



## CONSUMO DIÁRIO DE NUTRIENTES (LIPÍDIOS, CARBOIDRATOS E PROTEÍNAS) POR ALUNOS DO CURSO DE LICENCIATURA EM QUÍMICA DO IFCE-CAMPUS BOA VIAGEM.

Mirele de Souza Rodrigues<sup>1</sup>

Orientador: Lincoln César Fernandes Gomes<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente estudo teve como objetivo descrever a partir de um questionário alimentar o consumo de alimentos que contenham Lipídios, Carboidratos e Proteínas, pelos alunos do curso de Licenciatura em Química do IFCE- Campus Boa Viagem. A pesquisa foi realizada com amostra de 67 alunos do curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Ceará- Campus Boa Viagem, respondeu a três tabelas precedidas do questionamento: “Com qual frequência você consome os alimentos listados nas tabelas abaixo?” ancorados em uma escala tipo Likert de 5 pontos, sendo que o número 1 correspondeu a “nunca” e o número 5 a “diariamente em grande quantidade”. Todos os itens apresentaram alimentos que correspondem aos respectivos nutrientes abordados neste estudo (lipídios, carboidratos e proteínas). De acordo com as respostas dos alunos: 47,8% consomem açúcar diariamente em quantidade mediana; 34,3% consomem pães quase nunca; 58,2% consomem batata inglesa quase nunca; 56,7% consomem batata doce quase nunca; 37,3% consomem massas diariamente em quantidade mediana. 35,8% consomem manteiga diariamente em quantidade reduzida; 34,3% consomem frituras diariamente em quantidade mediana; 49,3% consomem abacate quase nunca; 49,3% consomem nozes e castanhas quase nunca; 40,3% consomem frios e embutidos quase nunca. 32,8% consomem carne bovina diariamente em quantidade reduzida; 41,8% consomem ovos diariamente em quantidade reduzida; 55,2% consomem peixes quase nunca; 35,8% consomem frango diariamente em quantidade mediana; 31,3% consomem leite diariamente em quantidade mediana. Essa pesquisa sugeriu que na dieta dos alunos envolvidos na pesquisa dentre os alimentos mais ingeridos estão: massas (macarrão, biscoito, bolachas), frituras e frango, indicando um excesso no consumo de lipídios, proteínas e carboidratos.

**Palavras-chave:** Lipídios, Carboidratos, Proteínas, Nutrientes, Estudantes.

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Licenciatura em Química do IFCE Campus Boa Viagem, rodriguesmirele46@gmail.com

<sup>2</sup> Professor Orientador, Efetivo do IFCE Campus Boa Viagem  
lincoln.gomes@ifce.edu.br

## INTRODUÇÃO

A alimentação é um dos aspectos fundamentais para a promoção da saúde. Dados os intensos processos de transição epidemiológica e nutricional vivenciados pela população brasileira nas últimas décadas, a atualização das informações sobre o consumo alimentar e outros comportamentos, segundo Jayme e Santos (2014), faz-se necessária para orientar o delineamento e a avaliação de intervenções voltadas à promoção de modos de vida saudáveis que devem levar em conta a tendência e os padrões mais atuais de alimentação da população.

A análise da evolução do estado nutricional da população adulta brasileira feita pelo IBGE (2013) mostrou que, enquanto a prevalência de baixo peso declinou, as prevalências de excesso de peso e de obesidade aumentaram continuamente nas últimas décadas.

Estudos revelam também que, indivíduos que consomem grandes quantidades de gorduras, principalmente saturada, têm níveis elevados de colesterol sérico e maior risco de desenvolverem doenças cardiovasculares.

Dieta inadequada e sedentarismo são as principais causas do problema que já atinge 16% da população entre 05 a 09 anos, conforme dados do IBGE; na mesma faixa etária mais de 30% apresentam excesso de peso. (AVANSINI, 2013).

A modernização tem contribuído para que as indústrias alimentícias colaborem com o consumo de alimentos altamente gordurosos e com uma grande quantidade de sal (sódio) para manter a conservação dos produtos. A praticidade para a obtenção de alimentos fáceis de transportar, assim como os *fast foods* que são alternativas rápidas e práticas, fazendo com que a população possua uma alimentação inadequada.

O consumo de lanches é prática comum entre a população brasileira, especialmente no ambiente escolar e isto reflete diretamente na qualidade de vida e aumenta os riscos do desenvolvimento de doenças crônicas, tais como doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, doenças respiratórias crônicas e diabetes. Segundo o relatório apresentado pela Organização Pan Americana de Saúde, a alimentação inadequada é a causa de pelo menos 14 milhões de mortes por doenças crônicas não transmissíveis (40% do total). Para manter um metabolismo equilibrado, o organismo deve obter continuamente os chamados nutrientes, substâncias fornecidas pelos alimentos, os quais precisam ser consumidos em quantidade e variedade adequadas. Uma vez digeridos os alimentos, os seus nutrientes são absorvidos e distribuídos para todos os tecidos. Alguns nutrientes são usados para a construção e a reparação da matéria viva; outros são desdobrados para a liberação da energia indispensável às atividades vitais. (CESAR e SEZAR, 2006).

Segundo Fabián (2013), para muitos estudantes o ingresso na faculdade corresponde ao primeiro momento que eles terão de se responsabilizar por sua moradia, alimentação e gestão de suas finanças. A incapacidade para realizar tais tarefas, juntamente com fatores psicossociais, estilo de vida e situações próprias do meio acadêmico, podem resultar em omissão de refeições, consumo de lanches rápidos e ingestão de refeições nutricionalmente desequilibradas.

Até a realização da presente pesquisa, não haviam sido registrados estudos sobre práticas alimentares entre os discentes do Instituto em questão. O presente estudo teve por objetivo avaliar a alimentação dos acadêmicos do IFCE- Campus Boa Viagem, verificando se

a mesma é ou não saudável observando com qual frequência estes fazem o consumo dos nutrientes: lipídios, carboidratos e proteínas.

## **METODOLOGIA**

### **Delineamento da população de estudo**

Trata-se de um estudo transversal descritivo, dirigido ao universo de estudantes dos 4 semestres do curso de Licenciatura em Química oferecido pelo IFCE- Campus Boa Viagem no ano de 2018, que estivessem com matrícula ativa e frequentando devidamente o curso. Dos 93 alunos que estavam matriculados em um dos 4 semestres, 67 responderam ao questionário, aproximadamente 72% desse total.

### **Coleta de dados**

A coleta de dados foi realizada no período de uma semana no mês de Novembro de 2018, tendo sido precedida de um estudo para análises de pesquisas anteriores que fornecessem um embasamento teórico referente ao tema estudado.

Após o encerramento do questionário, foram obtidos registros de 67 alunos, sendo 26 do sexo masculino e 41 do sexo feminino, correspondendo a (39%) e (61%) respectivamente do total dos entrevistados.

### **Questionário**

O instrumento para a coleta de dados consistiu em um questionário elaborado com base em instrumentos ancorados em uma escala tipo *Likert*, que segundo Frankenthal (2017) trata-se de uma das metodologias mais populares e, conseqüentemente, mais indicadas para realizar pesquisas de opinião por conter questões construídas a partir de uma escala que apresenta uma afirmação autodescritiva e, em seguida, oferecem como opção de resposta uma escala de pontos com descrições verbais que contemplam extremos, que nesse caso partem de-“nunca” até “diariamente em grande quantidade”.

As variedades biossociais avaliadas foram: idade, sexo e semestre cursado no período em questão. O presente estudo utilizou os dados provenientes das respostas às questões

relacionadas ao consumo alimentar de lipídios, carboidratos e proteínas. Com base nessas questões, foram utilizados cinco indicadores: 1)Nunca; 2)Quase nunca; 3)Diariamente em quantidade reduzida; 4)Diariamente em quantidade mediana; 5)Diariamente em grande quantidade.

Estes indicadores referiam-se a ao questionamento: “Com qual frequência você consome os alimentos listados nas tabelas abaixo?”. Foram criadas três tabelas contendo 5 alimentos referentes ao seu respectivo nutriente (carboidrato,lipídio e proteína).

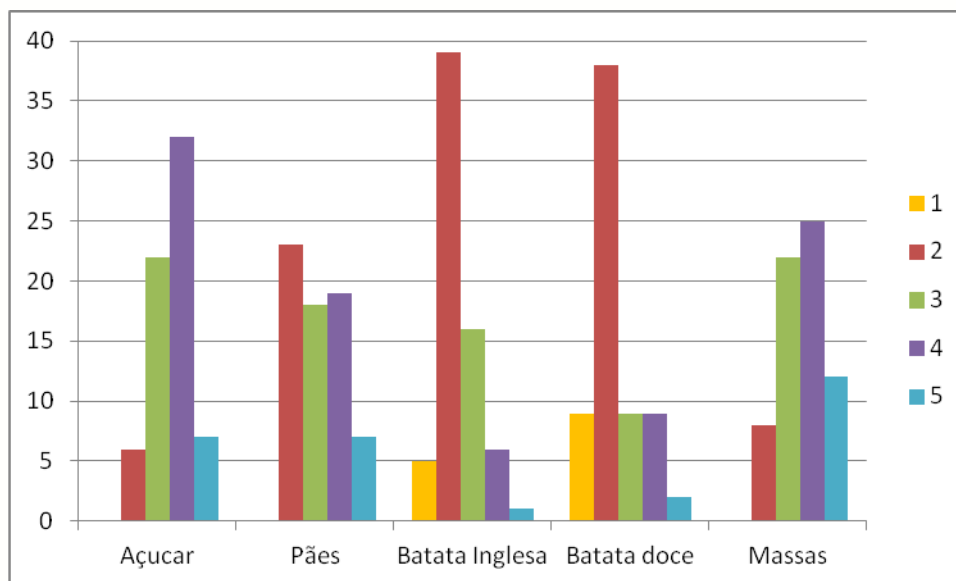
Os alimentos presentes nas tabelas foram escolhidos de modo aleatório, sendo que em cada tabela continha pelo menos um alimento considerado essencial para uma alimentação saudável. Para as tabelas foram escolhidos os seguintes alimentos: Tabela 1: Carboidratos (açúcar, pães, batata inglesa, batata doce, massas); Tabela 2: Lipídios (manteiga, frituras, abacate, nozes e castanhas, frios e embutidos); Tabela 3: Proteínas (carne bovina, ovos, peixes, frango, leite).

Ao fim do questionário, cada aluno apontou qual das três tabelas listadas continha os alimentos que ele mais consumia em seu dia-a-dia. Indicando assim, qual dos nutrientes referidos na pesquisa estavam mais presentes na sua alimentação.

## **Análise e Discussão dos Resultados**

O consumo de carboidratos de acordo com as respostas dos alunos apresentou os seguintes valores: 47,8% consomem açúcar diariamente em quantidade mediana; 34,3% consomem pães quase nunca; 58,2% consomem batata inglesa quase nunca; 56,7% consomem batata doce quase nunca; 37,3% consomem massas diariamente em quantidade mediana (gráfico 1). Nota-se que o nutriente carboidrato que é consumido com grande frequência entre os alunos, é o que está presente em massas (macarrão, biscoito, bolacha), e o menos consumido e que quase não aparece na alimentação dos alunos é a batata doce.

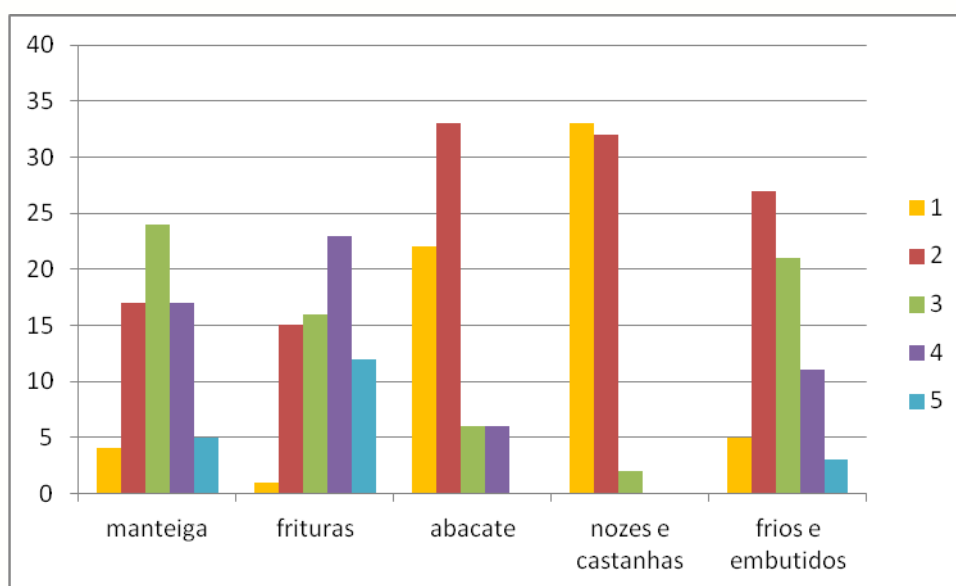
**GRÁFICO 1-** Alimentos ricos em carboidratos.



**Fonte:** Dados da Pesquisa.

O consumo de lipídios apresentou as seguintes percentagens: 35,8% consomem manteiga diariamente em quantidade reduzida; 34,3% consomem frituras diariamente em quantidade mediana; 49,3% consomem abacate quase nunca; 49,3% consomem nozes e castanhas quase nunca; 40,3% consomem frios e embutidos quase nunca (gráfico 2). Para o consumo de Lipídios os resultados revelam um consumo elevado de frituras, visto que a maioria dos alunos afirmou que, consomem frituras diariamente em quantidade mediana e que somente uma pequena percentagem afirmou consumir nozes e castanhas que são consideradas alimentos importantes para uma dieta equilibrada.

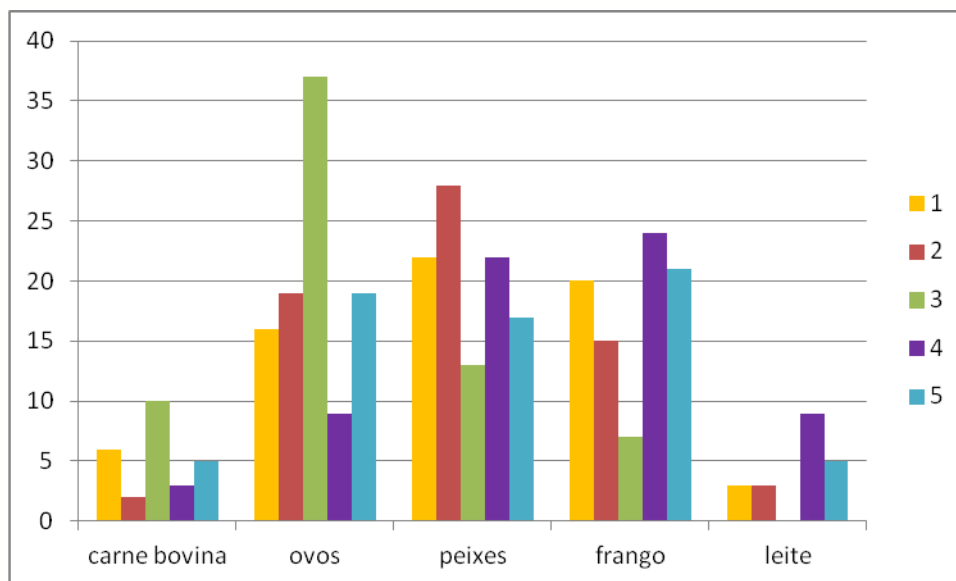
**GRÁFICO 2-** Alimentos ricos em lipídios.



**Fonte:** Dados da Pesquisa.

Por fim, o consumo de proteínas apresentou as seguintes percentagens: 32,8% consomem carne bovina diariamente em quantidade reduzida; 41,8% consomem ovos diariamente em quantidade reduzida; 55,2% consomem peixes quase nunca; 35,8% consomem frango diariamente em quantidade mediana; 31,3% consomem leite diariamente em quantidade mediana (gráfico 3). Para o consumo de proteínas o alimento mais consumido em grande quantidade entre os alunos é o frango, e o alimento que afirmaram não estar presente na alimentação é o peixe.

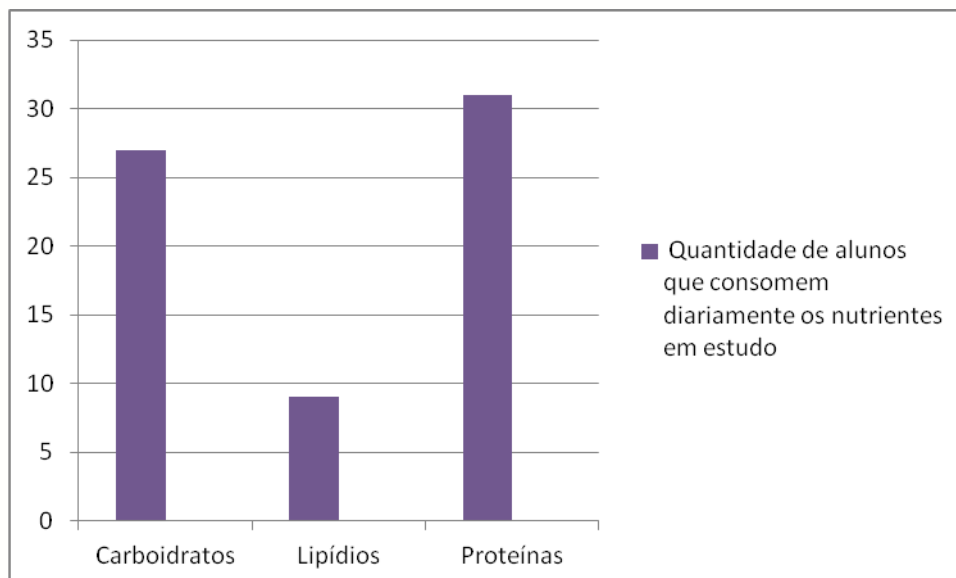
**GRÁFICO 3-** Alimentos ricos em Proteínas.



**Fonte:** Dados da Pesquisa.

Foi também requisitado aos alunos que indicasse ao fim do questionário a tabela que continha os alimentos que eles mais consumiam em seu dia a dia, observando-se as seguintes porcentagens para cada tabela. Para a primeira tabela (lipídios), 9 alunos (13,4%) indicaram consumir mais esses alimentos diariamente. Para a tabela 2 (carboidratos), 27 alunos (40,3%) indicaram consumir esses alimentos diariamente e para a tabela 3 (proteínas), 31 alunos (46,3%) disseram consumir esse tipo de alimento diariamente.

**GRÁFICO 4-** Tabela que apresenta alimentos que os alunos mais consomem no seu dia a dia.



## Discussão

Em primeira caracterização da ingestão de macronutrientes com base em dados representativos, observamos prevalência de incoerências com as respostas dos alunos ao marcarem as tabela e ao responderem quando indagados sobre qual das tabelas apresentava os alimentos que mais consumiam. A maior diferença observada entre os entrevistados foi para o consumo de proteínas.

A comparação dos nossos achados para o conjunto de alunos estudados com os de outras pesquisas é limitada em função da ausência de pesquisas que tenham o mesmo objeto de estudo, no questionário e na construção dos indicadores de alimentação e escala utilizado.

Estudos realizados com estudantes universitários, em relação aos alimentos saudáveis, demonstraram que o consumo insuficiente de frutas e hortaliças foi também registrado em diversas realidades dentro e fora do Brasil.

Estudos apontam que o ambiente e a rotina na universidade podem dificultar a realização de uma alimentação saudável, em função, por exemplo, da sobreposição de atividades, de mudanças comportamentais, de planejamento inapropriado do tempo e de dificuldades econômicas. Geralmente, o universitário tem uma dificuldade maior de realizar, de forma apropriada, uma alimentação saudável e equilibrada, em função de diversas situações, entre elas, a sobreposição de atividades, mudanças comportamentais, entre outros fatores (DUARTE, MARTINS; ALMEIDA, 2013). Tais condições propiciam a escolha por lanches rápidos em detrimento de preparações nutricionalmente balanceadas, a realização de refeições em horários não regulares e da omissão de refeições.

Fazendo um comparativo dos gráficos 1,2,3 com o gráfico 4, é possível observar que há um desacordo com as respostas dos alunos visto que quando pedidos para indicar os alimentos mais consumidos individualmente, fica bem perceptível que o tipo de alimento que mais faz parte da dieta deles são alimentos ricos em gorduras, lipídios no caso. Já quando se observa a resposta dos alunos quando indagados sobre qual tabela apresentava os nutrientes mais presentes na sua dieta diária, os alunos optaram como resposta um maior consumo de proteínas.

Conclui-se que o estudo feito com os alunos do Curso de Licenciatura em Química do IFCE Campus Boa Viagem, mostrou que estes apresentam uma alimentação rica em massas,



açúcar, frituras e frango, sendo que a maioria consome diariamente em grande quantidade frituras.

Foram observadas através desses dados e em proporções expressivas que os participantes do estudo apresentam práticas alimentares desfavoráveis. Observa-se que o consumo diário em grandes quantidades ainda é de alimentos prejudiciais à saúde como massas e frituras. Se por um lado, nesse grupo foi mais frequente o consumo de frituras, por outro se observou o consumo mais frequente de frango pelos alunos.

## Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: MS; 2014.

BRASIL. Resolução nº 275 de 21 de outubro de 2002. Aprova o regulamento técnico de procedimentos operacionais padronizados e a lista de verificação. **Diário Oficial da União** 2002.

DUARTE, Flávia Moreno; ALMEIDA, Suzy D. Soares de; MARTINS Karine Anusca. **Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada**. O mundo da Saúde. São Paulo, 2013.

FABIÁN, C. et al. **Dietary patterns and their association with sociodemographic characteristics and perceived academic stress of college students in Puerto Rico**. Porto rico. *PR Health Sci J* 2013.

FRANKENTHAL RAFAELA ; **Entenda o que é escala likert**; mindminers; Disponível em: <<https://mindminers.com/pesquisas/entenda-o-que-e-escala-likert>> Acesso em:07/01/2019.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (Rio de Janeiro). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças e adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro; 2010.

JAIME PC, SANTOS LMP. **Transição nutricional e a organização do cuidado em alimentação e nutrição na atenção básica em saúde**. 2014; Rev. Cad. Debate. 2014.

Levy-Costa RB, Sichieri R, Pontes NS, Monteiro CA. **Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003)**. Rev Saude Publica. 2005.

Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. P.156.

REVISTA SAÚDE PÚBLICA, ALVES Hj, Boog MCF. **Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde**. Rev Saude Publica 2007.

VAPZA. **Conheça os nutrientes essenciais para uma alimentação saudável**. Disponível em:<<https://vapza.com.br/blog/conheca-os-nutrientes-essenciais-para-uma-alimentacao-saudavel>> Acesso em:21/12/2018.