

# ALIMENTAÇÃO DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA UFG REGIONAL JATAÍ

Boletim Epidemiológico de Jataí

Universidade Federal de Goiás – Regional Jataí

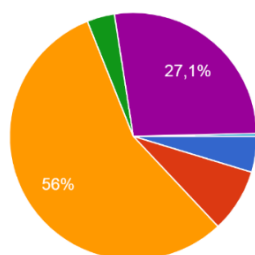
Volume 04, número 01, ano 2019

No meio universitário jataiense, vários fatores influenciam no padrão alimentar dos alunos de graduação. Entre eles, pode-se destacar a mudança de cidade para fazer o curso, o tempo de permanência na universidade durante o dia e a composição do núcleo de moradia. Buscando-se compreender como ocorre essa interferência, foi realizada uma pesquisa dentre acadêmicos dos cursos das áreas de Ciências Agrárias, Biológicas, Exatas e Tecnológicas, Humanas e Letras, e da Saúde da UFG-REJ, no período de agosto a setembro de 2019, por meio de Formulários Google, sendo obtidas 277 respostas. Os participantes enquadram-se na faixa etária entre 17 e 41 anos, com predomínio de 71,8% do sexo feminino. Os resultados encontrados serão descritos a seguir.

## Resultados

Seu curso faz parte de qual área?

277 respostas

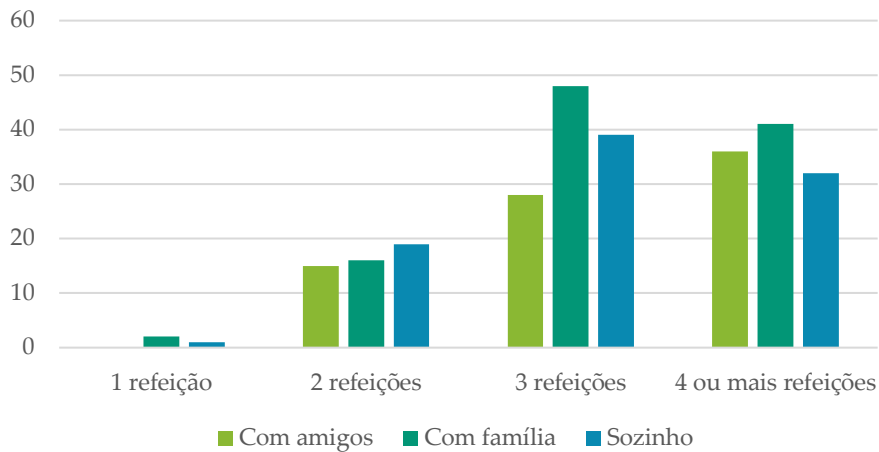


- Ciências Exatas e Tecnológicas
- Ciências Humanas e Letras
- Ciências da Saúde
- Ciências Biológicas
- Ciências Agrárias
- Ciências da Educação

Foram obtidas respostas dos cursos de Agronomia, Biomedicina, Ciências Biológicas, Direito, Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Letras, Matemática, Medicina, Medicina Veterinária, Pedagogia, Psicologia, Química e Zootecnia. Desses cursos, 95,3% possuem carga horária integral.

## Quanto ao número de refeições diárias:

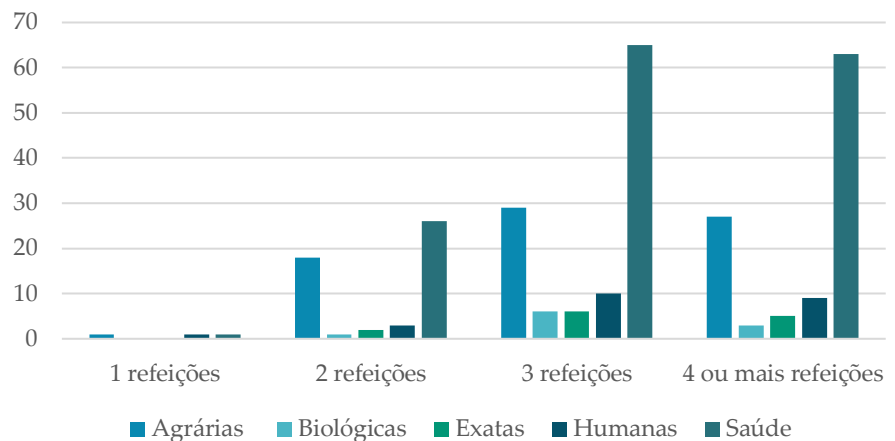
### Refeições diárias X Núcleo de moradia



A maioria dos estudantes entrevistados refere fazer 3 ou mais refeições por dia, sendo que a situação do núcleo de moradia não pareceu interferir nessa variável. Ou seja, morar sozinho, com familiares ou com amigos não afetou significativamente a quantidade de refeições dos estudantes por dia.

Novamente, a maioria dos estudantes entrevistados refere fazer 3 ou mais refeições por dia, sendo que, proporcionalmente, a quantidade de alunos de diferentes cursos que realizam o mesmo número de refeições por dia é muito semelhante.

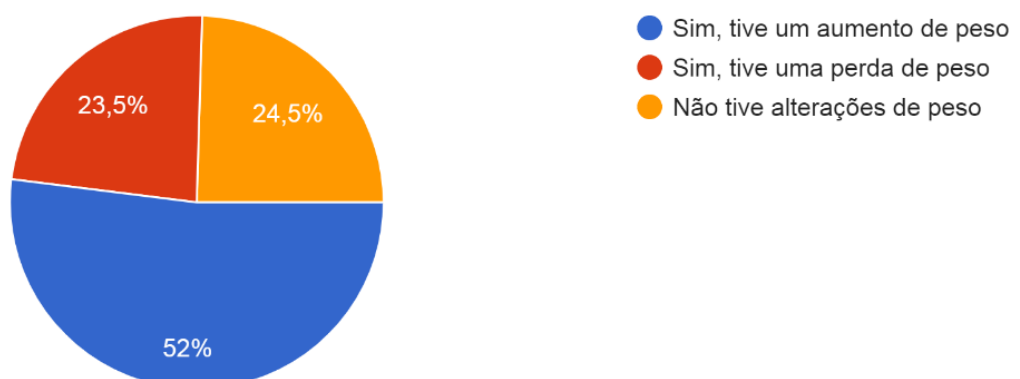
### Refeições diárias X Áreas dos cursos



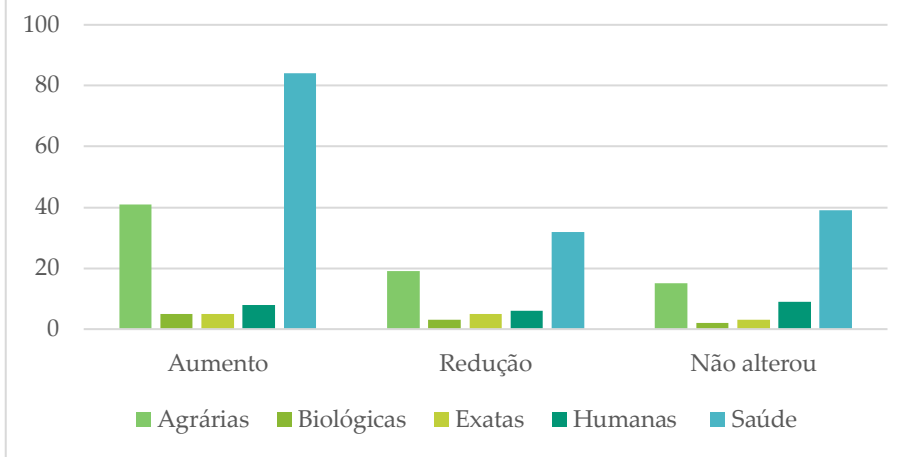
## Quanto à alteração de peso:

Você considera que teve uma variação considerável no seu peso após o início do curso?

277 respostas



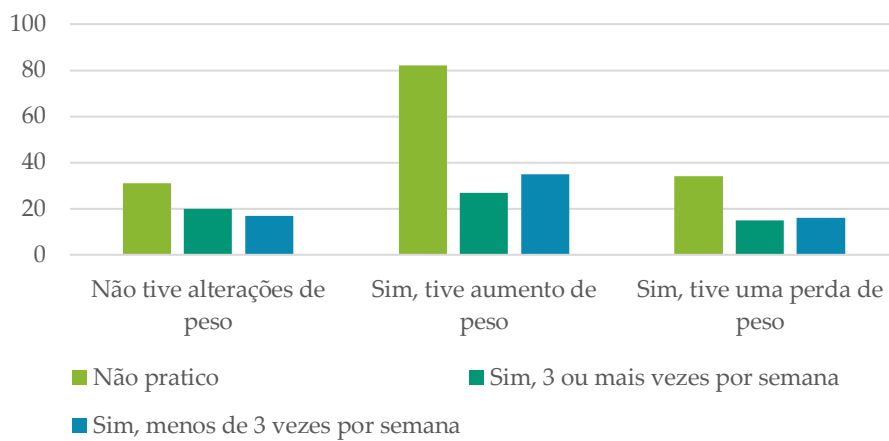
### Alteração de peso X Áreas dos cursos



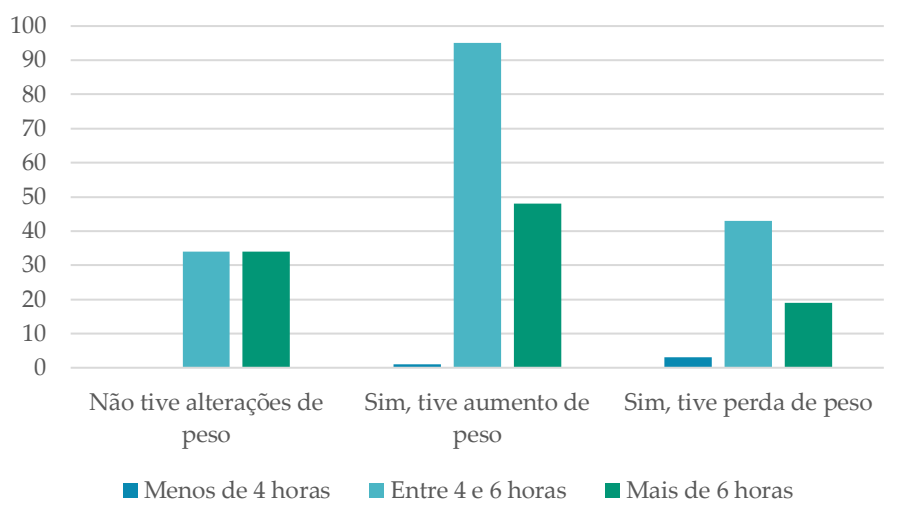
Já sabemos que a maioria dos estudantes entrevistados relataram aumento de peso após início do curso. No entanto, quando se observa a proporção de respostas com relação à área dos cursos, não parece haver interferência significativa dessa variável na alteração de peso.

Como esperado, a maioria dos estudantes que relataram aumento de peso não praticam atividade física regularmente. E como os que perderam peso também não praticam, podemos inferir que a má qualidade da alimentação é a responsável pela perda de peso nesse caso.

### Alteração de peso X Atividade física



### Alteração de peso X Horas de sono

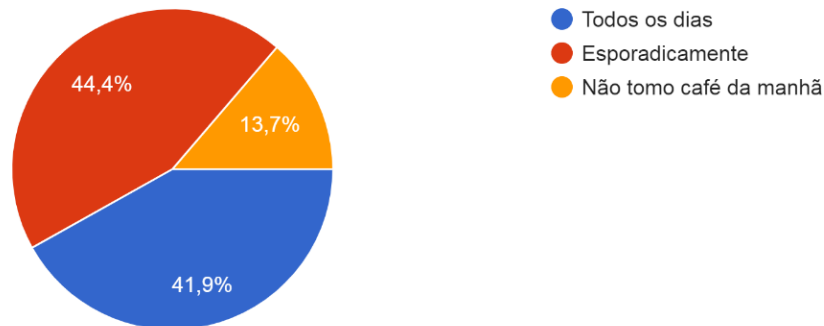


Com relação às horas de sono dos estudantes, a maioria que referiu aumento de peso após início do curso relatou também que dorme menos que 6 horas por noite. Isso mostra que dormir também é um fator importante para manutenção do peso!

## Quanto ao café da manhã:

### Com que frequência você toma café da manhã?

277 respostas

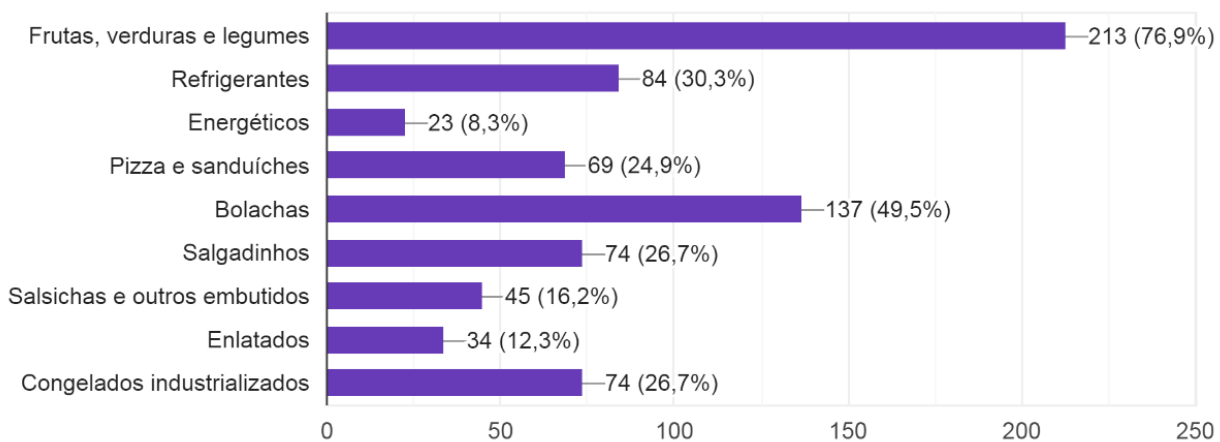


A pesquisa mostrou que não são todos os estudantes que tomam café da manhã diariamente! Se somarmos os que não tomam café da manhã com os que o fazem esporadicamente, temos a maioria dos alunos se privando dessa refeição essencial. Além disso, 63,3% dos entrevistados relataram que essa refeição é composta majoritariamente por pães e quitandas, contra 36,1% de queijo, leite e ovos e apenas 13% de frutas! Isso mostra que, se houvesse uma alternativa eficaz para realização do café da manhã (como o RU do Campus Jatobá), a quantidade de estudantes que realizariam essa refeição aumentaria bastante, proporcionando uma alimentação mais saudável!

## Quanto à qualidade das outras refeições:

### Marque os alimentos que você costuma consumir duas ou mais vezes por semana:

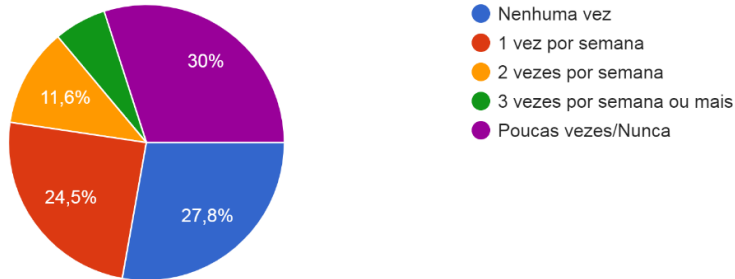
277 respostas



A alta porcentagem de estudantes que referiram ingestão de frutas, verduras e legumes pode ser devido às refeições no RU, que fornecem uma alimentação nutricionalmente equilibrada, com essa classe de alimentos sempre presente. No entanto, é crítico observar a quantidade de alunos que fazem uso frequente de alimentos altamente calóricos e não saudáveis, como refrigerantes, bolachas, salgadinhos, embutidos e congelados industrializados.

### Com que frequência você faz uso de bebida alcóolica?

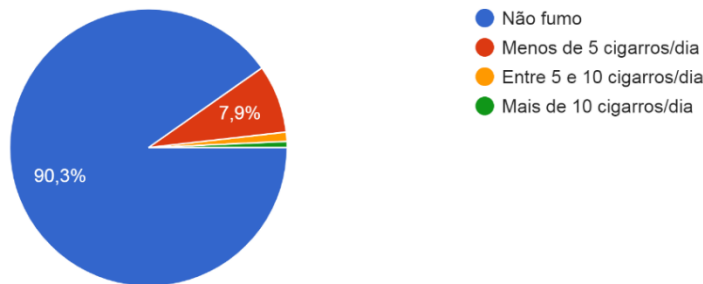
277 respostas



O uso de bebida alcóolica sem moderação pode prejudicar na alimentação adequada dos estudantes. No entanto, a maioria referiu um uso moderado dessa substância

### Você fuma? Se sim, marque a quantidade de cigarros que você consome por dia

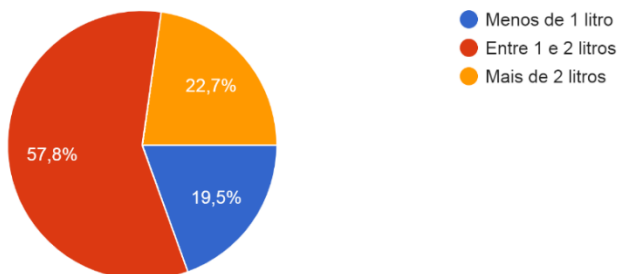
277 respostas



O hábito de fumar também pode interferir negativamente na alimentação estudantil, porém menos de 10% dos entrevistados relataram consumo de cigarros diariamente.

### Qual quantidade de água você costuma beber por dia?

277 respostas



Sabe-se que uma ingestão diária adequada de água é de pelo menos 2 litros. Dentre os estudantes entrevistados, a maioria referiu consumir um valor entre 1 e 2 litros, podendo-se inferir que é necessária uma maior atenção individual para esse aspecto.

# Conclusão

Diante do exposto, verifica-se que a alimentação universitária em Jataí-GO apresentada não se mostra completamente eficiente, o que reforça a hipótese de uma transição nutricional e aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade. Assim, mesmo que a alimentação do brasileiro seja considerada tradicional, baseada em arroz e feijão, observa-se que a introdução de ultraprocessados e industrializados, com altos teores de gordura, açúcares e sódio com baixo teor de micronutrientes e alto teor calórico tem aumentado, como apresentado pela pesquisa entre os universitários.

Assim, o Ministério da Saúde recomenda:

- pelo menos 3 refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis ao dia;
- consumo diário de seis porções do grupo de cereais, tubérculos e raízes ;
- consumo diário de pelo menos 3 porções de legumes e verduras e 3 porções ou mais de frutas;
- consumo diário de 3 porções de leite e derivados e uma porção de carnes, ovos ou peixes
- consumo diário de uma porção de óleos vegetais (azeite ou manteiga)
- evitar o consumo de refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos, doces e recheados, doces, sobremesas e outras guloseimas;
- redução do consumo de sal na comida;
- evitar consumir alimentos industrializados com muito sódio (hambúrguer, salsicha, presunto, salgadinhos)
- beber pelo menos 2 litros de água por dia
- praticar pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias
- evitar bebidas alcólicas e fumo;

A não adoção de um estilo de vida e alimentação saudáveis coloca os estudantes em uma situação de risco do desenvolvimento de vários agravos à saúde, como doenças coronarianas, obesidade e diabetes.

## Referências Bibliográficas:

BRASIL. Ministério da Saúde . Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 210p.

PAIXÃO, Letícia Antunes da; DIAS, Raphael Mendes Ritti; PRADO, Wagner Luiz do. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Recife-pe, v. 15, n. 3, p.145-150, 01 mar. 2010.

---

**Elaboração:** Ana Elisa Pereira Braga

André Gebrim Matias

Arícia Mota

Arthur Victor

Diana Gontijo de Moraes

Diogo Freitas de Melo

**Coordenação e Supervisão:** Profa. Edlaine Faria de M. Villela

**Monitoria:** Amanda Rocha e Thalía Tibério

**Disciplina:** Práticas de Integração Ensino, Serviço e Comunidade III

**Curso de Medicina:**

Coordenação: Juliete Terezinha e Fábio Morato de Oliveira

**EpiServ** é um projeto de ensino, pesquisa e extensão focado na qualidade da informação em saúde e na divulgação científica!

**Você quer fazer parte da nossa equipe?**

**Entre em contato:**

**E-mail:** [episerv.saude@gmail.com](mailto:episerv.saude@gmail.com)

**Facebook:** @episerv