos. Lima *et al.*, (2019) ao avaliar a qualidade alimentar de estudantes, verificou que 90,2% consumiam diariamente hortaliças, porém o consumo de frutas não foi observado devido à ausência da oferta deste grupo alimentar no restaurante da faculdade onde a pesquisa foi realizada. Resultados discrepantes foram encontrados por Munhoz *et al.*, (2017), onde apenas 28% consumiam frutas e 24% consumiam legumes.

A pesquisa mostra também que 49% dos alunos diminuiram o consumo de guloseimas, porém 19,6% aumentaram o consumo desse determinado tipo de alimento. Esse resultado demonstra que apesar do conhecimento sobre evitar alimentos ricos em açúcar como as guloseimas, podem existir outros fatores como falta de tempo, ansiedade e nervosismo que fazem com que o consumo das guloseimas tenha aumentado. Urbanetto *et al.*, (2019), mostra que em sua pesquisa, os alunos afirmaram que quando submetidos a situações de estresse, estes tendem a sentir mais vontade de comer.

Em relação ao consumo de *fastfoods*, 54,9% dos estudantes afirmam terem diminuído o consumo desse tipo de lanche, enquanto 35,3% não tiveram mudanças. Os resultados encontrados nesta pesquisa se contradizem com o estudo realizado por Oliveira *et al.*, (2017), onde 14% dos estudantes relatam consumo semanal de *fastfoods*, e também com o estudo de Barbosa *et al.*, (2016) onde após realizar intervenções nutricionais com o público, o consumo deste tipo de alimento aumentou. Quando questionados quanto ao hábito de beliscar entre as refeições, 54,9% responderam que diminuiram o hábito de beliscar, enquanto 43,1% não declararam alteração deste hábito. Já em relação ao hábito de levar seu próprio lanche para outros locais, como a faculdade ou o trabalho, 58,8% relatam aumento dessa atitude, enquanto 29,4% não fizeram nenhuma mudança, e 11,8% diminuiram o costume de levar lanche de casa para outros locais.



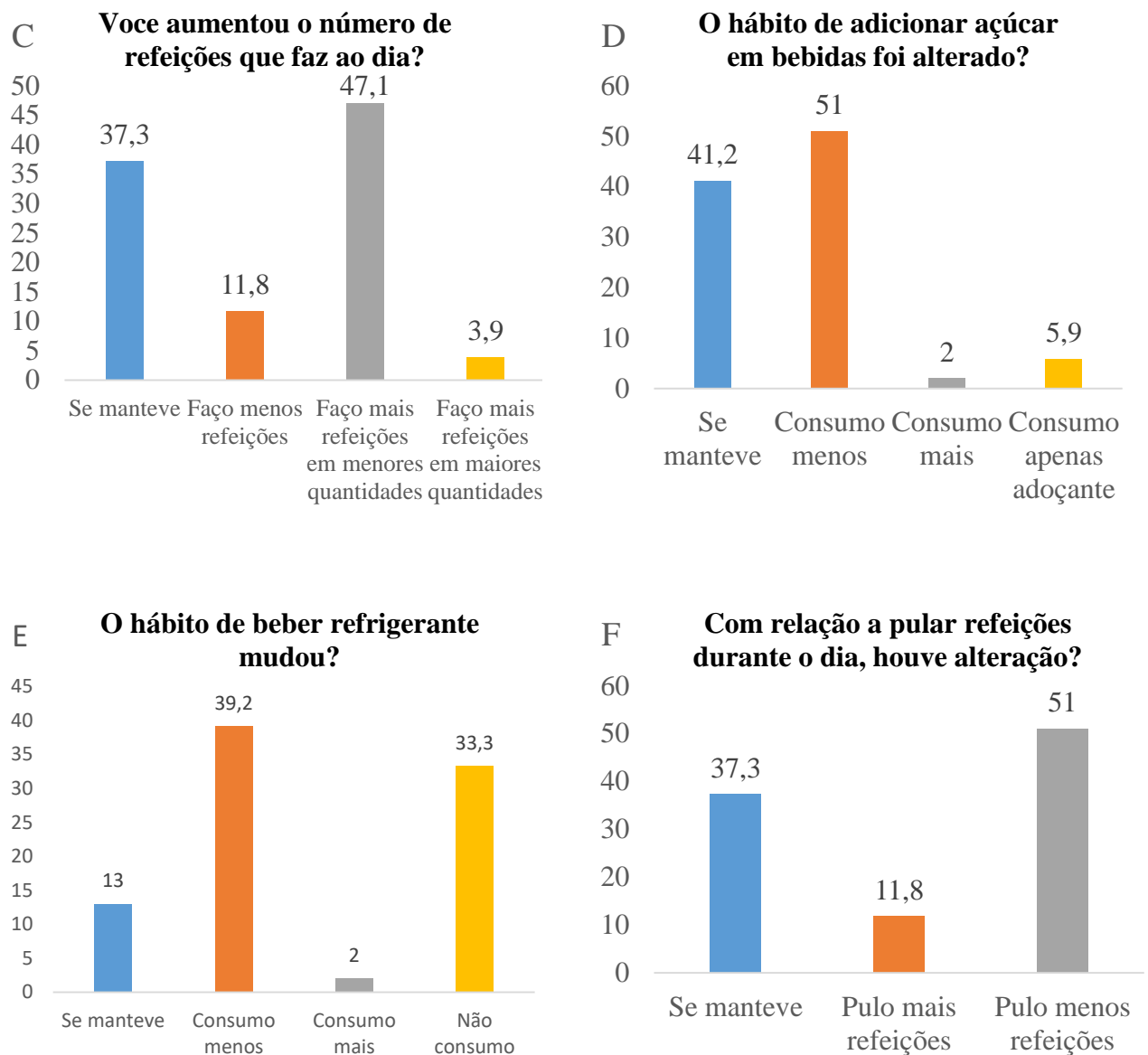


Figura 1: Variação de consumo dos graduandos após início da graduação.

Dados da pesquisa, 2019. **Fig. 1** - A figura apresentada acima representa as respostas obtidas no questionário aplicado aos graduandos do 4º, 5º, 6º, 7º e 8º Períodos do curso de Nutrição, de uma faculdade privada do interior de Minas Gerais, sendo N total de 51 participantes, onde **A** – Representa o percentual de estudantes que modificaram seus hábitos alimentares em relação ao consumo de alimentos integrais. **B** – Representa o percentual de mudança no hábito de preparar seu próprio alimento. **C** – Representa o percentual das alterações no número de refeições realizadas ao dia pelos graduandos. **D** – Representa o percentual de mudança em relação a adicionar açúcar em bebidas. **E** – Representa o percentual de alunos que modificaram o hábito de tomar refrigerante. **F** – Representa o percentual de alunos que alteraram o costume de saltar refeições durante o dia.

Como apresentado acima, 43,1% dos graduandos afirmam consumir mais alimentos integrais, em contrapartida 11,8% não consomem nenhum alimento integral e 37,3% não alteraram o consumo desse tipo de alimento. Em um estudo semelhante, realizado por Rosa; Giusti; Ramos, (2016), 60% dos participantes preferem o alimento refinado, mesmo sabendo preparar o alimento integral, e que estes são melhores para sua saúde. Já Munhoz *et al.*, (2017) apresenta que apenas 10% da população participante consomem alimentos integrais, sendo discrepante com o resultado obtido.

Quanto a rotina de preparo de alimentos, 70,6% responderam que agora preparam seu próprio alimento sempre que possível, 17,6% afirmaram preparar menos suas refeições e 11,8% mantiveram sua rotina. Isto porque ao preparar seu próprio alimento sabem os ingredientes utilizados, podem dar preferência aos alimentos *in natura* e diminuírem o consumo de industrializados, processados e ultra processados. Porém a falta de tempo devido a correria e estresse do dia a dia também podem fazer com que a preparação das suas próprias refeições não seja prioridade.

Em relação ao número de refeições que fazem ao dia, 47,1% relatam que fazem mais refeições em menores quantidades, 11,8% fazem menos refeições ao longo do dia, 37,3% relataram que não houve nenhuma alteração, e apenas 3,9% fazem mais refeições ao dia em maiores quantidades. Oliveira *et al.*, (2017) traz dados onde a maioria dos estudantes realizam de 4 a 6 refeições diárias, estando de acordo com a quantidade de refeições que devem ser feitas ao dia. Em relação a pular refeições durante o dia, 51% diminuíram este hábito, 37,3% mantiveram o mesmo hábito e 11,8% pulam mais refeições agora.

Quando questionados sobre o hábito de adicionar açúcar em bebidas, 41,2% afirmam que não fizeram nenhuma mudança, 51% diminuíram a adição, 2% consomem mais açúcar e 5,9% consomem apenas adoçante. A mudança deste hábito pode estar relacionada com a visão de melhora da saúde, porém também da mudança corporal, já que é visto em pesquisas associadas a alimentação e visão distorcida do corpo que muitos graduandos dessa área de atuação, querem alcançar o “corpo perfeito” estipulado pela mídia (SANTOS; CATELLAN, 2019; OLIVEIRA *et al.*, 2019).

Quanto ao consumo de refrigerante, 33,3% deixaram de consumir refrigerante, 25,5% não alteraram o consumo, 39, 2% passam a consumir menos e 2% aumentaram seu consumo. Estes resultados se contradizem com a experiência de Barbosa *et al.*, (2016) que após fazer práticas de educação alimentar com os estudantes, estes aumentaram o consumo de

refrigerantes e guloseimas. E também se diverge dos resultados de Munhoz *et al.*, (2017) que encontrou que 47% consumiam refrigerante semanalmente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A mudança de hábitos alimentares é a consequência do aprendizado, porém existem alguns aspectos que influenciam positiva ou negativamente, como o tempo e a renda familiar, devendo ser observadas junto a tais mudanças. O conhecimento é fator que influencia no tipo de alimentação adotada pelos alunos em questão. As limitações encontradas nesta pesquisa são a utilização de pesquisas apenas na língua portuguesa, o espaço da pesquisa ser apenas uma faculdade particular da cidade, impossibilitando a participação de alunos de outras instituições, outra visão e também de outros períodos, o tempo da pesquisa que foi realizado (apenas um mês durante o ano) e a falta de acompanhamento do aluno desde a entrada até a saída do curso para se avaliar a mudança alimentar e seus impactos na saúde.

Esta pesquisa contribui para visualizar o diferencial promovido no aprendizado da alimentação da população, já que ao ingressar na graduação em Nutrição, todos têm acesso a informações científicas sobre o que é ou não saudável, deixando de lado mitos e informações errôneas divulgadas por pessoas leigas. Através desta pesquisa pode-se desenvolver ações para a saúde dos jovens e adultos, visto que o conhecimento pode gerar melhoria nas escolhas alimentares. Ações como intervenções nutricionais, palestras sobre o tema, demonstração de consequências de cada tipo de alimentação ao longo dos anos, comparação entre os períodos e verificar o motivo de alguns alunos não terem melhorado sua alimentação após o conhecimento adquirido, são sugestões que podem ser desenvolvidas futuramente sobre esta população.

REFERÊNCIAS

AURELIO. O minidicionário da língua portuguesa. 4. Ed. Rio de Janeiro, 2002.

BARBOSA, M. I. C. Educação Alimentar e Nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes. 2016.

CARNEIRO, A. C. L. L.; MENDES, L. L.; GRAZINELLI, M. F.. Avaliação curricular: a perspectiva de egressos de um curso de Nutrição. 2018.

CARDOZO, L.; MAFRA, D.. Alimentação Pode Levar a Benefícios para o Sistema Cardiovascular: Fato ou Ficção?.2015.

COSTA, M. C. *et al.*. Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. 2016.

COSTA, N.; ROSA,C.. Alimentos funcionais: Componentes bioativos e efeitos fisiológicos. 2. Ed. Rio de Janeiro. Editora Rubio, 2016.

FERREIRA, A. P.; MAYNARD, D. C.. A escolha alimentar como contribuição para o sobrepeso e a obesidade. Brasília. 2018.

GIL, A. C.. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. Ed. Editora Atlas SA. 2008.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. Ministério da saúde. 2. Ed. Brasília. 2014.

HENRIQUE, V. A. *et al.*. Alimentos Funcionais: Aspectos nutricionais na qualidade de vida. 2018.

LIMA, D. T. *et al.*. Atividade de promoção de saúde sore hábitos alimentares no ambiente escolar. 2015.

LIMA, S. O.. Avaliação do hábito alimentar de acadêmicos de nutrição: Transição alimentar ao longo do curso. 2018.

LIMA, K. A. *et al.*. Escolha alimentar de universitários de uma universidade no Paraná. 2019.

MUNHOZ, M. P. *et al.*. Perfil nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. 2017.

OLIVEIRA, J. S. *et al.*. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. 2017.

OLIVEIRA, T. C. *et al.*. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitárias do curso de nutrição. 2019.

PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; PEREIRA, M. C. A.. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. 2017.

PEREZ, P. M. P. *et al.*. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. 2016

PRADO, B. G. *et al.*. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. 2016.

QUEIROZ, A. B. L. *et al.*. Consumo alimentar e percepção de imagem corporal entre adolescentes de escola privada. 2015.

REIS, A. R. R. *et al.*. Conhecendo os benefícios dos alimentos: alimentos funcionais. 2016.

ROSA, P. Z.; GIUSTI, L.; RAMOS, M.. Educação alimentar e nutricional com universitários residentes de moradia estudantil. 2016.

SANTOS, V. C.; CATTELAN, M. G.. Avaliação do comportamento alimentar e imagem corporal em universitárias. 2019.

SILVA, J. K.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M.. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando?. 2016.

SOUZA, N. P. *et al.*. A (des) nutrição e o novo padrão epidemiológico em um contexto de desenvolvimento e desigualdades. 2017.

SOUZA, M. T. A.; SOUZA, F. M.. Avaliação dos hábitos alimentares dos Universitários de um Instituição Privada de ensino Superior no interior da Bahia. 2017.

URBANETTO, J. S. *et al.*. Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem. 2019.

VIGITEL BRASIL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. 2018.