

PERCEPÇÃO DO PADRÃO DE ALIMENTAÇÃO DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE CASCAVEL/PR

BITENCOURT, Ana Paula Cocato¹
CEZAR, Thais Cesar Mariotto²

RESUMO

A alimentação saudável tem o objetivo de prevenir e combater doenças. A terapêutica nutricional recomenda que os alimentos sejam ingeridos em quantidades e horários adequados. Diversos estudos têm sido abordados na literatura, visando identificar hábitos alimentares de populações, no intuito de avaliar o risco a doenças e propor alimentos mais saudáveis. Na esfera acadêmica, há alterações na qualidade de vida dos estudantes, devido ao ingresso no novo ambiente, com modificações de horários e novas responsabilidades. Essas alterações trazem mudanças nos hábitos alimentares, sendo um ambiente propício para estudos. Neste artigo, são avaliados os hábitos alimentares de acadêmicos do primeiro e do oitavo semestre de um Curso de Medicina, por meio de aplicação de questionários, a fim de identificar as modificações no decorrer do tempo. O estudo aponta como resultado mudanças significativas nos hábitos alimentares, bem como interferência destas no surgimento de doenças.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação. Prevenção. Acadêmicos.

FEEDING STANDARD PERCEPTION OF MEDICAL STUDENTS OF A PRIVATE INSTITUTION IN CASCAVEL/PR

ABSTRACT

Healthy eating is to prevent and combat diseases. Nutritional therapy is recommended that foods be eaten in appropriate amounts and timetables. Several studies have been discussed in the literature to identify eating habits of populations, in order to assess the risk to diseases and offer healthier food. In the academic sphere, there are changes in the quality of life of the students, due to the ticket in the new environment, with modifications of timetables and new responsibilities. These changes bring changes in eating habits, being an environment conducive to study. In this article, are rated the eating habits of scholars of the first and the eighth semester of a course in Medicine, through the application of questionnaires in order to identify changes over time. The study points out how result significant changes in eating habits, as well as interference of these in the emergence of diseases.

KEYWORDS: Food. Prevention. Academics.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade fisiológica básica, bem como um direito humano e um ato sujeito a tabus culturais. De acordo com Monteiro (2006), o ato de se alimentar incorpora tanto a satisfação das necessidades do organismo quanto configura uma forma de agregar pessoas e reiterar costumes, representando, assim, um ótimo método de socialização.

Para Pinheiro (2001), nas últimas décadas, as mudanças nos hábitos alimentares, em diversos países, foram nítidas, o que passou a refletir a complexidade dos modelos de consumo e dos fatores

¹ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário Assis Gurgacz. Cascavel, PR. E-mail: ana_cocato@hotmail.com

² Nutricionista. Docente do Centro Universitário Assis Gurgacz. Cascavel, PR. E-mail: thamariotto@hotmail.com

que os determinam, favorecendo o crescimento da indústria alimentícia, com a produção de alimentos industrializados, prontos para o consumo. Consequentemente, reduziu-se a qualidade nutricional.

Há muito tempo, a alimentação saudável tem despertado interesse de várias áreas do conhecimento, entre elas, a Sociologia da Saúde, a Sociologia do Consumo, a Antropologia Social, a Educação, a Medicina, a Nutrição, entre outras. De modo geral, todas reconhecem que a saúde depende de uma boa nutrição, a fim de que doenças associadas à obesidade e a doenças crônicas possam ser evitadas (OMS, 2000).

Nesse sentido, as pesquisas que avaliam a modificação da alimentação em grupos de pessoas e permitem a detecção de inadequações alimentares que possam trazer malefícios à saúde são muito importantes. Da mesma maneira, as recomendações de bons hábitos, com base nesses estudos, também são relevantes. Mais recentemente, estudiosos e pesquisadores como Mota et al. (2012), Neto et al. (2013), Ricci e Evangelista (2014), Santos et al. (2014), Faria (2012), Busato et al. (2015), Figueiredo et al. (2014) e Arnold e Carvalho (2015) têm realizado esforços, dedicando atenção à alimentação de acadêmicos.

Com o ingresso à universidade, os jovens, oriundos de famílias estruturadas, podem sentir dificuldades em prover sua própria alimentação, sem orientação de uma autoridade parental, haja vista a influência de diversos fatores como novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, consumo de fast foods, de álcool e de cigarro, conforme enfatizam Fiates e Salles (2001); Vieira et al. (2002); Alves e Boog (2007).

No contexto de maus hábitos alimentares, a rotina dos cursos de graduação, em formato integral, em instituições distantes do domicílio, inviabiliza o consumo de alimentos nos lares, podendo se tornar um importante fator de risco à saúde, de modo especial, se as escolhas alimentares forem inadequadas nutricionalmente (BRASIL, 2014; BRASIL, 2017). Sendo assim, estudos direcionados à investigação do padrão alimentar de acadêmicos se revestem de importância à medida que são consolidados padrões de dieta que podem determinar a base do perfil alimentar do futuro profissional da área médica.

Tendo em vista que o conceito de alimentação saudável tem sofrido influências das transformações sociais, econômicas e culturais, o referido estudo torna-se relevante no sentido de contribuir para uma real conscientização dos efeitos de bons hábitos alimentares, de modo especial, no meio acadêmico.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi analisar as mudanças na alimentação de acadêmicos do Curso de Medicina em uma Instituição de Ensino Superior, no município de Cascavel, em diferentes períodos da formação acadêmica, isto é, no primeiro e no oitavo semestre.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa originária deste artigo, sob o ponto de vista da abordagem do problema norteador, caracteriza-se como qualitativa, a qual considera uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, a pesquisa tem o ambiente como fonte direta dos dados. Estes são descritivos e retratam um número possível de elementos existentes na realidade estudada a partir de um quadro teórico que direciona a coleta, a análise e a interpretação dos mesmos (DEMO, 2000).

A referida pesquisa foi realizada em concordância com a Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, e submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Instituição de Ensino Superior, com a respectiva aprovação sob o CAE nº 96496818.1.0000.5219.

Os sujeitos envolvidos foram acadêmicos de um Curso de Medicina, matriculados nos primeiro e oitavo semestres de uma Instituição de Ensino em Cascavel, PR. A justificativa para definição desses semestres letivos ocorreu pelas diferenças acentuadas, sendo o primeiro semestre, pelo ingresso no meio acadêmico, com inúmeras descobertas e expectativas; e o oitavo, pelo fato de reunir um percurso acadêmico, com perspectivas do internato.

Para aplicação do instrumento de pesquisa, inicialmente, foi entregue aos acadêmicos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com os esclarecimentos sobre a pesquisa e seus objetivos. Ambos os gêneros foram considerados no estudo, com faixa etária entre 18 a 51 anos de idade. Destaca-se que os acadêmicos com idade inferior a 18 anos não foram envolvidos no estudo.

Para o conhecimento dos hábitos alimentares foram aplicados questionários em salas de aula. Ressalta-se que o instrumento de pesquisa – questionário contou com questões dicotômicas, com apenas duas opções de respostas, bem como com questões de múltipla escolha, em um formato mais versátil, para uma melhor aproximação à realidade dos estudantes. Destacam-se os seguintes propósitos do questionário: descrição do grau de importância que os estudantes atribuem às alterações dos hábitos alimentares como fatores que influenciam no cotidiano; a verificação de satisfação; adequação às necessidades condizentes a uma alimentação saudável, em se considerando os dos serviços de alimentação ofertados pela Instituição de Ensino Superior.

O estudo busca identificar os hábitos alimentares de acadêmicos de diferentes semestres de um Curso de Medicina, assim como as consequências à saúde. Esses acadêmicos foram selecionados em virtude da formação na área de Medicina exigir muita dedicação, podendo afetar os hábitos alimentares, bem como degradar a saúde, sendo um campo interessante para investigação.

Ao considerar a qualidade nutricional como alicerce para uma qualidade de vida, a pesquisa buscou respostas para os seguintes eixos norteadores: Que leitura os acadêmicos fazem de sua própria

alimentação? Há consciência de que a saúde depende de uma boa nutrição e que esta pode prevenir doenças e dar garantia de qualidade de vida?

Após aplicação, codificação e sistematização dos dados do questionário, e tendo em vista o uso ético e sigiloso dos dados coletados, prosseguiu-se com a análise e interpretação, respeitando-se o anonimato.

Com base nos respectivos dados coletados, os resultados são apresentados de forma ilustrativa, em tabelas e gráficos, com a correspondente análise e interpretação. Sendo assim, este estudo ampara-se na abordagem qualitativa, a partir de fundamentos teóricos e estudos similares, sob o método de análise descritiva e comparativa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa avaliou um total de 153 estudantes, 102 acadêmicos do primeiro semestre e 51 do oitavo semestre. Cabe destacar que, pelo fato da participação dos acadêmicos ter sido voluntária, nos dias em que os questionários foram aplicados, muitos não estavam presentes ou se negaram a contribuir com a pesquisa. Sendo assim, do total de 102 acadêmicos do primeiro semestre, apenas 61 responderam ao questionário, e do total de 51 acadêmicos do oitavo semestre, somente 39 deram a sua contribuição.

A população estudada compõe-se de uma amostra representada por 33 alunos do gênero masculino e 67 alunos do gênero feminino. A maioria dos participantes (n=73) apresenta idade inferior a 22 anos, sendo a média da idade de 22,76 anos, com o valor mínimo de 18 e o máximo 51 anos, conforme ilustra a Tabela 1.

Após estratificação da amostra, percebe-se que não houve diferença entre o gênero ($p=0,546$) por semestres. Como esperado, há um maior número de alunos mais jovens no primeiro semestre.

Tabela 1 - Perfil demográfico dos(as) acadêmicos(as) de Medicina estratificado por semestre (continua)

Dados demográficos	Total	1º semestre Nº (%)	8º semestre Nº (%)	*p
Gênero				
Masculino	33	18(30)	15(38,6)	0,546
Feminino	67	43(70)	22(56,4)	

				(conclusão)
Dados	Total	1º semestre	8º semestre	*p

demográficos	Nº (%)	Nº (%)	
Faixa etária			
≤22	73	52(85,2)	0,016
>22	27	09(14,8)	
Valor mínimo	18		
Valor máximo	51		
Média(Dp)	22,76		
Mediana	21		
Moda	19		

Fonte: Elaborada pelas autoras (2018)

Nota: *Teste Qui-quadrado

Os resultados deste estudo se aproximam do desenvolvido por Petribú et al. (2009), o qual contou com uma amostra (n=250) de 61,6% de mulheres, com uma média de idade próxima aos 22 anos. Igualmente, ao estudo realizado por Knuston et al. (2000), no qual evidenciou que a maioria dos participantes (52,5%) eram do sexo feminino e a concentração de idade variou entre 18 a 22 anos (79%).

O perfil alimentar dos estudantes, apresentado na Tabela 2, permite observar a interferência da alimentação na qualidade de vida durante o período de graduação em 85,8%, o que é significativamente elevado. Isso revela que as necessidades acadêmicas podem impactar na qualidade de vida, haja vista que se incorpora um novo estilo de vida, conforme estudos realizados por Arnold e Carvalho (2015) e Neto et al. (2013).

Além desses estudos, muitas pesquisas se aproximam dos dados, aqui, registrados, a exemplo das pesquisas realizadas por Ricci e Evangelista (2014) e Figueiredo et al. (2014), as quais destacam que, durante a vida acadêmica, o tempo para preparo dos alimentos é menor se comparado ao período que antecede o ingresso à universidade, o que influencia nas alterações dos hábitos alimentares.

Tabela 2 - Perfil alimentar dos acadêmicos de Medicina antes e depois do ingresso à faculdade

	1º semestre Nº (%)	8º semestre Nº (%)	p**	p*
Nº de refeições antes				
1-3	24(99,4)	09(23,3)	0,051	0,065
4-5	32(53,7)	24(62,5)	0,525	
6-7	05(4,9)	06(14,2)	0,139	
Nº de refeições após				
1-3	-	13(33)	0,421	0,031
4-5	-	21(53,4)	0,335	
6-7	-	05(13,6)	0,012	
Mudança de hábito				
Sim	-	32(82,3)	0,458	0,368

Não	-	07(17,7)	0,408	
Satisfação com a alimentação				
Sim	03(5,3)	09(22,3)	0,204	0,133
Não	21(34,4)	12(31,8)	0,337	
Parcialmente	37(60,3)	18(46,1)	0,331	
Interferência da alimentação na qualidade de vida				
Sim	52(85,8)		0,185	0,024
Não	01(3,8)		0,127	
Parcialmente	07(10,4)		0,018	

Fonte: Elaborada pelas autoras (2018)

Nota: *Qui-quadrado, **Teste binominal

Na mesma linha de raciocínio, um estudo desenvolvido por Neto et al. (2013), com base em um questionário aplicado a 324 estudantes, destacou que 51% destes pioraram a alimentação após ingresso à universidade. Já Ricci e Evangelista (2014) analisaram o comportamento alimentar de 333 estudantes de Medicina e identificaram a mudança de hábitos dos mesmos após ingresso à faculdade, devido a fatores emocionais, econômicos, assim como restrito tempo para preparo dos alimentos.

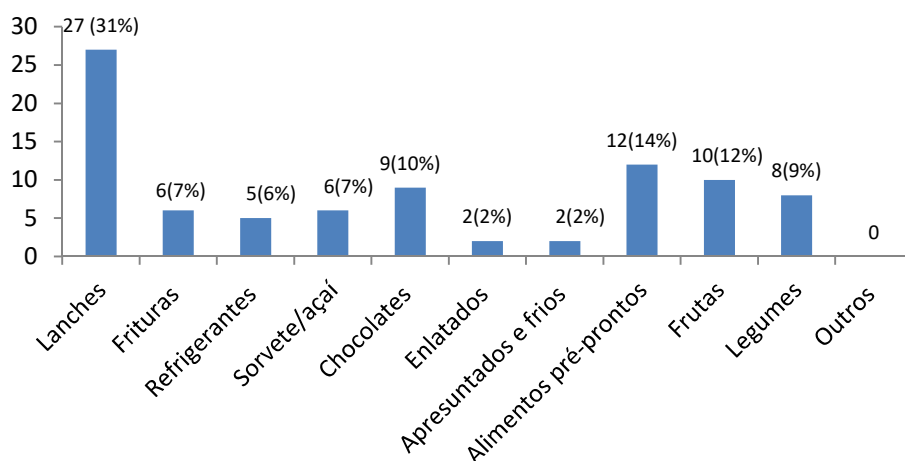
Similarmente, Faria (2012) analisou hábitos alimentares de 365 estudantes universitários ao comparar dados de ingressantes e de egressos e concluiu que os mesmos têm hábitos de vida pouco saudáveis. Do mesmo modo, Busato et al. (2015) analisaram a alimentação de 175 estudantes universitários e os resultados mostraram que eles têm preferência por ambientes limpos e agradáveis. Importante destacar que 61% desses estudantes realizavam suas refeições em casa. Em comparação aos demais estudos, os fatores casa, família e amigos registraram impacto na alimentação saudável.

É importante destacar que, de acordo com a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico - Vigitel (BRASIL, 2017), os distúrbios nutricionais representam um percentual significativo entre adolescentes e jovens adultos, necessitando de maior atenção por parte da equipe de saúde. Assim, o conhecimento do perfil de consumo alimentar dos estudantes do Curso de Medicina, com uma avaliação da qualidade dessa alimentação, torna-se essencial. Isso porque pode promover estratégias de orientação, visando à inclusão de hábitos saudáveis e redução de riscos inerentes a hábitos alimentares.

Com base nesses estudos, observa-se que os hábitos alimentares são alterados durante a vida acadêmica, devido a vários fatores decorrentes das exigências do Curso, bem como pela vivência longe da família.

Além da identificação do perfil alimentar dos acadêmicos de Medicina, a pesquisa colocou em evidência o consumo frequente de alimentos, o que se pode conferir pelos dados apresentados no Gráfico 1.

Gráfico 1 – Consumo frequente de alimentos dos acadêmicos do 1º semestre de Medicina após o ingresso à Universidade



Fonte: Dados da pesquisa (2018)

No Gráfico 1, pode-se observar que os estudantes apresentaram menor consumo de frutas e verduras (12%), elevada ingestão de lanches (31%) e alimentos pré-prontos (14%) no início da graduação. Ademais, verifica-se um desinteresse significativo por alimentos enlatados e apresentados e frios (2%). Também foi identificada a ingestão frequente de frituras, embutidos como mortadela e linguiça, doces, balas e bolos, sendo que 27,7% dos acadêmicos relataram comer pelo menos um desses alimentos todos os dias. Essa dieta tende a aumentar o peso. Além disso, 64% dos estudantes informaram trocar o almoço ou jantar por lanches rápidos frequentemente, demonstrando, assim, que a vida acadêmica pode trazer malefícios em relação à alimentação.

Um estudo epidemiológico sobre o perfil da alimentação da população brasileira, realizado por Mota et al. (2012), demonstrou que somente 18,9% dos 54.367 entrevistados consumiam a quantidade recomendada de frutas e hortaliças (cinco porções por dia). Em contrapartida, 33% relataram ingestão excessiva de carnes com gordura visível, 58,4% consumiam leite integral e 27,9% consumiam refrigerantes (cinco vezes por semana). Nessa mesma perspectiva, Trevisol e Luca (2007) identificaram que, após o ingresso à universidade, 76% (n = 206/271) dos acadêmicos relataram mudanças negativas em seu padrão alimentar.

De acordo com estudo desenvolvido por Paixão et al. (2010), com estudantes do curso de Medicina de Alagoas, a maioria dos indivíduos apresentou uma inadequação para o grupo alimentar considerado saudável, principalmente em relação ao consumo de frutas e verduras. Dos sujeitos envolvidos, apenas 68,3% incluíam tais alimentos em seu cardápio, pois, ao ser analisada a ingestão dos últimos trinta dias correspondentes ao período de investigação da referida pesquisa, essa redução chegou a ser quase 90%. Ou seja, 12,6% equivalente ao consumo de frutas e 9,5% ao de verduras.

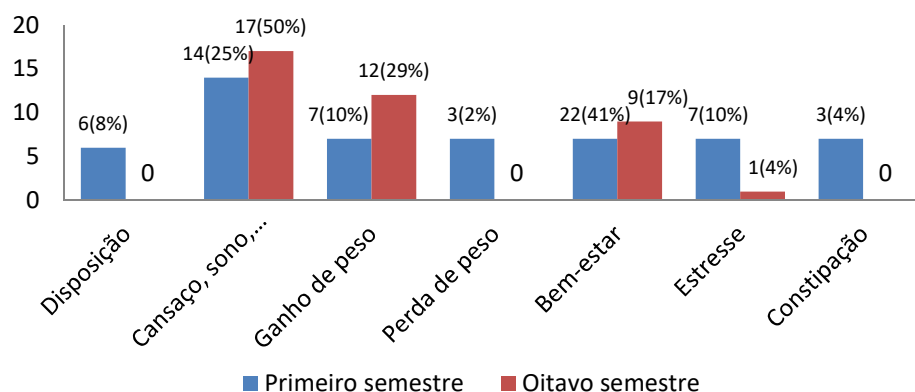
Consenso entre pesquisadores é que os maiores causadores da obesidade são alimentos consumidos ao longo da vida, a exemplo de lanches ricos em calorias, principalmente, carboidrato simples, gordura, colesterol e sódio.

Inferre-se, portanto, que os lanches rápidos estão presentes nas refeições dos acadêmicos, uma vez que deixam de almoçar ou jantar e trocam uma alimentação rica em ferro, cálcio, vitaminas, minerais e fibras por uma comida rica em colesterol. Com essa prática alimentar, aliada à reduzida prática de atividades físicas, aumenta-se a chance de ganho de peso, tendo um excesso calórico em virtude do aumento do consumo dos referidos alimentos, com uma diminuição do gasto, via sedentarismo.

Considerando a preferência e a escolha alimentar dos alunos por alimentos pouco saudáveis, a educação alimentar e nutricional se torna uma ferramenta basilar à orientação, para que mudanças de atitudes ocorram. É possível montar uma refeição equilibrada num self-service, desde que as pessoas saibam se servir adequadamente. Muitas vezes, o apelo é tão grande e são tantas as variedades que as pessoas acabam adicionando alimentos inadequados em seus pratos, o que favorece, além do ganho de peso, o desequilíbrio metabólico e as carências nutricionais, segundo especificam Alves e Boog (2007).

No Gráfico 2, observa-se que ambos os semestres atribuem a mudança de hábitos aos sintomas de cansaço, sono e preguiça (75%). Apesar desses dados, 41% dos alunos do primeiro semestre têm a sensação de bem-estar ao ingressar à faculdade. Esse fato, possivelmente, está atrelado à realização pessoal em busca da realização profissional tão sonhada durante o período escolar e pré-vestibular. Todavia, no decorrer do curso, observa-se uma modificação nessa sensação devido à sobrecarga que o mesmo exige.

Gráfico 2 - Sintomas frequentes manifestados pelos acadêmicos de Medicina devido à mudança dos hábitos alimentares



Fonte: Dados da Pesquisa.

De acordo com os resultados deste estudo, vários sintomas foram manifestados pelos acadêmicos de Medicina, em decorrência da mudança nos hábitos alimentares, provocada pelas novas obrigações da vida acadêmica, de modo especial, cansaço, sono, ganho de peso e estresse.

Ao analisarem a qualidade de vida dos estudantes de Medicina, Figueiredo et al. (2014) chegaram à conclusão de que a exigência de muito estudo impacta na disponibilidade para práticas de esporte. Além disso, o sono também é afetado. Dessa forma, o estudo chegou à conclusão de que a vida acadêmica pode causar prejuízos físicos e mentais, sendo necessária, portanto, a aplicação de políticas de qualidade de vida no ambiente acadêmico.

Em se tratando de ganho do peso e aumento da gordura corporal, convém destacar os estudos desenvolvidos por Knuston et al. (2000), nos Estados Unidos, e por Paixão et al. (2010), com estudantes alagoanos. Ambos chegaram à conclusão de que à medida que os acadêmicos vão se aproximando do final do curso, a prevalência de sobrepeso aumenta, possivelmente pela falta de atividade física e modificação do perfil alimentar, causando mal-estar e quadro de cefaleias esporádicas, o que vai ao encontro do presente estudo.

Relevante considerar também a pesquisa desenvolvida por Mota et al. (2012), uma vez que analisaram causas de ganho de peso de estudantes de Medicina e de médicos residentes. Como resultado, os autores destacaram a existência de alta taxa de sobrepeso e obesidade em comparação com dados da Vigitel (BRASIL, 2017). Segundo os autores, o principal fator é a alimentação inadequada, devido à rotina da formação médica. Comparativamente a esse resultado, dados recentes da Vigitel apontam que 53,8% da população brasileira está com excesso de peso (BRASIL, 2017).

Os dados contidos no Gráfico 2 também vão ao encontro dos estudos de Arnold e Carvalho (2015), os quais apresentaram uma revisão de literatura acerca do estresse em ambientes acadêmicos, destacando um nível significativo do mesmo em estudantes de Medicina, durante a vida acadêmica, podendo piorar a qualidade de vida. Da mesma forma, os dados apresentados neste artigo se aproximam da pesquisa realizada por Santos et al. (2014), ao avaliarem a qualidade de vida de 120 universitários em São Paulo. Desses, 20% apresentou sobrepeso. Embora o resultado da avaliação tenha sido regular, a alimentação foi considerada irregular por estar abaixo do recomendado.

Além dos sintomas manifestados pelos acadêmicos em decorrência da mudança nos hábitos alimentares, a pesquisa contemplou a satisfação ou insatisfação dos estudantes no que tange à estrutura relativa à alimentação ofertada pela Instituição, o que se pode conferir pelos dados apresentados na Tabela 3. Um fator importante no presente estudo, haja vista que muitos dos acadêmicos, devido ao curto espaço de tempo entre uma aula e outra, ou então, entre um turno e outro de estudos, recorrem a esses serviços de alimentação.

Tabela 3 - Satisfação dos estudantes de Medicina com a estrutura relativa à alimentação ofertada pela Instituição

	1º semestre Nº (%)	8º semestre Nº (%)	p**	p*
Satisfação com a praça de alimentação				
Sim	-	07(17,2)	0,043	0,001
Não	-	16(41,4)	0,087	
Parcialmente	-	16(41,4)	0,068	
Consumo alimentar mais praticado				
Alimentos trazidos de casa	39(62,9)	-	0,017	0,087
Alimentos disponíveis na Instituição	22(37,1)	-	0,186	
Prática do consumo de alimentos trazidos de casa se houvesse estrutura na Instituição				
Sim	34(56,4)	24(62,3)	0,624	0,147
Não	11(17,2)	06(14,5)	0,166	
Talvez	16(26,4)	09(23,2)	0,123	

Fonte: Dados da Pesquisa.

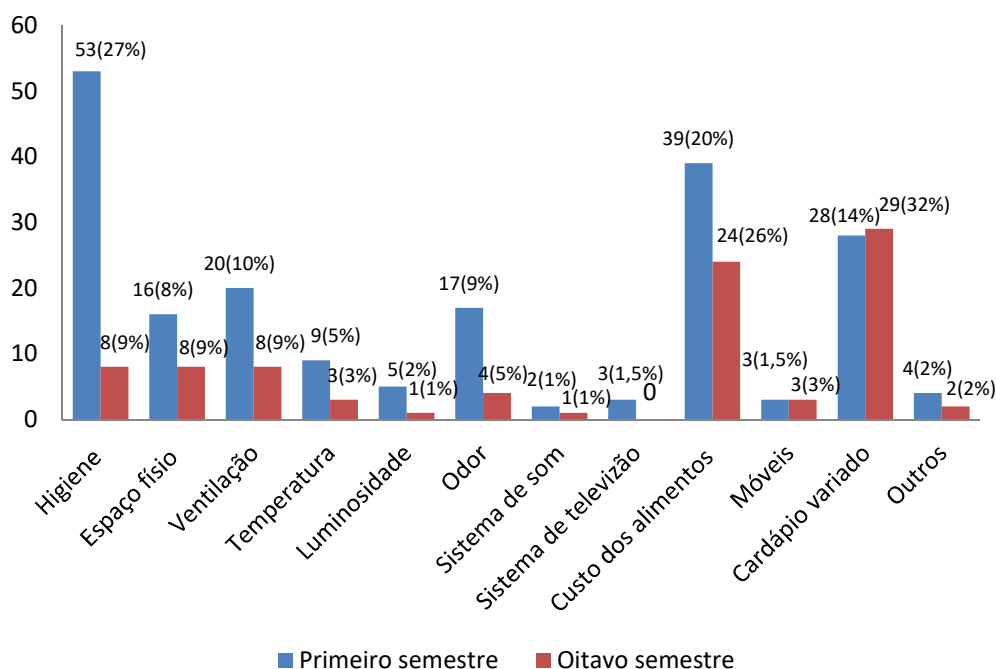
Nota: *Qui-quadrado, **Teste binominal

Relativamente à estrutura dos serviços de alimentação da Instituição de Ensino Superior, observa-se, pelos dados registrados na Tabela 3, que os alunos do oitavo semestre demonstram satisfação com a ofertada pela mesma ($p=0,001$). Ressalta-se que os acadêmicos do primeiro semestre não manifestaram opinião, em virtude do pouco tempo de convivência no meio acadêmico.

No que diz respeito à possibilidade de os alunos trazerem os alimentos de casa, caso houvesse estrutura adequada na Instituição ($p=0,147$), não se identifica diferença entre os semestres. Isso revela, segundo Busato et al. (2015), que o fator família contribui para a qualidade de vida dos estudantes, pois a família auxilia também no preparo dos alimentos. Por outro lado, estudantes que moram longe das casas dos pais podem sofrer alterações nos hábitos alimentares, tal como observado no presente estudo. Sendo assim, a Instituição tem um papel importante no favorecimento da boa alimentação.

Ao analisar a opinião dos acadêmicos no que diz respeito aos aspectos relativos à praça de alimentação, depreende-se, pelos dados expostos no Gráfico 3, que a ausência de cardápio variado e o custo elevado dos alimentos são os principais motivos de insatisfação à maioria dos alunos, perfazendo um total de 46%. Ademais, mesmo para os acadêmicos que estão iniciando suas atividades acadêmicas, a higiene é alvo de insatisfação, ou seja, 36% atribuíram este como o fator preponderante e essencial à melhoria da qualidade de vida.

Gráfico 3 – Aspectos a serem melhorados no espaço alimentar ofertado pela Instituição



Fonte: Dados da Pesquisa.

Um fator importante a ser enfatizado é que à medida que os alunos frequentam o meio acadêmico, cotidianamente, essa insatisfação aumenta. As principais reclamações estão relacionadas ao cardápio, como já se enfatizou, o qual implica diretamente no perfil alimentar. Ademais, o custo também pode influenciar no consumo de alimentos mais baratos como lanches. Todavia, apesar dessa insatisfação, cabe aos estudantes procurarem alternativas para não perderem o padrão e a qualidade de suas refeições, na tentativa de minimizar os danos à saúde, inerentes a hábitos alimentares inadequados.

Entre os principais fatores que os universitários do referido estudo adotaram para escolha desse tipo de restaurante foram: limpeza (69%), bom atendimento (67,5%), preço (67%), rapidez (61,5%), constância nos itens do cardápio (60%), variedade (59,5%) e localização (59%).

Tendo em vista a duração relativamente longa do Curso de Medicina, isto é, seis anos, a mudança nos hábitos alimentares, praticados durante o período de graduação, pode favorecer o aparecimento de distúrbios nutricionais devido à qualidade nutricional inferior dos alimentos consumidos pelos acadêmicos.

Consoante ideia defendida por Matos et al. (2001), ao ingressar à faculdade, esse público adquire novos relacionamentos, maturidade, maior raciocínio crítico, como também, busca pela identidade, tanto pessoal quanto profissional, tendo que, em muitos casos, conciliar estudo, estágios e trabalho. Essas mudanças podem refletir consideravelmente nos hábitos alimentares.

No que se refere à insatisfação, em se tratando de praças de alimentação, Busato et al. (2015) deixam claro que os estudantes procuram ambientes limpos e agradáveis. Caso não encontrem esses ambientes, a maioria busca comida rápida em outras lanchonetes. Em estudo semelhante, divulgado por Knuston et al. (2000), 40% dos estudantes de Medicina frequentavam, pelo menos, três a quatro vezes, restaurantes fast food e cerca de 26% chegavam a frequentar cinco vezes por semana. A recorrência por esse tipo de comércio alimentício para realizar as refeições diárias é alarmante e deixa transparecer uma maior aceitabilidade por esse segmento de alimentos, ou melhor, lanches fast food.

Em conformidade com Lopes et al. (2005), os estudos epidemiológicos têm fornecido evidências sobre a importância de uma dieta saudável, para que doenças cardiovasculares possam ser evitadas. Nesse sentido, vários alimentos e nutrientes têm sido relacionados à ocorrência de doenças crônicas em diferentes populações, destacando-se o consumo excessivo de colesterol e gorduras saturadas, nutrientes implicados na gênese das doenças cardiovasculares. O consumo desses alimentos também foi identificado na pesquisa originária deste artigo, o que configura um dado preocupante.

Em uma análise comparativa entre o grupo de acadêmicos do primeiro semestre com os do oitavo semestre, identifica-se a presença de hábitos alimentares mais adequados no primeiro. Isso revela que, com o passar do tempo, e, por extensão, com o aumento da sobrecarga e das responsabilidades acadêmicas, os acadêmicos tendem a comer de forma mais irregular, mais rápida, dando preferência a lanches, frituras e refrigerantes, diminuindo, assim, o consumo de frutas e verduras.

A importância atribuída às refeições e a conscientização dos acadêmicos no que diz respeito à manutenção de uma rotina alimentar saudável, o que eles nem sempre conseguem fazer, foi devidamente evidenciada neste estudo. Possivelmente, a insatisfação detectada, após o ingresso à faculdade, pode estar relacionada aos produtos ofertados pela Instituição em relação ao cardápio e ao valor atribuído. Outra razão é o fato de alguns dos acadêmicos serem de outras localidades e viverem distantes do convívio familiar, o que os obriga à adaptação de novas rotinas locais, principalmente no quesito alimentar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, observou-se uma modificação no perfil alimentar dos acadêmicos, devido à estrutura e à sobrecarga de atividades apresentadas no Curso de Medicina. Infere-se, assim, que isso

ocorre porque os acadêmicos passam a adotar uma alimentação típica desta contemporaneidade, na qual prevalece a linha das comidas rápidas e lanches fast food.

Em consideração à tendência de mudança de hábitos, depreende-se que estes aumentam à medida que os acadêmicos avançam na graduação. Uma medida possível e prática para modificação dessa rotina, compreendida como viável pelos acadêmicos, é a disponibilização de um refeitório, no qual seja possível cada um trazer seus alimentos de casa, armazenar em um local apropriado e, posteriormente, consumi-los. Pode-se ressaltar o desejo de melhoria em certos quesitos, tais como: realização das refeições em horários padronizados; realização das refeições em casa; aumento do consumo de alimentos mais saudáveis e diminuição do consumo de alimentos que, segundo eles, podem causar malefícios à saúde.

Chega-se à conclusão de que a promoção de hábitos alimentares saudáveis constitui uma estratégia fundamental à prevenção de diversas doenças. Sendo assim, é necessário a incorporação de alternativas, objetivando a melhoria do perfil alimentar. Logo, a conscientização e a orientação das escolhas alimentares, visando à adequação da qualidade nutricional dos alimentos consumidos, pode refletir em benefícios à saúde e ao bem-estar desses futuros profissionais.

5 REFERÊNCIAS

ALVES, H. J; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.

ARNOLD, S. S.; CARVALHO, E. A. Predomínio do estresse em acadêmicos de Medicina. **Revista Uningá Review**, vol. 24, n. 1, p. 85-89, out./dez., 2015.

BRASIL. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Acesso em: 18 maio 2018.

_____. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico** (Vigitel). Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <<http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/abril/17/Vigitel.pdf>>. Acesso em: 14 dez. 2018.

BUSATO, M. A. et al. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, jul./dez., 2015.

DEMO, P. **Metodologia do conhecimento científico**. São Paulo: Atlas, 2000.

FARIA, D. L. S. **Estudo Comparativo dos Estilos de Vida dos Estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior no Início e no Final do Curso**. 2012. 50 f. Dissertação (Mestrado em Medicina) – Universidade da Beira Interior, 2012.

FIATES, G. M. R.; SALLES, R. K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Revista Nutrição** [online], vol. 14, p. 3-6, 2001.

FIGUEIREDO, A. M. et al. Percepções dos estudantes de medicina da UFOP sobre sua qualidade de vida. **Revista Brasileira de Educação Médica**. [online], vol. 38, n. 4, p. 435-443, 2014.

KNUTSON, K. L. et al. The metabolic consequences of sleep deprivation. **Sleep Medicine**. v. 11, n. 3, p. 163-178, 2000.

LOPES A. C. S. et al. Consumo de nutrientes em adultos e idosos em estudo de base populacional: Projeto Bambuí. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 4, n. 21, p. 1201-1209, 2005.

MATOS, M. G. et al. O Comportamento Alimentar dos Jovens Portugueses. **Aventura Social e Saúde**. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, vol. 5, n. 1, 2001.

MONTEIRO, S. **Fruta para beber**. Frutas e Derivados – Publicação Trimestral do IBRAF. São Paulo: n. 1, p. 28-31, abr, 2006.

MOTA, M. C. et al. Estilo de vida e formação médica: impacto sobre o perfil nutricional. **Revista Brasileira de Educação Médica** [online], vol. 36, n. 3, p. 358-368, 2012.

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.

OMS- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Action: creating health promoting schools, 2000. Disponível em :<http://www.who.int/school_youth_health/re_sources/information_series/en/index.html>. Acesso em: 12 nov. 2018.

PAIXÃO, L. A. et al. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 3, p. 45-50, 2010.

PETTRIBÚ, M. M. V. et al. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 22, n. 6, 2009.

PINHEIRO, K. História da Alimentação. **Universitas Ciências da Saúde**. p. 173-190. Brasília: UNICEUB, 2001.

RICCI, C. D.; EVANGELISTA, C. Comportamento alimentar de estudantes de medicina de uma faculdade privada do interior de São Paulo. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, out., 2014.

SANTOS, A. K. G. V. et al. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Revista Simbio-Logias**, v. 7, n. 10, dez., 2014.

TREVISOL, D. J.; LUCA, R. S. **Avaliação da mudança de hábitos alimentares dos acadêmicos do Curso de Medicina da UNISUL**. 2007. Disponível em: <junic.unisul.br/2007/JUNIC/pdf/0047.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2018.

VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 15, n. 3, p. 273-282, 2002.