

# PRÁTICAS ALIMENTARES E ATITUDES PERANTE O CORPO EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR.

## INTRODUÇÃO

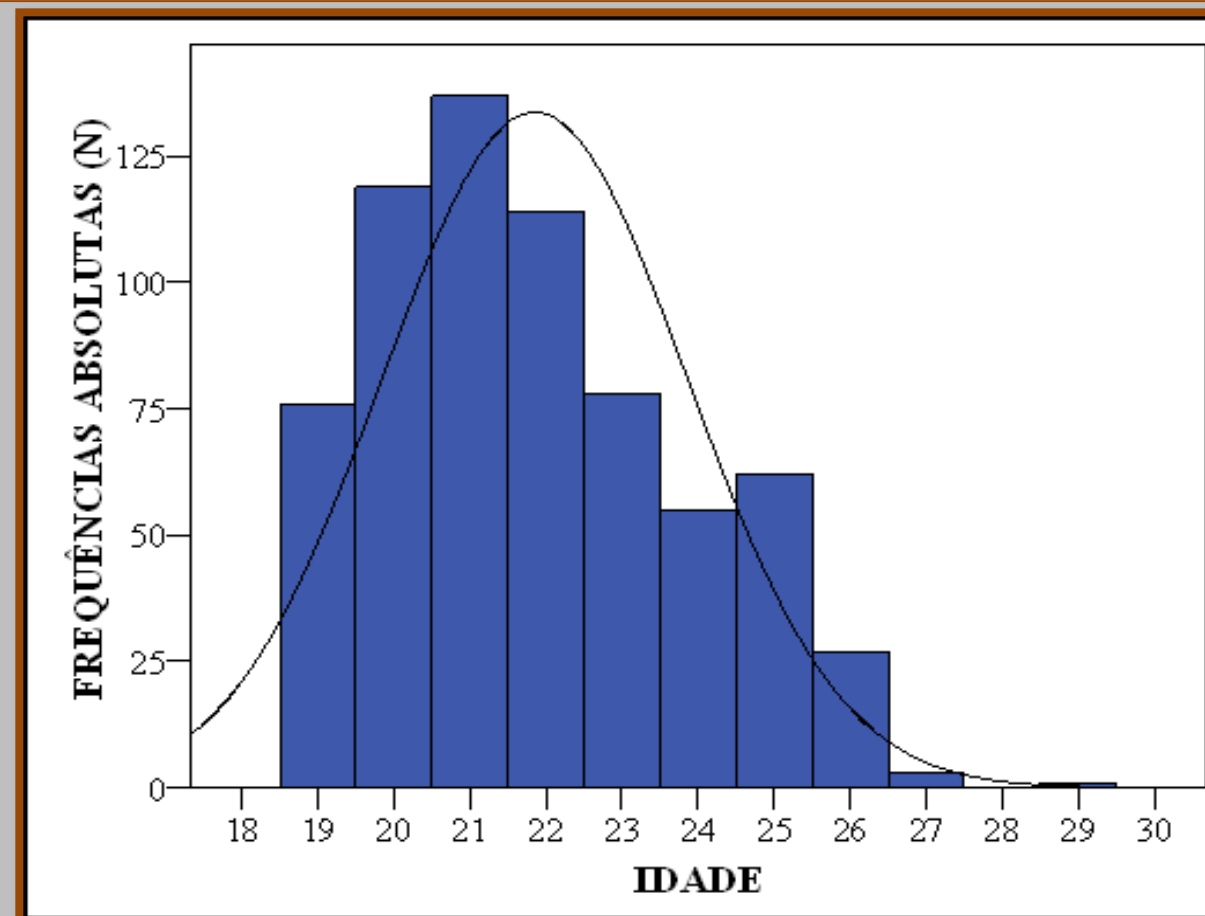
A OMS tem vindo a denunciar os desequilíbrios do comportamento alimentar e a construir uma ideologia de responsabilização, individual e coletiva, pela saúde em que o equilíbrio nutricional aparece como elemento dominante. Tanto a alimentação excessiva como a insuficiente prejudicam a qualidade de vida e o bem-estar desses jovens. Nas instituições de Ensino Superior, regra geral, não existem actividades dirigidas à prevenção das doenças relacionadas com os hábitos alimentares e a gestão do autocuidado. Importa, portanto, **identificar determinantes de saúde e perfis de risco em estudantes do Ensino Superior, nomeadamente, em termos do comportamento alimentar.**

## METODOLOGIA

Desenvolveu-se um estudo descritivo-correlacional, através da aplicação de um questionário para recolha de informação. Recorreu-se a uma amostra estratificada proporcional por curso e por escola que integra 272 alunos do sexo masculino (40,5%) e 400 alunos do sexo feminino (59,5%), totalizando 672.

## RESULTADOS

A grande maioria dos estudantes têm entre 19 e 23 anos com um valor médio de 21,85 anos de idade. A maior percentagem é do sexo feminino, tendência já encontrada em vários estudos desenvolvidos no contexto do ensino superior em Portugal e na Europa. No entanto, a distribuição por género não é homogénea, quando consideradas as cinco escolas em estudo ( $p < 0,001$ ), com as escolas de saúde e educação a apresentarem valores marcadamente superiores.



ESCOLA	SEXO		TOTAL	p*
	Masculino	Feminino		
ESSA	16 (14,2%)	97 (85,8%)	113 (100%)	<0,001
ESTIG	161 (61,2%)	102 (38,8%)	263 (100%)	
ESTIGM	34 (42,5%)	46 (57,5%)	80 (100%)	
ESA	24 (40,0%)	36 (57,6%)	60 (100%)	
ESE	37 (23,7%)	119 (76,3%)	156 (100%)	
<b>TOTAL</b>	<b>272 (40,5%)</b>	<b>400 (59,5%)</b>	<b>672 (100%)</b>	

\*Teste de Independência do Qui-Quadrado

O quadro nº 1 permite constatar que são os estudantes mais novos e os do sexo feminino os que apresentam uma maior pontuação média (351,21; 294,2) relativamente ao nº de refeições diárias e à proporção de ingestão do pequeno-almoço (67,3%; 68,3%) com diferenças estatísticas altamente significativas ( $p = 0,004$ ;  $p < 0,001$ ;  $p < 0,001$ ;  $p < 0,001$ ).

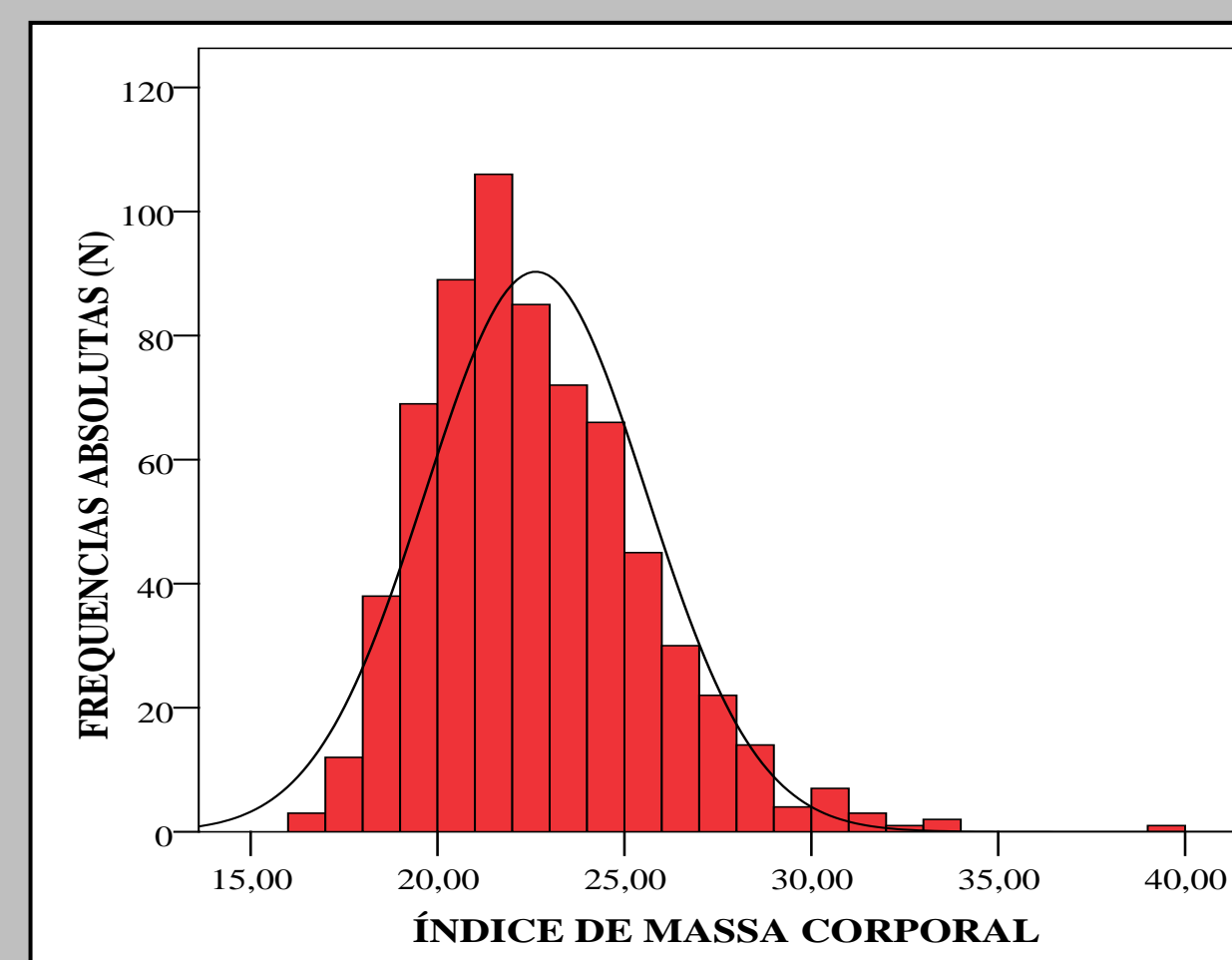
Variável	n°	Nº de refeições		p	Pequeno – Almoço		p
		Med (P25-P75)   MO			Não (n=269; 40%) n° (%)	Sim (n=403; 60%) n° (%)	
<b>Idade</b>							
19-22	446	4 (3-5)   351,21	<b>0,004</b> §	146(32,7%)	300(67,3%)	<0,001*	
23-29	226	4 (3-5)   307,48		123(54,4%)	103(45,6%)		
<b>Sexo</b>							
Masculino	272	4 (3-4)   294,20	<0,001§	142(52,2%)	130(47,8%)	<0,001*	
Feminino	400	4 (3-5)   365,27		127(31,8%)	273(68,3%)		
<b>Escola</b>							
ESSA	113	4 (4-5)   405,76	<b>0,001</b> £	29(25,7%)	84(74,3%)	<b>0,001*</b>	
ESTIG	263	4 (3-5)   315,00		128(48,7%)	135(51,3%)		
ESTIGM	80	4 (3-5)   323,70		32(40,0%)	48(60,0%)		
ESA	60	4 (3-5)   322,05		20(33,3%)	40(66,7%)		
ESE	156	4 (3-5)   334,70		60(38,5%)	96(61,5%)		
<b>Retenção escolar</b>							
Não	387	4 (3-5)   350,11	<b>0,028</b> §	129(33,3%)	258(66,7%)	<0,001*	
Sim	285	4 (3-5)   318,02		140(49,1%)	145(50,9%)		

## CONCLUSÃO

O crescente interesse pelo corpo tem sucedido muito à custa da visibilidade social dos jovens, através de certas manifestações juvenis quer em termos de imagem quer de movimento. O conhecimento dos riscos inerentes a hábitos alimentares incorrectos e a informação sobre condutas saudáveis, a este nível e, no contexto, poderá constituir-se uma prioridade de acção.

## RESULTADOS

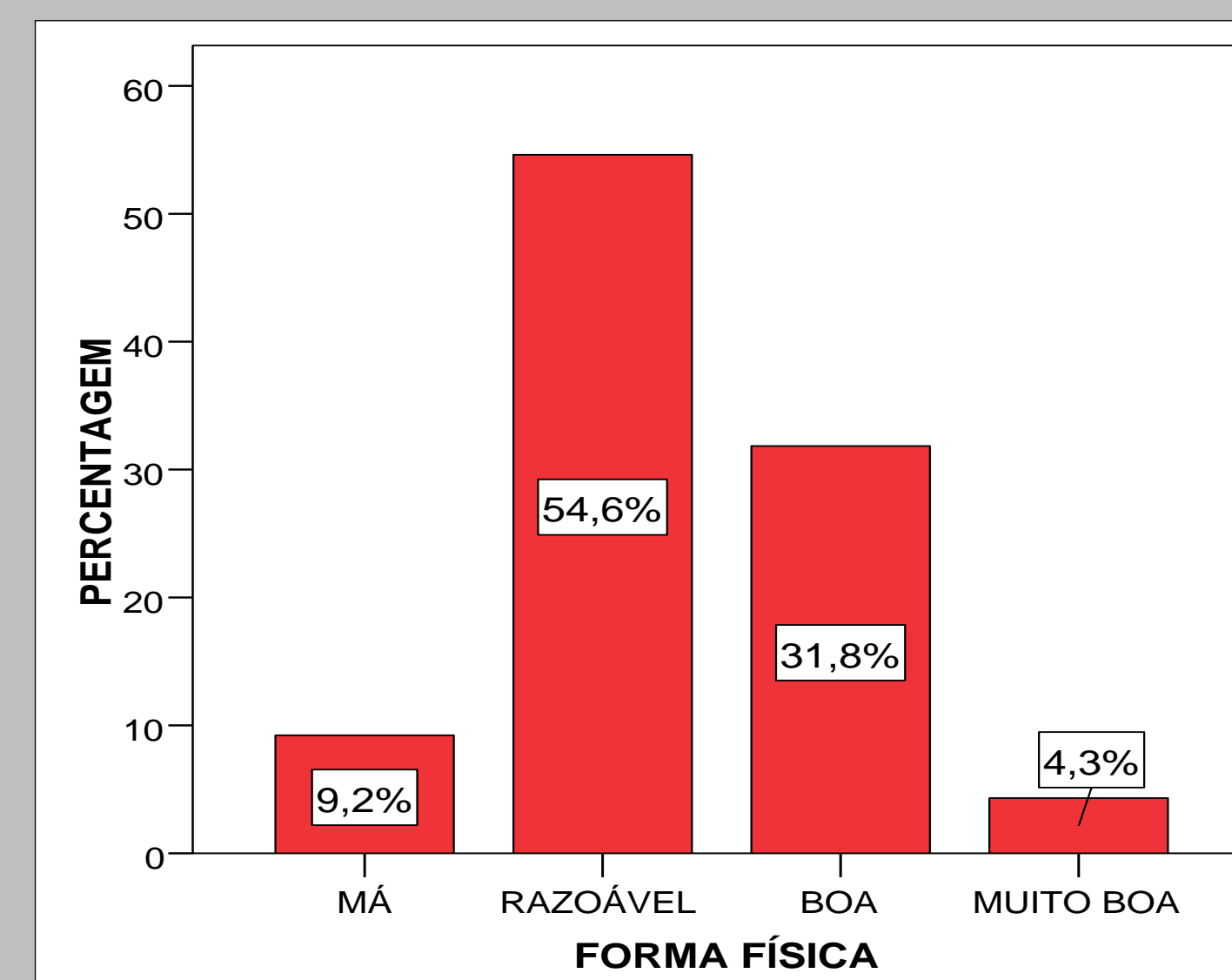
No gráfico 2 podemos constatar desvios que poderão configurar relevância no que se reporta ao peso abaixo do normal (18%), ao excesso de peso (17%) e à obesidade 2%. O estudo de Hibell *et al* (2009) revela idêntica realidade. Na ingestão dos 10 alimentos observaram-se diferenças com significado estatístico ( $p < 0,001$ ) significativamente superior para a carne, peixe e ovos (MO=8,25) e para o leite e derivados (MO=7,42). Os alimentos “menos saudáveis”: batatas fritas, bolachas/bolos, refrigerantes, “fast-food” e folhados apresentam uma distribuição menor (MO=3,87; 5,4; 4,61; 2,61; 3,68).



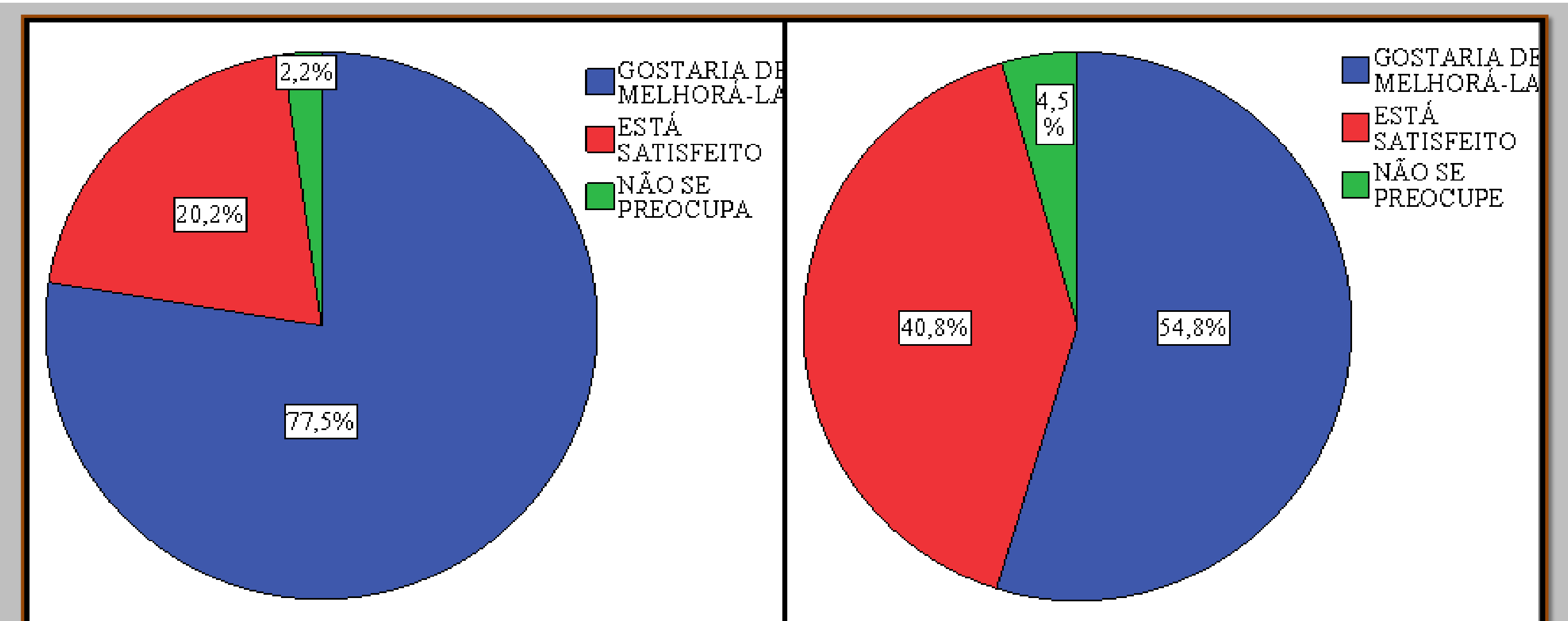
Mínimo = 16,41	Moda = 19,53	Média = 22,63
Máximo = 39,99	Mediana = 22,21	D.P. = 2,96

	Diária	2/3x/sem.	1x/sem.	Rara/nunca	MO	F
Leite/derivados	407 (60,6%)	172 (25,6%)	38 (5,7%)	55 (8,2%)	7,42	<0,001**
Fruta	295 (43,9%)	229 (34,1%)	87 (12,9%)	61 (9,1%)	6,66	
Vegetais	211 (31,4%)	315 (46,9%)	91 (13,5%)	55 (8,2%)	6,3	
Cereais	261 (38,8%)	194 (28,9%)	132 (19,6%)	85 (12,6%)	6,17	
Carne/peixe/ovos	496 (73,8%)	154 (22,9%)	14 (2,1%)	8 (1,2%)	8,25	
Batatas fritas	18 (2,7%)	186 (27,7%)	254 (37,8%)	214 (31,8%)	3,87	
Bolachas/bolos	101 (15,0%)	291 (43,3%)	189 (28,1%)	91 (13,5%)	5,4	
Refrigerantes	94 (14,0%)	200 (29,8%)	161 (24,0%)	217 (32,3%)	4,65	
Fast food	3 (0,4%)	43 (6,4%)	244 (36,3%)	382 (56,8%)	2,61	
Folhados	38 (5,7%)	143 (21,3%)	212 (31,5%)	279 (41,5%)	3,68	

Os gráficos seguintes permitem-nos avaliar a relação que os jovens estudantes mantêm com o seu próprio corpo, que cuidados e medidas de vigilância têm sobre este e, que implicações poderão ocorrer em termos de auto-imagem, de saúde e bem-estar. Nesta perspetiva, pediu-se uma auto-avaliação da atual forma física. Os resultados espelham um sentimento geral de relativa satisfação uma vez que a maioria avalia a forma física como “razoável” (54,6%); “boa” (31,8%); ou mesmo “muito boa” (4,3%).



Nas atitudes perante o corpo a grande maioria (77,5%) afirma que gostaria de melhorar a forma física. 20,2% manifestam-se satisfeitos. No que diz respeito à aparência física apesar de 54,8% apontarem para uma vontade de melhorá-la, 40,8% manifestam satisfação com o seu corpo. O valor percentual (4,5%) dos que referem não ter qualquer preocupação com a aparência física duplica, relativamente à variável anterior. À luz dos resultados os estudantes remetem para a performance a sua maior preocupação.



## BIBLIOGRAFIA

Hibell, B. et al (2009). *The ESPAD 2007 Report Alcohol and Other Drug Use Among Students in 35 European Countries*. Em: [www.espad.org](http://www.espad.org).  
INE/INSA (2009). *Inquérito Nacional de Saúde 2005/2006*. INE/INSA.  
Johnson, S. L.; Birch, L. L. (1994). Parents and children's adiposity and eating style. *Pediatrics*, 94, (5) 653-666.