

ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO (RU) DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

NASCIMENTO¹, Denise da Silva
Centro de Ciências Exatas e da Natureza, Departamento de Química, programa,
PROBEX.

RESUMO

O grupo de pesquisa do projeto: Qualidade de vida prevenção e tratamento de doenças com ênfase no uso e abuso de substâncias químicas nas Comunidades Universitárias/Residências e de João Pessoa-PB, é composto por colaboradores, bolsista universitário, professores e alunos da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). A linha principal de atuação é desenvolvida através de terapias personalizadas, terapias comunitárias, palestras e pesquisas sobre a qualidade de vida dos indivíduos das comunidades/residências universitárias de João Pessoa-PB. O objetivo desse estudo foi diagnosticar o consumo e os hábitos alimentares de estudantes universitários, alunos residentes, alunos com auxílio moradia e funcionários que almoçam e jantam no restaurante da Universidade Federal da Paraíba, e a partir de um resultado diagnosticado, orientá-los e conscientizá-los sobre mudança na qualidade de vida da comunidade universitária dando importância a prevenção de doenças, equilíbrio da alimentação contra a obesidade e o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A amostra foi composta de 38% de alunos com auxílio moradia, 28% de alunos estudantes da UFPB, 34% de alunos residentes, 78% de funcionários terceirizados e 22% de funcionários federais. Este estudo foi realizado na referida universidade. A pesquisa caracterizou-se como investigatória e descritiva, onde os dados referentes à frequência de consumo de alimentos e os hábitos alimentares foram obtidos. A metodologia utilizada para elaboração desse estudo constituiu-se de dois questionários, um para os funcionários e outro para os estudantes, feito através de uma pesquisa bibliográfica desenvolvida a partir de material já elaborado, tendo como fontes de pesquisa livros, artigos, revistas e sites sobre o assunto. Os questionários foram enviados por e-mail para os alunos, e entregue individualmente aos funcionários. Os instrumentos/questionários foram compostos por questões, tais como: **1)** Assinale o quadro correspondente a sua categoria funcional? Estudante UFPB, estudante residente, estudante com auxílio moradia, funcionário terceirizado ou federal; **2)** Há quanto tempo

¹ UFPB, discente bolsista (PROBEX 2013), deniseufpb2011@gmail.com

1) Você almoça ou janta no RU (Restaurante Universitário- UFPB) ? Menos de 01 ano, 1 a 2 anos, 3 a 4 anos, acima de 5 anos; **3)** Como você avalia as refeições do Ru (Restaurante Universitário- UFPB)? Boa, ruim, excelente; **4)** Você prefere o RU (Restaurante Universitário- UFPB) ou um ticket alimentação para você almoçar dentro ou fora da universidade?; **5)** Como você considera o atendimento no Ru (Restaurante Universitário- UFPB) ? Bom, ruim, excelente; **6)** Você prepara uma refeição de qualidade? Sim, Não. Os hábitos alimentares dos estudantes universitários da Universidade Federal da Paraíba apresentaram-se inadequados, caracterizado pelo baixo consumo de frutas, hortaliças e alta ingestão de alimentos ricos em gorduras e açúcares.

Palavras- chave: Qualidade de vida, hábitos de consumo, alimentos.

INTRODUÇÃO

Dentre as diversas mudanças que estão ocorrendo na sociedade, ocasionadas em sua maioria pelo fenômeno globalização, muitas já estão modificando a configuração do mercado consumidor atual. Estas mudanças refletem na necessidade de novas políticas públicas e principalmente na criação/adequação de produtos para atender as novas formas de consumo. Desta forma, o estudo dos hábitos alimentares demonstra ter um papel fundamental não só na identificação do que os consumidores adquirem em termos de alimentos, mas também quais os fatores que permeiam a escolha destes alimentos.

A importância da presente pesquisa se dá à medida que na mesma objetiva-se mostrar a situação atual com relação aos hábitos alimentares dos universitários, através de um estudo que relata uma experiência em iniciação científica no projeto de extensão, que vem há mais de sete anos realizando serviços de assistência biopsicossociocultural, visando à promoção de saúde com trabalhos voltados para a melhoria na Qualidade de vida. O roteiro da pesquisa foi orientado por questões separadas em dois momentos específicos: almoço e jantar.

DESENVOLVIMENTO

¹ UFPB, discente bolsista (PROBEX 2013), deniseufpb2011@gmail.com

A pesquisa foi desenvolvida no mês de Maio e Junho de 2013. Fizeram parte, da amostra, estudantes e funcionários da Universidade UFPB. Rozin Apud Contreras (1995, p. 87) coloca que para se estudar o comportamento alimentar, devemos nos ater para algumas terminologias: uso, preferência e gosto. O uso revela o que comemos e a quantidade de cada alimento; a preferência refere-se à situação que dita os critérios de escolha entre um ou mais alimentos; e o gosto indica quais são os alimentos que mais agradam ao paladar de um grupo ou pessoa, ou seja, “que as propriedades sensoriais da comida produzem prazer a essa pessoa”.

Mennel, Murcott e Van Otterloo (1992) afirmam que a maioria das pesquisas sobre hábitos alimentares é realizada com adultos e crianças, pois se argumenta que as principais rotinas alimentares são formadas ainda no período da infância. O principal achado deste estudo foi à inadequação dos hábitos alimentares dos universitários com relação ao consumo de frutas, verduras e legumes, independente do gênero. Tais resultados condizem com uma pesquisa realizada por Vieira et al.,³² com estudantes ingressos em uma universidade pública, no qual o grupo de alimentos mais rejeitado entre os alunos (79,5%) foram os vegetais. Similarmente outros estudos encontraram baixa frequência de consumo de frutas e vegetais em universitários. O baixo consumo de frutas, verduras e legumes pela população brasileira é um fenômeno que vem sendo identificado nas últimas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF) conduzidas pelo IBGE.

O consumo diário e variado de tais alimentos que auxiliam na prevenção de algumas deficiências nutricionais, diminui o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis além de tornar o organismo mais resistente contra infecções, como: diabetes, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares e obesidade. Neste estudo, a alimentação dos estudantes e funcionários da amostra, em relação à ingestão de leguminosas, carnes e ovos, o consumo destes grupos de alimentos é adequado de acordo com as recomendações diárias da Nutricionista do Restaurante da universidade (UFPB).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

¹ UFPB, discente bolsista (PROBEX 2013), deniseufpb2011@gmail.com

Os estudantes e funcionários de ambos os sexos que almoçam e jantam no restaurante universitário da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), apresentam uma alimentação desequilibrada, segundo eles por falta de tempo para realizar uma alimentação mais saudável, decorrentes da rotina universitária, o que leva a realização de lanches práticos de alta densidade energética e pouco valor nutritivo. Os hábitos alimentares são inadequados com relação ao consumo de frutas, verduras e legumes, independente do gênero.

Muitos universitários disseram que gostariam de almoçar e jantar fora da UFPB, mas, não tendo condições financeiras, ficam sem opção de escolha, alimentando-se no restaurante da universidade e em algumas lanchonetes internas na UFPB. A partir da análise dos resultados constatou-se ter ocorrido uma mudança significativa nos conhecimentos que todos adquiriram nesse processo alunos e funcionários, bem como o despertar da consciência crítica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo contribuiu para uma postura diferente com relação aos hábitos alimentares adequados, a prática de atividades físicas e desta forma a consequente prevenção contra obesidade e as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Mediante os objetivos colocados nesse estudo, observou-se que a pesquisa cumpriu com todas as metas programadas. No entanto, salienta-se que é necessário que haja mais pesquisas que colaborem com os resultados aqui encontrados, para que os conhecimentos sejam maximizados. Havendo uma grande aceitação dos universitários entrevistados, tivemos uma amostra significativa em cima de percentuais para uma prevenção, servindo de alerta para mudanças de hábitos e uma possível mudança na qualidade de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¹ UFPB, discente bolsista (PROBEX 2013), deniseufpb2011@gmail.com

SCHILLING, Magali. Qualidade em nutrição, métodos de melhorias contínuas ao alcance de indivíduos e coletividades. 2a Ed. Editora Varela, 1998.

OLIVEIRA, J.E.D. de; MARCHINI, J.S. Ciências Nutricionais. São Paulo: Editora Sarvier, 1998. Seleção e preparo de alimentos. 7 ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2001.

PHILIPPI, Sônia T. Nutrição e Técnica Dietética. 2a edição. São Paulo: Editora Manole. 2006.

ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl. Técnica dietética:

JANNUZZ, P. M. A Nova Estrutura Demográfica do Mercado Consumidor Nacional. Revista.

RIBEIRO, A.; SANTOS, C.; RIBEIRO, P. O Consumo de Alimentos e Nutrição: dificuldades práticas e teóricas. Revista Caderno de Debate, UNICAMP, v. VI, p. 1-11. 1998.

Universidade Federal da Paraíba

Bolsista: Denise da Silva Nascimento

Email: deniseufpb2011@gmail.com

Orientadora: Josenice Alcoforado de Mendonça

Email: jomendona@yahoo.com.br