



## USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículos: Maxpress

Data: 27/02/2015

Caderno/Link: [http://www.maxpressnet.com.br/Conteudo/1,738095,Estudo\\_avaliao\\_o\\_consumo\\_alimentar\\_dos\\_estudantes\\_universitarios,738095,8.htm](http://www.maxpressnet.com.br/Conteudo/1,738095,Estudo_avaliao_o_consumo_alimentar_dos_estudantes_universitarios,738095,8.htm)

Assunto: Estudo avalia o consumo alimentar dos estudantes universitários

## Estudo avalia o consumo alimentar dos estudantes universitários

A transição da adolescência para a vida universitária implica em grandes mudanças. Novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial e menor disponibilidade de tempo são fatores que podem influenciar mudanças nos hábitos alimentares dos estudantes. Para muitos, a opção mais acessível é o restaurante universitário.

A nutricionista e mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Escola de Agricultura Luiz de Queiroz (USP/ESALQ), Francini Xavier Rossetti, empenhou-se em avaliar os hábitos alimentares e o estado nutricional de estudantes ingressantes nos cursos de graduação da instituição e, ainda, a percepção de segurança alimentar e nutricional dos alunos.

Para a concretização da pesquisa, foram necessárias duas etapas. A primeira, quantitativa (análise dos estilos de vida e consumo alimentar), contou com 113 estudantes ingressantes em 2014, e a segunda, qualitativa (grupos focais para avaliar a percepção de segurança alimentar e nutricional), realizada com 31 estudantes do 1º ao 5º ano de diversos cursos de graduação da universidade.

Avaliei o consumo alimentar a partir do grau e propósito do processamento dos alimentos, definindo a classificação desses alimentos em três categorias: alimentos minimamente processados (quase sem adição de aditivos), ingredientes processados, que podem conter aditivos (exceto corantes e aromatizantes) e produtos alimentícios altamente processados, contendo corantes e aromatizantes, explica Francini.

Dados sobre estilo de vida, práticas de atividades físicas, carga horária, relações sociais, medidas de peso e altura, consumo de cigarros e bebidas alcoólicas também foram essenciais para avaliar a segurança alimentar e nutricional dos estudantes.

Referente ao estado nutricional, foi identificada prevalência de 10,6% de baixo peso, 13,3% de sobrepeso e 4,4% de obesidade, conta Francini. A proporção de indivíduos com baixo peso foi maior do que a frequência esperada de 5%, valor compatível com a proporção de indivíduos constitucionalmente magros na população.

O índice de tabagismo e consumo de álcool é bastante elevado entre os estudantes e muitos não praticam nenhuma atividade física. A avaliação do consumo alimentar indicou que os alimentos ultraprocessados forneceram principalmente gordura saturada, já os alimentos in natura ou minimamente processados forneceram maior aporte de fibra, vitamina C e ácido pantotênico, disse a nutricionista.

Os resultados da etapa qualitativa apontaram que aspectos ambientais (local de moradia, presença do restaurante universitário) e individuais (preferências pessoais, disponibilidade de tempo) estão associados ao consumo e a percepção de segurança alimentar e nutricional. Segundo Francini, os resultados da pesquisa que teve orientação da professora Marina Vieira da Silva, do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição, poderão auxiliar no planejamento e

desenvolvimento de ações sustentáveis de prevenção, promoção e proteção à saúde dos estudantes, com foco nos hábitos e estilo de vida desses alunos dentro do Campus.

Ações devem ser baseadas na promoção do consumo consciente de alimentos e prática de atividade física, combate ao tabagismo e ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas, bem como ações relacionadas ao oferecimento de refeições no restaurante universitário, conclui a pesquisadora.

Ana Carolina Brunelli

Estagiária de Jornalismo

comunica-ESALQ@usp.br