



# Consumo alimentar

A transição da adolescência para a vida universitária implica em grandes mudanças

**A** nutricionista e mestre em ciência e tecnologia de alimentos pela Escola de Agricultura Luiz de Queiroz (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 à percepção de segurança alimentar e nutricional.

## RESULTADO

### Planejamento de ações

Francini Rossetti afirma que 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", enfatiza a pesquisadora.



Pesquisadora avaliou o consumo alimentar e o estilo de vida dos estudantes