

# Valores e práticas sobre alimentação de estudantes da Universidade de Brasília

## Values and practices on food of students at the University of Brasilia

Ruanda Pereira Maia<sup>1</sup>  
Elisabetta Recine<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade de Brasília, Departamento de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde. Brasília-DF, Brasil.

### Correspondência / Correspondence

Ruanda Pereira Maia  
Universidade de Brasília, Departamento de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde - Campus Universitário Darcy Ribeiro  
70910-900 Brasília-DF, Brasil  
E-mail: ruanda\_maia@yahoo.com.br

### Resumo

O objetivo foi investigar o conhecimento, os valores e as práticas sobre alimentação de estudantes da Universidade de Brasília. Estudo transversal, de caráter quantitativo, desenvolvido com 350 estudantes, entre 18 e 25 anos de idade, que responderam a um questionário *online*. Os dados foram analisados por meio do programa estatístico SPSS para cálculo de estatísticas descritivas e teste qui-quadrado com nível de significância de 5%; e Excel para obtenção das médias e desvio padrão. Foram investigados o padrão alimentar, contexto social, comensalidade, valores relacionados, valores intrínsecos e práticas alimentares. As temáticas prioritárias para a vida dos universitários foram: saúde (73%), educação (71%) e alimentação (45%); e os fatores mais importantes para que se possa ter uma alimentação saudável: preço (62%), interesse próprio (61%) e tempo (51%). Os estudantes consideraram como aspectos importantes saber e ter tempo para cozinhar, comer em lugar calmo e acompanhado, escolher seu alimento, cuidar da saúde no presente, ter disponíveis alimentos frescos e naturais. Concordaram com as afirmações apresentadas sobre: influências nas suas escolhas alimentares por grupos de convívio, preocupação com a fome, uso exacerbado de agrotóxicos para produção de alimentos, importância de informações confiáveis sobre alimentação e a publicidade de alimentos aumentando o consumo de alimentos não saudáveis. Os jovens demonstraram grande interesse por sua alimentação e aos temas relacionados a ela do ponto de vista social, mesmo não sendo prioridade sempre no seu cotidiano. Sugere-se a valorização desta

temática nas estratégias de promoção da qualidade de vida nesse grupo e nas linhas de pesquisa de Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva e das Ciências Sociais.

**Palavras-chave:** Juventude. Práticas alimentares. Valores sobre alimentação. Universitários.

### Abstract

The aim was to investigate knowledge, values and practices on food of students at the University of Brasília. Cross-sectional, quantitative study developed with 350 students, aged between 18 and 25 years who responded to the online questionnaire. Results were analyzed using the SPSS statistical program to calculate descriptive statistics and chi-square test with significance level was 5%; Excel was used to obtain the mean and standard deviation. We investigated feeding patterns, social relationships, related values, intrinsic values and feeding practices. The priority themes for the life of the university students were health (73%), education (71%) and food (45%); and the most important factors to have a healthy diet: price (62%), self-interest (61%) and time (51%). Students considered important aspects: to know and have time to cook, eat in a calm and accompanied place, choose your food, take care of health at present and have available fresh and natural foods. They agreed with the statements made on: influences on food choices for living groups, concern about hunger, overuse of pesticides for food production, the importance of reliable information on food and food advertising to increase consumption of unhealthy foods. Young people have shown great interest in their food and issues related to it from a social point of view, although not always with priority in their daily lives. We suggest the development of this theme in strategies to promote the quality of life in this group and further research in Nutrition in Public Health and Social Sciences.

**Key words:** Youth. Feeding practices. Values about food. University students.

## Introdução

Se de maneira objetiva a juventude pode ser definida como o período entre a infância e a fase adulta, do ponto de vista social e cultural outras dimensões e aspectos a caracterizam. A PEC da Juventude aprovada em Constituição Federal intitula com o termo “jovem”, brasileiros com idade

entre 15 e 29 anos completos. De acordo com o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), a população jovem distribuiu-se em três grupos: o jovem-adolescente, de 15 a 17 anos; o jovem-jovem, de 18 a 24 anos; e o jovem-adulto, de 25 a 29 anos. Sabe-se que os jovens correspondem atualmente a 26% da população total do país, totalizando 51 milhões de pessoas.<sup>1</sup>

Do ponto de vista social, a juventude é marcada como uma fase de ampliação de horizontes, iniciativas diversas de expressão e entrada no mercado de trabalho. Esses aspectos estimulam os jovens a conquistarem sua própria independência e emancipação. Os valores presentes na vida dos jovens envolvem diversas variáveis que os identificam, diferenciando-os dos demais. A moda, por exemplo, é entendida por parte deles como forma de expressar, autorrealizar-se e mostrar identidade e independência.<sup>2</sup>

Do ponto de vista político, parte desse grupo avalia o sistema como burocrático e corrupto, em que a maioria dos políticos não defende o interesse da população. No entanto, os jovens também percebem o caminho da política como detentor de poder e força decisória. Para controlar esses pontos negativos, a juventude aponta a necessidade de caminhos próprios de mudança social, mas também fiscalizar, controlar e cobrar as ações dos políticos, por meio do voto e de atuação direta em partidos políticos, conselhos, organizações não governamentais (ONGs), movimentos sociais, entre outros. Para esse grupo, o engajamento na política gera maior impacto na superação dos problemas sociais do país.<sup>3</sup>

As aspirações dos jovens permitem compreender suas preocupações e desejos de realização pessoal, e entre os aspectos considerados mais importantes destacam-se: ter um emprego (48%), estudos (30%), realização financeira (25%), moradia (22%) e família (13%).<sup>4</sup>

De acordo com o Censo 2010, cerca de um quarto da população brasileira é formada por jovens, sendo 49,6% do sexo masculino e 50,4% do feminino, predominantemente na cor parda. Tratando-se de suas crenças, moradia e escolaridade, 56% se declararam católicos, 85% residem na cidade e 38% possuem Ensino Médio completo.<sup>4</sup>

Compreender quem são esses jovens é um desafio. Em 2013, o IPEA realizou pesquisa domiciliar com o intuito de conhecer seus interesses, necessidades e sua compreensão das políticas públicas no Brasil. Para os jovens brasileiros, as seis seguintes categorias foram consideradas prioritárias, em ordem decrescente: educação de qualidade (85,2%), serviços de saúde (82,7%), alimentação de qualidade (70,1%), governo honesto e atuante (63,5%), proteção contra o crime e a violência (49%) e melhores oportunidades de trabalho (46,9%).<sup>5</sup>

Como visto, alimentação de qualidade foi a terceira prioridade dos jovens, dentre tantas temáticas. É importante compreender como se caracteriza a alimentação desse grupo, não somente pelo ponto de vista quantitativo e nutricional, mas também por todo o contexto e representação que essa possui para os jovens.

Sabe-se que as práticas alimentares envolvem os procedimentos relacionados a preparação e consumo dos alimentos, e são influenciadas por crenças, memórias, experiências diárias, condição socioeconômica, lembranças familiares, identidade cultural, simbolismos, entre outros. Sendo assim, compreender o comportamento alimentar implica identificar o que se come, quando, por que, como, com quem, como foram feitas as escolhas e combinações, os pensamentos durante o ato de se alimentar, entre outros pontos que fazem parte do contexto e realidade.<sup>6</sup>

Faz parte do cotidiano de muitos jovens universitários residirem sozinhos e/ou passar maior do dia fora de casa, condições que também influenciam na alimentação desse grupo. Estudos de Vieira<sup>7</sup> verificaram que 60% dos universitários entrevistados não tinham o hábito de realizar com regularidade as três refeições diárias, e 37% não realizavam o desjejum. Nas práticas alimentares de jovens e adolescentes, cada vez mais o desjejum tem perdido espaço e o jantar tem sido substituído por lanches.<sup>8</sup>

Outros valores importantes a serem observados e cujas influências na alimentação devem ser avaliadas são a coletividade e a comensalidade. Estudantes que deixam a casa dos pais para morarem sozinhos, em alojamentos ou com outras pessoas, passam a encarar a alimentação como uma tarefa nova, pela qual são responsáveis, e passa a ser regrada pelo novo contexto e estilo de vida universitário. De acordo com os universitários, a alimentação nem sempre é uma prioridade, pois além das afinidades e interesses pessoais, a vivência acadêmica é marcada por novas experiências e descobertas, novos relacionamentos, lazer, cultura, entre outros.<sup>9</sup>

Percebe-se que, dependendo do valor e importância da alimentação na vida do jovem, ele é capaz de adotar estratégias que melhorem sua qualidade, como aliar o lado social com a praticidade e se alimentar na casa dos pais, ou preparar as próprias refeições de acordo com suas preferências, por exemplo. A possibilidade de beneficiar-se da autonomia de suas escolhas alimentares é vista como uma representação de autodeterminação e liberdade pelos jovens.<sup>9</sup> Contudo, compreender o que os jovens pensam e o que eles esperam do mundo é uma medida muito importante para entender as modificações ocorridas nos valores e nas aspirações de cada sociedade. Suas atitudes e comportamentos interferem no todo e traçam novos desafios para o governo, entidades e organizações.<sup>1</sup>

Diante de todo esse contexto, será que os jovens também se expressam no mundo por meio de suas escolhas alimentares e seu modo de vida? É primordial conhecer as práticas e valores associados ao contexto alimentar da juventude, tendo em vista a escassez de estudos brasileiros nesse sentido, de forma a subsidiar estratégias educacionais, de saúde, economia e política que apoiem sua identidade e estimulem seu desenvolvimento pessoal e no mundo.

Assim, o presente estudo tem por objetivo geral investigar o conhecimento, valores e práticas sobre alimentação de estudantes da Universidade de Brasília. Os objetivos específicos

são: caracterizar a alimentação dos estudantes; identificar interesse e autonomia em relação à alimentação; identificar práticas alimentares adotadas por conveniência e praticidade; relacionar comensalidade e o contexto social; investigar vínculos entre os valores sobre a alimentação e saúde, meio ambiente e equidade social.

## Metodologia

Trata-se de estudo do tipo transversal, de caráter quantitativo, no qual foram obtidos dados relacionados a alimentação e variáveis demográficas e socioeconômicas dos jovens. A amostra foi por conveniência, composta por universitários na faixa etária entre 18 e 25 anos, estudantes regulares de graduação da Universidade de Brasília (UnB). O projeto foi analisado e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde da UnB (CAAE 33698014.9.0000.0030). A coleta de dados foi realizada no mês de novembro de 2014.

O cálculo amostral foi realizado com base nos dados do número de alunos regularmente matriculados em cursos de graduação na Universidade de Brasília (UnB) no ano de 2012. Foram considerados nível de confiança de 95% e margem de erro de 10%, totalizando em 350 participantes.

Para obter os dados da pesquisa, elaborou-se um questionário estruturado e autoaplicável, disponibilizado em plataforma *online*. Os itens do questionário foram formulados pela equipe da pesquisa a partir do mapeamento das temáticas, revisão bibliográfica e *brainstorming*. O mesmo foi pré-testado com dez estudantes e sofreu as modificações necessárias antes de sua divulgação efetiva, não havendo processo de validação científica.

O questionário foi composto por perguntas múltipla escolha e escala psicométrica do tipo Likert para avaliar o grau de importância ou concordância dos tópicos apresentados, variando de “1 - nada importante ou discordo totalmente” a “5 – extremamente importante ou concordo totalmente”, além da opção “não sei/não se aplica”. Os estudantes foram convidados a participar da pesquisa por meio de mídias sociais e listas de endereços eletrônicos de estudantes. Para responder ao questionário, o participante deveria ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e selecionar um campo virtual ao final do documento referido como “Li, estou ciente, de acordo e aceito contribuir para a pesquisa”, estando assim apto para o estudo.

O questionário foi composto por: 1) Informações sociodemográficas, com variáveis sobre sexo, idade, curso de graduação, grupo com quem reside, meio de transporte predominante; 2) Temáticas do mundo mais importantes e variáveis que possibilitem uma alimentação saudável; 3) Variáveis relacionadas à alimentação: a) perfil qualitativo da dieta: frequência de consumo de arroz, feijão, leite, carnes, frutas e hortaliças, b) Refeições principais: desjejum, almoço e jantar, c) Local e momentos das refeições: à mesa, em frente ao computador ou televisão e se deslocando;

4) Grau de importância ou concordância com as afirmações e aspectos apresentados: a) práticas alimentares: saber cozinhar, realizar compras, escolhas por conveniência e praticidade; b) valores intrínsecos: importância da alimentação na vida pessoa, preocupação com saúde atualmente e no futuro; c) contexto social e comensalidade: companhias durante a alimentação, influências inter e intrapessoais, ambiente, tempo/duração; d) valores relacionados: preocupação com agrotóxicos, desmatamento, fome e publicidade de alimentos. As questões foram apresentadas aos jovens dentro dos blocos citados acima de modo aleatório, não havendo dependência de compreensão entre as questões.

Os dados foram analisados por meio do programa SPSS (*Statistical Package for The Social Sciences*) versão 17.0 para cálculo de estatísticas descritivas e teste qui-quadrado, sendo estabelecido o nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). Utilizou-se também o Excel 2013 para obtenção das médias e desvio padrão. Para avaliar as questões tipo Likert, o escore foi calculado a partir da média das respostas de cada item, variando de 1 a 5, e calculou-se também o desvio padrão. Foram desconsiderados para esse cálculo os respondentes que marcaram “não sei” ou “não se aplica”.

## Resultados

A amostra final foi composta por 350 universitários com média de idade de 20 anos ( $DP = 2,04$ ), sendo 65% do sexo feminino ( $n=229$ ) e 35% do sexo masculino ( $n=121$ ). Os cursos de graduação frequentados pelos respondentes foram agrupados em grandes áreas, totalizando em 138 alunos das Ciências Humanas (39%), 118 das Ciências Biológicas (34%) e 94 das Ciências Exatas (27%).

Quanto à renda, a maioria (63%;  $n=221$ ) respondeu ter renda pessoal e as seguintes fontes foram citadas: bolsa atleta, bolsa de pesquisa particular, mesada, estágio, pensão, monitoria, Programa de Educação Tutorial (PET), projeto de pesquisa, aula particular, trabalho e colaborador em concurso.

Em relação à moradia, 91% ( $n= 318$ ) declararam morar com os pais e/ou família; 5% ( $n=17$ ) citaram morar sozinhos; 2% ( $n=9$ ) responderam morar com amigos; e 2% ( $n=5$ ) relataram morar com o cônjuge ou companheiro (a).

Dentre os meios de locomoção, foram relatados como veículos predominantes, carro próprio (46%;  $n= 161$ ) e o transporte público (37%;  $n=129$ ). Os demais se locomovem de modo variável, de bicicleta ou a pé.

Investigando a comensalidade dentro da residência, observou-se que 47% dos universitários realizam as refeições geralmente em família, enquanto que 44% realizam as refeições sozinhos. Os

outros estudantes relataram se alimentar com companhias variáveis, com amigos ou não realizar refeições em casa.

Visando compreender as preocupações dos jovens com o mundo e suas prioridades, apresentaram-se diversas temáticas, sendo solicitado que fossem marcadas as três mais importantes de acordo a percepção (tabela 1). As três categorias que obtiveram maior frequência foram: saúde (73%), educação (71%) e alimentação (45%). Vale salientar que essas prevalências não indicam o grau de importância ou ordem exata das categorias, pois cada estudante classificou os três temas com o mesmo peso.

**Tabela 1.** Temáticas consideradas, pelos universitários, como mais importantes para a vida. Brasília-DF, 2014.

Temática	n	%
Saúde	254	73
Educação	249	71
Alimentação	158	45
Cultura e Lazer	154	44
Segurança	130	37
Esportes	52	15
Transporte	34	10
Outros*	12	3

\*Foram listados como outros: amor, relações, religião, infraestrutura, conhecimento, Deus, sexo, independência, moradia.

Foram ainda perguntados os três fatores considerados mais importantes para se ter uma alimentação saudável. Os que obtiveram maior frequência foram: preço (62%), interesse próprio (61%) e tempo (51%), segundo a tabela 2.

**Tabela 2.** Fatores considerados, pelos universitários, como mais importantes para que se possa ter uma alimentação saudável. Brasília-DF, 2014.

	n	%
Preço	218	62
Interesse (eu querer)	213	61
Tempo	180	51
Saber preparar/cozinhar	161	46
Facilidade de compra	146	42
Informação	123	35
Outros	11	3

\*Foram listados como outros: acesso a alimentos sem origem animal, qualidade, alimentos orgânicos, sabor, dieta esportiva, autoestima e alimentos disponíveis.

## Padrão e qualidade alimentar

Foram investigados a qualidade da alimentação e o padrão alimentar das refeições. Constatou-se que a maioria realiza diariamente o café da manhã (70,3%) e o almoço (93,1%). A refeição do jantar, por sua vez, é realizada todos os dias por 57,1% dos estudantes. Os homens apresentaram maior prevalência na realização diária do almoço ( $p=0,003$ ) e do jantar ( $p=0,001$ ).

A tabela 3 apresenta resultados sobre práticas e consumo de alimentos. Dentre os locais, momentos e objetos envolvidos no consumo alimentar, mais da metade da amostra relatou comer diariamente à mesa (53%), sendo mais prevalente pelos homens ( $p=0,033$ ), apresentando baixa prevalência diária para consumo em frente à televisão (23%) e computador (11%). Apesar de não ser um hábito diário comer em frente ao computador, observou-se que 35% relataram realizar essa ação eventualmente.

**Tabela 3.** Frequência de práticas e consumo de alimentos dos universitários. Brasília-DF, 2014.

	H/M	1 x/sem	2 ou 3 x/ sem	Diário	Eventual	Nunca	P
		----- % -----					
Café da manhã	H	1,7	18,2	68,6	7,4	4,1	
	M	2,2	12,2	71,2	13,1	1,3	
	<b>Total</b>	2	14,3	70,3	11,1	2,3	0,122
Almoçar	H	0,8	0,8	97,5	0,8	-	
	M	-	7,9	90,8	-	1,3	
	<b>Total</b>	0,3	5,4	93,1	0,3	0,9	0,003
Jantar	H	0,8	19,8	68,6	9,1	1,7	
	M	5,7	18,8	51,1	17,5	7	
	<b>Total</b>	4	19,1	57,1	14,6	5,1	0,001
Comer fora de casa	H	6,6	45,5	40,5	7,4	-	
	M	11,4	39,3	38	10,9	0,4	
	<b>Total</b>	9,7	41,4	38,9	9,7	0,3	0,373
Comer em frente à televisão	H	6,6	31,4	14	27,3	20,7	
	M	5,7	27,1	28,4	30,1	8,7	
	<b>Total</b>	6	28,6	23,4	29,1	12,9	0,002

	H/M	1 x/sem	2 ou 3 x/ sem	Diário	Eventual	Nunca	P
Comer em frente ao computador	H	7,4	17,4	15,7	35,5	24	
	M	5,2	21,8	8,3	34,9	29,7	
	<b>Total</b>	6	20,3	10,9	35,1	27,7	0,168
Comer sentado à mesa	H	5	28,9	54,5	6,6	5	
	M	5,7	20,5	51,5	18,3	3,9	
	<b>Total</b>	5,4	23,4	52,6	14,3	4,3	0,033
Comer durante um deslocamento	H	9,1	11,6	4,1	33,1	42,1	
	M	10	11,4	5,2	41,9	31,4	
	<b>Total</b>	9,7	11,4	4,9	38,9	35,1	0,352
Consumir frutas	H	9,9	35,5	33,1	15,7	5,8	
	M	13,5	27,1	46,7	10,9	1,7	
	<b>Total</b>	12,3	30	42	12,6	3,1	0,018
Consumir arroz e feijão	H	1,7	15,7	75,2	5,8	1,7	
	M	2,2	22,3	69	3,5	3,1	
	<b>Total</b>	2	20	71,1	4,3	2,6	0,441
Consumir carnes	H	-	11,6	86,8	0,8	0,8	
	M	-	18,3	76	2,2	3,5	
	<b>Total</b>	0	16	79,7	1,7	2,6	0,086

	H/M	1 x/sem	2 ou 3 x/ sem	Diário	Eventual	Nunca	P
Consumir leite	H	7,4	33,9	33,9	16,5	8,3	
	M	11,4	23,1	39,3	17	9,2	
	<b>Total</b>	10	26,9	37,4	16,9	8,9	0,257
Consumir frituras	H	16,5	44,6	7,4	25,6	5,8	
	M	21,4	30,6	6,1	38,9	3,1	
	<b>Total</b>	19,7	35,4	6,6	34,3	4	0,025
Consumir hortaliças	H	5,8	35,5	43,8	9,1	5,8	
	M	7	30,6	48	12,7	1,7	
	<b>Total</b>	6,6	32,3	46,6	11,4	3,1	0,007

Em relação aos grupos alimentares, foi relatado consumo diário de arroz e feijão (71%); carnes (80%); frutas (42%); folhas, hortaliças e vegetais (47%); e leite (37%). O consumo diário de frutas e hortaliças foi maior pelas mulheres ( $p=0,018$  e  $p=0,007$ ). Os participantes responderam sobre os aspectos e afirmações sobre práticas e valores alimentares utilizando uma escala de cinco pontos segundo grau de importância (tabela 4).

**Tabela 4.** Classificação dos aspectos e afirmações sobre valores e práticas alimentares de universitários segundo grau de importância. Brasília-DF, 2014.

	Grau de importância						Média
	1	2	3	4	5	NS	
	%						
Saber cozinhar	2	5	15	50	28	1	3,98 ± 0,9
Ter tempo para cozinhar	2	5	16	47	29	1	3,97 ± 0,92
Ter em casa alimentos prontos	19	34	18	19	8	1	2,63 ± 1,23
Ter alguém que prepare suas refeições	5	13	23	31	28	0	3,64 ± 1,16
Comer algo prático para aproveitar o tempo	3	19	20	40	17	1	3,50 ± 1,09
Comer em lugar calmo	5	9	24	31	31	0	3,76 ± 1,13
Comer acompanhado	8	9	33	31	20	0	3,47 ± 1,14
Participar das compras de alimentos	9	15	31	26	19	1	3,31 ± 1,20
Escolher o que você quer comer	1	4	6	43	46	0	4,29 ± 0,83
Ter uma alimentação saudável no presente	1	3	10	33	54	0	4,36 ± 0,83
Ter uma alimentação saudável futuramente	0	1	7	25	68	0	4,59 ± 0,67

	Grau de importância						Média
	1	2	3	4	5	NS	
	%						
Praticar atividade física no presente	2	4	8	33	51	1	4,30 ± 0,92
Cuidar da saúde no presente	1	1	7	29	60	1	4,49 ± 0,76
Consumir alimentos produzidos localmente por pequenos agricultores	13	14	43	19	9	2	2,99 ± 1,12
Comprar alimentos com embalagem reciclada e reciclável	13	12	39	23	9	2	3,05 ± 1,13
Ter disponíveis alimentos frescos e naturais	2	6	14	40	37	0	4,06 ± 0,96
Ter uma alimentação vegana ou vegetariana	52	14	21	3	5	5	1,89 ± 1,16
Controlar o consumo de alimentos de origem animal	24	22	24	21	7	1	2,64 ± 1,26
Consumir alimentos produzidos sem agrotóxicos e sem uso de sementes transgênicas	13	15	27	26	18	1	3,22 ± 1,27

Legenda: 1 – Nada importante; 2 – Pouco importante; 3 – Indiferente; 4 – Muito importante; 5 – Extremamente importante; e NS - Não sei/Não se aplica.

Quanto ao preparo das refeições, escolhas por conveniência, praticidade ou comodismo e compras de alimentos, os estudantes consideraram como aspectos muito importantes: saber cozinhar (50%) e ter tempo para executar essa prática (47%). Não teve destaque ter em casa alimentos industrializados prontos para o consumo e de rápido preparo, uma vez que 34% dos jovens responderam ser pouco importante; 31% foram indiferentes em relação à participação na compra dos alimentos, no entanto, 43% consideraram muito importante e 46%, extremamente importante, escolher o que se quer comer ( $4,29 \pm 0,83$ ).

## Contexto social e comensalidade

Neste campo foram consideradas as relações sociais, o ambiente e importância do tempo; diante disso, destaca-se que 40% dos estudantes consideram muito importante comer algo prático para aproveitar o tempo e 31% consideram muito importante ter alguém que ajude preparando suas refeições. O ambiente também foi um aspecto muito importante dentro desta categoria, sinal disso é a classificação do aspecto “comer em lugar calmo” como muito importante (31%) e extremamente importante (31%). Em relação a companhia, os resultados apresentam duas grandes prevalências: 33% dos jovens são indiferentes a comerem acompanhados e 31% acreditam ser muito importante. Somando os estudantes que afirmam concordar e concordar totalmente, 78% acreditam que grupos de convívio podem influenciar nas suas escolhas alimentares.

## Valores intrínsecos

Aqui foram reunidas questões envolvendo a saúde e seus cuidados atuais e no futuro. Os aspectos listados foram considerados extremamente importantes por mais da metade da amostra, demonstrando cuidado com a saúde própria e aspectos envolvidos. Foram considerados aspectos extremamente importantes: ter uma alimentação saudável no presente (54%;  $4,36 \pm 0,83$ ) e no futuro (68%;  $4,59 \pm 0,67$ ); praticar atividade física no presente (51%;  $4,30 \pm 0,92$ ) e cuidar da saúde de modo geral no presente (60%;  $4,49 \pm 0,76$ ). Por fim, ter disponíveis alimentos frescos e naturais foi um aspecto considerado muito importante (40%) e extremamente importante (37%) pelos jovens ( $4,06 \pm 0,96$ ).

## Valores relacionados

Também foram abordados valores sobre o meio ambiente (agrotóxicos, transgênicos, alimentos orgânicos, produção alimentar e prática de reciclagem), fome e publicidade de alimentos (tabela 5).

Tabela 5. Classificação de afirmações sobre valores relacionados à alimentação de universitários, segundo grau de concordância. Brasília-DF, 2014.

	Grau de concordância						Média
	1	2	3	4	5	NS	
	%						
Acredito que grupos de convívio <b>podem</b> influenciar nas minhas escolhas alimentares	4	7	11	47	31	1	3,95 ± 1,02
<b>Minhas</b> escolhas alimentares são influenciadas pelas pessoas com as quais convivo	10	24	13	37	16	0	3,26 ± 1,26
Me preocupo que pessoas na minha comunidade/cidade/país passem fome	1	3	10	46	39	1	4,21 ± 0,81
Me preocupo que pessoas no mundo passem fome	1	2	10	47	39	1	4,24 ± 0,75
É urgente haver o controle e redução drástica no uso de agrotóxicos para a produção de alimentos	3	7	25	31	30	5	3,82 ± 1,04
O uso de sementes transgênicas deve ser proibido	17	13	35	10	10	15	2,80 ± 1,22

	Grau de concordância						Média
	1	2	3	4	5	NS	
	%						
A ocupação de áreas nativas de floresta para produção de agrocombustíveis e criação de gado deve ser controlada e proibida	4	11	18	33	27	7	3,71 ± 1,14
É importante buscar frequentemente informações confiáveis sobre alimentação	1	0	9	39	50	1	4,37 ± 0,76
A forma como me alimento expressa minhas opiniões sobre o mundo	15	16	30	24	12	4	3,04 ± 1,24
A publicidade de alimentos aumenta o consumo de alimentos não saudáveis	4	6	5	38	45	2	4,18 ± 1,03
A publicidade de alimentos dirigida às crianças deve ser proibida	11	20	17	24	23	4	3,31 ± 1,34
Estou disposto(a) a me envolver em atividades de voluntariado para desenvolvimento local de comunidades para resolver o problema da fome	10	8	28	31	15	9	3,36 ± 1,17

Legenda: 1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo; 3 - Indiferente; 4 - Concordo; 5 - Concordo totalmente; e NS. Não se aplica / não sei

Tratando da fome, 85% afirmaram concordar e concordar totalmente que se preocupam que pessoas da mesma comunidade, cidade ou país passem fome ( $4,21 \pm 0,81$ ). Foram encontrados dados bem semelhantes em relação à fome no mundo ( $4,24 \pm 0,75$ ).

Abordando o meio ambiente, 61% dos universitários relataram concordar e concordar totalmente com a urgência no controle e redução drástica no uso de agrotóxicos para a produção de alimentos. Prosseguindo nas análises, observa-se que 60% afirmam concordar e concordar totalmente com o controle e proibição de áreas nativas de floresta para produção de agrocombustíveis e criação de gado. Não se percebeu posicionamento formado sobre a proibição do uso de sementes transgênicas.

Já sobre a publicidade de alimentos, 89% dos jovens concordam e concordam totalmente com a importância de buscar frequentemente informações confiáveis sobre alimentação ( $4,37 \pm 0,76$ ). E 83% afirmaram que a publicidade de alimentos aumenta o consumo de alimentos não saudáveis ( $4,18 \pm 1,03$ ).

## Discussão

Diante dos resultados obtidos, é possível compreender melhor quem são esses jovens universitários. A maioria (91%) declarou morar com os pais e/ou família, fato peculiar na faixa etária de 18 a 25 anos, devido a grande relação de dependência, ausência de renda própria (37%) ou insuficiente para o próprio sustento, além das incertezas sobre as decisões que precisam tomar sobre universidade, formação de família, emprego, independência domiciliar, entre outros. Dados do IPEA<sup>10</sup> indicam que 70% dos jovens com idade entre 21 e 25 anos desejam sair da condição de coabitação familiar, e dentre os principais motivos para essa coabitação estão a falta de recursos financeiros (54,8%) e a vontade própria (37,5%). Embora a maioria dos estudantes resida com os pais ou familiares, apenas 47% de todo o grupo realizam as refeições geralmente em conjunto com a família. A outra grande parte (44%) as realiza geralmente sozinha, o que pode ser entendido por passar muito tempo fora de casa e nem sempre os horários coincidirem com os da família, além de ser uma escolha individual.

Também pôde-se observar que os jovens consideram saúde (73%), educação (71%) e alimentação (45%) como temáticas mais importantes no mundo e, conseqüentemente, para suas vidas. Apesar de as categorias não terem sido elencadas em ordem de prioridade, tais dados referem as maiores prevalências dos temas considerados prioritários. Estudo realizado pela Secretaria de Assuntos Estratégicos da Presidência da República, a partir de pesquisa de campo realizada pelo IPEA em 2013, obteve como ações prioritárias para a juventude: educação de qualidade (85,2%), serviços de saúde (82,7%) e alimentação de qualidade (70,1%).<sup>5</sup> A pesquisa atual relacionou-se com os resultados obtidos pelo IPEA ao destacar saúde, educação e alimentação entre as três áreas mais importantes no mundo.

A alimentação saudável é uma prática que envolve o consumo de alimentos variados, adequando-se aos aspectos biológicos, particularidades de cada fase da vida, práticas alimentares culturais, uso sustentável do meio ambiente, entre outros.<sup>11</sup> Já se constatou que a alimentação é um aspecto importante na vida dos jovens desta pesquisa, e para eles os critérios que mais favorecem uma alimentação saudável são o preço, o interesse próprio e o tempo.

Estudos realizados por Canesqui & Garcia<sup>12</sup> com adultos, em São Paulo, encontraram a falta de tempo, dificuldades financeiras e hábitos culturais como entraves para se ter uma alimentação saudável. Radaelli<sup>13</sup> e Teixeira<sup>14</sup> também destacaram o custo e o tempo como possíveis empecilhos nas escolhas alimentares. Acredita-se que o interesse próprio, ou seja, ter vontade individual de ser ter uma alimentação saudável, possa ser um dos principais aspectos que auxiliem na promoção desse modo de vida, contribuindo positivamente na superação dos demais, que por sua vez nem sempre podem ser controlados diretamente.

No bloco referente ao padrão alimentar, foi investigada a realização das refeições diárias principais: desjejum, almoço e jantar. Destaca-se que cada uma é valorizada no cotidiano devido a diferentes aspectos. Segundo Barbosa,<sup>15</sup> o café da manhã é considerado a refeição mais importante do dia, tendo grande importância na fisiologia humana e geralmente ingerido de modo individualizado, devido ao grande número de tarefas de todos os indivíduos da casa. Já o almoço é considerado como a refeição mais energética, e sua relação com a família é bem variável. Por fim, o jantar é uma refeição em transição sobre seu significado, mas é a mais facilmente substituída por lanches.

A prática do jantar foi marcada por pouco mais da metade dos estudantes (57,1%); acredita-se, no entanto, que essa questão esteja subestimada pelo fato de muitos indivíduos não considerarem lanches como jantar. Em seu estudo, Barbosa<sup>15</sup> aborda que sanduíches, por exemplo, não são considerados nem almoço, nem jantar por grande parte dos jovens. Em suma, o padrão alimentar do público estudado reforça as mudanças ocorridas na comensalidade e os efeitos da falta de tempo no cotidiano dessas pessoas.

Para melhor compreender o número de refeições e sua frequência de consumo, é preciso aplicar inquéritos mais completos e explorar mais variáveis como o tempo empreendido, local de realização, acompanhantes, alimentos consumidos, entre outros. Os resultados demonstram que os estudantes ainda têm o hábito de comer sentados à mesa e eventualmente alimentam-se diante da televisão, computador ou se locomovendo. Comer sentado à mesa é um processo natural e esperado, uma vez que a mesa possui uma representação social já intitulada na sociedade podendo ser um local também de partilha e conversação.<sup>16</sup>

Em outro estudo sobre os hábitos alimentares dos brasileiros no universo doméstico, abordam-se certo desuso e nova relação com a mesa. Uma das características do comer brasileiro é a informalidade à mesa – tem-se uma ruptura com a visão do sagrado. Hoje as pessoas comem

mais de modo volante, como em frente à televisão. Esse hábito tem pontos negativos quando ganham proeminência sobre as conversas e atrapalham momentos de conversa e interação entre pais e filhos, familiares, amigos e a comensalidade de modo geral.<sup>15</sup> Além disso, comer de modo volante, rapidamente e em qualquer lugar, tende a reduzir a relação do indivíduo com a comida, pois geralmente ele não presta tanta atenção nos sabores e prazeres presentes na refeição. Essa geração de jovens está sempre conectada ao mundo por meio dos avanços da informática. Por isso, infere-se que o consumo alimentar eventual encontrado em frente ao computador reflita a prioridade que outras atividades nesse instrumento possam ter frente à alimentação.

O consumo de alimentos marcadores de uma alimentação saudável (arroz, feijão, carne, frutas, hortaliças e leite) está presente diariamente nas refeições da maioria dos estudantes. Dados da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF)<sup>17</sup> apresentam alto consumo de arroz (84,0%) e feijão (72,8%) pela população brasileira, o que corrobora o presente estudo. Obteve-se que os homens referiram menores consumos *per capita* que as mulheres para verduras e saladas, resultado encontrado no presente estudo, em que 48% das mulheres e 43,8% dos homens relataram consumo diário de hortaliças ( $p=0,007$ ).<sup>17</sup> Esses dados não são conclusivos sobre a frequência do consumo alimentar dos jovens, porque não foram considerados todos os grupos alimentares e quantidades ingeridas. Para melhor avaliar esse quesito, seria necessário aplicar instrumento de ingestão habitual mais detalhado e adequado.

Em relação às práticas alimentares, metade dos participantes considerou muito importante saber cozinhar e 47% consideraram muito importante ter tempo para executar essa prática. Acredita-se que o hábito de preparar a própria refeição exija certas habilidades técnicas, vontade pessoal e tempo para praticar e realizar essa ação. Está cada vez mais claro que o tempo é determinante nas práticas alimentares dos universitários. Alves e Boog<sup>9</sup>, em estudo realizado com universitários, analisaram o preparo de alimentos em casa como fator positivo para alimentação, corroborando também a percepção dos jovens.

Outro ponto considerado extremamente importante pelos jovens foi escolher o que se quer comer. Esse resultado era esperado, à medida que os gostos e experiências alimentares são pessoais, e escolher sua alimentação reflete muito sobre sua compreensão do mundo e forma de expressão. É comum que a comida seja associada a diferentes situações pelo simbolismo emocional atrelado a ela. O consumo de determinados alimentos pode remeter à expressão de independência, autocontrole e maior proximidade com grupos de interesse.<sup>18</sup>

Tratando-se do contexto social e comensalidade dos estudantes, destacam-se a valorização do tempo e a importância de poder contar com ajuda no preparo de refeições, realizá-las em ambiente calmo e comer acompanhado eventualmente. Estudo realizado por Alves e Boog<sup>9</sup> indica que cerca de metade dos universitários analisados consideraram que comer acompanhado de outras pessoas altera de modo positivo a alimentação. Logo, infere-se que o grupo que considera

importante realizar essa ação valorize o momento proporcionado pela refeição, criando vínculos entre as pessoas.

Simultaneamente, as percepções diferentes sobre a importância de comer acompanhado indicam transição nesse hábito, tornando-se cada vez mais comum a realização de refeições individuais. Sabe-se que diversos são os fatores que influenciam na escolha alimentar de um grupo. Viana e colaboradores,<sup>19</sup> em revisão bibliográfica, descrevem alguns determinantes do comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens, abordam razões que levam ao consumo ou não de determinados alimentos, como qualidades intrínsecas do alimento, influências sociais, impacto no organismo e peso corporal, preferências oriundas da infância, influências familiares, condições econômicas, escolaridade, sexo, *marketing*, fatores políticos, entre outros. Essas razões não esgotam todo o complexo de determinantes envolvidos no processo de escolha alimentar, mas nos permitem compreender a opinião dos jovens estudados (concordaram = 47%; concordaram totalmente = 31%), de que grupos de convívio podem influenciar em suas escolhas alimentares.

Outra vertente considerada na pesquisa foram os valores intrínsecos também relacionados à alimentação, que retratam a importância e o envolvimento dos jovens com sua saúde. Os universitários apontaram a saúde como uma das prioridades em suas vidas e, concomitantemente, consideraram extremamente importante ter uma alimentação saudável e praticar atividade física no presente e ao longo da vida. Nesta linha, observa-se que mesmo compreendendo o que é preciso para cuidar de sua saúde, nem sempre o conhecimento implica ações e mudanças. Os argumentos de falta de tempo e atitudes mais convenientes para cada momento podem ser justificativas dadas pelos jovens para as dificuldades encontradas em melhorarem a alimentação e cuidarem da saúde.<sup>20</sup>

Por último, foram investigados os valores relacionados à alimentação, como o uso de agrotóxicos, desmatamento, fome e publicidade de alimentos. Na última década, o uso de agrotóxicos na produção de alimentos tem alarmado a população, devido às consequências na saúde humana, meio ambiente e qualidade dos alimentos no curto e longo prazos.<sup>21</sup> Face a esses aspectos, justifica-se a opinião dos jovens com o controle e redução urgente desses compostos.

Diante dos tópicos sobre meio ambiente, os jovens relataram se preocupar com o desmatamento de áreas nativas de floresta, que tem proporcionado desequilíbrio entre fauna e flora, além dos impactos ambientais já presentes e em crescimento. Segundo estudo realizado em 2008, estima-se que pelo menos 70% da Floresta Amazônica cederam lugar à pecuária bovina, e o desmatamento continua progredindo de modo insustentável.<sup>22</sup>

Sobre publicidade de alimentos, Monteiro e Castro<sup>23</sup> abordam que deve haver controle da publicidade de alimentos pelo vasto número de propagandas veiculadas por grandes marcas que estimulam sobretudo o consumo de produtos ultraprocessados. Esses produtos, considerados

não saudáveis, têm alta concentração de açúcares, sal, gordura e conservantes. Essa informação corrobora a compreensão dos jovens de que a publicidade de alimentos aumenta o consumo de alimentos não saudáveis. Em relação à busca frequente por informações confiáveis sobre alimentação, acredita-se que seja um aspecto importante para a manutenção de bons hábitos e estímulo a práticas alimentares adequadas.

Outro ângulo do trabalho foi a preocupação dos jovens com o próximo e a desigualdade social por meio de afirmações sobre a fome no mundo e sua comunidade. Os jovens estudados demonstraram preocupar-se com as necessidades dos outros e consideraram importante essa causa. De maneira não explícita, esta opinião se aproxima do conceito de Direito Humano à Alimentação Adequada, segundo o qual toda pessoa deve ter acesso físico e econômico a uma alimentação adequada e saudável, sem comprometer recursos para obter outros direitos fundamentais.<sup>24</sup>

Por fim, subentende-se a alimentação como modo de representação de uma sociedade, variando de acordo com sua cultura, disponibilidade de alimentos, crenças, prioridades, entre outros. Menasche<sup>25</sup> parte do pressuposto de que se as pessoas são o que comem, suas identidades são formadas pelo que se come, onde, com quem, quando e pelos significados que essa ação lhes remete. Este estudo corrobora resultados que ilustram as diversas esferas que influenciam nos valores e práticas alimentares de jovens universitários.

## Conclusão

O questionamento inicial do estudo – “Será que os jovens se expressam no mundo por meio de suas escolhas alimentares e seu modo de vida?” – foi, dentro dos limites metodológicos, respondido, e foi possível identificar valores e práticas alimentares dos estudantes. Os jovens universitários demonstraram grande interesse por sua alimentação e temas relacionados a ela do ponto de vista social, mesmo não sendo prioridade sempre no seu cotidiano. Fazem parte da sua identidade em formação escolhas alimentares práticas; valorização do tempo; autonomia; comensalidade; valores relacionados ao desmatamento, uso de agrotóxicos na produção de alimentos, publicidade de alimentos dirigida a crianças, fome no mundo, influências na sua alimentação por grupos de convívio e preocupação com sua saúde.

Para se obter resultados mais fidedignos e complementares a este estudo, propõe-se maior exploração de cada valor e prática, desde sua conceituação até os determinantes, como condições socioeconômicas, o estilo de vida, aspirações no mundo, entre outros.

Dentre as limitações do estudo, estão: amostra por conveniência, sem representatividade por áreas de estudo na graduação; utilização de questionário não validado e abordagem limitada das variáveis sobre valores e práticas por se tratar de um estudo quantitativo.

Considerando o papel que a alimentação tem no contexto da saúde, autocuidado, na inserção dos indivíduos nos grupos aos quais pertence e na sociedade, sugere-se a valorização desta temática nas estratégias de promoção da qualidade de vida neste grupo e nas linhas de pesquisa de Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva e das Ciências Sociais.

## Referências

1. Brasil. Governo Federal Presidência da República. Secretaria de Assuntos Estratégicos. Juventude levada em conta – demografia. Brasília, 2013.
2. Pais JM. A construção sociológica da juventude. *Análise Social*, vol. XXV (105-106), 1990.
3. Instituto Brasileiro de Análises Sociais e Econômicas. Pólis – Instituto de Estudos, Formação e Assessoria em Políticas Sociais. Juventude Brasileira e Democracia: participação, esferas e políticas públicas, 2005.
4. Brasil. Governo Federal Presidência da República. Juventude Brasil. Pesquisa Nacional sobre Perfil e Opinião dos Jovens Brasileiros. Brasília, nov. 2013.
5. Neri M. Secretaria de assuntos estratégicos da Presidência da República. Juventude que conta. Brasília, 2013.
6. Garcia RWD. Representações da comida no meio urbano [Tese de Doutorado]. São Paulo: Faculdade de Psicologia da USP, 1999.
7. Vieira VCR et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 15, n. 3, p. 273-282, set/dez. 2002.
8. Gambardella AMD, Frutuoso MPF, Frachi C. Prática alimentar de adolescentes. *Ver Nutr.* 1999; 12:55-63.
9. Alves HJ, Boog MAF. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção da saúde. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.
10. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. Comunicados do IPEA. Coabitação familiar e formação de novos domicílios nas áreas urbanas brasileiras. Abr, 2012.
11. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.210 p.
12. Canesqui AM, Garcia RWD. Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005.
13. Radaelli PG. Atitudes da população adulta do Distrito Federal, Brasil, relacionados com a alimentação saudável [dissertação]. Brasília (DF): Departamento de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, 2003.

14. Teixeira BA. Caracterização dos fatores de escolha e compra de frutas e hortaliças pela população adulta do Distrito Federal saudável [dissertação]. Brasília (DF): Departamento de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, 2013.
15. Barbosa L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. Horizontes antropológicos, Porto Alegre, ano 13, n.28, p. 87-116, jul./dez. 2007.
16. Romanelli G. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. Medicina, Ribeirão Preto, 39 (3): 333-9, jul./set. 2006
17. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamento Familiares, 2008-2009. Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. 150 p
18. Chapman G, MacLean H. Junk food and healthy food: Meanings of food in adolescent womens culture. Journal of Nutrition Education, 25, 108-113, 1993.
19. Viana V, Santos PL dos, Guimarães MJ. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura. Psic., Saúde & Doenças. 9(2): 209-231, 2008.
20. Story M, Resnick M. Adolescents views on food and nutrition. Journal of Nutrition Education, 18, 188-192, 1986.
21. Associação Brasileira de Saúde Coletiva. Dossiê ABRASCO: um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde. 1ª parte. Rio de Janeiro: Abrasco, 2012.
22. Repórter Brasil e Papel Social Comunicação. Conexões Sustentáveis São Paulo – Amazônia. Quem se beneficia com a destruição da Amazônia. Fórum Amazônia Sustentável e do Movimento Nossa São Paulo, 2008.
23. Monteiro CA, Castro IRR. Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos? Ciênc Cult; 61(4):56-9, 2009.
24. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.
25. Menasche R. O ato de comer enquanto prática política. IHU On-Line, v. XIV, n. 442, p. 31-34, 2014.

Recebido: 22/12/2014

Revisado: 30/12/2014

Aprovado: 05/1/2015

