



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DA UNIMONTES: UM ESTUDO PILOTO

Autores: MARIA ELVIRA MAIA FERREIRA, MARIA HELENA LIMA NASCIMENTO, KATYANE BENQUERER OLIVEIRA DE ASSIS, ADRIANA BENQUERER OLIVEIRA PALMA

Introdução

A alimentação e nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde e potencializam o crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 2012). Nesse sentido, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2008) foi o primeiro documento oficial que definiu as diretrizes alimentares para orientar escolhas saudáveis de alimentos pela população brasileira, referindo que alimentação adequada e saudável é um direito humano básico e envolve a garantia ao acesso permanente e regular a uma prática alimentar adequada, de forma socialmente justa.

Entretanto, a tomada de decisão em relação às escolhas alimentares é um processo complexo e existem vários fatores envolvidos, dentre os quais se destaca o curso de vida, no qual os estudantes universitários estão em momento de transição importante e são particularmente propensos a desequilíbrios alimentares, evidenciados no fato de que a ingestão alimentar dos estudantes universitários normalmente não satisfaz às recomendações para a maioria dos grupos de alimentos e para os principais micronutrientes (WETHINGTON, 2005; MORSE; DRISKELL, 2009; LARSON et al, 2007; CLUSKEY; GROBE, 2009). Sendo assim, estudantes de medicina, apesar dos conhecimentos adquiridos na área da saúde, contribuem significativamente para reforçar esses resultados negativos, motivo pelo qual tem se observado um crescente interesse sobre o tema nos últimos anos (NETO, et al, 2013). Dessa forma, foi demonstrado que a maioria desses estudantes apresentaram deterioração de seus hábitos alimentares após o ingresso na graduação, com aumento no consumo de alimentos como frituras, doces, balas, bolos e, inclusive, substituição do almoço/jantar por lanches rápidos, sendo que vários fatores contribuem para essa realidade (NETO, et al, 2013), como estresse, período e moradia com os pais.

Nesse contexto, considerando-se que a qualidade da alimentação dos estudantes de medicina muitas vezes não se adequa aos padrões estabelecidos pelo Ministério da Saúde em seu novo Guia Alimentar para a População Brasileira pode-se afirmar que as informações obtidas nesta investigação poderão contribuir para a caracterização dos hábitos alimentares da população estudada visando a promoção de medidas de adequação alimentar desses estudantes, melhorando assim sua qualidade de vida.

Este trabalho teve como objetivo avaliar a qualidade da alimentação dos estudantes de Medicina da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), estudo piloto.

Material e métodos

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unimontes sob protocolo da Plataforma Brasil 1.938.117 conforme Resolução CNS 466/2012.

Foi realizado um estudo piloto do tipo transversal, descritivo por meio de instrumento autoaplicável que se trata de uma adaptação do questionário “Como está sua alimentação?” proposto pelo Ministério da Saúde. O estudo foi realizado com os estudantes regularmente matriculados no 5º período de Medicina da Unimontes durante o mês de setembro de 2018, com idades entre 20 e 60 anos após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

Resultados e discussão

Do total da amostra, foram obtidos 15 questionários respondidos e válidos, não havendo nenhuma recusa. O grupo estudado foi composto por 15 indivíduos, sendo seis do sexo feminino e nove do sexo masculino, com idades entre 20 e 44 anos, sendo que seis moram com os pais e nove moram sozinhos, com renda familiar entre 954 e 5000 reais, sendo que 10 indivíduos se recusaram a informá-la. Considerando-se que uma alimentação saudável ideal poderia ser descrita como aquela baseada em dietas ricas em hortaliças e frutas, esta seria recomendada devido à sua baixa densidade energética e por estar envolvida no tratamento e prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) (CANSIAN et al, 2012). Ao serem questionados sobre a quantidade de frutas ingeridas diariamente, 13,33% responderam que não comem frutas nem tomam suco de frutas natural todos os dias, 46,67% ingerem 1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural, 33,33% 2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural, e 6,67% 3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural (gráfico 1). Quanto à quantidade de legumes ingerida diariamente, não considerando o grupo de tubérculos e as raízes, 20% alegou não comer legumes nem verduras, 33,33% consomem 3 ou menos colheres de sopa, 40% 4 a 5 colheres de sopa, e 6,67% 8 ou mais colheres de sopa (gráfico 2). Quando indagados a respeito da frequência com que comem frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros), 26,67% responderam ingerir tais alimentos raramente ou nunca, 6,67% todos os dias, 20% de duas a três vezes por semana, 6,67% de quatro a cinco vezes por semana, e 40% menos que duas vezes por semana (gráfico 3). No que tange à frequência de ingestão de doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados, 6,67% afirmaram ingerir tais alimentos raramente ou nunca, 26,67% menos de duas vezes por semana, 33,33% de duas a três vezes por semana, 20% de quatro a cinco vezes por semana e 13,33% relataram ingerir todos os dias. O padrão alimentar dos universitários pode ser considerado de baixa qualidade, tendo em vista a maior regularidade de consumo de alimentos ricos em açúcares em detrimento do consumo de frutas e vegetais por parte deles. Além disso, estudantes universitários são, em sua maioria, os principais responsáveis por cuidar de sua alimentação, o que aliado à rotina atarefada e às exigências acadêmicas inerentes à vida universitária contribui para uma má escolha alimentar que tende a se deslocar para alimentos de fácil acesso, baixo custo e preparo rápido, (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016) que são mais calóricos e contêm menores quantidades de nutrientes essenciais. Ademais, esta tendência de consumo influencia também a diminuição de atividade física, baixa ingestão de frutas e hortaliças, redução do consumo de cereais integrais, leguminosas, raízes e tubérculos, tornando difícil conciliar saúde, aprendizado e prazer (FEITOSA et al, 2010; CANSIAN et al, 2012).

Conclusão/Conclusões/Considerações finais

Portanto, percebe-se que a alimentação dos estudantes de Medicina no estudo piloto, não é a ideal. Com isso, surge a preocupação de que os comportamentos e crenças em relação à alimentação desenvolvidos e exibidos durante a graduação possam influenciar negativamente o estado de saúde futuro desses estudantes, sendo necessárias ações de conscientização, assim como apoio profissional nutricional.

Agradecimentos

Agradecemos a Unimontes pelo incentivo e apoio financeiro a esta pesquisa.

Referências bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Ministério da Saúde: Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2008.



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

CLUSKEY, M.; GROBE, D. College weight gain and behavior transitions: male and female differences. **J Am Diet Assoc**, 2009.

LARSON, N.I, et al. Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. **J Am Diet Assoc**, 2007.

MORSE, K.L.; DRISKELL, J.A. Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessments and beliefs of college students. **Nutr Res**, 2009.

NETO, J.A.C.et al. Estudantes de Medicina sabem cuidar da própria saúde? **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 39, n. 1 e 2, p.45-53, jan./jun. 2013.

WETHINGTON, E. An overview of the life course perspective: Implications for health and nutrition. **J. Nutr. Educ. Behav**, v. 37, n. 3, p.115-120, maio/jun. 2005.

Gráfico 1: Quantidade de frutas (unidade/fatia/peça/copo de suco natural) consumidas por dia pelos estudantes de Medicina

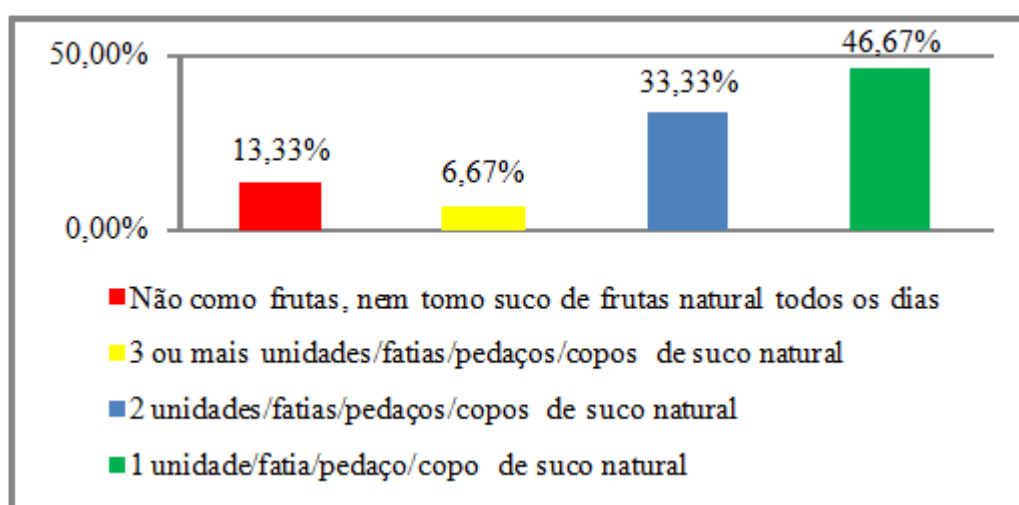
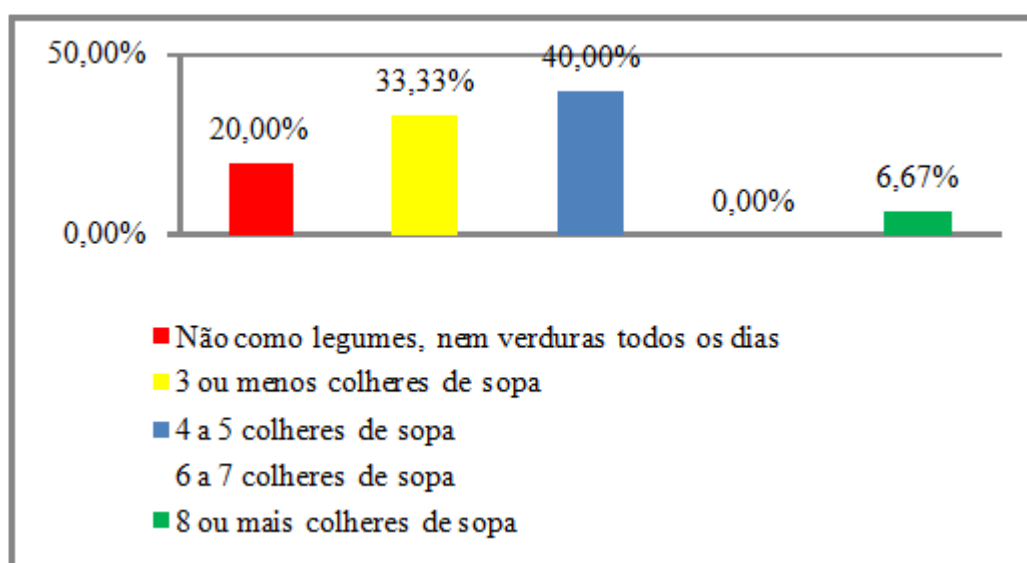


Gráfico 2: Quantidade de legumes e verduras consumidas diariamente pelos estudantes de Medicina





CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

Gráfico 3: Frequência com que os estudantes de Medicina consomem frituras salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos

