

## Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Instituição do Ensino Superior

Carolina Moreira<sup>(1)</sup>, António Fernandes<sup>(2)</sup>, Ana Maria Pereira<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup> Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal;

<sup>(2)</sup> Escola Superior Agrária de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; CIMO - Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal. toze@ipb.pt

<sup>(3)</sup> Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal; CIMO - Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal. amgpereira@ipb.pt

### Introdução

Uma alimentação adequada atende as necessidades nutricionais do indivíduo contribuindo para a manutenção de um bom estado de saúde. Deve incluir alimentos que disponibilizem todos os nutrientes em quantidades e proporções equilibradas. Os hábitos alimentares durante o início da idade adulta, tal como durante a primeira infância têm grande impacto na saúde dos indivíduos, criando-se hábitos que serão decisivos na qualidade de vida futura<sup>(1)</sup>.

### Objetivos

Avaliar hábitos alimentares e perfil de ingestão de fibras, ácidos linoleico e linolénico em estudantes de uma instituição do ensino superior.

### Material e Métodos

Estudo transversal, quantitativo, realizado numa amostra estratificada, não probabilística de 372 estudantes das Escolas do Instituto Politécnico de Bragança. Os dados foram recolhidos através de um questionário estruturado. O consumo alimentar foi avaliado através da aplicação de um Questionário semi-quantitativo de Frequência Alimentar<sup>(2)</sup>.

### Resultados

Figura 1 - Caracterização da amostra segundo o género.

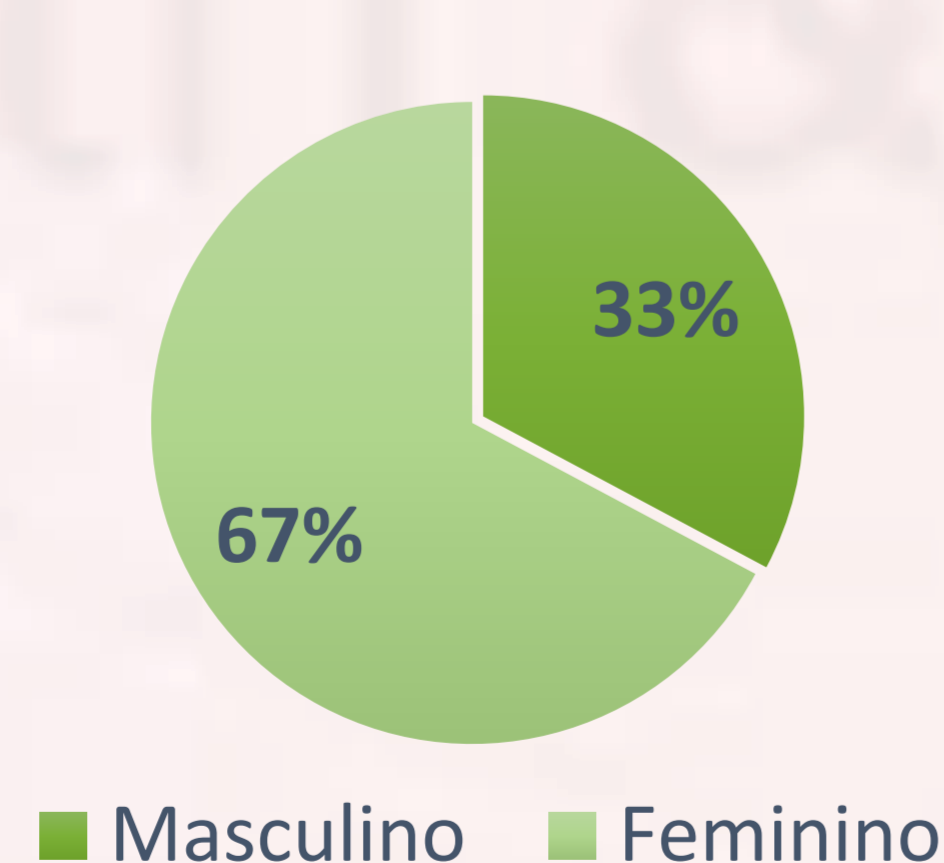
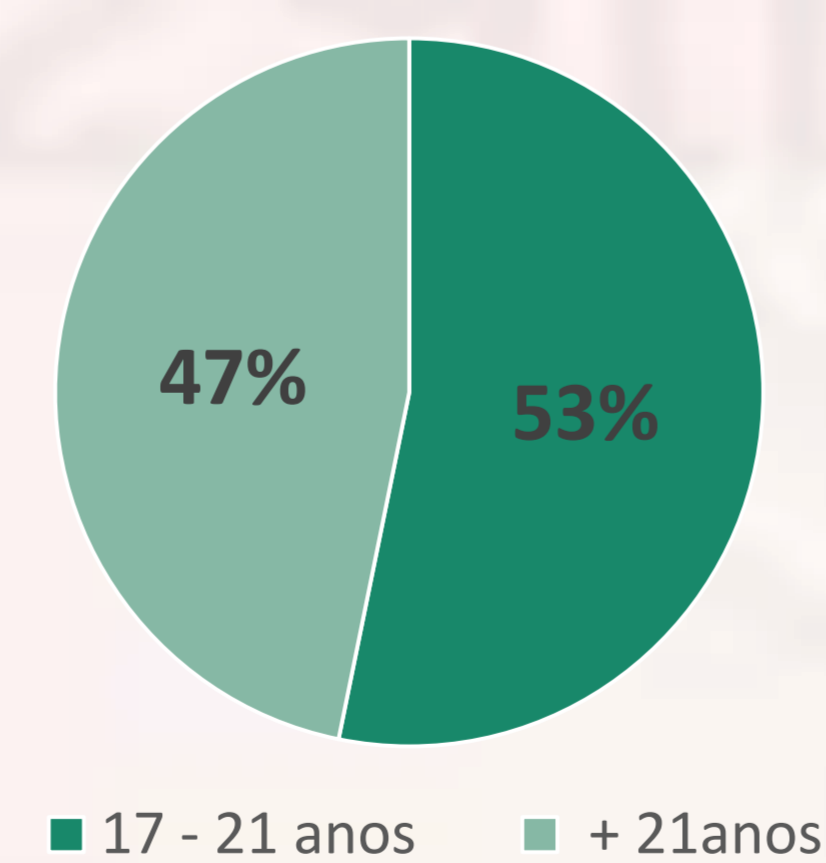


Figura 2 - Caracterização da amostra segundo a idade.



O consumo energético médio foi de 2039,5 kcal/dia nos estudantes do sexo masculino enquanto que no sexo feminino foi de 1882,8kcal/dia.

Tabela 1 – Consumo de fibras, ácidos linoleico e linolénico, segundo o género.

Variáveis	Mediana		P-value
	Feminino (n = 250)	Masculino (n = 122)	
Fibras <sup>a</sup>	19,8	20,3	0,363
Ácido Linoleico <sup>a</sup>	10,7	10,7	0,373
Ácido Linolénico <sup>a</sup>	1	1,1	0,115

<sup>a</sup> gramas/dia

Figura 1 - Adequação do consumo de fibras, ácido linoleico e linolénico<sup>(3)</sup>

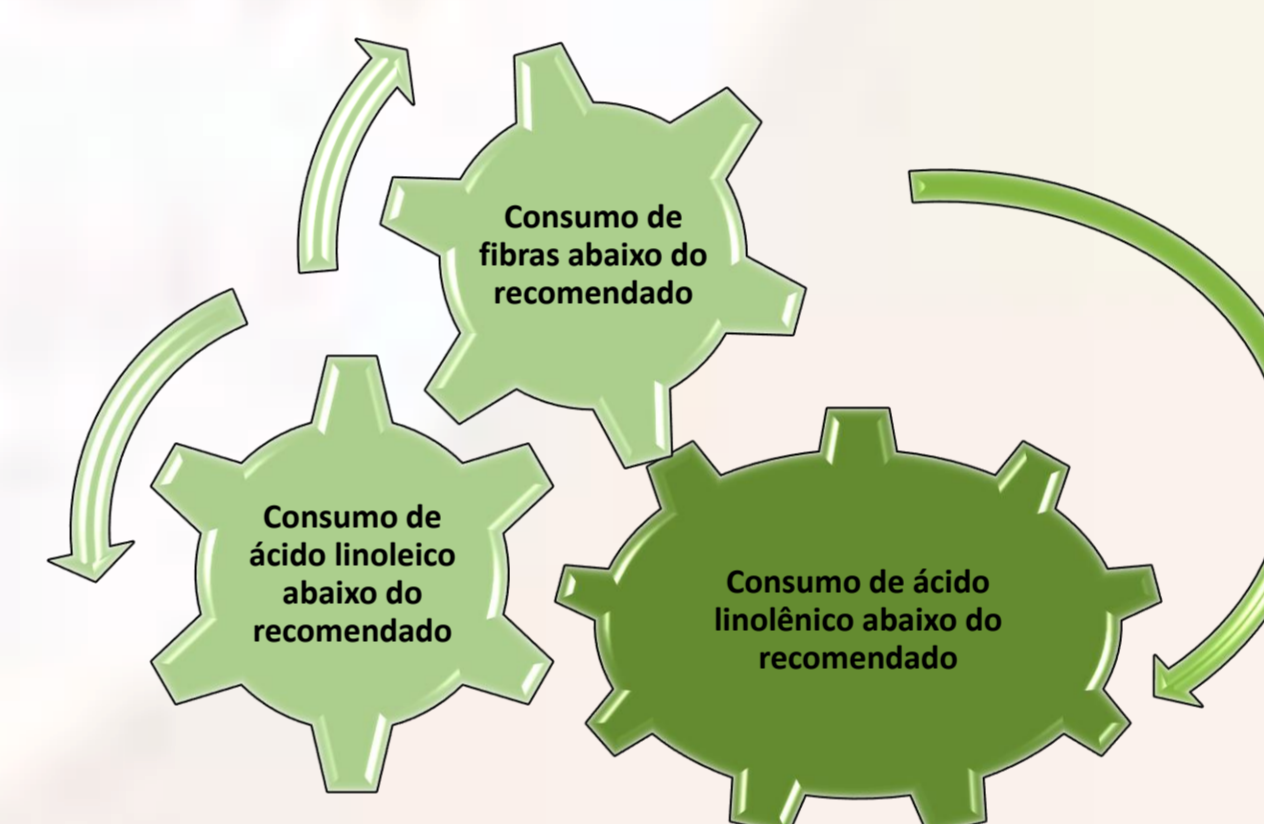


Tabela 2 – Ingestão de fibras e ácidos linoleico e linolénico por género segundo o local das refeições.

Variáveis	Género	Medianas			P-value
		Cantina	Casa	Outros	
Fibras <sup>a</sup>	M	17,8	21,1	11,8	0,409
	F	18,8	19,9	18,5	0,873
Ácido Linoleico <sup>a</sup>	M	11,8	10,3	7,2	0,639
	F	10,6	10,7	14,6	0,906
Ácido Linolénico <sup>a</sup>	M	1,0	1,1	0,6	0,736
	F	1,1	0,98	1,1	0,524

<sup>a</sup> gramas/dia

Tabela 3 – Ingestão de fibras e ácidos linoleico e linolénico por género segundo a preparação das refeições.

Variáveis	Género	Medianas				P-value
		Prepara em casa	Compra feito	Traz de casa	Outros	
Fibras <sup>a</sup>	M	20,3	30,8	20,8	1	0,313
	F	19,9	19,5	20,3	24,8	0,873
Ácido Linolénico <sup>a</sup>	M	10,1	13,9	9,1	1	0,082
	F	10,7	8,7	14,4	8,6	0,532
Ácido Linolénico <sup>a</sup>	M	1,1	1,3	1,1	1	0,373
	F	0,98	0,94	1,2	0,59	0,842

<sup>a</sup> gramas/dia

### Discussão e Conclusão

Os anos de ensino superior compreendem um período crítico de educação para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. A falta de tempo e situações próprias do meio académico, a socialização entre pares e o fácil acesso a alimentos pré-confeccionados e alimentos *fast-food*, são alguns aspetos que influenciam os comportamentos alimentares destes jovens<sup>(4)</sup>. É fundamental promover a literacia nutricional nas populações mais jovens, de forma a fomentar a adoção de padrões alimentares saudáveis.

### Referências

- [1] Weichselbaum, E, Buttriss J. Nutrition, Health and Schoolchildren. British Nutrition Foundation. 2011; 36:295-355.
- [2] Lopes C., Oliveira A., Santos A.C, Ramos E, Gaio A.R, Severo M, Barros H. Consumo alimentar no Porto [Internet]. Porto: Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.(2006)
- [3] Dietary Reference Intakes (Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids).(2005) Available from :www.nap.edu
- [4] Rodrigues TH. Avaliação dos hábitos alimentares de estudantes do ensino superior. 2012; Available from: <http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1768>