

# Neofobia alimentar em estudantes internacionais de origem lusófona do ensino superior.

Rocha P<sup>1</sup>, Ferro-Lebres V<sup>1,2</sup>, Fernandes A<sup>1,2</sup>

a30484@ipb.pt, vferrolebres@ipb.pt, toze@ipb.pt .pt

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

<sup>2</sup>Centro de Investigação de Montanha do Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

## 1. Introdução

Os anos no ensino superior são um período caracterizado por mudanças no comportamento alimentar, havendo vulnerabilidades específicas deste contexto, nomeadamente, o facto de os alunos poderem ter baixos conhecimentos na seleção de alimentos saudáveis, o que poderá influenciar negativamente os hábitos alimentares e aspetos financeiros que também podem desempenhar um papel fulcral (1).

Estudos relatam que transtornos alimentares e comportamento alimentar alterado são prevalentes em grupos específicos, como atletas e estudantes universitários (2). Deve também ser salientado que muitos indivíduos neste contexto evitam consumir novos alimentos ou experimentar preparações não familiares, ou seja, podem apresentar um traço comportamental conhecido como neofobia alimentar (2,3).

## 2. Objetivo do Estudo

O presente trabalho teve como objetivo estudar a neofobia alimentar na comunidade lusófona e conhecer quais os cofatores.

## 3. Metodologia

### Participantes

180 alunos internacionais da comunidade lusófona matriculados no Instituto Politécnico de Bragança.

### Instrumentos

▪ Food neophobia scale versão modificada Pliner & Hobden (1992) : Para avaliar a neofobia alimentar, em que os indivíduos respondiam sim ou não a 10 questões, resultando num score total máximo de 10 pontos. Quanto maior a pontuação, mais neofóbico é o indivíduo.

A neofobia alimentar é o evitamento ou relutância em comer novos alimentos, pode surgir em todas as faixas etárias e a sua gravidade varia entre indivíduos, com alguns demonstrando grande prazer em ingerir novos alimentos e outros mostrando uma forte aversão (2).

A comunidade lusófona partilha a língua e cultura portuguesa, mas existe diferenças significativas ao nível dos hábitos alimentares, tipos de alimentos, confeções etc. Nos estudantes de origem lusófona a mobilidade internacional é cada vez mais comum, no entanto o contacto com outra cultura alimentar pode despertar neofobia alimentar, e limitar a prática de uma alimentação saudável

▪ Questionário referentes aos hábitos alimentares:

Para estabelecer quais as alterações dietéticas poderiam ter ocorrido com a mudança de país.

### Procedimentos

Os questionários foram distribuídos nas quatro escolas do IPB no Campus de Bragança. Os alunos internacionais que tivessem disponibilidade em responder era lhes entregue um exemplar do questionário

## 4. Resultados

Fatores	Categorias	Mediana	P-value	
Género	Masculino	3,00	<b>0,038*</b>	
	Feminino	<b>4,00</b>		
Idade (anos)	18 a 21	<b>4,00</b>	<b>0,001*</b>	
	>21	3,00		
Continente	Africa	<b>4,0</b>	<b>0,000*</b>	
	América	2,0		
Área científica	Ciências da saúde	<b>4,0</b>	<b>0,030*</b>	
	Ciências agrárias	<b>4,0</b>		
	Tecnologia e Gestão	3,0		
	Ciências da educação	<b>4,0</b>		
Rendimento (€)	Até 250	4,0	<b>0,003*</b>	
	251-500	3,0		
	+500	<b>5,0</b>		
Origem do rendimento		Sim	Não	
	Mesada	4	4	0,456
	Emprego	<b>4,5</b>	4	<b>0,037*</b>
	Bolsa IPB	4	4	0,351
	Refeições fornecidas pelo IPB	2,5	<b>4</b>	<b>0,002*</b>

Tabela 3 – Fatores diferenciadores do score de neofobia alimentar

Alimentos	Mediana			P-Value
	Menos frequente	Sem mudança	Mais frequente	
Frutas	4	4	4	0,865
Hortícolas	4	3	3,5	0,717
Leguminosas	4	4	4	0,480
Sementes e nozes	4	3	3,5	0,214
Arroz	4	3	4	0,241
Massa/ Noodles	4	3	4	0,442
Pão	4	3	4	0,657
Batata	4	3	3	0,083
Carnes vermelhas	3	4	4	0,199
Carnes brancas	4	2	3	0,290
Peixe e mariscos	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,009*</b>
Leite, Iogurte e Queijo	4	3,5	4	0,662
Ovos	4	3	4	0,291
Gorduras e óleos	4	3	4	0,164
Alternativas Vegan	4	3	4	0,630
Snacks salgados	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0,028*</b>
Produtos de pastelaria	4	3	4	0,180
Guloseimas	4	3	4	0,097
Refrigerantes	4	4	4	0,907
Fast-Food	4	3	3	0,058
Bebidas Alcoólicas	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0,002*</b>

Tabela 4 - Neofobia alimentar e frequência do consumo de alimentos

## 5. Conclusões e Limitações

Estudos(1-3) que versam sobre a neofobia alimentar são particularmente importantes já que esta se relaciona com as preferências e escolhas alimentares e consequentemente com a qualidade nutricional da dieta, e eventualmente com a saúde. Estudos anteriores defendem que a neofobia alimentar pode ser sujeito a intervenção, reduzindo os seus efeitos negativos na aculturação e na saúde dos sujeitos, evidenciando a necessidade de a identificar precocemente. Compreender a complexidade das questões envolvidas, no momento das mudanças no processo de aculturação e seus efeitos sobre as questões dietéticas é essencial para a implementação e promoção de mudanças positivas nos hábitos alimentares. Os resultados do presente estudo permitem-nos concluir que em Portugal existe um longo percurso a ser feito na identificação e intervenção para reduzir o nível de neofobia alimentar, por meio de educação sensorial e nutricional.

Foram limitações do presente estudo a aplicação dos questionários em momentos diferentes, levando assim que o tempo de permanência em Portugal diferisse entre os inquiridos, bem como a eventual viés da sazonalidade dos alimentos, verificou-se ainda na amostra uma proporção de nacionalidade distintas. Pesquisas futuras devem considerar realizar a recolha de dados em períodos mais curtos ou criar uma variável de ajuste e disponibilizar o questionário online para facilitar a recolha dos dados."

## 6. Referências

1. El Ansari W, Suominen S, Samara A. Eating habits and dietary intake: Is adherence to dietary guidelines associated with importance of healthy eating among undergraduate university students in Finland? Cent Eur J Public Health. 2015;23(4):306–13.
2. Schnettler B, Höger Y, Orellana L, Miranda H, Lobos G, Sepúlveda J, et al. Food neophobia, life satisfaction and family eating habits in university students. Cad Saude Publica [Internet]. 2017;33(3):113. Available from: <http://www.scielo.br/scielo>.
3. Edwards JSA, Hartwell HL, Brown L. Changes in food neophobia and dietary habits of international students. J Hum Nutr Diet. 2010;23(3):301–11.
4. Olabi A, Najm NEO, Baghdadi OK, Morton JM. Food neophobia levels of Lebanese and American college students. Food Qual Prefer [Internet]. 2009;20(5):353–62. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2009.01.005>.