

Hábitos Alimentares em Ambiente Familiar dos Alunos da ESACB

Eating Habits of Students of the School of Agriculture of Polytechnic Institute of Castelo Branco at Home Environment

RESUMO

Os hábitos alimentares de uma população estão diretamente relacionados com a saúde, bem estar e constituição física dessa mesma população. Embora em Portugal se observe um predomínio da dieta mediterrânica, os hábitos alimentares variam entre populações e entre famílias de uma determinada população, dependendo da tradição, da cultura, da educação e do rendimento das famílias. Contudo, ao longo do período de frequência do ensino superior, os alunos vão alterando os hábitos alimentares que predominam em ambiente doméstico.

Maria Paula Simões
*Escola Superior Agrária.
Instituto Politécnico
de Castelo Branco.
Portugal.*

Elsa Costa
*Escola Superior Agrária.
Instituto Politécnico
de Castelo Branco.
Portugal.*

Elisabeth Jerónimo
*Escola Superior Agrária.
Instituto Politécnico
de Castelo Branco.
Portugal.*

Patrícia Baptista
*Escola Superior Agrária.
Instituto Politécnico
de Castelo Branco.
Portugal.*

Marina Silva
*Escola Superior Agrária.
Instituto Politécnico
de Castelo Branco.
Portugal.*

David Barreira
*Escola Superior Agrária.
Instituto Politécnico
de Castelo Branco.
Portugal.*

Ariana Galvão
*Escola Superior Agrária.
Instituto Politécnico
de Castelo Branco.
Portugal.*

Tendo em consideração que a Escola Superior Agrária de Castelo Branco (ESA/IPCB) tem em funcionamento o curso de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar (NHQA), procurou-se, através deste estudo, caracterizar os hábitos alimentares dos alunos da ESA/IPCB em ambiente doméstico, de modo a, numa fase posterior, avaliar a alteração de hábitos alimentares no final da frequência do ensino superior. Para tal realizou-se um questionário dirigido aos alunos, que decorreu na 2ª feira e 3ª feira, sobre a alimentação realizada em casa da família, no sábado anterior. Do conjunto de resultados obtidos, 171 questionários válidos, podemos concluir que a maioria dos alunos da ESA/IPCB, em ambiente familiar, faz as quatro refeições tradicionais – pequeno almoço, almoço, lanche e jantar. Contudo verifica-se que 15% dos alunos não tomaram pequeno almoço e 30% não lancharam. Observou-se um baixo consumo de sopa, apenas 38% dos alunos comeram sopa ao jantar e 16% dos alunos comeram sopa almoço, assim como baixo consumo de vegetais e fruta, o que indicia um afastamento da dieta mediterrânica.

Palavras chave: alimentação; alunos ensino superior; Escola Superior Agrária; hábitos alimentares

ABSTRACT

Health, wellness and physical makeup of a population are closely related with dietary habits. Although Portuguese population mainly have a Mediterranean diet, eating habits vary among regions and families, related with tradition, culture and home income. However, during the period of attendance in higher school, students frequently change their eating habits that prevail at home. Taking advantage of the Human Nutrition and Food Quality course that is available at the School of Agriculture of Polytechnic Institute of Castelo Branco (ESA/IPCB), we tried to characterize the eating habits of ESA/IPCB students at home environment, to evaluate, in a second step, the change in eating habits at the end of the frequency of higher education.

In order to do this study we carried out a students' questionnaire, held on mainly on Monday or, in last option, on Tuesday, asking students to report what they have eaten on the Saturday before. We obtained 171 valid questionnaires. We could conclude that most of the students of ESA/IPCB, at home environment, have the four traditional meals - breakfast, lunch, mid afternoon snack and dinner. However, this study turned out that 15% of

the students did not have breakfast and 30% didn't eat mid afternoon snack. There was a low consumption of soup, only 38% of students ate soup for dinner and 16% of students ate soup at lunch time, as well as low consumption of vegetables and fruits, which indicates a deviation from the Mediterranean diet.

Keywords: food intake; eating habits; high education students; School of Agriculture

1. INTRODUÇÃO

O hábitos alimentares de uma população estão diretamente relacionados com a saúde, bem estar e constituição física dessa mesma população. Esses hábitos alimentares, que variam entre populações e entre famílias de uma determinada população, dependem, entre outros fatores, da cultura, da tradição, da educação e do rendimento das famílias (Padez, 2002; Rodrigues et al., 2000). No que respeita à tradição, embora haja uma influência regional, em Portugal predomina a dieta mediterrânica, onde se verifica um elevado consumo de frutas e legumes, com as vantagens daí inerentes (Sierra-Majem et al, 2006; Thompson e Thompson, 2007; Willett et al., 1995).

Existindo na ESA/IPCB, o curso de NHQA, curso esse que se iniciou no ano letivo 2007-2008, observaram-se alguns indícios de alteração de hábitos alimentares por parte dos alunos que frequentavam este curso, uma vez que se verificava alteração de compleição física ao longo dos três anos da licenciatura. Para poder avaliar e quantificar se esses indícios tinham fundamento, desenvolveu-se um projeto que pretendeu caracterizar os hábitos alimentares dos alunos da ESA/IPCB (nos quais se incluem os alunos do curso de NHQA), quer em ambiente familiar, quer em ambiente académico. Numa fase posterior, e considerando apenas os alunos do curso de NHQA, seria realizado um estudo sobre a evolução dos hábitos alimentares, tendo como referência o primeiro e último ano do curso.

Assim, o objetivo deste estudo, que se pretende seja realizado em múltiplas fases, é, numa primeira fase, caracterizar os hábitos alimentares dos alunos da ESA/IPCB em ambiente doméstico. Numa segunda fase, caracterizar os hábitos alimentares dos alunos em ambiente académico. Numa terceira fase, utilizando apenas o grupo de anos de NHQA, procurar saber se há uma alteração dos hábitos alimentares dos alunos após a frequência do curso, considerando o mesmo grupo de alunos, no 1º ano e no 3º ano.

2. MATERIAL E MÉTODOS

No decorrer do ano letivo 2010-2011, durante o mês de novembro, iniciou-se um estudo sobre os hábitos alimentares dos alunos da ESA/IPCB, no âmbito do curso de NHQA.

Neste trabalho apresentam-se os resultados referentes aos hábitos alimentares, em ambiente doméstico, que advêm do tratamento de dados obtidos através de um questionário sobre a alimentação realizada pelos alunos durante o sábado, desde que estivessem em ambiente familiar. O questionário foi realizado na 2ª feira e 3ª feira seguintes. Os alunos que não tivessem realizado a alimentação em ambiente doméstico foram excluídos.

Os resultados foram tratados com recurso ao programa SPSS.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total foram realizados 177 questionários mas apenas se obtiveram 171 questionários válidos (97%) que são base dos resultados que se apresentam. A população foi maioritariamente feminina, com 68% de raparigas e 32% de rapazes (fig. 1), com idades compreendidas entre 17 e 50 anos (fig. 2), mas com 57% dos inquiridos com idades entre 19 e 22 anos (inclusive).

Os alunos inquiridos distribuem-se por todos os cursos de licenciatura da ESA/IPCB (fig. 3), sendo 4% do curso de Engenharia Agronómica (EA), 13% do curso de Engenharia Biológica e Alimentar (EBA), 33% do curso de Engenharia de Proteção Civil (PC), 15% do curso de Enfermagem Veterinária (EF) e 33% do curso de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar (NHQA).

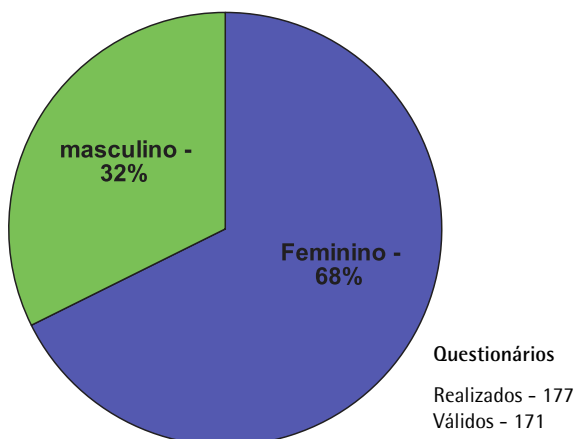


Fig. 1: Percentagem da população inquirida, por sexo.

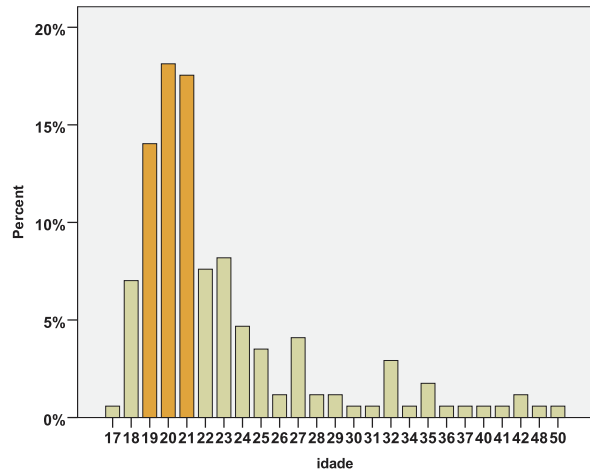


Fig. 2: Frequência de idades da população inquirida (total 171 alunos).

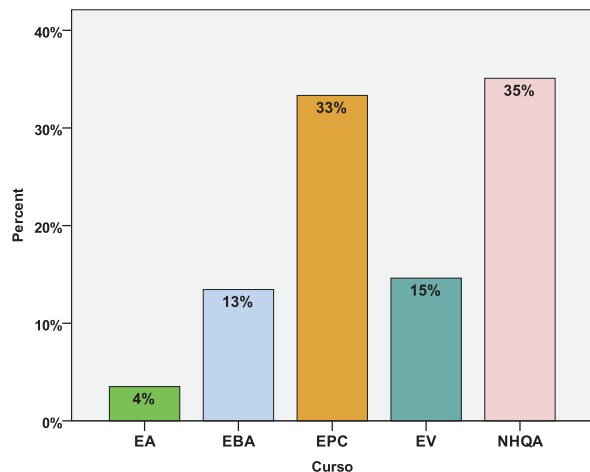


Fig. 3: Distribuição dos alunos inquiridos por curso (total 171 alunos). (EA – Engenharia Agronómica; EBA – Engenharia Biológica e Alimentar; PC – Engenharia de Proteção Civil; EF – Enfermagem Veterinária; NHQA – Nutrição Humana e Qualidade Alimentar).

Considerando os hábitos alimentares de Portugal, existem 4 períodos de alimentação, o pequeno almoço, almoço, lanche e jantar.

Relativamente ao pequeno almoço (fig. 4), verifica-se que 15% dos alunos não faz esta refeição, mas, a maioria faz um pequeno almoço tradicional que é constituído por pão barrado com manteiga, doce, fiambre ou outro complemento (55%) e acompanhado por leite (65%). Com uma expressão de 20% aparece o consumo de cereais que podem ser acompanhados por leite ou iogurte (10%). Com uma expressão mais baixa verifica-se que 12% dos alunos comem bolo, fruta ou outro tipo de alimentos. Para além do leite e iogurte verifica-se o consumo de chá por 5% dos alunos (figura 4-B). A ingestão de cereais ao pequeno

almoço é uma prática recente (últimos 20 anos) e que se distancia da dieta mediterrânica (Willett et al, 1995).

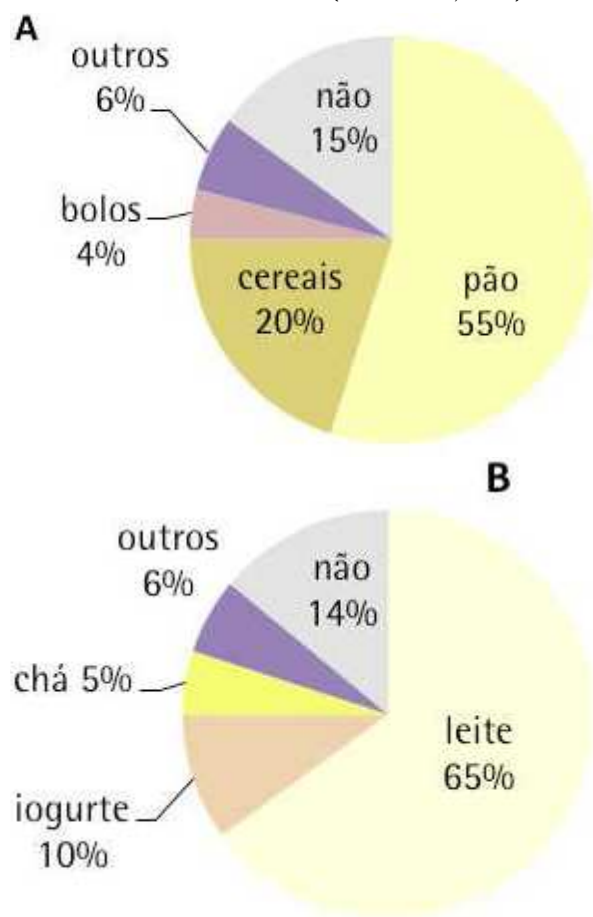


Fig. 4: Tipo e frequência de alimentos e bebidas, ingeridos ao pequeno-almoço, pelos alunos da ESA/IPCB.

Relativamente ao almoço verifica-se que ocorre entre as 12:45 e 14:00 para 80% dos alunos. A ingestão de sopa apresenta uma frequência baixa, com apenas 16% dos alunos a comerem sopa ao almoço (fig. 5-A), sendo o prato principal constituído por carne para 63% dos alunos e apenas 27% comeram peixe (fig. 5-B).

No prato principal verifica-se um baixo consumo de vegetais (fig. 6-A), com 60% dos alunos a não ter comido vegetais como acompanhamento do prato principal. Dos 40% que consumiram vegetais, 19% comeram salada, 11% legumes cozidos, 1% leguminosas de grão e 9% outros vegetais. Este resultado indica um desvio considerável da dieta mediterrânica que se caracteriza elevado consumo de vegetais, tal como refere Cruz (2000). No que respeita aos hidratos de carbono (fig. 6-B) verifica-se que 71% dos alunos consomem batata, arroz ou massa ao almoço, com um claro predomínio da batata, que aparece com uma fre-

quência de 40%, comparativamente a 16% de arroz e 15% para a massa.

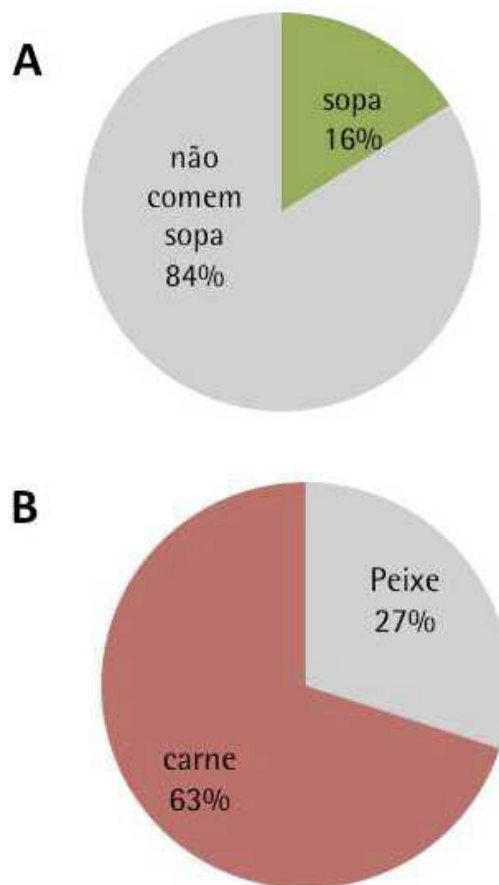


Fig. 5: Consumo de sopa, carne e peixe, ao almoço, pelos alunos da ESA/IPCB.

A maioria dos alunos não comeu sobremesa (81%), verificando-se que apenas 14% dos alunos consumiu fruta ao almoço e 4% comeram doce. A bebida predominante é a água (47% por alunos), seguindo-se o consumo de refrigerantes que, quando adicionados ao consumo de *ice tea* e coca-cola, resultam num total de 38% dos alunos que consumiu este tipo de bebida açucarada. O consumo de vinho apresenta uma frequência de 4%. É de assinalar a elevada percentagem de consumo de bebidas com elevado teor de açúcar, que pode resultar não só de maior disponibilidade financeira das famílias como da influência da publicidade como referem Craveiro e Cunha (2007).

No que respeita ao lanche (fig. 8), verifica-se que 30% dos alunos não faz esta refeição, mas, uma elevada percentagem fez um pequeno lanche tradicional que é constituído por pão barrado com manteiga, doce, fiambre ou outro complemento (33%) e acompanhado por leite (20%)

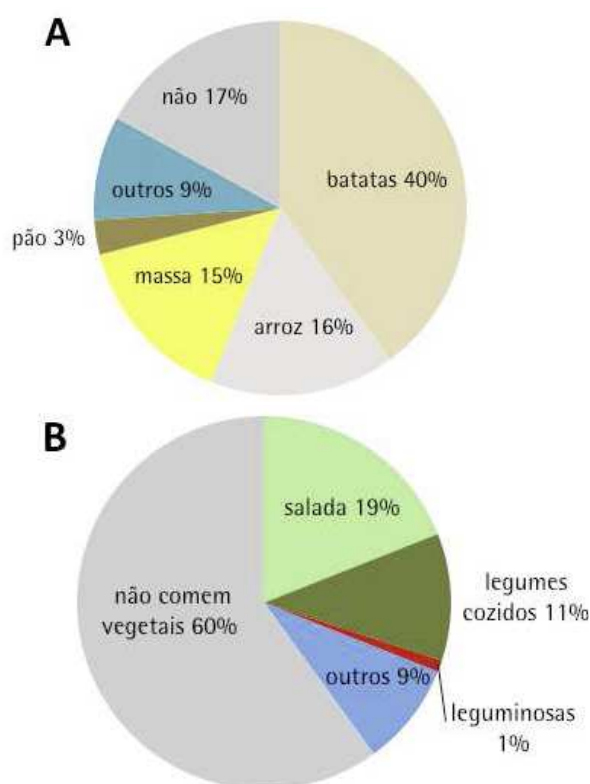


Fig. 6: Consumo de vegetais e hidratos de carbono, ao almoço, pelos alunos da ESA/IPCB.

(fig. 8). Com uma expressão de 7% aparece o consumo de cereais. Com uma expressão mais baixa verifica-se que 8% dos alunos comeram bolo, 6% dos alunos comeram fruta e 12% outro tipo de alimentos. Para além do leite, 16% dos alunos ingeriram iogurte e 7% beberam refrigerantes. O chá foi a bebida consumida em lanche por 5% dos alunos (fig. 8). Comparando o lanche com o pequeno almoço verifica-se que há maior percentagem de alunos que não

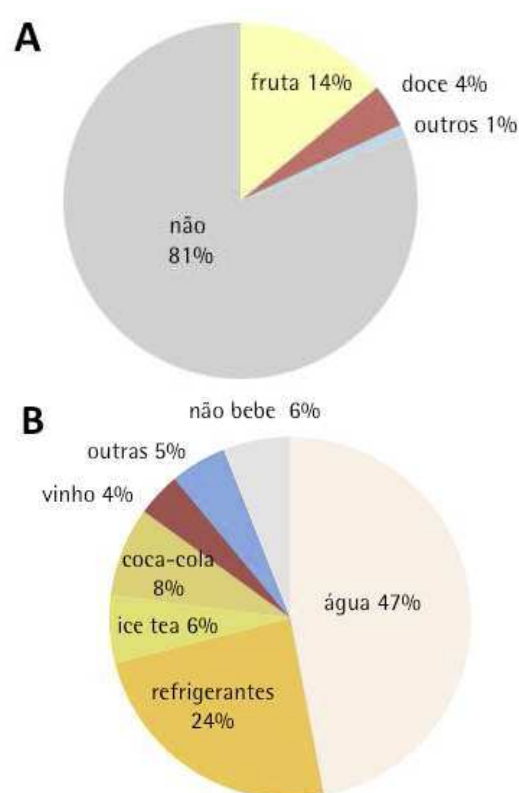


Fig. 7: Tipo e frequência de alimentos consumidos como sobremesa (A) e tipo e frequência de bebidas, ao almoço, pelos alunos da ESA/IPCB.

faz esta refeição e o consumo de cereais é bastante mais baixo ao lanche, observando-se maior diversidade de alimentos ingeridos.

Relativamente ao jantar verifica-se que ocorre entre as 20:00 e 20:30 para dois terços dos alunos (66,4%). A ingestão de sopa é mais elevada do que ao almoço, com 38% dos alunos a comerem sopa ao jantar (fig. 9-A), observando-se que 14% dos alunos comeram só sopa. O pra-

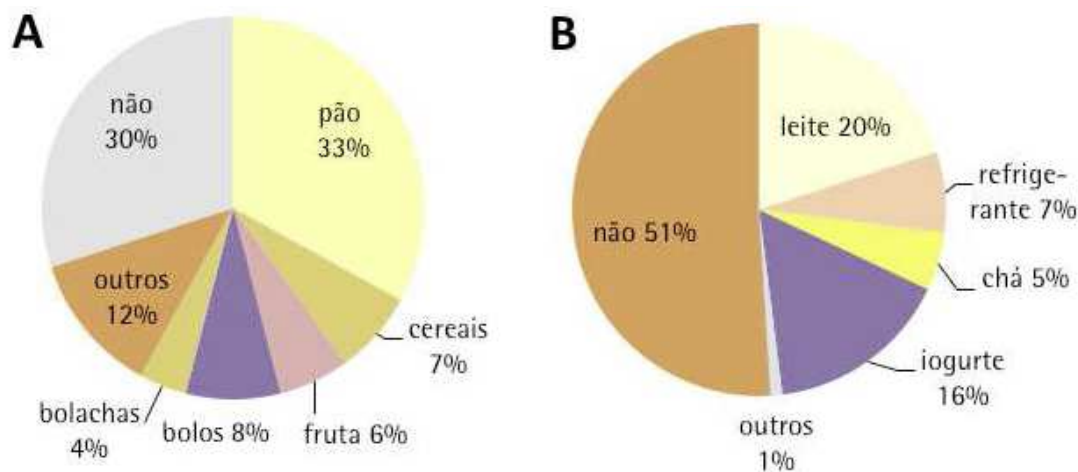


Fig. 8: Tipo e frequência de alimentos e bebidas ingeridos ao lanche, pelos alunos da ESA/IPCB.

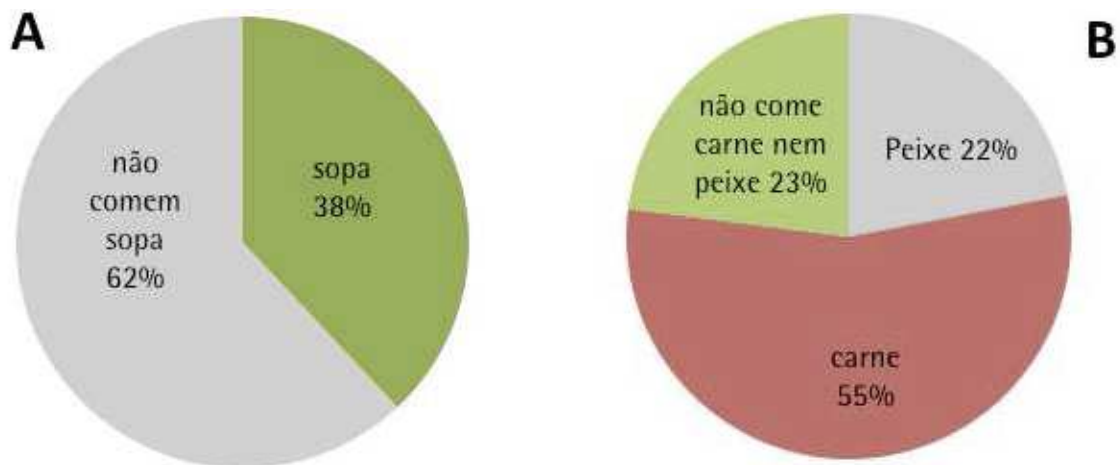


Fig. 9: Consumo de sopa, carne e peixe, ao jantar, pelos alunos da ESA/IPCB.

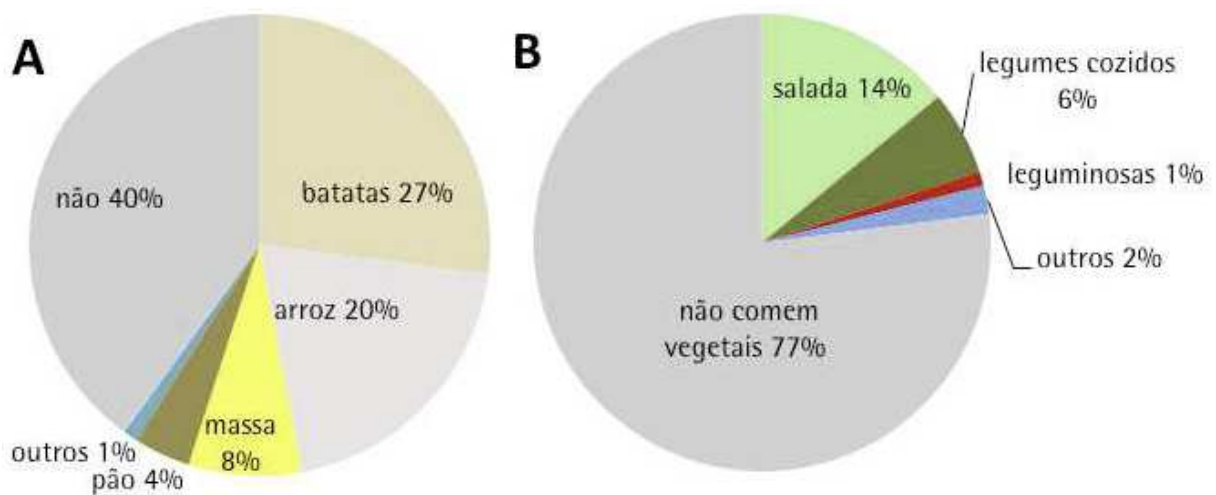


Fig. 10: Consumo de vegetais e hidratos de carbono, ao jantar, pelos alunos da ESA/IPCB.

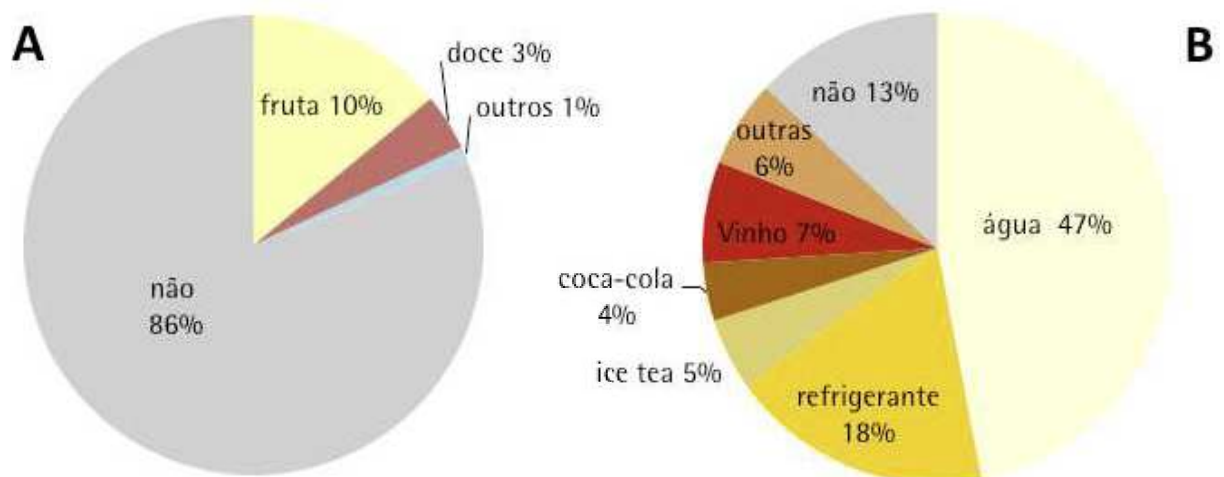


Fig. 11: Tipo e frequência de alimentos consumidos como sobremesa (A) e tipo e frequência de bebidas, ao jantar, pelos alunos da ESA/IPCB.

to principal foi constituído por carne para 55% dos alunos e apenas 22% comeram peixe (fig. 9-B). Ao jantar há 23% dos alunos que não comeram nem carne nem peixe.

Ainda no que respeita ao jantar, verifica-se que 40% dos alunos não comeram hidratos de carbono (fig. 10-A) e que as batatas fizeram parte do jantar de 27% dos alunos, seguido do arroz com 20%, da massa com 8% e o pão para 4% dos alunos.

Ao jantar o consumo de vegetais foi ainda mais baixo que ao almoço (fig. 10-B), com 77% dos alunos a não ter comida vegetais como acompanhamento do prato principal do jantar. Dos 34% que consumiram vegetais, 14% comeram salada, 6% legumes cozidos, 1% leguminosas de grão e 2% outros vegetais. Este resultado indica que o consumo de vegetais ao jantar é muito baixo mas, paralelamente, verificou-se um aumento do consumo de sopa que tradicionalmente contem vegetais.

Ao jantar a maioria dos alunos, num total de 86% não come sobremesa (fig. 11-A), verificando-se que 10% dos alunos consumiram fruta ao jantar e 3% comeram doce. A bebida predominante é a água (47% por alunos), seguindo-se o consumo de refrigerantes que, conjuntamente com *ice tea* e coca-cola, resultam num consumo deste tipo de bebida açucarada por 27% dos alunos, valor mais baixo que o verificado ao almoço (fig. 11-B). O consumo de vinho apresenta uma frequência de 7%.

4. CONCLUSÕES

Do conjunto de resultados obtidos podemos concluir que a maioria dos alunos da ESA/IPCB, em ambiente familiar, faz

as quatro refeições tradicionais – pequeno almoço, almoço, lanche e jantar. Contudo verifica-se que 15% dos alunos não tomaram pequeno almoço e 30% não lancharam.

Ao almoço há um baixo consumo de sopa e predomina o consumo de carne em detrimento do peixe, acompanhado preferencialmente por batatas. O consumo de sopa foi mais elevado ao jantar quando comparado com o almoço, respetivamente, 38% (jantar) e 16% (almoço). Ao jantar 14% dos alunos come só sopa. No prato principal predomina o consumo de carne relativamente ao peixe. O peixe é consumido apenas por aproximadamente ¼ dos alunos (27% ao almoço e 22% ao jantar). O consumo de vegetais é bastante baixo, com 60% e 77% dos alunos a não terem comida vegetais ao almoço e ao jantar, respetivamente. O consumo de fruta também é baixo oscilando entre 14% ao almoço e 10% ao jantar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Padez C. 2002. Stature and stature distribution in Portuguese male adults 1904-1998: the role of environmental factors. *American Journal Human Biology*, Jan-Feb;14(1):39-49.
- Rodrigues, SSP; Cardoso, SM e de Almeida, MDV. 2000. Hábitos alimentares: conceitos e práticas – continuidade e mudança entre gerações. *Alimentação Humana*: 6(3):153-64.
- Serra-Majem, L., Roman, M.D.B., and Estruch, R. 2006. Scientific evidence of interventions using the mediterranean diet: a systematic review. *Nutrition Reviews*, vol.64,2: S27-S47.
- Thompson, C.A. and Thompson, P.A. 2007. Cancer prevention: assessing the role of bioactive food Components in fruits and vegetables. *Acta Horticulturae*, 841: 223-229.
- Willett, W.C., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E. e Trichopoulos, D. 1995. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol 61, 1402S-1406S.