



ISSN: 2230-9926

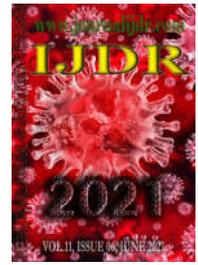
Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 11, Issue, 06, pp. 47626-47630, June, 2021

<https://doi.org/10.37118/ijdr.22097.06.2021>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

ALIMENTAÇÃO E UNIVERSIDADE: HÁBITOS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Emanuel Aguiar Costa^{*1}, Francilene de Sousa Paurá¹, Adriana Paiva Camargo Saraiva², Virvalene Costa de Melo², Moisés Simão Santa Rosa de Sousa³, Smayk Barbosa Sousa³, Antonio Cesár Matias de Lima³, Mauro Marcelo Furtado Real Jr⁴ and Rômulo Teixeira dos Santos⁵

¹Licenciado em Ed. Física pela Universidade do Estado do Pará (UEPA)

²Departamento de Morfologia e Ciências Fisiológicas da Universidade do Estado do Pará (UEPA)

³Departamento de Desportos da Universidade do Estado do Pará (UEPA)

⁴Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Viana (FHCGV)

⁵Residente em Saúde Mental (UEPA/FHCGV)

ARTICLE INFO

Article History:

Received 18th March, 2021

Received in revised form

26th April, 2021

Accepted 04th May, 2021

Published online 20th June, 2021

Key Words:

Alimentação, Acadêmicos, Educação Física.

*Corresponding author:

Emanuel Aguiar Costa

ABSTRACT

O objetivo deste estudo foi investigar os hábitos alimentares dos acadêmicos de educação física da Universidade do Estado do Pará (UEPA) – Campus VII, Conceição do Araguaia-PA. Trata-se de um estudo transversal descritivo, de natureza quantitativa. Os dados foram obtidos através do questionário "Como está sua alimentação?", adaptado para ambiente virtual no *Google Forms*, foram tabulados, interpretados, processados e analisados no sistema *Microsoft Excel, StatisticPackage for Social Sciences (SPSS)* versão 24.0. Não houve diferença significativa na proporção entre homens e mulheres, e maior participação da turma 2017 em relação as demais da pesquisa. Os hábitos alimentares dos acadêmicos participantes do estudo apresentaram score regular, com maior prevalência de hábitos inadequados, baixo consumo para os grupos das frutas, hortaliças e verduras; falta de planejamento das refeições diárias, com prevalência do consumo de alimentos processados em detrimento dos *in natura*. Ao comparar a avaliação dos hábitos alimentares e IMC apresentado pelos acadêmicos de acordo com o escore médio obtido no questionário, ficou evidente que quanto maior o IMC, menor o escore médio dos participantes.

Copyright © 2021, Emanuel Aguiar Costa et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Emanuel Aguiar Costa, Francilene de Sousa Paurá, Adriana Paiva Camargo Saraiva, Virvalene Costa de Melo, Moisés Simão Santa Rosa de Sousa, Smayk Barbosa Sousa, Antonio Cesár Matias de Lima, Mauro Marcelo Furtado Real Jr and Rômulo Teixeira dos Santos. 2021. "Alimentação e universidade: hábitos alimentares de acadêmicos de educação física", *International Journal of Development Research*, 11, (06), 47626-47630.

INTRODUCTION

Com o crescimento e facilitação de entrada no nível superior, milhares de pessoas anualmente têm a oportunidade de ingressar no meio acadêmico. De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística 19,7 % da população de 18 a 24 anos de idade frequenta o ensino superior (IBGE, 2017). A alimentação e nutrição fazem parte de requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde buscando potencializar o crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida. O Plano de Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) afirma que a alimentação saudável é entendida como um direito humano e compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida, seja ela infância, adulta ou velhice (BRASIL, 2012). Em relação à Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, "a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos

alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso do conhecimento científico. Essas diretrizes têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição" (BRASIL, 2014, p. 7). A alimentação envolve diversos fatores, desde a qualidade e quantidade dos alimentos até a sua preparação, o modo como será consumido e ambiente ao qual o indivíduo estará inserido, já que o ato de comer também é social. Nesse contexto, os hábitos alimentares desempenham importante papel na alimentação. Freitas et. al (2011, p.35) apontam que "O *habitus* alimentar trata de uma necessidade que sempre se renova e aceita novas propostas, mas sempre mantém suas bases histórico-culturais. Os novos gostos e as novas estéticas são criados pelas necessidades de adaptação do corpo ao mundo moderno e sugeridos pela indústria alimentícia que não cessa de lançar produtos que tentam facilitar a vida doméstica ou substituí-la". Alimentação saudável é um dos fatores determinantes para a saúde e a qualidade de vida porque auxilia na manutenção da saúde, na prevenção e tratamento de doenças, bem como na redução de fatores de risco principalmente para doenças crônicas (Muniz, 2017). Nesse contexto, pode-se perceber a relação entre hábitos alimentares e

saúde, a partir da influência das práticas alimentares no desenvolvimento e condição física, intelectual e emocional do ser humano ao longo da vida. A cultura alimentar está diretamente ligada com as manifestações de comportamentos de um indivíduo ou sociedade. Comer vai além de somente ingerir um alimento, envolve também as relações pessoais, sociais e culturais de um povo. Segundo Leonardo (2009) a alimentação brasileira é mais voltada para o prazer de comer, do que para o valor nutritivo do alimento. Logo, come-se por prazer e não pelo que aquele alimento representa nutricionalmente. Não se dá ênfase ao valor nutricional do alimento, mas ao gosto e prazer da alimentação. Em síntese, a comida brasileira, a comida do povo, se concentra em massas, gorduras, açúcares e carne. Lara e Paiva (2012) observaram que a diversidade geográfica e os hábitos regionais, bem como o prestígio social, o tamanho da porção e o local onde a refeição é realizada fazem variar as atitudes relacionadas ao hábito alimentar. Mediante qual mudança, seja ele de convívio familiar, espaço ou cultura, interfere diretamente na qualidade alimentar do indivíduo. Leonardo (2009) ressalta que “A quebra de um hábito dar-se-á mediante uma evolução nas informações transmitidas para que as pessoas façam uma tomada de decisão. Para que isto ocorra, é necessário o descobrimento de uma nova direção, a fixação de objetivo estimulante e a construção de programa coerente para atingi-la”. Atualmente pode-se visualizar que as alterações no estilo de vida da população, advindas da globalização e urbanização, provocam mudanças nos padrões e hábitos alimentares. As mudanças nos hábitos alimentares têm ocorrido na sociedade como um todo e as universidades reproduzem os hábitos da sociedade. Portanto, é possível que nas instituições de ensino superior, mesmo nos cursos de saúde, o que é oferecido à comunidade universitária, principalmente aos discentes nos estabelecimentos que vendem alimentos não seja necessariamente saudável e que os estudantes também já cheguem à universidade com o vício de comer mal, com o agravante de muitos não terem condições econômicas de fazer escolhas saudáveis mesmo que seja disponível (MUNIZ, 2017).

Para Machado et al. (2016), a entrada na Universidade é uma etapa marcada por intensas mudanças na vida do estudante, representando, para muitos, o momento em que terá que responsabilizar-se por sua alimentação. Segundo Feitosa et al., (2010), os hábitos alimentares dos universitários são fortemente influenciados por fatores como o ingresso no Ensino Superior, pois para alguns a vida universitária implica em deixar a casa dos pais e residir em moradias estudantis, devido à localização da instituição. Para alguns, essa nova rotina diária implica em buscar alternativas práticas e rápidas para alimentar-se. Um exemplo disso são os produtos industrializados, que são mais calóricos e com menores quantidades de nutrientes essenciais. Esta tendência de consumo influencia a diminuição de atividade física, baixa ingestão de frutas e hortaliças, redução do consumo de cereais integrais, leguminosas, raízes e tubérculos, tornando difícil conciliar saúde, aprendizado e prazer (FEITOSA et al., 2010; CANSIAN et al., 2012). Para Silva et al. (2018) é de grande relevância informar as pessoas dos danos e riscos que uma má alimentação pode atribuir, no intuito de sensibilizar a população para uma alimentação equilibrada e satisfatória em relação as suas necessidades nutricionais. O estado do Pará é constituído por uma diversidade rica de sabores e bem características. Segundo Santos e Pascoal (2013), a gastronomia paraense é originada da miscigenação das antigas populações indígenas da várzea do Amazonas com os colonizadores europeus e, em menor número, africanos. Em razão dessa diversidade, quando mais se distancia da metrópole do estado, se modificam também os costumes culturais e culinários. No geral, a alimentação mais predominante na região metropolitana de Belém baseia-se essencialmente em produtos regionais, como a farinha de mandioca e espécies diversificadas de peixes, somados a uma variedade de itens alimentares secundários e frutos como o açaí. Contudo, os costumes culturais e culinários de outras regiões do Estado, são diferentes. O acesso aos pescados e ao açaí é menor e impacta os hábitos alimentares de acadêmicos oriundos da região metropolitana do Estado que se mudam para cidades como Conceição do Araguaia, cidade pólo do Campus VII da Universidade do Estado do Pará – UEPA, onde foi realizada a pesquisa.

Diante disso, este estudo buscou verificar os hábitos alimentares dos acadêmicos de educação física e se há diferença entre os hábitos alimentares dos acadêmicos de educação física que passam a residir sem seus familiares por ocasião da mudança de cidade para cursar a faculdade. A hipótese é que sejam inadequados, de modo geral, e modificados para pior entre os que residem sem seus familiares.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal descritivo, de natureza quantitativa com os acadêmicos de educação física do 2º, 3º e 4º anos matriculados no Campus VII – Conceição do Araguaia-PA. O período para coleta de dados aconteceu de 03/11/2020 até 03/12/2020. Buscando atender os aspectos éticos e à resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde e outras complementares disponíveis na Plataforma Brasil, esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Pará – (UEPA) - Campus VII, Conceição do Araguaia, com número do parecer: 4.352.268. Para obter os dados da pesquisa, foi aplicado um questionário validado pelo Ministério da Saúde, intitulado "Como está sua alimentação?", adaptado para coleta virtual no *Google Forms*, e acrescentados dados como: gênero, idade, turma, peso, altura, cidade de origem e com quem residem, se é com família ou amigos. O convite para participação no estudo foi realizado nos grupos do aplicativo *WhatsApp* das turmas ativas do curso de Educação Física do Campus VII, por mensagem informativa da importância da participação no estudo, seus riscos e benefícios, seguido pelo *link* do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e questionário. Na mensuração das frequências absolutas e relativas, a pesquisa quantitativa utilizada nesta pesquisa objetivou dar tratamento estatístico aos dados, com o propósito de identificar tendências, aderências e associações entre as variáveis em estudo (AYRES, 2015).

O tratamento estatístico buscou identificar, por meio das frequências absolutas, se os dados convergem para algum diferencial em especial ou se há tendência ou não, é o foco do presente trabalho, usado para tal, no primeiro momento a estatística descritiva dos dados com base em frequências absolutas e relativas, e em seguida a aplicação de testes estatísticos (BUSSAB E MORETTIN, 2010). Desta forma, os dados coletados foram tabulados, interpretados, processados e analisados por meio da estatística descritiva e inferencial. Para a análise dos dados foram utilizados recursos de computação, por meio do processamento no sistema *Microsoft Excel*, *Statistic Package for Social Sciences* (SPSS) versão 24.0, todos em ambiente Windows 7. Neste estudo foi utilizado o teste da razão de verossimilhança do Qui-quadrado para amostras independentes. Trata-se de um teste de hipótese que usa conceitos estatísticos para rejeitar ou não uma hipótese nula (H_0 = as frequências observadas ocorrem na mesma proporção para os diferentes grupos). É um teste estatístico para n amostras cujas proporções das diversas modalidades estão dispostas em tabelas de frequência, sendo os valores esperados deduzidos matematicamente, procurando-se determinar se as proporções observadas nas diferentes categorias ocorrem conforme o esperado ou apresentam alguma tendência. Para realização do teste, foi adotado um nível de significância de p -valor < 0.05, ou seja, se p -valor < 0.05 aceita-se H_1 = as frequências observadas diferem significativamente para os diferentes grupos. Para comparar as médias foi utilizado o teste t de *Student*. Para avaliar os dados obtidos no questionário, foram utilizadas as instruções do guia de bolso (folder) “Como está sua alimentação?”. Composto por 24 questões objetivas e 4 opções de resposta (A, nunca; B, raramente; C, muitas vezes e D, sempre). Os itens foram divididos em dois grupos: As questões 1 a 13 referente são consumo alimentar (condutas positivas) com pontuações (A = 0 B = 1; C = 2 D = 3); de 14 a 24 aos hábitos e/ou organização alimentar (condutas negativas) pontuações (A = 3; B = 2; C = 1; D = 0). O nível das práticas alimentares, foram obtidas através do somatório realizado em escores individuais atribuídos às respostas de cada alternativa originando uma classificação a ser atribuída ao

participante, sendo “Bom” (acima de 41 pontos), “Regular” (entre 31 e 41 pontos) e “Ruim” (soma de até 31 pontos).

RESULTADOS

Nos resultados não houve diferença significativa na proporção de homens e mulheres participantes da pesquisa, e quanto à distribuição dos acadêmicos por turma, observou-se que participaram mais alunos de educação física do ano 2017 (22; 52,4%). Os acadêmicos possuíam idade média igual a 24 anos ($\mu = 23,7$), variando com desvio padrão de ± 4 anos ($\sigma = \pm 4,4$). A idade mínima dos acadêmicos foi de 19 anos e a máxima de 39 anos. Os participantes tinham peso médio igual a 70 kg ($\mu = 69,75 \pm 17,82$), o peso mínimo dos alunos foi de 39 kg e o máximo foi 120 kg. A altura média dos alunos foi de 1.66m ($\mu = 165,98 \pm 10,13$), sendo a altura mínima dos alunos de 1.44m e a máxima de 1.90m. Vale ressaltar que, desses dados ficaram ausentes – incompletos: peso 3(três) e altura quatro (4) dos participantes. Os acadêmicos do sexo feminino possuíam IMC médio igual a 23 kg/m² ($\mu = 23,45 \pm 3,62$), enquanto o IMC dos alunos do sexo masculino foi significativamente maior ($\mu = 26,86 \pm 4,45$). Não houve diferença significativa entre as turmas de acadêmicos no que refere ao IMC médio dos alunos, de maneira que a turma de 2017 apresentou IMC médio igual a 25 kg/m² ($\mu = 25,13 \pm 4,00$), a turma de 2018 apresentou IMC médio igual a 25 kg/m² ($\mu = 25,43 \pm 5,27$) e a turma de 2019 apresentou IMC médio mais baixo, igual a 24 kg/m² ($\mu = 23,76 \pm 3,71$). Nas respostas do questionário de avaliação dos hábitos alimentares verificou-se que 24 (57.1%) acadêmicos, raramente comem frutas ou castanhas nos pequenos lanches ao longo do dia; 16 (38.1%) acadêmicos, raramente escolhem frutas, verduras e legumes, dando preferência para aqueles que são de produção local; 16 (38.1%) acadêmicos, raramente escolhem frutas, verduras e legumes, dando preferência para aqueles que são orgânicos; 26 (61,9%) acadêmicos, raramente costumam levar algum alimento consigo em caso de sentir fome ao longo do dia; 18 (42,9%) acadêmicos, raramente costumam planejar as refeições que fará no dia; 28 (66,7%) acadêmicos, nunca variam o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico; 23 (54,8%) acadêmicos, nunca usam farinha de trigo integral; 27 (64,3%) acadêmicos, raramente costumam comer fruta no café da manhã; 19 (45,2%) acadêmicos, sempre costumam fazer as refeições sentado(a) à mesa; 18 (42,9%) acadêmicos, muitas vezes procuram realizar as refeições com calma; 19 (45,2%) acadêmicos, muitas vezes costumam participar do preparo dos alimentos na sua casa; 15 (35,7%) acadêmicos, muitas vezes costumam comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua, neste caso não há diferença significativa ($p > 0,05$) entre as respostas para essa questão. Sempre, 20 (47,6%) acadêmicos aproveitam o horário das refeições para resolver outras coisas e acabam deixando de comer; 19 (42,2%) dos acadêmicos muitas vezes costumam fazer as refeições à mesa de trabalho ou estudo; 21 (50,9%) acadêmicos muitas vezes costumam fazer suas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama; 18 (42,9%) sempre costumam pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar); 18 (42,9%) muitas vezes costumam comer balas, chocolates e outras guloseimas; 15 (35,7%) raramente e muitas vezes costumam beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata; 27 (64,3%) muitas vezes costumam frequentar restaurantes *fast-food* ou lanchonetes; 18 (42,9%) raramente possuem o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições; 18 (42,9%) raramente costumam beber refrigerante; 20 (47,6%) muitas vezes costumam trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza e 23 (54,8%) dos acadêmicos afirmaram que nunca costumam colocar açúcar, quando bebe café ou chá.

Quanto ao escore médio obtido no questionário de avaliação dos hábitos alimentares, na primeira parte a pontuação média obtida foi menor ($\mu = 17,38$), do que na segunda parte ($\mu = 18,81$). Comparando os acadêmicos que vieram de outros municípios com os que residem com familiares, observou-se que os acadêmicos que residem com a família apresentam o menor escore médio ($\mu = 34,9$), enquanto os acadêmicos que residem com outras pessoas apresentaram o maior escore médio ($\mu = 37,36$). No geral todos os acadêmicos estão

classificados como regular com escore médio igual a 36.19, contudo, há diferença significativa ($p < 0,05$) entre os grupos de acadêmicos.

Existe correlação significativa entre o escore médio obtido no questionário de avaliação dos hábitos alimentares e o IMC apresentado pelos acadêmicos, de maneira que quanto maior o IMC, menor o escore médio obtido pelos acadêmicos.

DISCUSSÃO

Com base nos resultados obtidos foi possível identificar que houve uma pequena diferença na proporção entre homens e mulheres participantes da pesquisa, de maneira que 54,8% são mulheres e 45,2% são homens, mas não foi significativa. Em relação à proporção de gênero, o estudo de Barbosa et al(2020) obteve maior participação de acadêmicos do sexo feminino, ponderando que as mulheres costumam ser mais participativas. Esse resultado era esperado, uma vez que há uma equidade nos gêneros das turmas que foram convidadas a participar. Contudo, a mesma tabela mostra que houve uma diferença significativa em relação à participação da turma de 2017 com mais de 50% da turma em relação à participação das turmas de 2018 e 2019. O fato de os pesquisadores participarem da turma de 2017 pode ter contribuído para uma maior participação da turma; e apesar de não ter sido significativa, a participação da turma de 2018 foi maior que a de 2019, acredita-se que essa diferença pode ter sido influenciada pela relação de amizade e pelo vínculo de monitoria que a pesquisadora mantinha com essa turma. Com relação as variáveis de idade dos acadêmicos de educação física, a idade variou entre 19 e 39 anos, sendo 24 anos a idade média obtida entre os participantes, uma idade compatível entre universitários, visto que o crescimento e facilitação de entrada no meio acadêmico por programas governamentais proporciona que muitos jovens tenham a oportunidade de ingressar no nível superior de ensino, como identificado nos estudos de Sampaio et al. (2019); Barbosa et al. (2020); Alves et al. (2020). Referente ao peso e altura, identificou-se que o peso variou entre 39 e 120 kg, sendo o peso médio 70 kg; e altura variou entre 144e 190 cm, com média de 166 cm dos participantes como citado anteriormente. Em relação ao IMC os acadêmicos do sexo masculino apresentaram IMC médios significativamente maior quando comparado ao sexo feminino; já entre as turmas não houve diferença significativa entre os acadêmicos, como já citado, ressaltando que 3 (três) participantes não informaram o peso, 4 (quatro) não mencionaram a altura, e 1 (um) mencionou uma altura incompatível, de 2 cm, constituindo um viés do estudo, que provavelmente foi influenciado pela escolha virtual de coleta de dados, buscando a preservação e segurança da saúde dos participantes dado o momento de pandemia pelo COVID-19.

No primeiro grupo do questionário, referente as questões de 1 a 13 (condutas positivas), notou-se que os hábitos alimentares dos universitários entrevistados apresentaram deficiências no consumo de alimentos pertencentes aos grupos das frutas, hortaliças e verduras, apontando que raramente comem frutas ou castanhas nos pequenos lanches ao longo do dia; ou raramente costumavam comer fruta no café da manhã, como apontado nas questões 1, 2, 3 e 8. Guimarães et al(2014), no estudo dos hábitos alimentares de universitários da Amazônia Brasileira, evidenciaram que do grupo das frutas, mais da metade dos estudantes relataram consumir entre 2 e 5 vezes durante a semana, e apenas 31,8% deles ingerem alimentos deste grupo diariamente; observando um padrão alimentar, como o baixo consumo de frutas, hortaliças e verduras e a substituição das principais refeições por alimentos industrializados com elevados teores calóricos. Fator preocupante, visto que segundo Philippi (2008), é recomendado pelo menos 3 porções por dia de frutas, pois estas auxiliam na prevenção de determinadas deficiências nutricionais e evitam desenvolvimento de doenças crônicas. Relativo às questões 4, 5 e 13, os alunos raramente costumavam levar alimentos para pequenos lanches fora de casa, planejavam suas refeições do dia ou compravam alimentos em feiras livres. De acordo com Guimarães et al. (2014), os alunos atribuem as tarefas de planejar a alimentação para os ambientes de praça de alimentação, refeitórios ou restaurante universitários, para assim dedicar mais tempo para as atividades

acadêmicas. Em relação à escolha desse grupo de alimento, os resultados do presente estudo mostraram similaridade com o de Barbosa et al (2020), mostrando que a maioria dos estudantes não têm favoritismo para o consumo de alimentos de produção local. Em contrapartida, apresentou ponto positivo com metade dos estudantes participantes que concordaram dar preferência, ao consumo de frutas, legumes e verduras orgânicos. No estudo notou-se que nas questões 6 e 7 os universitários nunca costumavam variar o consumo de feijão por outras leguminosas como ervilha, lentilha e grão de bico, e não apresentavam o uso diário de farinha integral, corroborando com o estudo de Monteiro et al.(2009), onde o feijão era a única leguminosa consumida pelas estudantes pesquisadas (57,8%). O consumo diário do feijão, sendo esse uma importante fonte de fibra da dieta habitual e, juntamente com o arroz, é considerado item básico do padrão alimentar brasileiro (Marinho et al., 2007).

Tabela 1: Distribuição dos acadêmicos de educação física da Universidade do Estado do Pará (UEPA) – Campus VII, Conceição do Araguaia, segundo as respostas no questionário de avaliação dos hábitos alimentares.

Questão	Nunca		Raramente		Muitas vezes		Sempre		P-Valor ^(*)
	n	%	n	%	n	%	n	%	
1 - Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas.	3	7.1%	24	57.1%	14	33.3%	1	2.4%	0.000*
2-Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local.	5	11.9%	16	38.1%	15	35.7%	6	14.3%	0.032*
3 - Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos.	7	16.7%	16	38.1%	12	28.6%	7	16.7%	0.026*
4 - Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia.	13	31.0%	26	61.9%	1	2.4%	2	4.8%	0.000*
5 - Costumo planejar as refeições que farei no dia.	11	26.2%	18	42.9%	10	23.8%	3	7.1%	0.014*
6 - Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico.	28	66.7%	12	28.6%	2	4.8%	0	0.0%	0.000*
7 - Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral.	23	54.8%	15	35.7%	3	7.1%	1	2.4%	0.000*
8 - Costumo comer fruta no café da manhã.	11	26.2%	27	64.3%	2	4.8%	2	4.8%	0.000*
9 - Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa.	2	4.8%	9	21.4%	12	28.6%	19	45.2%	0.003*
10 - Procuro realizar as refeições com calma.	0	0.0%	9	21.4%	18	42.9%	15	35.7%	0.023*
11 - Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa.	2	4.8%	6	14.3%	19	45.2%	15	35.7%	0.009*
12 - Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições.	5	11.9%	12	28.6%	19	45.2%	6	14.3%	0.006*
13 - Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua.	8	19.0%	15	35.7%	14	33.3%	4	9.5%	0.060**
14 - Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer.	0	0.0%	7	16.7%	15	35.7%	20	47.6%	0.001
15 - Costumo fazer as refeições à minha mesa de trabalho ou estudo.	2	4.8%	5	11.9%	19	45.2%	16	38.1%	0.009
16 - Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama.	3	7.1%	8	19.0%	21	50.0%	10	23.8%	0.002
17 - Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar).	0	0.0%	7	16.7%	17	40.5%	18	42.9%	0.004
18 - Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas.	5	11.9%	16	38.1%	18	42.9%	3	7.1%	0.009
19 - Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata.	5	11.9%	15	35.7%	15	35.7%	7	16.7%	0.049
20 - Costumo frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes.	5	11.9%	9	21.4%	27	64.3%	1	2.4%	0.000
21 - Tenho o hábito de "beliscar" no intervalo entre as refeições.	5	11.9%	18	42.9%	16	38.1%	3	7.1%	0.015
22 - Costumo beber refrigerante.	3	7.1%	18	42.9%	16	38.1%	5	11.9%	0.009
23 - Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza.	2	4.8%	11	26.2%	20	47.6%	9	21.4%	0.007
24 - Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar.	23	54.8%	9	21.4%	7	16.7%	3	7.1%	0.000

Fonte: Protocolo de pesquisa (2020).

Nota: Os resultados são baseados em linhas e colunas não vazias em cada subtabela mais interna.

(*) Teste Qui-quadrado (Wilks' G²) de Pearson para independência (p-valor < 0.05); *Valores Significativos; NS - Valores Não Significativos.

Interpretação do teste:

H₀: As frequências observadas ocorrem na mesma proporção para os diferentes grupos e categorias.

H₁: As frequências observadas diferem significativamente para os diferentes grupos e categorias.

Decisão: Como o valor de p computado é menor que o nível de significância alfa = 0,05, deve-se rejeitar a hipótese nula H₀ e aceitar a hipótese alternativa H₁.

Já nas questões 9, 10, 11 e 12 os participantes sempre costumavam fazer suas refeições sentados à mesa, assim como muitas vezes buscavam realizar as refeições com calma, partilhar e participar do preparo e consumo das refeições diárias, pontos positivos constatados nesse estudo. No estudo de Busato (2015), o perfil alimentar identificado entre os universitários demonstra que a maioria está realizando suas refeições em casa juntamente com a família ou amigos, e tem como refeição principal o almoço, sendo esta a mais completa e balanceada. E que, independente de idade, sexo ou curso, os acadêmicos têm a percepção e compreensão que, além do cuidado com o alimento, o ambiente familiar contribui para uma alimentação saudável, ao se referirem que um ambiente mais adequado para fazer sua alimentação, seja um lugar tranquilo, limpo e arejado. Na segunda parte do questionário referente aos hábitos e/ou organização alimentar (condutas negativas) foi identificado nas questões 14 e 17, que a maior parte dos entrevistados sempre costumavam aproveitar o horário das refeições para resolver atividades do cotidiano e acabavam deixando de comer; e costumavam pular pelo menos uma das refeições. Nas questões 15 e 16 os acadêmicos afirmaram muitas vezes fazer suas refeições

sentados à mesa de trabalho/estudo, sofá ou na cama. Relativo as questões 18 os acadêmicos afirmaram muitas vezes costumar comer balas, chocolate e outras guloseimas; na questão 19 foi identificado uma dualidade nas respostas, afirmaram raramente ou muitas vezes consumir sucos industrializados como de caixinha, em pó, garrafa ou lata, identificando alto teor de processados entre esses público. Na questão 22 os acadêmicos alegaram raramente beber refrigerante, realidade diferente da que verificamos no dia-dia, onde há o consumo dessa bebida acompanhando lanches ou as refeições principais. No estudo de Monteiro et al 2009, o refrigerante era consumido pelos estudantes uma vez por semana e, em relação ao consumo de sucos industrializados (caixinha, em pó, garrafa ou lata) mostrou-se regular na alimentação diária, um ponto que merece atenção, visto que nesses a concentração de conservantes e açúcar mostra-se elevado e prejudicial à saúde alimentar.

Já as questões 20 e 23 os acadêmicos relataram muitas vezes frequentar restaurante e lanchonetes, fazendo a substituição das refeições de almoço/jantar por lanches. Na questão 21 afirmaram raramente ter o hábito de beliscar entre as refeições, trocar os alimentos do almoço e/ou do jantar por pizza ou sanduíche, e também costumavam comer guloseimas como biscoitos e bolos, como notado no estudo de Monteiro et al 2009, onde mostra que a maioria das estudantes de nutrição e enfermagem costuma comer biscoitos (97,8%), pizzas (95,5%), bolos (93,3%) e lasanhas (91,1%). Uma vez no questionário, na questão 24, os participantes alegaram nunca adicionar açúcar quando bebem café ou chás, contrariando o estudo de Barbosa et al.(2020), onde 76,4% dos alunos fazem o uso de açúcar no café e/ou chás. No geral, na primeira parte do questionário relacionado as condutas positivas, os acadêmicos foram mais bem avaliados com escore classificado como regular diante do consumo alimentar. Embora tenham sido considerados como "regular", de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), é uma questão que merece atenção, pois segundo as recomendações do guia está no meio do caminho para uma alimentação saudável, precisando melhorar o consumo de frutas, verduras e alimentos *in natura* e reduzir a ingestão de alimentos processados. Dos pontos negativos foi identificado que o consumo de industrializados apresenta alta frequência, no entanto identificamos que entre os acadêmicos raramente ou nunca apresentam o consumo de açúcar em café ou chá, mostrando-se uma conduta contrária ao respondido no restante do questionário. Diferentemente do apresentado na segunda parte do questionário, com escore maior no somatório das questões, ponto que de acordo com o guia de bolso esperava-se escore menor, com condutas mais adequadas ao consumo alimentar. Em relação a comparação dos acadêmicos que residem com a família e dos que vieram de outros municípios, o estudo mostrou que há diferença significativa na comparação dos grupos, contudo, observa-se que os acadêmicos que residem com a família apresentam condutas mais saudáveis, com menor escore médio, enquanto que os residentes com amigos e/ou outros(sozinho) apresentaram o maior escore médio, ou seja, os hábitos piores, com diferença significativa dos hábitos alimentares. Ao comparar a avaliação dos hábitos alimentares e IMC apresentado pelos acadêmicos de acordo com o escore médio obtido no questionário, ficou evidente que quanto maior o IMC, menor o escore médio dos entrevistados, ou seja, as condutas pouco saudáveis se confirmaram no maior índice de peso dos acadêmicos. Ainda que tenham muitos estudos a respeito dos hábitos e condutas alimentares do público universitário, sua maioria é de regiões distintas do território nacional, em especial as regiões sul e sudeste país. A região amazônica apresenta grande diversidade ecológica, cultural e alimentar, área ainda pouco explorada no aspecto do campo acadêmico-científico. Trazendo para a abordagem dos hábitos alimentares, em particular dos jovens, é pouco evidente a presença de estudos sobre essa temática. Por isso, o conhecimento dos hábitos alimentares dos universitários desta região pode ser uma ferramenta importante para compreender o cenário epidemiológico amazônico e das diversidades dentro próprio território. Vale ressaltar que as informações obtidas no questionário, são plausíveis de erros, visto que por terem sido coletadas via Google Forms, (em razão da pandemia da COVID 19) podem ter sofrido alterações na confirmação dos dados.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os hábitos alimentares dos acadêmicos de educação física foram classificados como regular, com maior prevalência de hábitos inadequados. A amostra pequena e o viés na metodologia de coleta de dados não permitem uma generalização dos resultados para a população universitária do Campus VII da UEPA, contudo, os resultados demonstram que o tema merece atenção e ações em educação alimentar devam ser realizadas na universidade, a fim de auxiliar a prática de alimentação adequada e saudável pelos universitários.

REFERÊNCIAS

- ALVES, M. N. et al. Associação entre satisfação corporal e aspecto sociodemográfico, comportamental e de saúde de Universitários. REV. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. V, 15, p, 1-15. Rio de Janeiro, 2020. DOI:10.12957/demetra.2020.47361.
- AYRES, Manuel. BioEstat 5.4: aplicações estatísticas nas áreas das ciências biológicas e médicas. Sociedade Civil Mamirauá, 2015.
- BARBOSA, B. C. R. et al. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. REV. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. v. 15, p. 1-15, Rio de Janeiro, maio 2020. DOI:10.12957/demetra.2020.45855.
- Brasil. ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014. p. 156. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acesso em: 09 abr. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. Ministério da Saúde: Brasília, 2012. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acesso em: 17 Ago. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Como está sua alimentação? Brasília, DF, 2007. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acesso em: 09 abr. 2020.
- BUSATO, M. A.; PEDROLO, C.; GALLINA, L. S.; ROSA, L. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, jul./dez. 2015.
- BUSSAB, W. O.; MORETTIN, P. A. Estatística Básica. 7ª edição, 1ª reimpressão, Ed. 2011.
- CANSIAN, A. C.C. et al. Avaliação da ingestão de frutas e hortaliças entre estudantes Universitários. Nutrire. São Paulo, v. 37, n. 1, p. 54-63, 2012.
- FEITOSA, E.P.S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública do nordeste, Brasil. Alim. Nutr. v.21, n.2, p.225-230, 2010.
- FREITAS, M. C. S.; MINAYO, M. C. S.; FONTES, G. A. V. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. Ciência & Saúde Coletiva, 16(1):31-38, 2011.
- GUIMARÃES, R. C. R et al. Hábitos alimentares de universitários da Amazônia Brasileira. Rev. Antropologia Portuguesa. Vol. 30/31, p, 99-112. Dez 2014.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) – Pnad; Gráficos elaborados por Deed/Inep. Brasília, DF. Setembro de 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/setembro-2018-pdf>. Acesso em: 31/09/2020.
- LARA, B.R.; PAIVA, V.S.F.A dimensão psicossocial na promoção de práticas alimentares saudáveis. Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.16, n.43, p.1039-54, out./dez. 2012.
- LEONARDO M. Antropologia da alimentação. Artigo Revista Antropos – Volume 3, Ano 2, Dezembro de 2009. ISSN. 1982-1050.
- LIMA. S. O. Avaliação do hábito alimentar de acadêmicos de nutrição: transição alimentar ao longo do curso. Centro Universitário de Brasília – uniceub. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Curso de Nutrição. Brasília, 2018.
- MARINHO, M. C. S.; HAMANN, E. M.; LIMA, A. C. F. Práticas e Mudanças no Comportamento Alimentar na População de Brasília, Distrito Federal, Brasil. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil. v. 7, n. 3, p. 251-261. 2007. DOI: 10.1590/S1519-38292007000300004.
- MESCOLOTO, S.B; CAIVANO, S; DUARTE, M. H; DOMENE, S. M. A. Ingestão alimentar entre universitários: alimentos protetores versus alimentos ultra processados. Demetra.v.12, n. 4, p 979-992, 2017.
- MONTEIRO, M. R. P. et al. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e de enfermagem de uma universidade pública brasileira. Rev. APS, v. 12, n. 3, p.271-277, jul./set. 2009.
- MUNIZ, N. B. Avaliação da oferta dos alimentos oferecidos do campus Darcy Ribeiro da universidade de Brasília. 2017. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Saúde Coletiva). Universidade de Brasília - Faculdade de Ciências da Saúde Departamento de saúde coletiva. Brasília.
- Philippi, M. S. T. Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos Básicos da Nutrição. Barueri, São Paulo. 2008.
- SAMPAIO, H. A. C. et al. Ambiente familiar e risco de transtorno alimentar entre Universitários da Área de Saúde. REV. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. v.14, p 1-15. Rio de Janeiro, 2019. DOI: 10.12957/demetra.2019.33308.
- SANTOS. V. F. N.; PASCOAL. G. B. Aspectos gerais da cultura alimentar paraense. RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição. São Paulo, SP, Ano 5, n. 1, p. 73-80, Jan-Jun. 2013.
