

Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior*

Changes in the eating behavior of nutrition students in a private university

ABSTRACT

MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Changes in the eating behavior of nutrition students in a private university. *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr.*, São Paulo, SP, v. 35, n. 2, p. 53-66, ago. 2010.

This research aimed to analyze the changes in the eating behavior of students during the course of nutrition and the design was descriptive, longitudinal, with collection of primary data. The sample comprised 35 nutrition students in a private university in Guarulhos, SP, both male and female, in the first and last year of the course. A form (General Data, Eating Frequency Questionnaire and a quiz on meals eaten every day) and a qualitative questionnaire containing three discursive questions were applied. The food pyramid adapted from Philippi et al. (1999) was used for food consumption analysis, whereas the consumption was classified as Insufficient, Sufficient and Excessive and the Collective Subject Discourse was used for the qualitative analysis. Participation was voluntary, according to the standards of the Brazilian National Health Board Resolution 196/96. Changes in the behavior and eating habits were reported. These changes were attributed to information received during the course by an extensive part of the population. The frequency of main meals (breakfast, lunch and dinner) increased and the consumption of snacks decreased. A positive evolution in the consumption of almost all healthier food groups was observed, although inadequate habits persisted. The knowledge acquired along the nutrition course seems to have contributed to changes in eating habits, although other elements must be evaluated.

Keywords: Feeding Behavior. Students. Nutrition.

**CRISTIANE TAVARES
MATIAS¹; ELAINE
GOMES FIORE²**

¹Bolsista PIBIC,
Nutricionista,
Universidade Guarulhos.
²Professora do Curso de
Nutrição. Universidade
Guarulhos.

**Endereço para
correspondência:**

Cristiane Tavares Matias.
Al. Aida, 85 - apt 13
Bairro Gopoúva
Guarulhos - SP
CEP 07151-460.
e-mail: cristtavares.nutri@
terra.com.br

Agradecimentos:

aos graduandos de nutrição,
pela participação voluntária;
à Universidade Guarulhos,
pela bolsa concedida
e à Prof^a Mariângela
Araújo, pelo apoio e aula
disponibilizada.

*Estudo subvencionado pelo Programa Institucional de Iniciação Científica (PIBIC-UnG) mediante o parecer nº 05/2007 e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Guarulhos SISNEP 222, desenvolvido como parte do Projeto "Perfil nutricional e mudanças no comportamento alimentar de estudantes do Curso de Nutrição em uma instituição particular de ensino superior".

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue examinar los cambios en hábitos alimenticios de los alumnos durante el curso de nutrición por medio de un estudio descriptivo, longitudinal, con obtención de datos primarios. La muestra, compuesta de 35 estudiantes de nutrición de una universidad privada en el municipio de Guarulhos, SP, de ambos sexos, integrantes del primer y último año del curso de graduación. Fueron utilizados formularios (datos generales, cuestionario de frecuencia alimentar y preguntas cerradas relativas a las comidas realizadas diariamente) y cuestionario cualitativo conteniendo tres preguntas abiertas. Para el análisis del consumo de alimentos fue usada la pirámide de alimentos adaptada, de Philippi et. al (1999), tomando en cuenta el consumo insuficiente, suficiente y excesivo y el análisis cualitativo fue realizado mediante el Discurso del Sujeto Colectivo. La participación fue voluntaria, siguiendo las normas del Consejo de Salud Resolución.196/96 (Brasil). Se recibieron relatos de reconocimiento de los cambios en el comportamiento y en los hábitos alimentarios, que fueron atribuidos por la mayoría de la población a la información recibida durante el curso. La frecuencia de las comidas principales aumentó y el consumo de golosinas disminuyó. Se observó tendencia positiva en el consumo de casi todos los grupos de alimentos más saludables, pero todavía persistían algunas inadecuaciones. A pesar de que otros factores deben ser considerados, los conocimientos adquiridos a lo largo del curso de nutrición parecen haber contribuido para inducir cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Palabras clave: Conducta Alimentaria. Estudiantes. Nutrición.

RESUMO

Esta pesquisa teve por objetivo analisar as mudanças no comportamento alimentar de estudantes no decorrer do curso de nutrição e o delineamento foi descritivo, longitudinal, com coleta de dados primários. A amostra foi composta por 35 graduandos de nutrição de uma universidade privada do município de Guarulhos, SP, de ambos os sexos, no 1º e último ano do curso. Foram utilizados formulário (dados gerais, Questionário de Frequência Alimentar e questão fechada relativa às refeições realizadas diariamente) e questionário qualitativo contendo três questões abertas. Para análise do consumo alimentar utilizou-se a Pirâmide Alimentar Adaptada, de Philippi et. al (1999), considerando consumo Insuficiente, Suficiente e Excessivo e a análise qualitativa foi realizada mediante o Discurso do Sujeito Coletivo. A participação foi voluntária, seguindo as normas do Conselho de Saúde Res.196/96 (Brasil). Verificou-se relatos de reconhecimento de mudança de comportamento e de hábito alimentar, a qual foi atribuída por grande parte da população à informação recebida durante o curso. A frequência de realização das refeições principais aumentou e o consumo de beliscos diminuiu. Observou-se evolução positiva no consumo de quase todos os grupos de alimentos mais saudáveis, persistindo, no entanto, inadequações. Embora outros fatores devam ser avaliados, o conhecimento adquirido ao longo do curso de nutrição parece ter contribuído para mudanças alimentares.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar. Estudantes. Nutrição.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento que começa com a decisão, disponibilidade, modo de preparo, utensílios, horários e divisão da alimentação nas refeições do dia e encerra com a ingestão do alimento. A diversidade geográfica e os hábitos regionais, bem como prestígio social, tamanho da porção e o local onde a refeição é realizada fazem variar as atitudes relacionadas ao alimento (PHILIPPI et al., 1999).

A sociedade, de modo geral, não lida com a alimentação de forma exclusivamente racional, importando-se somente com suas características nutricionais. Ao contrário, sempre a associou a ideologias, religião e cultura (VIANNA, 2003).

O comportamento alimentar é complexo e inclui determinantes externos e internos ao sujeito, sendo que o acesso aos alimentos, na sociedade moderna, é determinado pela estrutura socioeconômica, envolvendo as políticas econômica, social, agrícola e agrária (GARCIA, 2003).

No estudo do comportamento alimentar, é importante considerar as seguintes terminologias: *uso*: o que comemos e a quantidade de cada alimento, *preferência*: escolha entre um ou mais alimentos associada, muitas vezes, à situação e o *gosto*: alimentos que mais agradam ao paladar de um grupo ou pessoa (BORGES; LIMA FILHO, 2004).

As influências que determinam o comportamento alimentar de um indivíduo não ocorrem somente no jovem e no adulto. Iniciam na infância, quando a família estimula o bebê a experimentar alimentos comuns na cultura no qual está inserido. Quando criança, tais influências alimentares continuam ocorrendo principalmente pelas práticas culturais e éticas dos pais. O valor (preço), prestígio exercido, religião, geografia, influências sociais, preparação e estocagem, forma de preparo, intolerância pessoal e fatores afetivos, como crenças e valores em relação aos alimentos, também podem ser influências importantes na formação de hábitos alimentares, pois, tais hábitos são formados mediante interação de aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos (ASSIS; NAHAS, 1999; PEDRAZA, 2004).

As mudanças na atitude e no comportamento alimentar implicam em superação, entendimento e aceitação das formas de convívio com o alimento e encontram maior ou menor resistência, dependendo da cultura alimentar e da consolidação de suas práticas estabelecidas e simbolicamente valorizadas (GARCIA, 2003; PHILIPPI et al., 1999).

Devido às grandes modificações na sociedade e considerando a difícil tarefa que é a mudança de hábitos alimentares, o nutricionista vem ganhando destaque nos últimos tempos, pois possui capacitação profissional para atuar como educador, assumindo o importante papel de auxiliar os indivíduos a estabelecer práticas e hábitos alimentares adequados às suas necessidades nutricionais específicas, considerando os recursos alimentares locais e o padrão cultural do indivíduo (GAMBARDELLA; FERREIRA; FRUTUOSO, 2000; VIANNA, 2003).

O nutricionista possui várias responsabilidades norteando sua prática profissional. Dentre elas é possível destacar o papel básico que exerce na modificação do comportamento alimentar de um indivíduo ou população, identificando práticas alimentares sob aspectos psicológicos, socioeconômicos e educacionais e atuando como educador/facilitador mediante uso de técnicas motivacionais e cognitivas que atendam as necessidades específicas do paciente/cliente (VIANNA, 2003).

O conhecimento do consumo alimentar de uma população é importante devido à relação existente entre dieta e risco de morbimortalidade, sendo que dietas inadequadas são consideradas fatores de risco para doenças crônicas e obesidade (SAMPAIO; FIGUEIREDO, 2005).

Existem vários métodos de avaliação do consumo alimentar, de modo que a escolha do mais adequado deve considerar os objetivos da pesquisa, o tipo de estudo e os recursos disponíveis. É importante que os instrumentos de avaliação do consumo confirmem validade e reprodutibilidade (CAVALCANTE; PRIORE; FRANCESCHINI, 2004).

O uso do Questionário de Frequência Alimentar (QFA) relaciona o consumo de alimentos, nutrientes ou outros componentes alimentares ao risco de doenças (SLATER et al., 2003).

Para avaliar a adequação das informações alimentares, podem ser utilizados guias alimentares que expressem metas de quantidades ou combinação de alimentos a serem consumidos diariamente (AMÂNCIO; PHILIPPI, 2007).

A busca pela saúde de indivíduos e coletividades mediante recomendações adequadas de nutrientes, pelo controle das doenças crônico-degenerativas e por um padrão corporal estético ditado por modismos, vem ocasionando maior procura pelo nutricionista, cujo processo educacional envolvendo este profissional vem passando por inúmeras reformulações nos últimos anos, objetivando capacitar o aprendizado de forma teórica e prática, de modo a proporcionar responsabilidade e compromisso do indivíduo frente ao seu processo educativo (RODRIGUES, 2004; VIANNA, 2003).

Sabe-se que o conhecimento é de suma importância na mudança de hábitos, não provocando necessariamente a mudança propriamente dita, mas servindo como instrumento quando há o desejo da ocorrência desta (ASSIS; NAHAS, 1999; ZAPPELLINI, 2002).

Sendo assim, um aspecto importante a ser questionado é o quanto o conhecimento adquirido na graduação de nutrição influencia no comportamento alimentar do estudante, uma vez que, de modo generalizado, os universitários, no processo de escolha de alimentos, são influenciados também pela disponibilidade de tempo, recursos financeiros, lugar, variedade de alimentos e qualidade dos produtos oferecidos, apresentando grande risco no desenvolvimento de carências ou excessos nutricionais (BORGES; LIMA FILHO, 2004; FIATES; SALLES, 2001).

Considerando essas influências e a abordagem “alimentação”, observa-se que há, entre os estudantes de nutrição, grande preocupação. Entendendo-se que o conhecimento

adquirido ao longo do curso, o permanente contato com o alimento e o conceito que “boa aparência” podem ser fatores determinantes rumo ao sucesso na profissão, mudanças alimentares muitas vezes radicais podem ocorrer (FIATES; SALLES, 2001).

Partindo dos pressupostos de que o nutricionista atua como mediador na promoção da saúde e de que o estudante de nutrição é o futuro profissional, este estudo visou analisar as mudanças no comportamento alimentar de estudantes de nutrição durante o curso.

MATERIAL E MÉTODOS

DELINEAMENTO E POPULAÇÃO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo longitudinal, descritivo, com coleta de dados primários, com estudantes do curso de Nutrição de uma universidade privada do município de Guarulhos.

A população deste estudo foi composta por 35 (trinta e cinco) estudantes, de ambos os sexos. Os dados foram coletados em dois momentos distintos: no 1º ano (março e abril de 2004) e no 4º ano do curso de Nutrição (março e abril de 2007).

PROCEDIMENTOS ADOTADOS

Foi analisado se o conhecimento adquirido ao longo do curso de nutrição promoveu mudanças relativas ao comportamento alimentar. Para a coleta de dados foram aplicados:

- **Formulário** contendo dados do aluno (nome e data de nascimento), Questionário de frequência alimentar (QFA), com 36 alimentos baseados no questionário quantitativo de frequência alimentar desenvolvido por Cardoso e Stocco (2000) e questão fechada relativa às refeições realizadas diariamente.
- **Questionário** com perguntas abertas, autoadministrado pelos participantes.

ANÁLISE DOS DADOS

A análise do consumo alimentar foi descritiva, baseada nas recomendações da Pirâmide Alimentar Adaptada, importante instrumento de orientação nutricional, utilizado por profissionais com objetivo de promover mudanças de hábitos alimentares, visando a saúde global do indivíduo e a prevenção de doenças (PHILIPPI et al. 1999).

Foi realizada contagem da ingestão diária de cada alimento da lista do formulário de frequência alimentar, os quais foram classificados em grupos: cereais/tubérculos, leguminosas, leite e substitutos, carnes e ovos, hortaliças, frutas, gorduras e açúcares.

O consumo de cada grupo foi classificado como Insuficiente, Suficiente ou Excessivo, conforme recomendações do Guia Alimentar da pirâmide alimentar adaptada,

onde foi estabelecido como ideal o consumo diário de 5-9 porções de cereais e/ou tubérculos, 4-5 porções de hortaliças (verduras e legumes), 3-5 porções de frutas, 1-2 porções de carnes e ovos, 3 porções de leite e/ou derivados, 1 porção de leguminosas, 1-2 porções de gorduras e 1-2 porções de açúcares (PHILIPPI et al., 1999).

Para a classificação de alimentos consumidos semanal, mensal ou anualmente, a quantidade ingerida foi dividida por 7 (semana), 30 (mês) ou 365 (ano), respectivamente, para possibilitar a classificação como consumo diário.

Os participantes também foram questionados quanto à realização das refeições (desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, ceia e beliscos).

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2005), no Guia Alimentar para a População Brasileira, para garantir a saúde é necessário, no mínimo, três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches. Foram considerados “beliscos” os alimentos consumidos entre as principais refeições e lanches (da manhã, da tarde e ceia), com alta quantidade de gorduras e/ou açúcar como as frituras, as gomas de mascar, as balas, os doces, os salgadinhos, os biscoitos, e os chocolates (OLIVEIRA et al., 2002).

A análise qualitativa foi realizada mediante a utilização do método “Discurso do Sujeito Coletivo”, com tabulação dos dados no programa QualiQuantisoft®.

O Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) é uma proposta de análise que agrega em um só discurso, todos os discursos semelhantes de uma amostra populacional, viabilizando um pensamento social, sem que a ideia central seja perdida (LEFÉVRE; LEFÉVRE, 2003).

Para confeccionar os DSCs são utilizadas as figuras metodológicas Expressão-chave, Ideia Central e Ancoragem. A expressão-chave corresponde à essência do depoimento; a ideia central à descrição precisa e objetiva do depoimento e a ancoragem à ideologia transmitida no discurso (LEFÉVRE; LEFÉVRE, 2003).

ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade na qual foi desenvolvido. A participação dos estudantes foi voluntária e estes não foram submetidos a qualquer constrangimento para participação.

A inclusão de cada aluno no estudo foi realizada mediante leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual ficou assegurado ao participante sigilo na sua identidade e garantia de que a pesquisa não traria riscos e nem gastos a este. Após assinatura, uma cópia do termo ficou com o entrevistado e a outra com a entrevistadora.

Os procedimentos seguiram as normas do Conselho Nacional de Saúde - Res. 196/96, tópico VI, que estabelece diretrizes para a investigação científica em seres humanos.

RESULTADOS

A mediana da idade da população avaliada no início do curso foi de 22 anos e no final, de 25 anos, em ambos os períodos representada por população jovem.

No tocante ao levantamento quantitativo do consumo alimentar, verificou-se que, apesar de persistência de algumas inadequações, de modo geral houve melhora no padrão alimentar, com maior frequência de consumo de quase todos os grupos saudáveis (cereais, leguminosas, carnes, hortaliças e frutas) e menor frequência de consumo dos menos saudáveis (gorduras e açúcares/doces), como demonstrado na tabela 1.

Tabela 1 – Frequência relativa de adequação do consumo de alimentos dos estudantes no início e final de sua graduação em nutrição. Guarulhos, SP, 2007

| Grupo de alimentos | 1º ano | | | 4º ano | | |
|----------------------|--------------|------------|-----------|--------------|------------|-----------|
| | Insuficiente | Suficiente | Excessivo | Insuficiente | Suficiente | Excessivo |
| cereais/tubérculos | 63 | 33 | 4 | 54 | 40 | 6 |
| leguminosas | 34 | 38 | 27 | 26 | 63 | 11 |
| leites e substitutos | 64 | 21 | 15 | 71 | 23 | 6 |
| carnes | 27 | 62 | 11 | 20 | 80 | 0 |
| hortaliças | 89 | 11 | - | 77 | 23 | - |
| frutas | 78 | 22 | - | 69 | 31 | - |
| gorduras | 18 | 75 | 7 | 11 | 83 | 6 |
| açúcares/doces | 22 | 41 | 37 | 3 | 74 | 23 |

Com relação à realização das refeições houve melhora positiva, aumentando a frequência das refeições principais (desjejum, almoço e jantar) e diminuição dos beliscos (Figura 1).

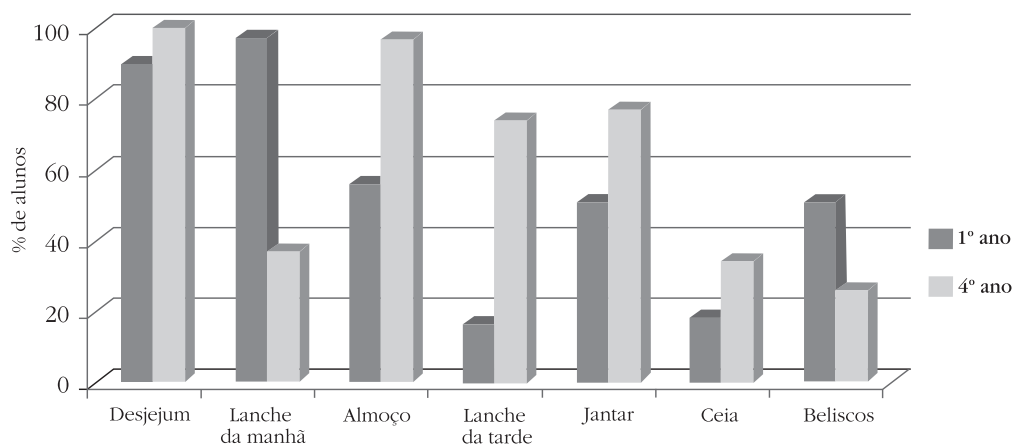


Figura 1 – Distribuição relativa dos estudantes no início e final de sua graduação em nutrição. Guarulhos, SP, 2007.

Com relação às mudanças dos hábitos alimentares referidas mediante três questões abertas, os resultados foram os seguintes:

Primeira questão: “*Você acha que ocorreram mudanças em seus hábitos alimentares desde o primeiro ano do curso de nutrição?*”. 91,43% (n=32) responderam que tiveram mudanças e 8,57% (n=3) responderam que não tiveram. Verificou-se que 2 dos 3 indivíduos que alegaram não terem ocorrido mudanças, referiram que as mudanças seriam necessárias e que eles tinham adquirido o conhecimento para isso no Curso de Nutrição.

Da avaliação desta questão foram extraídos dois Discursos do Sujeito Coletivo (DSC) referentes aos indivíduos que alegaram mudanças e um DSC dos que atestaram que as mesmas não ocorreram: em cada um dos DSC citados, a ancoragem foi distinta.

DSC DOS QUE ALEGARAM MUDANÇAS

Discurso 1

Ideia Central: ocorreram mudanças positivas nos hábitos alimentares desde o início do curso.

Ancoragem: o conhecimento adquirido com o curso provocou mudanças, somado a fatores pessoais.

“Sim, ocorreram mudanças. O curso de nutrição propõe uma educação nutricional que acaba resultando em algum tipo de mudança de hábito alimentar. Porém é claro o quanto os fatores emocionais podem interferir nas alterações deste consumo. Acho que as mudanças não foram só devido ao conhecimento, mas como eu o recebi internamente. Acho que estava no momento de mudanças, pois preocupação com a qualidade da dieta eu sempre tive, mesmo antes do curso.”

Discurso 2

Ideia Central: ocorreram mudanças positivas nos hábitos alimentares desde o início do curso.

Ancoragem: a preocupação com a qualidade da alimentação aumentou.

“Sim, mudei muito a qualidade da minha alimentação. Hoje consumo maior quantidade de frutas, verduras e legumes; consumo pães integrais, cereais como aveia e linhaça, leite de soja; aumentei o consumo de água; diminuí a carne vermelha; observo muito a questão da biodisponibilidade dos nutrientes. Particularmente, eu também gostava de comer doces quase todos os dias, agora é muito raro eu comê-los, só quando eu sinto vontade, aí sim eu compro, mas do contrário não. Estou fracionando as refeições, diminuí um pouco do volume da comida, reduzi as frituras e a quantidade de refrigerante. Além disso, tento me alimentar com mais calma e de forma mais saudável e sempre olho os rótulos dos produtos para verificar calorias. Me preocupo com a questão da higiene dos alimentos também. Agora eu consigo olhar os alimentos de forma mais ampla, pensando também na saúde”.

DSC DOS QUE ALEGARAM NÃO TEREM OCORRIDO MUDANÇAS

Ideia Central: não ocorreram mudanças nos hábitos alimentares desde o início do curso.

Ancoragem: a alimentação continua semelhante, embora haja vontade de mudança.

“Não, continuo comendo de tudo, mas digamos que peço em “sã consciência”. Adquiri conhecimento e acho que deveria ter mudado meus hábitos, porém o stress aliado à minha falta de disciplina me levaram a ganhar peso ao longo do curso... Mas, tenho em mente mudar, hoje eu tenho o hábito de olhar os valores nutricionais dos alimentos”.

A segunda questão foi: “Se houve mudanças, você as atribui ao conhecimento adquirido ao longo do curso?”

Muitos participantes responderam, já na primeira questão, que as mudanças foram resultado do conhecimento adquirido com o curso, totalizando 90,6% (n=29) dos participantes que alegaram mudanças. Outros 9,4% (n=3) disseram que além do conhecimento, fatores pessoais contribuíram. O 1º DSC deixa explícito este pensamento.

Ideia Central: as mudanças que ocorreram nos hábitos alimentares desde o início do curso foram devido ao conhecimento adquirido.

Ancoragem: o conhecimento modifica hábitos.

“Sim, com certeza modificou e reforçou algumas atitudes. O curso me conscientizou e mostrou o lado saudável da vida. Aprendi o porquê de comer certos alimentos, para que servem e como funcionam no organismo. Não só o meu comportamento mudou, mas o da minha mãe e de outras pessoas que conheço também!”.

A terceira questão: “Você considera tais mudanças positivas?, obteve 100% (n=32) de respostas afirmativas.

Ideia Central: as mudanças que ocorreram nos hábitos alimentares desde o início do curso foram positivas.

Ancoragem: as mudanças auxiliam na prevenção de doenças, provocando longevidade.

“Sim, com certeza. Temos várias provas científicas que as mudanças de hábitos previnem diversas doenças, além de melhorar a qualidade de vida. A minha velhice será mais tranquila, pois consigo saber o que auxilia e prejudica a saúde. Até minha família mudou”.

DISCUSSÃO

O presente estudo conduz a importantes reflexões: a alimentação inadequada é fator de risco para uma série de doenças, dentre estas, a obesidade e as doenças crônicas, as quais apresentam tendência secular de elevação. Dentre as ações necessárias para a

promoção da saúde da população estão as de promoção de hábitos saudáveis, incluindo os alimentares. É papel do profissional de saúde atuar no controle das referidas doenças (BRASIL, 2006). Este estudo mostrou que estudantes do último ano de nutrição, futuros profissionais de saúde, os quais naturalmente receberam informações a respeito de alimentação saudável no decorrer do curso, referiram, em sua maioria, ter mudado os hábitos e o comportamento alimentar, e atribuíram tal mudança ao conhecimento adquirido.

Alguns dos participantes, no entanto, referiram não terem mudado os hábitos alimentares, embora tenham alegado desejos de mudança. Esta questão é discutida por Assis e Nahas (1999), segundo os quais, o conhecimento contribui para sustentar ou desenvolver racionalmente atitudes diferenciadas, mas não provoca a mudança propriamente dita, servindo como instrumento quando as pessoas desejam mudar.

Além do conhecimento, a motivação é extremamente importante nas mudanças de hábitos, sejam estas alimentares ou de qualquer outra natureza, pois é a motivação que faz uma pessoa agir ou a estimula a agir (ASSIS; NAHAS, 1999).

Com relação ao consumo de alimentos, verificou-se, de fato, evolução positiva no tocante a maior frequência do consumo dos alimentos mais saudáveis, e menor, dos menos saudáveis, porém os percentuais apresentados por grande parte dos avaliados ainda foram inadequados. Ademais, embora se tenha elevado o consumo de quase todos os alimentos mais saudáveis, isso não ocorreu em relação ao leite e substitutos, dado que a ingestão inadequada foi mais prevalente ao final do curso, demonstrando incoerência com os referidos desejos de consumir alimentação mais saudável ou tendência em melhorar o consumo.

É importante lembrar que a evolução dos hábitos alimentares costuma ser mais lenta do que a de outros hábitos da vida, uma vez que a seleção de alimentos é parte de um sistema comportamental complexo, independentemente de um fator isolado (PALLOS, 2006).

A influência dos colegas do curso também pode ter contribuído para a mudança dos hábitos alimentares, uma vez que a percepção correta do aspecto saudável da dieta está intimamente relacionada ao meio em que os indivíduos se inserem (TORAL, 2006).

No tocante ao comportamento alimentar, pôde-se observar que os estudantes apresentaram maior frequência na realização das refeições, aumentando consideravelmente o percentual principalmente em relação ao almoço e ao lanche da tarde. O jejum foi a refeição com maior adesão ao final do curso. Este fato é positivo, pois muitos adultos omitem o jejum por acreditar que seja uma refeição nutricionalmente importante para outras faixas etárias, principalmente crianças. Além disso, acham que os nutrientes necessários podem ser adquiridos durante o dia, em outras refeições (NIKLAS; FARRIS 1993). Os participantes desta pesquisa, no entanto, parecem ter reconhecido a importância da primeira refeição no decorrer do curso.

A ocorrência de beliscos diminuiu em relação ao 1º ano, no entanto ainda foi frequente. É importante ressaltar que os lanches muitas vezes são uma opção de refeição quando falta tempo, fato muito comum entre universitários (FONSECA et al., 2004).

Outro aspecto a ser considerado é o fato de que para muitos estudantes, o ingresso na universidade corresponde ao primeiro momento de responsabilidade, tanto em relação à moradia, quanto à alimentação e às finanças. A falta de organização e prática para realizar todas as tarefas que precisam, aliada ao tempo despendido aos estudos, pode resultar em omissão de refeições e aumento no consumo de lanches, o que implica em inadequação nutricional da alimentação ingerida (PINHEIRO, 2006).

Toral (2006), em sua dissertação, demonstra de maneira clara, que cada indivíduo possui estágios de mudança de comportamento, de forma que a mesma informação fornecida a uma população pode ser colocada em prática por cada um em diferentes momentos da vida, ou mesmo não acontecer. O “acontecer” dependerá, entre outros fatores, de como essa informação foi recebida internamente e a importância a ela atribuída.

Segundo Peres, Franco e Santos (2006), disponibilizar informações evidencia-se como uma estratégia importante, mas não o suficiente, para estimular as mudanças nos hábitos alimentares. As informações precisam ser abordadas considerando aspectos subjetivos e emocionais, indo além dos processos cognitivos.

Seguindo este raciocínio, é clara a importância de uma abordagem mais ampla sobre as informações relacionadas à alimentação quando se fala especificamente dos estudantes de nutrição. O nutricionista possui o papel de educador, devendo auxiliar indivíduos a estabelecer práticas e hábitos alimentares adequados às suas necessidades nutricionais, considerando os recursos alimentares locais e o padrão cultural (VIANNA, 2003).

Acreditar de forma crítica no conhecimento adquirido é fundamental para agir no comportamento alimentar de outras pessoas. Agir de acordo com o que se fala é ainda mais importante (VIANNA, 2003).

Acerca de todo o exposto, uma questão importante que pode ser levantada, embora não tenha sido explorada neste estudo, refere-se ao questionamento do quanto a mudança de comportamento é capaz de impactar na atitude do indivíduo frente à atividade profissional. Além disso, fica outra questão em aberto: a forma de abordagem dos temas curriculares é adequada para que, de fato, haja uma verdadeira compreensão e adesão de práticas alimentares saudáveis?

Neste aspecto, Franco e Boog (2007), levam à reflexão da necessidade de redirecionamento dos cursos de graduação para a adequada formação de educadores, onde a responsabilidade seja não somente de uma disciplina, mas do curso e dos docentes como um todo.

CONCLUSÃO

Grande parte dos alunos do curso de nutrição admite ter mudado de forma positiva os hábitos alimentares ou ter intenção de mudar, ainda que tenham persistido inadequações no tocante ao consumo alimentar para grande parcela da população estudada. Embora tenha sido observado que o conhecimento possa ter contribuído para as referidas mudanças, outros fatores parecem ter interferido neste processo, ratificando a afirmativa de que a mudança de comportamento requer mais do que informação para ser gerada.

REFERÊNCIAS/REFERENCES

- AMÂNCIO, O. M. S.; PHILIPPI, S. T. Guias alimentares. In: MURA, J. D. A. P.; SILVA, S. M. C. S. *Tratado de alimentação, nutrição & dietoterapia*. São Paulo: Roca, 2007. p. 171-174.
- ASSIS, M. A. A.; NAHAS, M. V. Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 12, n. 1, p. 33-41, 1999.
- BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. In: VII SEMEAD, 7., Mato Grosso do Sul, 2004. *Anais...*
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 236 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Obesidade/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 108 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- CARDOSO, M. A.; STOCCO, P. R. Desenvolvimento de um questionário quantitativo de frequência alimentar em imigrantes japoneses e seus descendentes residentes em São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 107-114, 2000.
- CAVALCANTE, A. A. M.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. C. C. Estudos de consumo alimentar em crianças e adolescentes. *Rev. Bras. Saúde Materno Infantil*, v. 4, n. 3, p. 229-240, 2004.
- FIATES, G. M. R.; SALLES, R. K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. *Rev. Nutr.*, Campinas, n. 14, p. 3-6, 2001. Suplemento.
- FONSECA, P. C.; NOVAES, J. F.; OLIVEIRA, J. C.; PRIORE, S. E.; SANTA'ANA, H. M. P.; FRANCESCHINI, S. C. C. Avaliação antropométrica e dietética dos estudantes que frequentam o restaurante universitário da Universidade Federal de Viçosa. *Rev. Nutr. Pauta*, n. 66, p. 46-49, 2004.
- FRANCO, A. C.; BOOG, M. C. F. Relação teoria-prática no ensino de educação nutricional. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 20, n. 6, p. 643-655, 2007.
- GAMBARDELLA, A. M. D.; FERREIRA, C. F.; FRUTUOSO, M. F. P. Situação profissional de egressos de um curso de nutrição. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 13, n. 1, p. 37-40, 2000.
- GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

- IBGE. *Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003: primeiros resultados: Brasil e grandes regiões*. Rio de Janeiro, 2004. 276 p.
- LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C. *O Discurso do Sujeito Coletivo: uma nova opção em pesquisa qualitativa (Desdobramentos)*. Caxias do Sul: Educs, 2003.
- MALUF, R. S. Consumo de alimentos no Brasil: traços gerais e ações públicas locais de segurança alimentar. *Pólis papers*, n. 6, 2000.
- NICKLAS, T. A.; FARRIS, R. P. Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake. *J. Am. Dietetic Assoc.*, v. 93, n. 45, p. 86-91, 1993.
- OLIVEIRA, E. A. J.; VITALE, M. S. S.; AMÂNCIO, O. M. S. Estado nutricional no estirão pubertário. Disponível em: <<http://www.brazilpednews.org.br/set2002bnp09102.htm>>.
- PALLOS, D. V. *Estado nutricional e consumo alimentar de indivíduos de diferentes áreas socioeconômicas de Ribeirão Preto: comparação entre 1991/93 e 2001/03*. 2006. Dissertação (Mestrado em Enfermagem em Saúde Pública) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2006.
- PEDRAZA, D. F. Padrões Alimentares: da teoria à prática – o caso do Brasil. *Mneme – rev. virtual humanidades*, Pernambuco, v. 3, jan./mar. 2004. Disponível em: <<http://www.seol.com.br/mneme>>. Acesso em: 10 jul. 2007.
- PERES, D. S.; FRANCO, L. J.; SANTOS, M. A. Comportamento alimentar em mulheres portadoras de diabetes tipo 2. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 310-317, 2006.
- PHILIPPI, S. T.; LATTEZZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide Alimentar Adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutrição*, Campinas, v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999.
- PINHEIRO, K. A. P. N. *Perfil do consumo de desjejum dos estudantes da área de Saúde da Universidade de Brasília, DF*. 2006. 143 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em: <http://repositorio.bce.unb.br/handle/10482/2159?mode=full&submit_simple=Mostrar+item+em+formato+completo>.
- RODRIGUES, K. M. *Condições de trabalho do nutricionista egresso da Universidade Federal de Ouro Preto/MG: subsídios para a construção de indicadores qualitativos de satisfação profissional*. 2004. 90 f. Dissertação (Mestrado em Ciências na área de Saúde Pública) – Escola Nacional de Saúde Pública, FIOCRUZ, Rio de Janeiro, 2004.
- SAMPAIO, L. R.; FIGUEIREDO, V. C. Correlação entre o índice de massa corporal e os indicadores antropométricos de distribuição de gordura corporal em adultos e idosos. *Rev. Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 1, p. 53-61, 2005.
- SLATER, B.; PHILIPPI, S. T.; MARCHIONI, D. M. L.; FISBERG, R. M. Validação de Questionários de Frequência Alimentar - QFA: considerações metodológicas. *Rev. bras. epidemiol.*, v. 6, n. 3, p. 200-208, 2003.
- TORAL, N. *Estágios de mudança de comportamento e sua relação com o consumo alimentar de adolescentes*. 2006. 142 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6133/tde-10052006-160248/>>
- VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*, v. 4, n. XX, p. 611-624, 2002.

VIANNA, A. P. S. *A análise da multimídia como ferramenta auxiliar ao processo cognitivo promovido através da educação nutricional em obesos*. 2003. 116 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO Obesity: preventing and managing the global epidemic: Report of WHO Consultation on Obesity*. Genebra, 1997.

ZAPPELINI, E. M. S. *Aspectos relevantes para formação do estudante de nutrição: a dietoterapia na neurotransmissão*, 2002. 99 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

Recebido para publicação em 15/07/09.

Aprovado em 23/07/10.