

## HÁBITOS ALIMENTARES DOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DO 1º E 2º SEMESTRE VESPERTINO EM 2005.1 COM RELAÇÃO A SUA CARGA HORÁRIA

Larissa Veloso Marinho Rosa, Júlio Cezar Reis Santiago, Nivaldo de Oliveira Machado, Júlia Almeida, Larissa da Conceição\*

**RESUMO:** *Foi definido como objeto deste estudo os hábitos alimentares dos acadêmicos de Enfermagem do 1º e 2º semestre da UCSAL, tendo como objetivo verificar a percepção que os acadêmicos têm do seu estado nutricional com relação a seus hábitos alimentares e sua carga horária de aulas (teóricas e práticas) Foram entrevistados 15 alunos do 1º semestre e 21 do 2º semestre. 53,3% do 1º e 61,9% do 2º semestre relataram ter dificuldades em associar o horário das aulas com o das refeições, tendo sido evidenciado que a alimentação desses acadêmicos é de qualidade pouco recomendada. 73,3% dos estudantes do 1º semestre e 52,4% do 2º semestre ainda não relacionaram nenhum problema de saúde com a dificuldade de conciliar os horários das aulas com os das refeições.*

**Palavras-chave:** Acadêmicos; Hábitos alimentares; Carga horária

### INTRODUÇÃO

A saúde é, hoje, compreendida como o resultado da adaptação dos indivíduos às condições ambientais. É também identificada como qualidade de vida. As modificações nos indicadores de morbidade e mortalidade e na expectativa de vida são indicadores dos padrões de saúde da população (ROUQUAYROL & ALMEIDA FILHO, 2003).

De modo particular, as modificações nos padrões nutricionais, sob a influência de diversos fatores, fez surgir um novo comportamento alimentar, com conseqüência nem sempre desejável. Por exemplo, tem sido evidenciado que o novo padrão da dieta, denominada “dieta ocidental”, está associada ao aumento da obesidade e à alta prevalência de doenças crônico-degenerativas (não transmissíveis) ou doenças da civilização (MONTEIRO et al., 2000).

A investigação de hábitos alimentares tem merecido atenção principalmente devido ao aumento de prevalência de sobrepeso, obesidade, doenças cardiovasculares, etc ([www.inca.com.br](http://www.inca.com.br)).

Existe um grande problema que começa com a própria falta de definição consensual do que seja lanche e refeição. Adotamos o conceito de que “refeições” são ocasiões principais de comer ao longo do dia, como café da manhã, almoço e jantar. Já “lanches” significam outros episódios de comer, que são menores e menos estruturados ([www.inca.com.br](http://www.inca.com.br)).

Alimentação baseada em grandes quantidades de alimentos industrializados, maior acesso ao conforto propiciado pela tecnologia (elevadores, carros, controle remoto, entre outros), trabalho num ritmo alucinante são fenômenos típicos dos processos de industrialização e

urbanização. Esses hábitos da modernidade vêm gerando brasileiros mais gordos, inativos e mais estressados do que nunca.

---

\* Acadêmicos do Curso de Enfermagem da Universidade Católica do Salvador – UCSal. Orientadora: Maria Helena Evangelista Rios Santos, Professora da disciplina Metodologia da Pesquisa em Saúde da UCSal.

Na vida ativa, cada vez há menos tempo para uma alimentação saudável. O ritmo de trabalho obriga muitas vezes saltar refeições, a que se coma mal e depressa. Nos seres humanos a carência de vitaminas e minerais essenciais se expressam em estresses fisiológicos, processos infecciosos (gripes, resfriados) e alterações de comportamento (desânimo, mau-humor). Uma situação de estresse nutricional, por exemplo, acaba potencializado as tendências genéticas específicas de uma pessoa para desenvolver certas enfermidades.

Baseado em conceitos como estes e na observação diante das dificuldades vividas por nós, acadêmicos, surgiu a idéia de pesquisar como estão os hábitos alimentares dos acadêmicos de enfermagem do 1º e 2º semestre do turno vespertino, relacionando estes com suas aulas teóricas, praticas e de laboratórios assim como outras obrigações neste semestre letivo.

Através desta pesquisa, pretendeu-se obter algumas respostas que possam levar a discussão acerca deste problema e suas soluções, no âmbito desta instituição.

Trata-se de um estudo quanti-qualitativo, que utilizou como instrumento de pesquisa um questionário que foi aplicado aos estudantes no Campus II de Pituaçu, em 2005.

## **METODOLOGIA**

Foi realizado um estudo quali-quantitativo, com o objetivo de verificar o estado nutricional dos acadêmicos de Enfermagem do Campus II da UCSAL, em maio de 2005, utilizando como campo de estudo a própria Universidade Católica do Salvador. Os sujeitos envolvidos foram os estudantes do 1ª e 2ª semestres do turno vespertino do curso de enfermagem desta Universidade.

Os estudantes foram abordados de acordo com o semestre em curso. Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado um questionário com questões fechadas abrangendo aspectos relacionados à condição nutricional dos estudantes, relação desta com a carga horária de cada um e variáveis referentes ao comportamento alimentar, como: classificação da dieta atual, horário e local de refeição, realização das refeições básicas e qualidade dos alimentos ingeridos.

Para o acesso ao campo de estudo e contato com os sujeitos, foram elaborados Termos de Consentimento Livre e Esclarecido para os acadêmicos, embasados na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS**

A análise, discussão e conclusão dos resultados foram feitas tendo como base o objetivo proposto e o referencial teórico consultado.

A população deste estudo foi constituída por 36 alunos, sendo 15 do 1º semestre e 21 do 2º semestre, do turno vespertino de 2005, da Universidade Católica do Salvador.

100% dos entrevistados do 1º semestre disseram cursar as seis disciplinas oferecidas pelo curso de Enfermagem; no 2º semestre, percebemos, uma distribuição na quantidade de disciplinas. 14,3% relataram cursar três e quatro disciplinas respectivamente, 33,3% seis disciplinas e 38,1% sete disciplinas.

Quando questionados sobre a existência de ter dificuldade em associar o horário das aulas com o horário das refeições, apenas 46,7% dos entrevistados referiram não encontrar dificuldade afirmando que o horário das aulas está adequado com o ritmo da sua vida, fato também citado por 38,1% dos acadêmicos do 2º semestre.

Quanto à dificuldade em associar o horário de aulas com o horário das refeições, 53,3% e 61,9% do 1º e 2º semestres respectivamente afirmaram ter dificuldade em fazer esta associação. Dentre as dificuldades relatadas pelos acadêmicos para estabelecerem esta associação, 50% dos acadêmicos do 1º semestre disseram se sentir prejudicados pelo fato de terem aula nos dois turnos e, por isso, não têm tempo de almoçar, fato também referido pelos entrevistados do 2º semestre (53,8%), equiparando-se o percentual de estudantes que referem prejuízo com os horários da faculdade, atrapalhando na sua boa alimentação. 37,5% do 1º semestre e 30,8% do 2º semestre relacionaram a dificuldade em conciliar os dois horários pelo fato de terem atividades extracurriculares (curso, trabalho, etc.), e 12,5% e 15,4% do 1º e 2º semestres respectivamente relataram ter dificuldade em associar estes dois horários por terem que sair de casa mais cedo para chegar a tempo para aula, não dando tempo de se alimentar adequadamente.

Analisando-se a questão referente à refeição da manhã, nenhum aluno do 1º semestre relatou sair de casa sem se alimentar, diferente do percentual obtido com os alunos do 2º semestre que foi um total de 23,8%, considerado alto pelo fato de causar sérios problemas como hipoglicemia, desmaios, dores de cabeça, etc, fato referido pelos mesmos como motivo que vem interferindo no bom aprendizado e no desenvolvimento das atividades.

46,7% do 1º semestre e 28,6% do 2º semestre declararam se alimentar no período da manhã somente de pão, leite, café, alimentação insuficiente, não supre todas as necessidades nutricionais. Alguns estudantes relataram se alimentar de pão, leite, café e cereais pela manhã, (33,3% do 1º semestre) e 23,8% do 2º semestre. 20% do 1º semestre e 23,8% do 2º referiram se alimentar de outras formas não discriminadas pelos mesmos.

Quanto ao almoço, 9,5% dos entrevistados do 2º semestre referiram almoçar no restaurante, fato não referido por nenhum acadêmico do 1º semestre. Acreditamos que este baixo percentual evidenciado neste estudo deva-se tanto ao horário destinado para o almoço dos estudantes quanto ao fator financeiro, além da distância entre a faculdade e os restaurantes existentes na área onde está localizado o Campus de Pituáçu. Observe-se que o tempo disponível para almoçar é de somente 40 minutos entre uma aula (que termina 12:30 h) e outra (começa 13:10 h).

Questionados sobre os tipos de refeição realizados pelos entrevistados, 60% do 1º semestre e 52% do 2º afirmaram fazerem lanches na hora do almoço por não terem um local adequado na faculdade para fazer suas refeições, assim consumindo alimentos de baixo teor nutritivo que poderão causar sérios problemas de saúde como a obesidade, problemas cardiovasculares, câncer, etc. Segundo estes acadêmicos, trazer almoço de casa é muito difícil, uma vez que não há local adequado para armazenar e esquentar o alimento, correndo o risco de estragar o mesmo o que pode resultar em problemas gastrointestinais.

Apesar de terem consciência destes problemas, 6,7% do 1º e 14,3% do 2º semestre referiram trazer sua refeição de casa no sentido de não ficarem sem se alimentar no período que se encontram aqui na faculdade. Almoçam em casa, 33,3% do 1º semestre e 23,8% do 2º semestre.

Dos acadêmicos que disseram ter dificuldades em associar os horários, nenhum classificou o seu estado nutricional como ótimo, devido ao tipo de alimentação que eles vêm consumindo durante sua passagem na faculdade.

23,1% dos alunos do 2º semestre classificam seu estado nutricional como bom, não se importando se o que está ingerindo é nutritivo ou não; não houve referência pelos alunos do 1º semestre quanto a esta classificação em relação a seu estado nutricional. 62,5% do 1º semestre e 76,9% do 2º classificaram seu estado nutricional como regular. 37,5% do 1º semestre disseram que sua alimentação está ruim, fato não referido por nenhum entrevistado do 2º semestre.

Buscando-se identificar a ocorrência de algum problema de saúde devido à alimentação inadequada, 26,7% dos alunos do 1º e 47,6% do 2º semestre relataram ter sofrido algum problema.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa realizada, pode se concluir que a quantidade de disciplinas que cada acadêmico está cursando influenciou na distribuição dos seus horários principalmente no que se refere a sua alimentação, tendo grande interferência na sua qualidade de vida; o estado nutricional dos estudantes do curso de enfermagem 1º e 2º semestres do turno vespertino não é de boa qualidade segundo percepção dos mesmos; a inexistência de uma infraestrutura no Campus de Pituvaçu, no que se refere a um local adequado para alimentação e a distribuição dos horários das disciplinas, é fator contribuinte para uma alimentação inadequada para os entrevistados, podendo os mesmos estarem contribuindo para ocorrência de distúrbios referentes a saúde, implicando no seu rendimento escolar.

Com base no conhecimento dos múltiplos fatores e influências na determinação do comportamento alimentar dos acadêmicos e considerando sua importância na manutenção da saúde e prevenção de enfermidades, melhor desempenho nas atividades acadêmicas, conseqüentemente, na qualidade de vida e longevidade, os autores deste estudo recomendam que medidas sejam adotadas como a realização de trabalhos educativos quanto à alimentação saudável, orientação dos proprietários das cantinas existentes no Campus de Pituvaçu para oferta de lanches que possam substituir refeições supridas pelos acadêmicos assim como medidas relativas à dotação de restaurante com preço acessível para a população de discentes deste Campus. Além disso, recomenda-se que o presente estudo seja utilizado como instrumento de reflexão para que futuramente não venham surgir sérios problemas de saúde.

## REFERÊNCIAS

DEMO, Pedro. **Introdução e Metodologia Científica**. Ed. Atlas S. A. São Paulo, 1985,

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Maria de Andrade,. **Metodologia do Trabalho Científico: procedimento básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalho científico**. 4ª edição. São Paulo, 1999.

FONSECA, Jenine Costa. **Monografia 61604269**. orientadora: Maria Helena Pires Guimarães. 2004.1

On line: disponível: [www.inca.gov.com.br](http://www.inca.gov.com.br) acesso em 10 de junho de 2005.

On line: Disponível em [www.senior.site.com.br](http://www.senior.site.com.br) acesso em 10 de junho de 2005.

On line: Disponível em [www.unb.br](http://www.unb.br) acesso em 10 junho 2005.