



Comportamentos de risco à saúde relacionados aos hábitos alimentares em Universitários

Hugo Leonardo da Silva Pereira, Celina Aparecida Gonçalves Lima, Maria de Fatima de Matos Maia, Berenilde Valeria de Oliveira Sousa, Maria Christina Soares Gomes, Marise Fagundes Silveira, Fernanda Maia Tolentino

Introdução

O comportamento de risco à saúde é um conjunto de práticas adotadas no dia-dia que podem afetar negativamente ou não o estilo e vida das pessoas, como os hábitos alimentares, os níveis insuficientes de atividade física, o peso corporal, a segurança, o uso de drogas ilícitas e comportamentos sexuais, dentre outros [1].

A alimentação é primordial na rotina diária da humanidade, não apenas por ser uma necessidade básica, mas principalmente porque a sua obtenção tornou-se um problema de saúde pública, uma vez que o excesso, ou falta e a forma inadequada como se alimentam podem causar doenças que se não tratadas podem levar a morte. Os hábitos alimentares são adquiridos pela frequência, uso e costume em que se faz. Eles podem ser influenciados pelas suas características socioeconômicas, demográficas e culturais [2].

Pesquisas realizadas também com estudantes universitários, observam, em sua maioria, baixa ingestão de alimentos saudáveis, uma vez que eles optem por alimentos doces e gordurosos e pouca ingestão de alimentos saudáveis como frutas e hortaliças. Vieira *et al* [3], determina que os hábitos alimentares negativos podem estar relacionados com as relações sociais, na qual gera ansiedade, podendo gerar ansiedade, podendo transformar a alimentação em “válvula de escape” para situações de estresse físico e mental. Assim ingerindo uma quantidade elevada de alimentos saudáveis ou não, ou ainda, deixando de ingerir quaisquer alimentos.

Um estudo realizado por Habeman e Luffetey [4] com estudantes universitários observou que estes adquiriram determinados hábitos alimentares durante o seu curso de graduação e levam durante toda a sua vida adulta.

O presente estudo tem como objetivo avaliar o comportamento de risco para a saúde relacionado aos hábitos alimentares dos acadêmicos do curso de Biologia do campus sede Montes Claros da Unimontes.

Material e métodos

Este estudo é do tipo descritivo e de corte transversal. A amostra foi composta por acadêmicos do curso de Biologia, campus sede da Unimontes., tendo respondido ao questionário 38 acadêmicos, dos quais 39,4% apresentavam idade até 18 anos, 34,2% de 19 a 21 anos e 26,4% 22 anos ou mais.

O instrumento usado nesta investigação foi o questionário com informações associadas aos comportamentos de risco para a saúde *Youth Risk Behavior Survey-College* (YRBS-C), traduzido para o português. A aplicação do mesmo se deu em sala de aula, de forma individual e anônima, pelos pesquisadores do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde Ocupacional e Mídia (GIPESOM), no ano de 2013.

Foi utilizado o software *Statistical Package for the Sciences* (SPSS), versão 19.0 para a tabulação dos dados. Todas as variáveis foram descritas por meio de distribuição de frequências absoluta e relativa.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética, Parecer Nº 306/79, de 22 de junho de 2012. Os indivíduos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados e Discussão

A característica da amostra, conforme mostra a tabela 1, foram predominantes: indivíduos do sexo feminino (89,5%), brancos (44,7%), negros (31,6%), e sem companheiro (94,7%). Quanto ao trabalho remunerado, (81,6%) não realizam. Em relação à escolaridade, 55,3% o pai apresentou primário completo a colegial incompleto e escolaridade da mãe (47,4%).

A tabela 2 mostra questões relacionadas aos hábitos alimentares. Quando questionado sobre o dia anterior, foi apresentado como resposta que 36,8% dos indivíduos não haviam comido fruta, 100% não haviam tomado suco, 47,4% não haviam comido saladas verdes e 34,2% não haviam comido vegetais cozidos. Esses percentuais apresentados na tabela acima indicam um comportamento de risco para a saúde relacionado a alimentação. Os estudantes investigados apresentam baixo percentual de ingestão de frutas e hortaliças, demonstrando ingerirem mais vegetais cozidos, esses

achados vão de encontro ao exposto por Abreu *et al* [2] que aponta baixos níveis de ingestão de alimentos saudáveis e por parte de estudantes universitários. Esse mesmo autor acrescenta ainda que esses maus hábitos podem estar associados ao ambiente social acadêmico que pode gerar ansiedade devido ao estresse mental.

As principais descobertas deste estudo foram às inadequações dos hábitos alimentares dos estudantes universitários do curso de Biologia do campus sede de Montes Claros da Unimontes, uma vez, que estes em sua maioria não consomem alimentos saudáveis como frutas, suco natural, saladas verdes e vegetais cozidos. Assim, como a pesquisa realizada com universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde em que Marcondelli, Costa e Schmitz [5] detectaram que a alimentação foi inadequada para a maioria dos estudantes (97,7%), que consomem em sua maioria refrigerantes e doces. Dados estes que comparados aos aqui encontrados se assemelham.

Conclusão

Essa pesquisa apresentou os resultados parciais do Projeto Comportamento de Risco à Saúde dos Universitários da Unimontes, que abordou o comportamento de risco relacionado ao consumo de frutas e verduras.

Foi observado que os acadêmicos, em sua maioria, são jovens do sexo feminino, com idade até 21 anos, sem companheiro e não realizam trabalho remunerado. O presente estudo mostra que a maioria dos universitários investigados não tem o hábito de ingerir frutas e verduras. Sendo assim cabe à universidade implantar ações específicas, no sentido de orientar os acadêmicos a adotar um estilo de vida mais saudável.

Referências

- [1] FARIAS JR., J. C., LOPES, A. S. Comportamentos de risco relacionados à saúde em adolescentes. **Rev. bras Ci e Mov**, V.12, n. 1, p.7-12. 2004.
- [2] ABREU, E. S *et al*. Alimentação mundial – uma reflexão sobre a história. **Rev. saúde e sociedade**, v. 10, n. 2, p. 3-14. 2001
- [3] VIEIRA, V. C. *et al.*. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev. Nutricional**, v.15, n.3, p. 273-282. 2002.
- [4] HABERMAN, S; LUFFEY, D. Weighing in college students' diet and exercise behaviors. **J Am Coll Health**. v.46, n.4, p.189-19. 1998.
- [5] MARCONDELLI, P; COSTA, T. H. M; SCHIMITZ, B. A. S. 2008. Nível e atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutrição**, V. 21, N.1, p.39-47. 1998.

Tabela 1- Caracterização da amostra segundo características socioeconômicas e demográficas

Variável	N	%
Idade		
Até 18 anos	15	39,4
19 a 21 anos	13	34,2
22 a 25 anos	5	13,2
25 anos ou mais	5	13,2
Sexo		
Feminino	34	89,5
Masculino	4	10,5
Etnia		
Branco	17	44,7
Negro	12	31,6
Outra	9	23,7
Trabalho remunerado		
Não realiza	31	81,6
Realiza sem vínculo	1	2,6
Realiza com vínculo	6	15,8
Estado Civil		
Sem companheiro	36	94,7
Com companheiro	2	5,3

Escolaridade paterna		
Analfabeto/primário incompleto	10	26,3
Primário completo a colegial incompleto	21	55,3
Colegial completo a superior completo	7	18,4
Escolaridade da mãe		
Analfabeto/primário incompleto	6	15,8
Primário completo a colegial incompleto.	18	47,4
Colegial completo a superior completo	14	36,8

Tabela 2- Caracterização da amostra segundo o comportamento de risco relacionado ao consumo de frutas e verduras

Variável	n	%
Ontem quantas vezes comeu frutas		
nenhuma vez	14	36,8
1 vez	11	28,9
2 vezes	11	28,9
3 ou mais vezes	2	5,3
Ontem quantas vezes tomou suco de fruta 100% natural		
nenhuma vez	18	47,4
1 vez	12	31,6
2 vezes	7	18,4
3 ou mais vezes	1	2,6
Ontem quantas vezes comeu saladas verdes		
nenhuma vez	18	47,4
1 vez	13	34,2
2 vezes	7	18,4
Ontem quantas vezes comeu vegetais cozidos		
nenhuma vez	13	34,2
1 vez	14	36,8
2 vezes	11	28,9
