

CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS POR UNIVERSITÁRIOS: CONHECIMENTO SOBRE RÓTULOS E SEUS IMPACTOS NA DIETA

Andressa Agnolin De Oliveira¹

Angela Makeli Kososki Dalagnol²

Fabiana Brum Haag³

Introdução: O aumento da produção e consumo de alimentos processados é uma das principais causas da atual pandemia de obesidade, doenças e agravos crônicos de saúde. Como a alimentação é preditiva de vida saudável destaca-se a importância de observar o comportamento alimentar entre os universitários já que a falta de tempo, convivência, custo, entre outros, são os principais determinantes nas escolhas alimentares. Segundo Davy et al. (2006 apud MARTINS, 2009, p.4) os hábitos alimentares tendem a piorar durante a permanência no ensino universitário, sendo frequente a irregularidade das refeições. Outro aspecto é a importância de ler as informações nutricionais contidas nos rótulos, pois possibilita um maior controle sobre a alimentação adequada e os componentes dos alimentos. **Objetivos:** O presente estudo tem por objetivo analisar o consumo de alimentos processado por universitários e o hábito da leitura das informações nutricionais contidas nos rótulos. **Metodologia:** Estudo transversal, com 128 estudantes da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Chapecó, dos cursos das ciências agrárias e exatas envolvendo Agronomia, Engenharia Ambiental e Administração e excluídos os cursos da saúde. Foi aplicado um questionário Guia – Alimentar do MS, por conveniência. Os dados foram lançados no programa Microsoft Office Excel 2016 e realizados os testes estatísticos. Para correlação entre o consumo de alimentos processados e a leitura dos rótulos utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman. **Resultados e Discussão:** Da amostra 71 (55%) são do sexo feminino e 57 (44%) do sexo

¹ Acadêmica do curso Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul-Campus Chapecó, dressa.ag@hotmail.com

² Acadêmica do curso Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul-Campus Chapecó, angeladalagnol@hotmail.com

³ Mestre em Cardiologia pelo Instituto de Cardiologia de Porto Alegre. Docente da Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Chapecó, fabiana.haag@uffs.edu.br

masculino, com média de 22 anos. Identificou-se que o consumo de alimentos processados, por semana, dos estudantes, foi 13% que consomem diariamente, 10% consomem de 4 a 5 vezes, 38% consomem de 2 a 3 vezes, 25% consome menos de 2 vezes e 14% consome raramente. Isto evidencia que a maioria dos estudantes não possui uma alimentação adequada devido ao alto consumo de alimento processados os quais incluem enlatados, embutidos entre outros. Em relação a leitura das informações nutricionais contidas nos rótulos observou-se que 62% nunca ou quase nunca lê, 27% lê algumas vezes e somente 11% quase sempre leem os rótulos dos produtos consumidos. Isto revela que não há uma preocupação com o que estão ingerindo ou que não sabem da importância da leitura dos rótulos dos alimentos. A leitura dos rótulos permite ao consumidor uma escolha adequada e uma dieta balanceada possibilitando diminuir a ocorrência de problemas de saúde relacionado aos maus hábitos alimentares. Constatou-se também que 76% dos estudantes não observa especificamente nos rótulos informações como gordura trans, saturada e sódio e que apenas 24% observa eventualmente o que está consumindo. Não houve correlação significativamente estatística entre consumo de alimentos processados e leitura dos rótulos. **Conclusão:** A partir deste estudo foi possível perceber e concluir que os alimentos processados possuem elevado consumo que alertam para a influência desses alimentos sobre sua saúde e nutrição. A leitura dos rótulos é realizada por uma minoria de universitários, sendo importante a implementação de estratégias de promoção de saúde e alimentação saudável na amostra pesquisada.

Palavras-chave: informação nutricional; ingestão de alimentos; estudantes; alimentos industrializados;

Referências

MARTINS, Margarida João R. de Liz. **Hábitos alimentares de estudantes universitários**. 2009. 87 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Universidade do Porto, Porto, 2009. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54753/2/132680_09112TCD112.pdf>. Acesso em: 8 jul. 2018.