

Almoço dos estudantes do ensino superior. Que relação com o local da refeição?

Azevedo, A.⁽¹⁾, Fernandes, F.⁽¹⁾, Fernandes, L.⁽¹⁾, Fernandes, P.⁽¹⁾, Ferro-Lebres, V.⁽¹⁾, Fernandes, A.^(2,3)
⁽¹⁾ Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior de Saúde; ⁽²⁾ Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior Agrária
⁽³⁾ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento

Introdução

As escolhas alimentares dos estudantes do ensino superior são influenciadas por múltiplos fatores e alguns estudos revelam que os principais determinantes das escolhas alimentares são a falta de tempo disponível, a convivência, o custo, o sabor, o estado de saúde, o ambiente social e físico, bem como as preocupações com o controlo do peso corporal. ^[1] A ingestão de uma alimentação saudável está associada a indicadores de proximidade em relação à família, colegas e escola, bem como a uma perceção de bem-estar pessoal e social. Nota-se uma semelhança em relação ao fator idade e género, como preponderantes na preferência alimentar, neste caso com relação a hábitos saudáveis e não saudáveis, o papel da família demonstra ser importante para adquirir hábitos saudáveis. ^[2]

Objetivo

Compreender os hábitos alimentares ao almoço dos alunos de Licenciatura do Instituto Politécnico de Bragança tendo em conta o local da refeição.

Metodologia

Para atingir o objetivo proposto desenvolveu-se um estudo transversal, quantitativo, observacional e analítico. Foi usada uma amostra probabilística composta por 405 alunos de Licenciatura, do Instituto Politécnico de Bragança. Para a recolha de dados foi utilizado um questionário que continha questões acerca do tipo de refeição, local da refeição, respetivos alimentos/ingredientes e as suas quantidades/porções. Para verificar se o consumo de diferentes grupos de alimentos, ao almoço, varia tendo em conta o local da refeição, utilizou-se o teste de *Kruskal-Wallis*, em detrimento do teste *ANOVA One Way* uma vez que as condições de aplicação deste teste foram violadas. Trata-se da normalidade dos dados testado com recurso ao teste de *Kolmogorov-Smirnov com a correção de Lilliefors* ($N \geq 30$) ou teste de *Shapiro-Wilk* ($N < 30$); e a homogeneidade das variâncias com recurso ao teste de *Levene*. Sempre que foram encontradas diferenças, estatisticamente, significativas recorreu-se ao teste de *Mann-Whitney-Wilcoxon* para proceder à comparação múltipla de medianas.

Resultados

A distribuição da amostra por género foi a seguinte: 62% eram do género feminino e 38% do género masculino. A distribuição da amostra por escola foi a seguinte: Administração (27%), Saúde (29%), Tecnologia (22%), Agrária (21%) e Educação (6%). Verificaram-se consumos, estatisticamente, diferentes e superiores nos cereais e derivados, tubérculos, nomeadamente, em “casa”, “cantina” e “restaurante”; leite e derivados em “outros locais”; óleos e gorduras no “restaurante”; doces no “restaurante”, gorduras na “cantina da escola”, “restaurante” e “outros locais”; sumos em “outros locais” (Tabela 1).

Tabela 1. Consumo de alimentos, ao almoço, segundo o local da refeição

Alimento	P-Value	Mean Rank			
		Casa	Cantina	Restaurante	Outros
Cereais e Derivados, Tubérculos	0,024*	199,64	203,53	218,16	140,17
Frutas	0,117	198,95	194,42	209,44	168,00
Hortaliças	0,078	190,88	214,81	181,88	229,78
Leite e Derivados	0,041*	197,14	177,22	212,59	214,98
Carne, Peixe e Ovos	0,798	196,60	203,87	200,94	180,05
Leguminosas	0,183	199,68	188,37	192,53	180,50
Óleos e Gorduras	0,038*	196,06	191,41	224,72	194,38
Álcool	0,352	196,33	195,00	195,00	201,74
Doces	0,025*	194,83	195,32	215,88	204,95
Salgados	0,955	196,66	196,00	196,00	196,00
Gorduras	0,000*	187,61	215,26	212,94	245,16
Sumos	0,000*	192,81	187,32	183,50	257,47

* Existem diferenças, estatisticamente, significativas ao nível de significância de 5%

Conclusão

Existem consumos, estatisticamente, diferentes em alguns alimentos tendo em conta o local onde são consumidos, nomeadamente nos cereais e derivados, tubérculos, leite e derivados, óleos e gorduras, doces, gorduras e sumos. Relativamente ao consumo de frutas, hortaliças, carne, peixe e ovos, leguminosas, álcool e salgados não se verificaram diferenças, estatisticamente, significativas, o que permite concluir que o consumo destes alimentos é independente do local onde estes alimentos são consumidos.

Bibliografia

- ^[1] Martins, M. (2009). *Hábitos Alimentares de Estudantes Universitários*. Tese de licenciatura. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação – Universidade do Porto.
^[2] Matos, M., Carvalhosa, S., Fonseca, H. (2001). O Comportamento Alimentar dos Jovens Portugueses. *Aventura Social e Saúde*, Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa, Vol. 5, n.º 1.