

CONSUMO ALIMENTAR DE DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DE VÁRZEA GRANDE-MT ¹

Tony José de Souza²

¹ Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

² Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução

O consumo de alimentos saudáveis é fundamental para a manutenção da saúde e qualidade de vida, no entanto, a elevada carga horária de trabalho dos profissionais do ensino superior aliada a múltiplos empregos, horários irregulares de trabalho e o estresse diário, podem contribuir para hábitos alimentares não saudáveis.

Objetivo

Analisar o estado nutricional e o consumo alimentar dos professores universitários de uma instituição privada do município de Várzea Grande-MT.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo transversal, quantitativo, pautado em dados do consumo alimentar de 39 professores universitários de uma instituição privada no município de Várzea Grande -MT, realizado entre fevereiro e março de 2020. Os dados do estudo foram coletados a partir da aplicação do questionário de marcadores do consumo alimentar adaptado do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), contendo 33 perguntas com informações biológicas, profissionais, de consumo alimentar e prática de atividade física. A coleta de dados foi realizada por meio do formulário eletrônico do "Google Forms". Os formulários foram enviados aos docentes através do link gerado na plataforma e encaminhado por aplicativo de mensagens eletrônicas.

A avaliação qualitativa do consumo alimentar foi realizada com base na classificação de alimentos proposta pelo Guia Alimentar para a População Brasileira em 2014. No estudo foram considerados **alimentos *in natura* ou minimamente processados** (consumo de feijão, frutas frescas, verduras ou legumes); e **alimentos ultraprocessados** (consumo de macarrão instantâneo, salgadinhos de pacotes, consumo de hambúrguer e embutidos; consumo de balas, doces e guloseimas). A classificação do consumo alimentar foi realizada com base em duas categorias: **alimentos saudáveis** (alimentos *in natura* ou minimamente processados) e **alimentos não saudáveis** (alimentos processados e

ultraprocessados).

Os dados coletados foram devidamente organizados em planilha de banco de dados e utilizado o software Microsoft Excel 2016 para tabulação e análise estatística descritiva por meio de medidas de frequência absoluta e relativa. O presente estudo faz parte do projeto de pesquisa “Consumo Alimentar e Prática de Atividade Física em Professores Universitários” aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas (CEP) do Centro Universitário de Várzea Grande sob parecer nº 13480419.9.0000.5692.

Resultado

Observou-se maior prevalência de indivíduos do sexo feminino (82, 1%) em relação ao sexo masculino (17,9%). As faixas etárias 40 anos ou mais, 30 a 34 anos e 35 a 49 anos, apresentaram maiores frequências de participação no estudo. Em relação ao estado civil dos participantes, 76,9% referiram possuir companheiro (a).

Quanto ao consumo alimentar, observou-se prevalência de consumo de feijão no dia anterior de 71,8%, consumo de frutas 74,4% e de verduras/legumes 84,6%. Do total de participantes do estudo, 56,4% consumiram bebidas adoçadas e 23,1% hambúrguer e/ou embutidos no dia anterior.

Ao proceder com a avaliação qualitativa do consumo alimentar, verificou-se que o grupo de alimentos saudáveis (*in natura* e minimamente processados) consumidos no dia anterior pelos participantes apresentou maior frequência (77,0%) de consumo que o grupo de alimentos não saudáveis (26%).

Conclusões

A alta prevalência de consumo de alimento *in natura* e minimamente processados, sobretudo verduras/legumes e baixo consumo de alimentos processados e ultraprocessados são aspectos positivos evidenciados neste estudo.

O consumo excessivo de bebidas açucaradas sugere a necessidade do estabelecimento de programa institucional de educação alimentar e nutricional e novos estudos para levantamento quantitativo do consumo alimentar.

Palavras-chave: Consumo de Alimentos; Docentes; Hábitos Alimentares; Educação Alimentar e Nutricional