

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

INTRODUÇÃO

O crescente aumento da obesidade, cuja prevalência triplicou em muitos países da Europa desde os anos oitenta, do século passado, levou a WHO (2018) a delinear um conjunto de iniciativas com a finalidade de facilitar uma ação concertada, tanto da sociedade civil como dos governos, no combate a esta epidemia. Nas instituições de Ensino Superior, regra geral, não existem atividades dirigidas à prevenção das doenças relacionadas com os hábitos alimentares e a gestão do autocuidado. **Objetivo:** Identificar determinantes de saúde e perfis de risco em estudantes do Ensino Superior em termos do comportamento alimentar e atitudes perante o corpo.

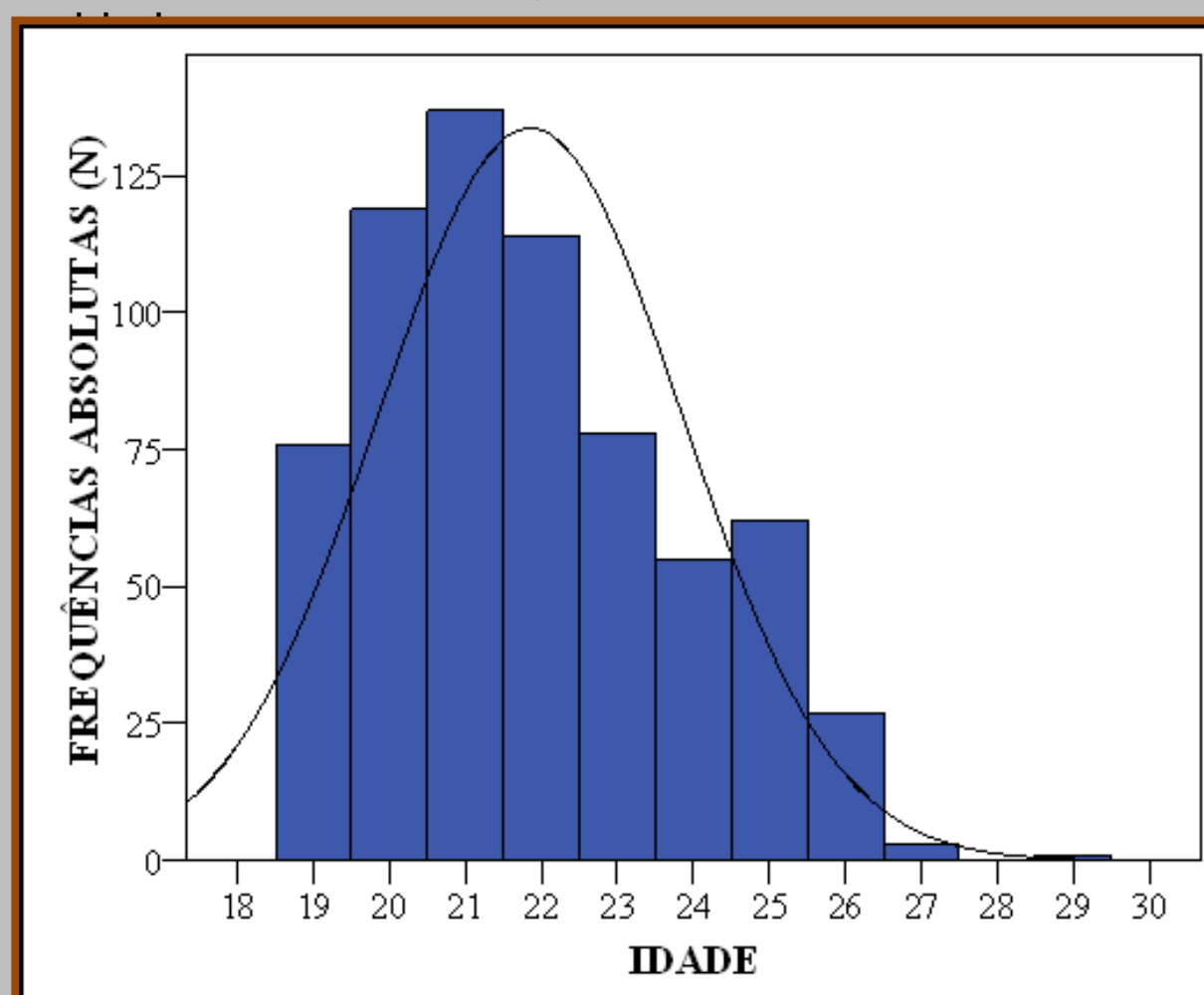
METODOLOGIA

Estudo descritivo-correlacional com questionário para recolha de informação. Amostra estratificada proporcional por curso e área formativa, em instituição de ensino superior, que integra 272 alunos do sexo masculino (40,5%) e 400 alunos do sexo feminino (59,5%), totalizando 672.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

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.

Gráfico 1- Distribuição dos alunos segundo a idade



Quadro 1- Distribuição dos alunos por escola/ e sexo

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%)	
TOTAL	272 (40,5%)	400 (59,5%)	672 (100%)	

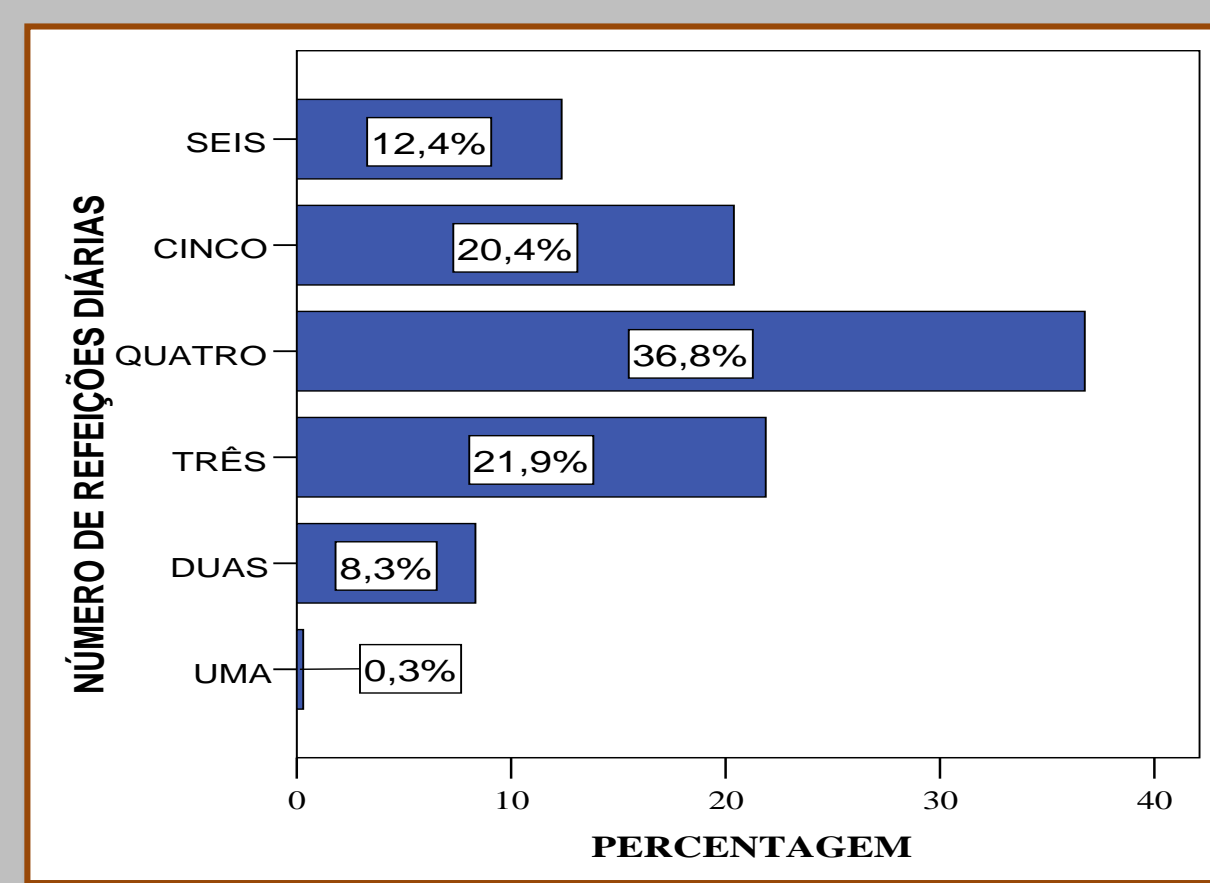
*Teste de Independência do Qui-Quadrado

98% ingerem diariamente as duas principais refeições do dia: o almoço e o jantar; mais de metade (60%) tomam o pequeno-almoço; 36,8% ingerem, em média, quatro refeições diárias e 8,3% e 0,3% fazem, apenas, duas e uma refeição diária, valor muito baixo, em termos de suporte nutricional e gasto energético, para cumprir as exigências de um dia de escolarização.

Quadro 2. Refeições ao longo do dia

REFEIÇÕES	n°	(%)
Pequeno-almoço	403	60
Lanche/meio da manhã	233	35
Almoço	661	98
Lanche/meio da tarde	499	74
Jantar	661	98
Ceia	269	40

Gráfico 2. Nº de refeições ao longo do dia



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Comparando 10 alimentos observaram-se diferenças com significado estatístico ($p < 0,001$) para a ingestão significativamente superior de carne, peixe e ovos ($M0=8,25$) e para o leite e derivados ($M0=7,42$). O estudo de Fernandes et al (2017) revela idêntica realidade. O menor consumo de alimentos processados corrobora a importância atribuída à comida do tipo familiar. Matos et al (2012) falam-nos da atual globalização dos hábitos alimentares, aos quais os estudantes do ensino superior parecem não querer aderir.

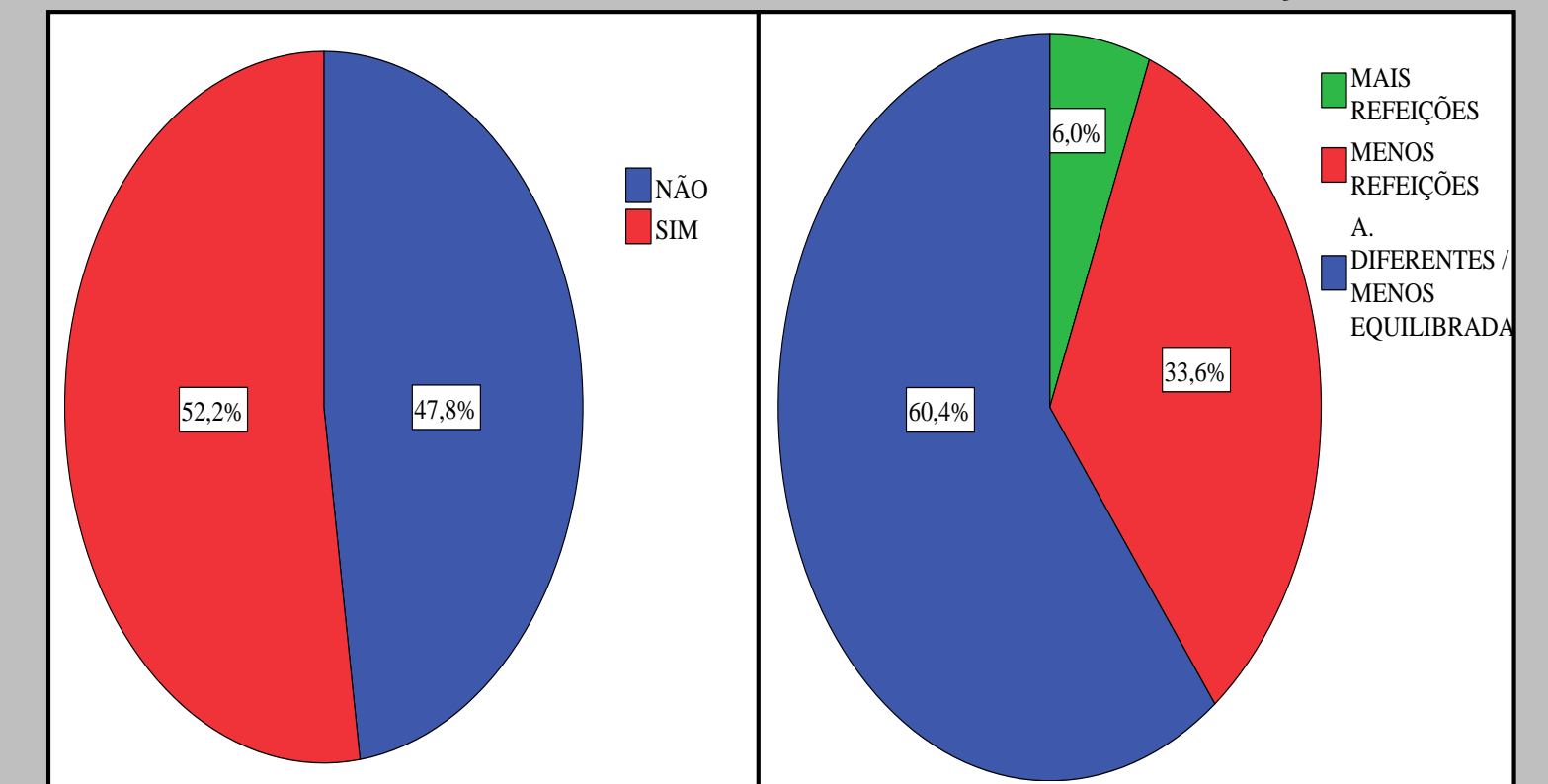
Mais de metade dos jovens (52,2%) alteraram os hábitos alimentares após o ingresso no ensino superior (60,4%) ingerindo alimentos diferentes e reduzindo do número de refeições diárias (33,6%).

A mudança dos hábitos alimentares, associada à entrada no Ensino Superior à custa da redução, em alguns casos significativa, do número de refeições diárias observa-se noutros estudos (Matos et al, 2012; Fernandes et al, 2017).

	Diária	2/3x/sem.	1x/sem.	Rara/nunca	MO	p**
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	

**Teste de Friedman

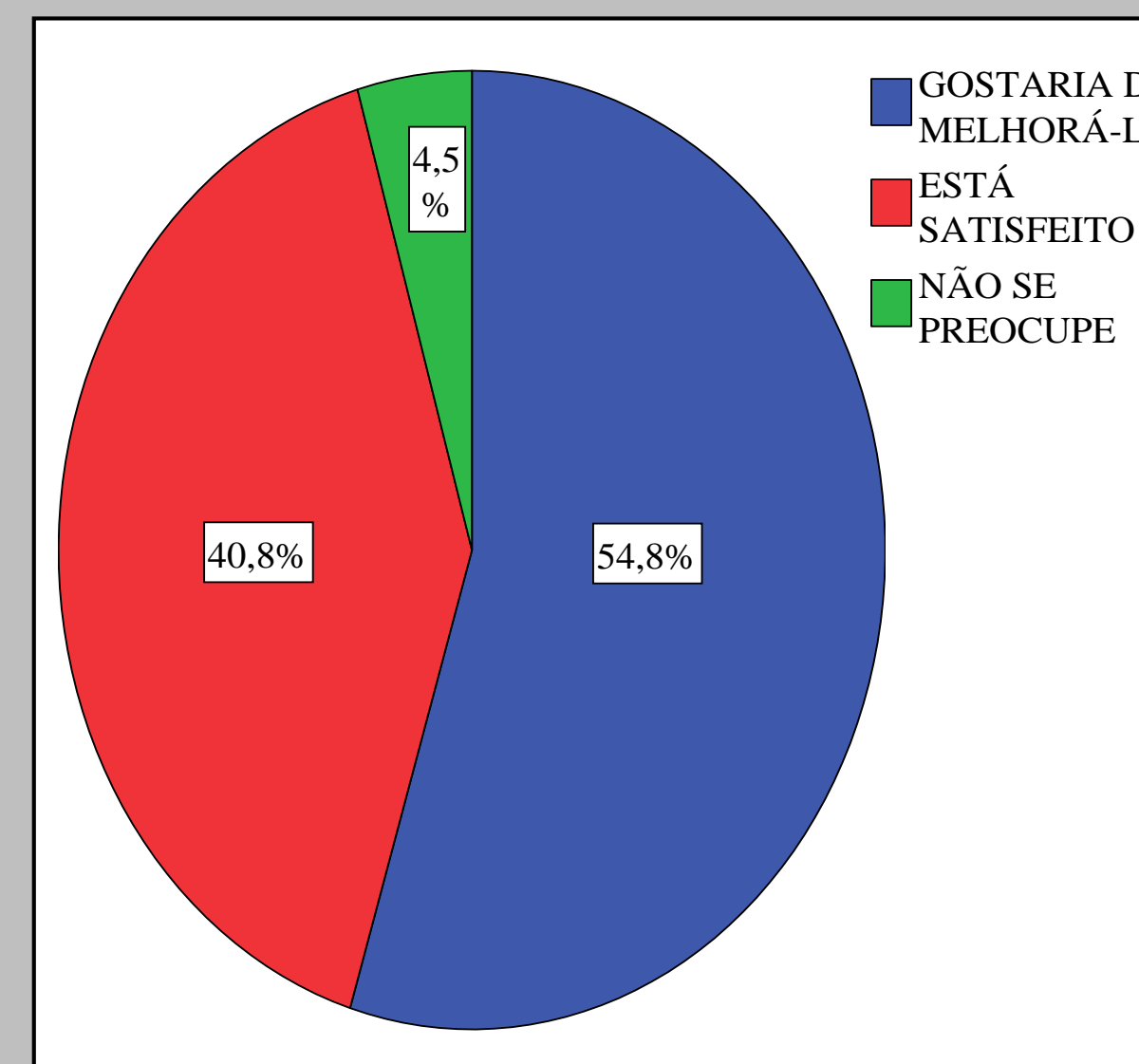
Gráfico 3. Alteração dos hábitos alimentares associada ao ingresso e permanência no Ensino Superior e sentido dessa alteração



No que diz respeito à aparência física apesar de 54,8% dos inquiridos apontarem para uma vontade de melhorá-la, 40,8% manifestam satisfação com o seu corpo (gráfico 4). Comparativamente, as raparigas revelam maior insatisfação com a aparência (54,4%) e, simultaneamente, maior vontade de melhorá-la (64,7%; $p < 0,006$).

Os estudos de Matos et al (2012) e de Fernandes et al (2017) chegaram a idênticos resultados. Nesses estudos, entre outras variáveis, procurou-se conhecer o perfil dos adolescentes e dos jovens adultos que faziam dieta e qual o grau de satisfação com o seu corpo. Tal como no nosso estudo, a idade e o sexo feminino revelaram-se variáveis importantes desse perfil.

Gráfico 4. Satisfação com a forma física



Quadro 4. Autoavaliação e satisfação com a forma física em função do género

	Sexo		p*
	Masculino	Feminino	
Auto-avaliação da forma física			
Má	21 (33,3%)	41 (66,1%)	<0,001
Razoável	127 (34,9%)	240 (65,4%)	
Boa	107 (50%)	107 (50%)	
Muito Boa	17 (58,8%)	12 (41,1%)	
Satisfação com a forma física			
Gostaria de melhorá-la	209 (40,1%)	312 (59,9%)	0,863
Satisfeito	56 (41,2%)	80 (58,8%)	
Não se preocupa com a forma física	7 (46,5%)	8 (53,3%)	
Satisfação com a aparência			
Gostaria de melhorá-la	130 (35,3%)	238 (64,7%)	0,006
Satisfeito	125 (45,6%)	149 (54,4%)	
Não se preocupa com a forma física	17 (56,7%)	13 (43,3%)	

*Teste de Independência do Qui-quadrado

CONCLUSÃO

O conhecimento dos riscos inerentes a hábitos alimentares incorretos e a informação sobre condutas saudáveis no contexto do ensino superior deverá constituir-se uma importante medida de ação.

Palavras chave: Práticas alimentares; Atitudes perante o corpo; Ensino Superior.

Keywords: Food practices; Attitudes towards the body; Higher education.

BIBLIOGRAFIA

Fernandes, A. et al (2017). Relação entre os conhecimentos nutricionais e imagem corporal em adolescentes. *AdolesCiência*, V. 4, n. 1, p. 61-74. ISSN 2182-6277. Disponível em: <<https://www.adolescencia.ipb.pt/index.php/adolescencia/article/view/179>>.

Matos, M. et al (2012). A Saúde dos Adolescentes Portugueses. Relatório do estudo HBSC 2010. *Aventura Social & Saúde*. Lisboa: Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais /IHMT/UNL.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO, 2018). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization. Disponível em: whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_894.