

 Glaura Paulo Fagundes Olivier¹
 Lana Carneiro Almeida¹
 Eduarda Fontela Baptista¹
 Roberta de Vargas Zanini¹

¹ Universidade Federal do Pampa,
Curso de Nutrição. Itaqui, RS,
Brasil.

Correspondência
Roberta de Vargas Zanini
robertazanini@unipampa.edu.br

Custo e tempo como obstáculos para uma alimentação saudável entre universitários

Cost and time as obstacles to healthy eating among university students

Resumo

Introdução. O Guia Alimentar para a População Brasileira aborda a compreensão e superação de potenciais obstáculos para a adoção de uma alimentação saudável, entre eles, custo dos alimentos e tempo. **Objetiva.** Investigar a ocorrência de tempo e custo enquanto obstáculos para uma alimentação adequada e saudável e sua associação com fatores demográficos e socioeconômicos em universitários. **Método.** Estudo transversal realizado de abril a maio de 2019. Os desfechos avaliados foram custo e tempo. As variáveis de exposição foram sexo, idade, composição de moradia, trabalho remunerado, classe econômica e turno de estudo. **Resultados.** Participaram da pesquisa 207 estudantes. Sobre o custo dos alimentos, 76,3% já deixaram de comprar frutas, verduras e/ou legumes devido ao preço. Em relação ao tempo, 69,9% já deixaram de preparar alguma refeição por falta de tempo. Custo se associou com sexo masculino, idade igual ou superior a 30 anos, morar com amigos, estudar no período noturno e/ou estar na classe econômica mais baixa; já tempo se associou com sexo masculino, idade inferior a 30 anos, morar sozinho, estudar no período diurno/integral e/ou não trabalhar. **Conclusão.** Grande proporção dos universitários enfrenta dificuldades, relativas a tempo e custo dos alimentos, para ter uma alimentação adequada e saudável.

Palavras-chave: Estudantes. Epidemiologia nutricional. Guias alimentares.

Abstract

Introduction. The Dietary Guidelines for the Brazilian Population addresses the understanding and overcoming of potential obstacles to adopting a healthy diet, including food costs and time. **Objective.** To investigate the occurrence of time and cost as obstacles to adequate and healthy eating and its association with demographic and socioeconomic factors in university students. **Method.** Cross-sectional study carried out from April to May 2019. The evaluated outcomes were cost and time. Exposure variables were sex, age, household composition, paid work, economic class and study shift. **Results.** 207 students participated in the research. Regarding the cost of food, 76.3% have already stopped buying fruits and/or vegetables due to the price. Regarding time, 69.9% have already stopped preparing a meal due to lack of time. Cost was associated with male gender, age equal to or greater than 30 years, living with friends, studying at night and/or being in the lowest economic class; time has been associated with being male, younger than 30 years old, living alone, studying daytime/full time and/or not working. **Conclusion.** A large proportion of university students face difficulties, related to time and food costs, to have a proper and healthy diet.

Keywords: Students. Nutritional Epidemiology Dietary Guidelines.

INTRODUÇÃO

Com a finalidade de contribuir com as ações de educação alimentar e nutricional nas diferentes populações, é recomendado que as nações elaborem diretrizes sobre alimentação e nutrição, levando em conta o cenário epidemiológico e nutricional local, assim como evidências científicas atuais.¹ Uma das estratégias criadas pelo governo brasileiro para implementar a diretriz de promoção para uma alimentação adequada e saudável é o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), documento que apresenta um conjunto de informações, recomendações e princípios de uma alimentação adequada e saudável, com o intuito de auxiliar nas práticas alimentares de indivíduos, famílias e comunidades.^{2,3} Em seu capítulo quinto, o GAPB trata da compreensão e superação de potenciais obstáculos para adoção de uma alimentação adequada e saudável, entre eles, o custo e o tempo.²

Embora dados da POF de 2008-2009 mostrassem que no Brasil as preparações culinárias à base de alimentos *in natura* e minimamente processados (sobretudo arroz e feijão) eram mais baratas do que uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados,⁴ dados mais recentes apontam para o contrário dessa relação, uma vez que os preços dos alimentos mudaram de forma desfavorável para que o brasileiro tenha uma alimentação saudável.⁵ Uma das orientações do GAPB para economizar na compra de legumes, verduras e frutas é preferir variedades que estão na safra e que sejam produzidas localmente, além de reivindicar junto às autoridades municipais a instalação de hortas comunitárias para que o preço seja acessível a toda a população. Ao abordar o tempo como potencial obstáculo, o GAPB ressalta que, para adotar as recomendações para uma alimentação saudável, as pessoas precisam destinar tempo para seleção, compra, preparo dos alimentos e limpeza dos utensílios, trazendo estratégias para ajudar na organização e planejamento das refeições.²

Os hábitos alimentares são construídos durante a infância e consolidados mais tarde na vida. O final da adolescência e o início da fase adulta são períodos que costumam ser marcados por mudanças sociais que podem contribuir para a adoção de práticas alimentares inadequadas.⁶ Um exemplo dessas mudanças é a entrada na universidade - quando saem da casa dos pais, os estudantes se deparam com diferentes situações, como assumir responsabilidades de autocuidado, moradia e alimentação e administrar seus recursos financeiros, aspectos que favorecem um cenário potencialmente prejudicial à saúde.⁷ Ainda nessa nova fase, os jovens encontram dificuldades para realizar as refeições de maneira regular, devido à falta de tempo, pois enfrentam extensa rotina das atividades universitárias.^{8,9} A falta de tempo para realizar as refeições claramente influencia na alimentação, pois geralmente as principais refeições são substituídas por lanches rápidos e produtos industrializados.¹⁰

O preço dos alimentos é outro fator que se associa às práticas saudáveis de alimentação entre estudantes universitários. Estudo desenvolvido com ingressantes de uma universidade pública brasileira observou que, nos finais de semana, havia maior consumo de doces e de alimentos prontos para consumo, por apresentarem praticidade e menor custo.⁷ Ainda, revisão bibliográfica sobre ambientes alimentares nos EUA mostrou que o custo foi relatado como o segundo fator mais importante nas decisões sobre a aquisição de alimentos, podendo influenciar sobretudo na compra de frutas, vegetais e carnes.¹¹

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi investigar a ocorrência de tempo e custo enquanto obstáculos para uma alimentação adequada e saudável e sua associação com fatores demográficos e socioeconômicos em universitários.

MÉTODOS

Este trabalho faz parte de um estudo maior intitulado “Consumo alimentar, comensalidade e obstáculos para uma alimentação adequada e saudável em estudantes da Universidade Federal do Pampa (Unipampa), *campus* Itaqui/RS”, que apresenta delineamento observacional do tipo transversal.

Itaqui é um município localizado no extremo oeste do Rio Grande do Sul, na fronteira com a Argentina. De acordo com estimativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística,^a possuía 37.363 habitantes em 2021, e em 2010 apresentava 32,2% do território urbano, assim como Índice de Desenvolvimento Humano de 0,713. O município possui uma economia baseada na agropecuária e é um dos maiores produtores de arroz do país

Para participar da pesquisa, os estudantes deveriam ser ingressantes da Unipampa, *campus* Itaqui/RS em 2019, estarem regularmente matriculados e presentes no dia da coleta de dados. De acordo com informações dos Projetos Pedagógicos dos Cursos, são oferecidas anualmente 400 vagas distribuídas em cinco cursos com 50 vagas cada e um curso com 150 vagas. No entanto, ao longo do semestre ocorrem trancamentos parciais e/ou totais, abandonos e outras situações que podem ocasionar redução do número inicial.

Para coleta das informações do estudo maior, utilizou-se um questionário autoaplicável, elaborado pelas autoras da pesquisa com base no GAPB.² Os desfechos considerados para o presente estudo foram dois potenciais obstáculos para a adoção de uma alimentação adequada e saudável, tempo e custo. Para investigar a percepção dos usuários sobre a influência do custo na alimentação, foram utilizadas quatro perguntas: 1 - “*Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas ao preço elevado dos alimentos considerados saudáveis?*” (Sim; Não); 2 - “*Como você avalia o preço das frutas, legumes e/ou verduras nos locais onde as compras são realizadas?*” (Barato; Razoável; Caro; Não sei avaliar); 3 - “*Alguma vez você já deixou de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço?*” (Sim; Não); 4 - “*Dos dois tipos de alimentação citados abaixo, qual você acredita que tenha maior custo?*” (Alimentação baseada em alimentos industrializados - congelados, instantâneos, refrigerantes etc.; Alimentação baseada em alimentos naturais - frutas, legumes, verduras, arroz, feijão etc.). Para avaliar a percepção em relação ao tempo, outras quatro perguntas foram realizadas: 1 - “*Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas à falta de tempo?*” (Sim; Não); 2 - “*Quando você precisa preparar uma refeição, qual o seu primeiro pensamento?*” (Fico apreensivo, pois levará muito tempo para preparar a refeição; Fico indiferente, pois preparar as refeições não demanda muito tempo; Nenhum, pois nunca preciso preparar as refeições); 3 - “*Você já deixou de preparar alguma refeição por falta de tempo?*” (Sim; Não); 4 - “*Você se considera uma pessoa organizada com seu tempo?*” (Sim; Não). Como exposições, foram investigadas variáveis demográficas: sexo e idade (em anos completos, obtidas a partir da data de nascimento); socioeconômicas: composição de moradia (grau de parentesco dos moradores com o entrevistado), trabalho remunerado (Sim; Não) e classe econômica (definida a partir do Critério de Classificação Econômica Brasil desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas - ABEP, que leva em conta o poder de compra dos indivíduos);¹² e relativa à universidade: turno (Diurno; Integral; Noturno).

Para organização do trabalho de campo, foram geradas listas dos ingressantes na UNIPAMPA, *campus* Itaqui/RS, no ano de 2019, por meio do sistema de gestão interno da universidade. Além disso, foi realizado contato prévio com os docentes responsáveis pelas componentes curriculares de 1º semestre, para combinar a realização da coleta de dados. A equipe de pesquisa foi treinada para a realização da coleta de dados, padronizando-se assim a forma de abordar e auxiliar os participantes.

A coleta de dados ocorreu nos meses de abril e maio de 2019, foi realizada em sala de aula e conduzida por seis estudantes, sob a supervisão da docente coordenadora do projeto de pesquisa. Ao chegar à sala de aula, a equipe se apresentou, fez uma breve explicação sobre a pesquisa e convidou a todos para participar. Em seguida, foram verificados os critérios de inclusão supracitados e entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para leitura individual. Os estudantes que aceitaram participar da pesquisa assinaram o TCLE devolveram

^a (<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/itaqui/panorama>),

para a equipe e receberam o questionário impresso. Nesse momento, a equipe explicou como deveria ser feito o preenchimento das questões e ficou à disposição para eventuais dúvidas. À medida que os estudantes sinalizavam que haviam terminado de preencher o questionário, a equipe verificava possíveis erros de preenchimento, agradecia o estudante pela participação na pesquisa e entregava, como forma de retorno imediato, um pôster com os “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”.²

O processamento dos dados foi realizado por duas integrantes da equipe, treinadas pela docente coordenadora do projeto de pesquisa para essa função. Após a revisão dos questionários, foram realizadas dupla digitação dos dados no programa EpiData 3.1, validação da digitação e exportação dos dados para o programa Stata 12.1, no qual foram conduzidas as análises estatísticas. Inicialmente, todas as variáveis foram exploradas, calculando-se frequências absolutas e relativas. Em seguida, para as análises bivariadas, algumas variáveis de desfecho foram reagrupadas; na Tabela 3, “*Considera caro o preço das frutas, legumes e/ou verduras*”: barato + razoável (não) vs caro (sim) - a categoria “não sei avaliar” foi considerada *missing*; e na Tabela 4, “*Fica apreensivo ao ter que preparar uma refeição*”: apreensivo (sim) vs indiferente + nenhum (não). Além disso, intervalos de confiança de 95% (IC95%) foram obtidos para todas as categorias. Os testes qui-quadrado de Pearson (χ^2) e/ou de tendência linear (χ^2) foram utilizados, conforme a natureza das variáveis, considerando-se um nível de significância de 5%.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPAMPA sob parecer número 3.058.365, e aos entrevistados foi solicitada a assinatura do TCLE previamente à entrevista. Em todas as etapas do estudo foi garantido o cumprimento das exigências que constam na resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta o desenvolvimento de pesquisas envolvendo seres humanos.

RESULTADOS

Das 400 vagas ofertadas pela UNIPAMPA, *campus* Itaqui/RS, 353 foram preenchidas no primeiro semestre de 2019. Durante o período da coleta de dados, verificaram-se 29 cancelamentos/trancamentos do curso; 03 estudantes não matriculados; 28 estudantes dispensados; e 58 reprovados por falta, além de 25 ausências e 03 recusas. Dessa forma, 207 estudantes participaram da pesquisa.

A Tabela 1 apresenta a descrição das variáveis demográficas, socioeconômicas e relativa à universidade. Observou-se que mais de 60% dos participantes eram do sexo feminino e quase metade tinha idade inferior a 20 anos. Morar com familiares foi referido por 61,3% dos estudantes, cerca de 20% informaram estar exercendo atividade remunerada atualmente e a maioria foi incluída nas classes econômicas B₂, C₁ e C₂. Em relação ao turno, aproximadamente um terço estudava durante a noite.

Tabela 1. Descrição dos estudantes avaliados, de acordo com características demográficas, socioeconômicas e relativas à universidade. Itaqui, RS, Brasil, 2019. (n = 207)

Características	n	%	IC95%
Sexo			
Masculino	68	32,9	(26,4 – 39,3)
Feminino	139	67,1	(60,7 – 73,6)
Idade (anos completos)			
< 20	100	48,3	(41,4 – 55,2)
20-29	79	38,2	(31,5 – 44,8)
≥ 30	28	13,5	(8,8 – 18,2)

Tabela 1. Descrição dos estudantes avaliados, de acordo com características demográficas, socioeconômicas e relativas à universidade. Itaqui, RS, Brasil, 2019. (n = 207). Cont.

Características	n	%	IC95%
Sozinho	43	20,8	(15,2 – 26,3)
Amigos	37	17,9	(12,6 – 23,1)
Familiares	127	61,3	(54,7 – 68,0)
Trabalho atualmente			
Não	162	79,0	(73,4 – 84,6)
Sim	43	21,0	(15,4 – 26,6)
Classe econômica (ABEP)			
A	15	7,7	(3,9 – 11,5)
B ₁	22	11,3	(6,8 – 15,8)
B ₂	51	26,2	(19,9 – 32,4)
C ₁	44	22,6	(16,6 – 28,5)
C ₂	49	25,1	(19,0 – 31,3)
D-E	14	7,2	(3,5 – 10,8)
Turno			
Diurno / Integral	135	65,2	(58,7 – 71,8)
Noturno	72	34,8	(28,2 – 41,3)

IC95%: intervalo de confiança de 95%

ABEP: Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas

*O número máximo de informações perdidas foi de 12 (5,8%) na variável classe econômica.

A descrição das variáveis relativas aos obstáculos para uma alimentação adequada e saudável, custo e tempo, estão apresentadas na Tabela 2. Mais da metade dos estudantes assinalaram que uma “*alimentação à base de alimentos industrializados*” é mais cara que uma “*alimentação à base de alimentos naturais*”. Além disso, a maioria não considerou caro o preço das frutas, verduras e/ou legumes. Porém, 76,3% dos estudantes responderam que já deixaram de comprar estes mesmos alimentos devido ao preço e aproximadamente 50% consideraram que as dificuldades para ter uma alimentação adequada e saudável são devidas ao preço elevado dos alimentos considerados saudáveis.

Mais de 40% dos estudantes se consideraram organizados com seu tempo. Quando questionados sobre o primeiro pensamento que têm ao prepararem uma refeição, quase 70% dos estudantes informaram “*fico indiferente, pois preparar as refeições não demanda muito tempo*” ou “*nenhum pensamento, pois nunca preciso preparar as refeições*”, indicando que o tempo parece não interferir no preparo das refeições. Porém, quando questionados se já deixaram de preparar alguma refeição por falta de tempo, novamente, quase 70% responderam positivamente. Por fim, aproximadamente 50% da amostra referiu que a falta de tempo dificulta a adoção de uma alimentação adequada e saudável.

Tabela 2. Descrição das variáveis relativas aos obstáculos para uma alimentação adequada e saudável, custo e tempo. Itaqui, RS, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	n	%	(IC95%)
CUSTO			
Qual alimentação acredita que tenha maior custo?			
À base de alimentos industrializados	119	57,5	(50,7 – 64,3)
À base de alimentos naturais	88	42,5	(35,7 – 49,3)
Como avalia o preço das frutas, verduras e/ou legumes?			
Barato	03	1,4	(0,0 – 3,1)
Razoável	111	53,6	(46,8 – 60,5)
Caro	72	34,8	(28,2 – 41,3)
Não sei avaliar	21	10,1	(6,0 – 14,3)
Já deixou de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço?			
Não	49	23,7	(17,8 – 29,5)
Sim	158	76,3	(70,5 – 82,2)
O preço elevado de alimentos saudáveis dificulta a adoção de uma alimentação saudável?			
Não	63	51,2	(42,3 – 60,2)
Sim	60	48,8	(39,8 – 57,7)
TEMPO			
Considera-se uma pessoa organizada com seu tempo?			
Não	121	58,7	(52,0 – 65,5)
Sim	85	41,3	(34,5 – 48,0)
Ao ter que preparar uma refeição, qual seu primeiro pensamento?			
Apreensivo, pois levará muito tempo	65	31,4	(25,0 – 37,8)
Indiferente, pois não demanda muito tempo	113	54,6	(47,8 – 61,4)
Nenhum, pois nunca preciso preparar	29	14,0	(9,2 – 18,8)
Já deixou de preparar alguma refeição por falta de tempo?			
Não	62	30,1	(23,8 – 36,4)
Sim	144	69,9	(63,6 – 76,2)
A falta de tempo dificulta a adoção de uma alimentação saudável?			
Não	60	49,2	(40,2 – 58,2)
Sim	62	50,8	(41,8 – 59,8)

IC95%: intervalo de confiança de 95%

As variáveis relativas ao obstáculo custo apresentaram associação com sexo, idade, composição de moradia, classe econômica e turno de estudo (Tabela 3). A prevalência de universitários que acredita que uma alimentação à base de alimentos naturais é mais cara que uma alimentação à base de alimentos industrializados foi maior entre os participantes do sexo masculino ($p=0,034$) e entre aqueles que estudavam à noite ($p=0,006$). A percepção de que o preço das frutas, verduras e/ou legumes seja caro diferiu conforme a composição de moradia, sendo mais frequente entre estudantes que moram com amigos ($p=0,016$). Já ter deixado de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço apresentou associação inversa com a classe econômica, chegando a mais de 90% em estudantes das classes D+E ($p=0,039$). Além disso, a frequência de estudantes que responderam que o preço elevado dos alimentos saudáveis dificulta a adoção de uma alimentação saudável aumentou conforme a idade ($p=0,010$) e foi maior entre estudantes do noturno ($p=0,039$).

Tabela 3. Descrição das variáveis sobre o obstáculo custo, de acordo com as variáveis de exposição. Itaqui, RS, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	Acredita que alimentação à base de alimentos naturais tem maior custo.		Considera caro o preço das frutas, verduras e/ou legumes.		Já deixou de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço.		Preço elevado dos alimentos saudáveis dificulta uma alimentação saudável.	
	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)
Sexo	$p^h = 0,034$		$p^h = 0,568$		$p^h = 0,973$		$p^h = 0,444$	
Masculino	52,9	(40,9 – 65,0)	41,7	(29,0 – 54,3)	76,5	(66,3 – 86,7)	43,9	(28,4 – 59,4)
Feminino	37,4	(29,3 – 45,5)	37,3	(28,8 – 45,8)	76,3	(69,1 – 83,4)	51,2	(40,2 – 62,2)
Idade (anos completos)	$p^h = 0,180$		$p^h = 0,263$		$p^h = 0,612$		$p^t = 0,010$	
< 20	36,0	(26,5 – 45,5)	36,0	(25,9 – 46,0)	75,0	(66,4 – 83,6)	37,3	(24,7 – 49,9)
20-29	49,4	(38,2 – 60,5)	45,7	(33,9 – 57,5)	79,8	(70,8 – 88,7)	56,3	(41,9 – 70,6)
≥ 30	46,4	(27,5 – 65,4)	29,6	(12,0 – 47,3)	71,4	(54,3 – 88,6)	68,8	(45,1 – 92,4)
Composição de moradia	$p^h = 0,443$		$p^h = 0,016$		$p^h = 0,064$		$p^h = 0,853$	
Sozinho	34,9	(20,4 – 49,4)	42,1	(26,1 – 58,1)	83,7	(72,5 – 95,0)	43,5	(22,6 – 64,4)
Amigos	48,7	(32,2 – 65,1)	59,4	(42,0 – 76,8)	86,5	(75,3 – 97,7)	50,0	(29,4 – 70,6)
Famíliares	43,3	(34,6 – 52,0)	31,9	(23,3 – 40,5)	70,9	(62,9 – 78,8)	50,0	(38,6 – 61,4)
Trabalho atualmente	$p^h = 0,794$		$p^h = 0,052$		$p^h = 0,489$		$p^h = 0,496$	
Não	42,0	(34,3 – 49,6)	42,8	(34,6 – 50,9)	77,2	(70,6 – 83,7)	46,3	(36,1 – 56,5)
Sim	44,2	(29,1 – 59,3)	25,6	(11,7 – 39,6)	72,1	(58,4 – 85,7)	53,9	(34,1 – 73,6)
Classe Econômica (ABEP)	$p^t = 0,072$		$p^t = 0,118$		$p^t = 0,039$		$p^t = 0,109$	
A+B	33,0	(23,0 – 42,9)	32,5	(21,9 – 43,1)	70,5	(60,8 – 80,1)	37,3	(23,7 – 50,8)
C	45,2	(34,9 – 55,4)	37,7	(27,2 – 48,1)	79,6	(71,3 – 87,9)	52,7	(39,3 – 66,2)
D+E	50,0	(22,6 – 77,4)	57,1	(30,1 – 84,2)	92,9	(78,8 – 99,9)	55,6	(20,8 – 90,4)
Turno	$p^h = 0,681$		$p^h = 0,574$		$p^h = 0,720$		$p^h = 0,039$	
Diurno / Integral	41,5	(33,4 – 50,0)	40,2	(31,8 – 49,1)	75,6	(67,6 – 82,1)	41,3	(30,7 – 52,8)
Noturno	44,4	(33,4 – 56,1)	35,9	(25,1 – 48,4)	77,8	(66,7 – 86,0)	60,4	(46,0 – 73,2)

IC95%: intervalo de confiança de 95%

p^h = Qui quadrado de heterogeneidade

p^t = teste de tendência linear

Na Tabela 4, verifica-se que as variáveis sobre o obstáculo tempo apresentaram associação com sexo, idade, composição de moradia, ocupação e turno de estudo. Referente à organização do tempo, os estudantes com 30 anos ou mais ($p=0,002$), que estão trabalhando atualmente ($p=0,028$) e que estudam no turno da noite ($p=0,006$) se consideraram mais organizados com seu tempo. A prevalência de estudantes que respondeu que ficam apreensivos ao ter que preparar uma refeição foi maior entre aqueles do sexo masculino ($p=0,034$). Os estudantes que moram sozinhos responderam em maior proporção que já deixaram de preparar alguma refeição por falta de tempo, em comparação aos que moram com amigos ou com familiares ($p=0,011$). Da mesma forma, a percepção de que a falta de tempo dificulta a adoção de uma alimentação adequada e saudável também foi maior entre os estudantes que moram sozinhos ($p=0,012$) em relação a seus pares.

Tabela 4. Descrição das variáveis sobre o obstáculo tempo, de acordo com as variáveis de exposição. Itaqui, RS, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	Considera-se uma pessoa organizada com seu tempo.		Fica apreensivo ao ter que preparar uma refeição.		Já deixou de preparar alguma refeição por falta de tempo.		A falta de tempo dificulta a adoção de uma alimentação saudável.	
	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)
Sexo	$p^h = 0,068$		$p^h = 0,034$		$p^h = 0,094$		$p^h = 0,225$	
Masculino	32,4	(21,1 – 43,6)	41,2	(29,3 – 53,0)	77,6	(67,5 – 87,7)	58,5	(43,1 – 74,0)
Feminino	45,7	(37,3 – 54,0)	26,6	(19,2 – 34,0)	66,2	(58,2 – 74,1)	46,9	(35,9 – 58,0)
Idade (anos completos)	$p^h = 0,002$		$p^h = 0,086$		$p^h = 0,106$		$p^h = 0,632$	
< 20	37,4	(27,7 – 47,0)	29,0	(20,0 – 38,0)	64,7	(55,1 – 74,2)	50,9	(37,9 – 63,8)
20-29	35,4	(24,8 – 46,1)	39,2	(28,3 – 50,1)	78,5	(69,3 – 87,7)	54,2	(39,8 – 68,6)
≥ 30	71,4	(54,3 – 88,6)	17,9	(3,3 – 32,4)	64,3	(46,1 – 82,5)	40,0	(14,1 – 65,9)
Composição de moradia	$p^h = 0,152$		$p^h = 0,471$		$p^h = 0,011$		$p^h = 0,012$	
Sozinho	39,5	(24,7 – 54,4)	34,9	(20,4 – 49,4)	86,1	(75,5 – 96,6)	78,3	(60,9 – 95,7)
Amigos	27,8	(12,9 – 42,7)	37,8	(21,9 – 53,8)	75,7	(61,6 – 89,8)	50,0	(29,4 – 70,6)
Familiares	45,7	(36,9 – 54,4)	28,4	(20,4 – 36,3)	62,7	(54,2 – 71,2)	42,7	(31,3 – 54,0)

Tabela 4. Descrição das variáveis sobre o obstáculo tempo, de acordo com as variáveis de exposição. Itaqui, RS, Brasil, 2019. (n = 207). Cont.

Variáveis	Considera-se uma pessoa organizada com seu tempo.		Fica apreensivo ao ter que preparar uma refeição.		Já deixou de preparar alguma refeição por falta de tempo.		A falta de tempo dificulta a adoção de uma alimentação saudável.	
	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)
Trabalho atualmente	$p^h = 0,028$		$p^h = 0,383$		$p^h = 0,178$		$p^h = 0,236$	
Não	37,3	(29,7 – 44,8)	30,3	(23,1 – 37,4)	67,9	(60,6 – 75,2)	48,4	(38,2 – 58,6)
Sim	55,8	(40,7 – 70,9)	37,2	(22,5 – 51,9)	78,6	(65,9 – 91,2)	61,5	(42,3 – 80,8)
Classe Econômica (ABEP)	$p^h = 0,849$		$p^h = 0,606$		$p^t = 0,532$		$p^t = 0,529$	
A+B	41,4	(30,9 – 51,9)	33,0	(23,0 – 42,9)	72,4	(62,9 – 81,9)	49,0	(35,0 – 63,0)
C	37,6	(27,7 – 47,6)	26,9	(17,8 – 36,0)	69,9	(60,5 – 79,3)	55,6	(42,0 – 69,1)
D+E	42,9	(15,8 – 69,9)	35,7	(9,5 – 61,9)	64,3	(38,1 – 90,5)	55,6	(20,7 – 90,4)
Turno	$p^h = 0,006$		$p^h = 0,662$		$p^h = 0,672$		$p^h = 0,742$	
Diurno / Integral	34,3	(26,2 – 42,4)	30,4	(22,5 – 38,2)	70,9	(63,1 – 78,7)	52,0	(40,5 – 63,5)
Noturno	54,2	(42,5 – 65,8)	33,3	(22,3 – 44,4)	68,1	(57,1 – 79,0)	48,9	(34,3 – 63,5)

IC95%: intervalo de confiança de 95%

p^h = Qui quadrado de heterogeneidade

p^t = teste de tendência line

DISCUSSÃO

A maioria dos participantes deste estudo acredita que uma alimentação à base de industrializados tenha maior custo do que à base de alimentos naturais e não considera caro o preço das frutas, verduras e/ou legumes, sugerindo que, em geral, o custo não seja um obstáculo para uma alimentação adequada e saudável. Sobre já ter deixado de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço, mais de 75% dos estudantes responderam positivamente. A análise das duas perguntas sobre frutas, verduras e legumes do presente estudo sugere que quando os estudantes responderam sobre o preço, podem ter pensado nos alimentos convencionais, da época e que estão em promoção, ou seja, aqueles que eles costumam comprar. Por outro lado, quando responderam sobre deixar de comprar, podem não ter pensado no momento atual ou em relação aos mesmos alimentos, mas em algum momento na vida ou naqueles alimentos que geralmente não são comprados por eles, por terem preço mais elevado em comparação aos demais.

Ainda, quando o custo foi investigado diretamente como um obstáculo, não se observou diferença entre as categorias de resposta, indicando que aproximadamente metade da amostra considera que o preço elevado de alimentos saudáveis dificulta a adoção de uma alimentação saudável. Esse resultado pode estar relacionado com a definição de “alimentos saudáveis”, que pode ser diferente entre os estudantes. Enquanto alguns consideram saudáveis os alimentos como arroz, feijão, leite, ovos, carnes, frutas e hortaliças em geral, outros podem pensar em alimentos que são frequentemente apresentados nas mídias como saudáveis, por exemplo, frutas secas e oleaginosas, frutas exóticas (*blueberry*, *gojiberry*), barras de cereais, biscoitos integrais, *shakes* etc. A autopercepção de alimentação saudável tem variado na literatura, conforme o público, local do estudo e delimitação.¹³⁻¹⁵

Estudo que avaliou o preço de alimentos saudáveis e não saudáveis ao longo do tempo no Brasil verificou que, em 1995, os alimentos ultraprocessados eram o grupo mais caro, seguidos dos alimentos processados, depois os alimentos não processados ou minimamente processados e ingredientes culinários. Apesar de o preço dos alimentos ultraprocessados ter sofrido reduções sucessivas desde o início dos anos 2000, até 2017, ainda se verificava vantagem econômica no preparo das refeições em casa, mostrando que no Brasil é possível manter uma alimentação adequada e saudável. No entanto, se a tendência de redução do preço dos ultraprocessados se mantiver, a previsão dos autores é de que, a partir de 2026, alimentos não saudáveis se tornarão mais baratos do que alimentos saudáveis, o que pode implicar diminuição da qualidade da alimentação da população.⁵

A maioria dos participantes deste estudo informaram que não se consideram organizados com seu tempo e que já deixaram de preparar alguma refeição por falta de tempo, sugerindo que esse fator seja um obstáculo para se ter uma alimentação saudável. Porém, quando questionados sobre o primeiro pensamento ao ter que preparar uma refeição, quase 70% referiram indiferença ou nenhum pensamento. Parece que, “de modo geral”, os estudantes consideram que preparar uma refeição não demanda muito tempo, mas que “eventualmente” já deixaram de preparar alguma refeição por falta de tempo.

Em uma universidade pública de Bangladesh verificou-se que, em períodos que antecedem as provas e exames, os estudantes optam por não preparar as suas refeições e acabam negligenciando algumas delas, pois desta forma têm mais tempo para estudar.¹⁶ Universitários do Rio de Janeiro relataram que não conseguem se alimentar de forma regular devido à falta de tempo, expressando que às vezes conseguem apenas “engolir alguma coisa”. Os autores¹⁷ colocam que os motivos relatados para isso foram a carga horária de estudo muito extensa, os intervalos pequenos entre as aulas, além do tempo despendido para se deslocar até o local das refeições.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para as Políticas Públicas ressalta a importância de se fortalecer o protagonismo dos sujeitos, com vistas a incentivar a capacidade de fazer escolhas alimentares adequadas e saudáveis.¹⁸ Neste sentido, entende-se que futuras ações de EAN voltadas a esse público devem contemplar momentos de reflexão sobre organização e gerenciamento do tempo na vida acadêmica, de forma que soluções construídas em conjunto sejam percebidas como factíveis pelos estudantes.

No presente estudo, a prevalência de quem acredita que uma alimentação baseada em alimentos naturais é mais cara foi maior entre os estudantes do sexo masculino. Um estudo de abordagem qualitativa¹⁹ realizado em Santos/SP identificou que indivíduos do sexo masculino dificilmente participam das compras dos alimentos, por isso quando precisam realizar as compras, acreditam que os alimentos saudáveis sejam mais caros em comparação a produtos industrializados.

A percepção de que frutas, verduras e/ou legumes são caros associou-se com a composição de moradia, observando-se maior prevalência entre os estudantes que moram com amigos em comparação àqueles que moram sozinhos ou com a família. Em Bangladesh,¹⁶ observou-se que quando os colegas de curso compravam comida nas cantinas, os custos eram divididos entre eles, para aumentar a variedade de alimentos consumidos.

No presente estudo, pode-se observar que quanto menor a classe econômica, maior foi a prevalência de estudantes que já deixaram de comprar frutas, verduras e/ou legumes por causa do preço. No mesmo sentido, estudo que avaliou dados da POF 2008-2009²⁰ observou como principal padrão nas classes econômicas A+B o consumo alimentar de alimentos saudáveis, e na classe econômica E, o padrão de consumo de produtos processados e açucarados. Ainda, pesquisa realizada com universitários do sexo masculino identificou que a prática de substituição dos produtos de baixo valor nutricional por alimentos saudáveis esteve diretamente associada com a renda familiar e individual dos entrevistados. Quando analisada apenas a renda individual, pode-se perceber que os estudantes geralmente não possuíam margem financeira para escolher os alimentos saudáveis.²¹

A frequência de estudantes que consideraram o preço elevado dos alimentos como dificuldade para ter uma alimentação saudável foi diretamente proporcional à idade e 1,5 vezes maior entre os estudantes do turno da noite. Análises adicionais mostraram que o estudante com mais idade é aquele que trabalha (provavelmente de dia) e estuda no turno da noite. Esses indivíduos, muitas vezes, são chefes de família, sendo responsáveis pela maior parte das despesas da casa e por isso, podem perceber de maneira diferente o preço dos alimentos, ao contrário de indivíduos mais jovens que, em sua maioria, recebem ajuda financeira dos pais para manutenção da sua vida acadêmica.

O gerenciamento do tempo é uma característica importante para a manutenção de hábitos alimentares saudáveis, ainda mais indivíduos que estudam em um turno e trabalham em outro. Considerar-se uma pessoa organizada com seu tempo foi percebido em maior frequência por indivíduos da categoria de mais idade, que estão trabalhando atualmente e estudam à noite. Uma pesquisa realizada com estudantes de uma universidade pública no interior do Rio Grande do Sul verificou que a maioria dos participantes das oficinas de gestão de tempo era constituída por estudantes de semestres iniciais e intermediários, com média de idade de 22,8±5,4 anos. Isso supõe que os problemas enfrentados pelos universitários, como a administração do tempo e a necessidade de planejar a carreira profissional, foi o que os motivou a procurar as oficinas.²²

Pesquisa qualitativa que analisou a associação entre dinâmicas relacionadas à alimentação e gênero mostrou que os homens aparecem como auxiliares e como protagonistas apenas em celebrações ou

quando sentem vontade de cozinhar algo diferente, sendo responsabilidade da figura feminina o cuidado com a alimentação rotineira da família.¹⁹ Estes resultados estão de acordo com o presente estudo, em que se verificou que o pensamento apreensivo ao ter que preparar uma refeição foi mais frequente entre os estudantes do sexo masculino, sugerindo que essas tarefas não sejam rotineiramente desempenhadas por eles.

A falta de tempo como dificuldade para ter uma alimentação saudável e já ter deixado de preparar alguma refeição por falta de tempo foram situações referidas com maior frequência pelos estudantes que moram sozinhos em comparação àqueles que moram com outras pessoas. Estudo com universitários americanos²³ mostrou que o apoio de amigos para manter uma alimentação saudável era um estímulo importante. Além disso, os pais também tiveram papel fundamental na construção de bons hábitos alimentares dos estudantes, pois os mesmos estavam habituados com uma rotina em que os pais preparavam suas refeições e não era necessário se preocupar com o planejamento e preparação destas. Adicionalmente, pesquisa com estudantes da Universidade Federal de Sergipe²⁴ observou que ter uma má alimentação relacionou-se ao fato de não ter companhia na hora das refeições e que a escolha de alimentos saudáveis foi favorecida pela realização das principais refeições em companhia da família. Esse cenário pode ainda ser agravado com a possibilidade de que os estudantes, ao ingressarem na universidade, estejam mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, deixando o cuidado com a alimentação para segundo plano.

Uma possível limitação do presente estudo foi a utilização de um questionário não validado, o que pode ter levado a diferentes interpretações pelos estudantes. Com vistas a minimizar essa limitação, realizou-se pré-teste das perguntas com população semelhante. O delineamento transversal deve ser levado em consideração para a interpretação dos resultados, que deve ser realizada com cautela. Ainda, a amostragem por conveniência, utilizada no presente estudo, permite a exploração e geração de hipóteses acerca do tema, sem extrapolação dos resultados. Sugere-se que pesquisas com outros delineamentos e estudos de validação sejam realizados, não apenas entre universitários, mas com diferentes populações, dada a relevância da temática para o cenário epidemiológico atual.

A superação dos obstáculos por parte dos universitários não deve ser vista apenas de maneira individual, uma vez que os fatores associados dizem respeito a uma coletividade. Iniciativas institucionais que busquem incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional desse público são necessárias, e devem ser realizadas em conjunto com os diversos setores da universidade, de forma a tratar a questão de forma integral.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo sugerem que proporção considerável dos ingressantes universitários do sexo masculino enfrenta dificuldades, relativas a tempo e custo dos alimentos, para ter uma alimentação adequada e saudável. Ainda, aqueles com 30 anos ou mais, que moram com amigos, estudam no período noturno e/ou estão na classe econômica mais baixa percebem mais frequentemente o custo como obstáculo. Já os estudantes com idade inferior a 30 anos, que moram sozinhos, estudam no período diurno/integral e/ou não trabalham percebem o tempo como obstáculo com mais frequência.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. WHA57.17 Global strategy on diet, physical activity and health. Fifty-seventh world health assembly; 2004.

2. Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. Departamento de Atenção Básica. Secretaria de Atenção à Saúde: Ministério da Saúde; 2014. p. 156.
3. Louzada MLC, Canella DS, Jaime PC, Monteiro CA. Alimentação e saúde: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2019. 132 p.
4. Claro RM, Maia EG, Costa BVL, Diniz DP. Preço dos alimentos no Brasil: prefira preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. *Cadernos de Saúde Pública*. 2016;32(8). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00104715>
5. Maia EG, Passos CM, Levy RB, Martins APB, Mais LA, Claro RM. What to expect from the price of healthy and unhealthy foods over time? The case from Brazil. *Public Health Nutrition*. 2020;23(4):579-588. <https://doi.org/10.1017/S1368980019003586>
6. Araújo NR, Freitas FMNO, Lobo RH. Formation of eating habits in early childhood: benefits of healthy eating. *Research, Society and Development*. 2021;10(15):e238101522901. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22901>
7. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nutrição*. 2002;15(3):273-282. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732002000300003>
8. Alves HJ, Boog MCF. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Revista de Saúde Pública*. 2007;41(2):197-204. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000200005>
9. Penaforte FR, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*. 2015;11(1):13. <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>
10. Souza DP. Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de acadêmicos de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas. *Revista HCPA*. 2012;32(3):275-282.
11. Glanz K, Sallis JF, Saelens BE, Frank LD. Healthy nutrition environments: concepts and measures. *American Journal of Health Promotion*. 2005;19(5):330-333, ii. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-19.5.330>
12. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério brasileiro de classificação econômica São Paulo: ABEP; 2018 [Available from: <http://www.abep.org/>].
13. Fabri RK. Aspectos simbólicos e sustentáveis sobre alimentação saudável em guias alimentares e na percepção de indivíduos adultos de Florianópolis: Programa de Pós Graduação em Nutrição. Universidade Federal de Santa Catarina; 2020.
14. Carvalho SDL, Barros Filho AA, Barros MBA, Assumpção D. Qualidade da dieta segundo a autoavaliação de adolescentes: resultados do ISACamp-Nutri. *Ciênc Saúde Colet*. 2020;25(11):4451-4461. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.06792019>
15. Lindemann IL, Barros KS, Mendoza-Sassi RA. Autopercepção da alimentação entre usuários da atenção básica de saúde e fatores associados. *Revista Baiana de Saúde Pública*. 2017;41(2):424-439. <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2017.v41.n2.a2393>
16. Kabir A, Miah S, Islam A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS One*. 2018;13(6):e0198801. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
17. Cardozo M, Santos CRB, Nascimento HS, Santos IPG. Ambientes alimentares universitários: percepções de estudantes de Nutrição de uma instituição de ensino superior. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*. 2017. 2017;12(2):15. <https://doi.org/10.12957/demetra.2017.26799>
18. Brasil. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília: MDS; 2012. p. 68.

19. Bernardes AFM, Silva CG, Frutuoso MFP. Alimentação saudável, cuidado e gênero: percepções de homens e mulheres da zona noroeste de Santos-SP. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*. 2016;11(3):15. <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.22334>
20. Camargo DA, Satolo LF. Padrões de consumo alimentar baseados no orçamento das famílias na região metropolitana de São Paulo. *Segurança Alimentar e Nutricional*. 2018;25(3):94-103. <https://doi.org/10.20396/san.v25i3.8652327>
21. Dias PS, Brito JAS, Costa AP. Influência da condição socioeconômica no comportamento alimentar de universitários do sexo masculino. *Revista Eletrônica de Administração e Turismo*. 2016;8(4):927-944. <https://doi.org/10.15210/REAT.V8I4.7368>
22. Oliveira CT, Carlotto RC, Teixeira MAP, Dias ACG. Oficinas de Gestão do Tempo com Estudantes Universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2016;36(1):224-233. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001482014>
23. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*. 2018;10(12). <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
24. Feitosa EPS, Dantas CAO, Andrade-Wartha ERS, Marcellini PS, Mendes-Netto RS. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alimentos e Nutrição*. 2010;21(2):225-230.

Colaboradores

Olivier GPF participou da coleta, análise e interpretação dos dados; e da redação do estudo. Almeida LC participou da redação do estudo; e da revisão final e aprovação do manuscrito para submissão. Baptista EF participou da coleta, análise e interpretação dos dados. Zanini RV participou da idealização do desenho do estudo; da coleta, análise e interpretação dos dados; da redação do estudo; e da revisão final e aprovação do manuscrito para submissão.

Conflito de Interesses: As autoras declaram não haver conflito de interesses.

Recebido: 18 de fevereiro de 2022

Aceito: 19 de janeiro de 2023