

# A importância da educação alimentar na qualidade de vida dos estudantes

Carolynne Dias Barra<sup>1</sup>; Henrique de Freitas Lopes<sup>1</sup>; Mauro Batista de Amorim Silva Junior<sup>1</sup>; Mellk David Oliveira Almeida<sup>1</sup>; Danúbio Antônio de Oliveira<sup>2</sup>.

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

2. Docente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** A alimentação saudável consiste no cardápio ou na dieta que prioriza os grupos alimentares que fazem bem para a saúde do ser humano, estando ligada, diretamente, a qualidade de vida. Nesse sentido, o objetivo dessa mini revisão integrativa da literatura de caráter descritivo é entender como a qualidade de vida dos estudantes vem sendo modificada devido à adaptação ao uma nova realidade, seja por fatores de tempo, financeiros ou pessoais. Dessa forma, foi realizada uma análise entre 5 diferentes artigos, encontrados nas bases de dados, Pub Med, Scielo e Google Acadêmico. destacando a qualidade de vida adotada pelos estudantes e como a educação alimentar tem papel fundamental na mudança dos péssimos hábitos alimentares e seus efeitos sobre a saúde mental e física dos alunos. Dentre os resultados encontrados entre os artigos, vale destacar que o consumo de alimentos fast food é considerado excessivo para 77,1% dos entrevistados a nível de oferecer riscos à saúde, devido à falta da ingestão de alimentos mais saudáveis, elevando o risco de surgimento de doenças crônicas como diabetes e hipertensão, afetando a saúde dos alunos e também seu desempenho acadêmico. Conclui-se então, que há uma necessidade de uma educação alimentar, uma vez que fica claro quanto aos benefícios gerados pela prática de hábitos alimentares saudáveis na vida dos acadêmicos.

## Palavras-chave:

Educação alimentar.  
Estudantes.  
Qualidade de vida.

## INTRODUÇÃO

Na atual sociedade observa-se cada vez mais a decorrência do comprometimento alimentar em prol da vida acadêmica. Nesse contexto, percebe-se que a alimentação implica em diversos fatores diretamente e indiretamente, podendo tender ao lado positivo quanto negativo. Alimentos com altos índices gordurosos, ultraprocessados e fast-foods tem sido cada vez mais presente no dia a dia da população, seja pela praticidade ou apenas pelo prazer, porém em uma visão a longo prazo a tendência do

desenvolvimento de problemas relacionados a saúde é muito grande, que em muitos casos podem acarretar prejuízos crônicos (BRASIL, 2013).

Além disso, essa situação tem distorcido os conceitos de saúde, ocorrendo uma secundarização no processo de cuidado a saúde, uma vez que esta é colocada em segundo parâmetro a vários aspectos, principalmente quando o estudante adentra no ambiente acadêmico. Nota-se que este processo pode produzir potencial risco para a vida dos discentes tal qual é abordado no estudo de Whatnall *et al.* (2021).

A alimentação é de suma importância para o bem-estar e qualidade de vida dos estudantes, porém alguns fatores como condições socioeconômicas e socioculturais também podem interferir no estado nutricional e conseqüentemente na vida dos lecionando, haja vista que a alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 2013).

Tencionando esclarecer esse assunto, a presente mini revisão integrativa foi construída com o objetivo de identificar a importância da educação alimentar e seus impactos na qualidade de vida dos estudantes, bem como relacionar o efeito destes no desempenho acadêmico na população referida.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma mini revisão integrativa da literatura de caráter descritivo, que buscou responder a seguinte questão norteadora: Qual a importância da educação alimentar na qualidade de vida dos estudantes?, em que foram utilizadas as seguintes etapas para a elaboração: identificação do tema, questão norteadora, utilizou a estratégia PICO, e o DecsMesh para encontrar os descritores, utilizada base de dados eletrônicas, com os critérios de inclusão e exclusão, avaliação dos artigos, resultados evidenciados.

Foi realizada uma busca de artigos nas seguintes bases de dados: National Library of Medicine and Nation Institutes of Health (PUBMED), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico. Os descritores são: “Qualidade de Vida”, “Estudantes”, “Educação Alimentar”. Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos publicados nos últimos 5 anos, gratuitos, originais, publicados em português e inglês que trouxeram dados clínicos, dados fisiopatológicos em diferentes populações e que estão nos bancos de dados descritos. Foram excluídos artigos publicados antes de 2018, além de estudos em forma de revisões de literatura, dissertações e teses.

## **RESULTADOS**

Na presente mini revisão, foram analisados os 5 artigos que preencheram os critérios de inclusão, e tinham como objetivo a analisar a importância da educação alimentar na qualidade de vida dos estudantes. A visão geral acerca dos 5 artigos encontrados está descrita no quadro 1.

**Quadro 1: Artigos incluídos na análise da mini revisão integrativa de literatura, separados por autor/ano, desenho do estudo, objetivo, resultados e conclusão.**

Autor	Tipo de estudo	OBJETIVO	RESULTADO	Conclusão
Lopes et al. (2019)	Estudo descritivo de corte transversal e caráter quantitativo	Correlacionar o padrão alimentar dos estudantes com a qualidade de vida, no âmbito de diversas variáveis.	Trouxe como resultado que a maioria dos estudantes secundariza a alimentação em prol de outros afazeres, mesmo que a grande maioria destes referiram pelo menos uma queixa de saúde, mostrando a íntima relação entre alimentação e saúde.	Apresentou-se que os estudantes têm atitudes que colocam em risco a própria saúde em detrimento do desempenho acadêmico.
Tuni, Scenatto e Lutinski. (2021)	Estudo quantitativo qualitativo transversal descritivo	Avaliar o consumo de <i>fast foods</i> por acadêmicos de Medicina relacionando ao perfil nutricional e as causas dessa alimentação.	O consumo de <i>fast food</i> está relacionado ao agrado ao paladar, rapidez e praticidade. Outrossim, a frequência observada da ingestão desses alimentos é, em média, de uma vez a semana.	O ingresso no ensino superior está relacionado às restrições dos acadêmicos nas escolhas alimentares saudáveis, havendo uma preferência maior em consumir alimentos processados, rápidos e palatáveis, deficitários em nutrientes.
Vedovato e Leonardi. (2021)	Estudo qualitativo quantitativo descritivo	O objetivo do artigo é investigar práticas alimentares de universitários (as) após uma promoção de alimentação adequada e saudável.	Os resultados apontaram que, após a intervenção do curso sobre mudanças alimentares, houve relativa mudança na percepção sobre os hábitos alimentares. Outrossim, alguns participantes encontraram barreiras para efetivar mudanças alimentares. O curso, por sua vez, emergiu como um facilitador dessas mudanças.	Essa intervenção mostrou-se uma importante ferramenta educativa para promover a alimentação adequada e saudável
Câmara e Resende. (2019)	Estudo quantitativo transversal descritivo exploratório e interpretativo	O objetivo do estudo, em síntese, é compreender como se caracteriza o comportamento alimentar do estudante universitário.	O estudo mostra que alguns estudantes apresentam descontrole alimentar, levando-os a comer exageros, devido, principalmente, a situações de estresse e mudanças experimentadas pelos estudantes na vida acadêmica.	O descontrole alimentar é um fator que prejudica a qualidade de vida dos universitários, pois os estudantes podem estar exagerando em hábitos nocivos à saúde.
Whatnall et al. (2019)	Estudo transversal	Descrever a associação entre ingestão alimentar e desempenho acadêmico em uma	O estudo descobriu que uma média de notas mais alta estava associada a pontuações mais elevadas quando se consome alimentos recomendados.	Os modelos ajustados controlaram as características sociodemográficas e dos alunos, e descobriram que uma média de nota acadêmica mais alta

		amostra de estudantes universitários australianos.		continuou significativamente associada com a ingestão de alimentos saudáveis.
--	--	--	--	---

É plausível salientar que, tendo como objetivo desse trabalho analisar a importância da educação alimentar e relacionar os seus impactos na qualidade de vida dos estudantes, os 5 artigos, que fazem parte dessa mini revisão, trouxeram dados relevantes no que diz respeito a mudanças nos hábitos alimentares após o ingresso na vida acadêmica. Isso é constatado, à exemplo, no artigo de Câmara e Resende (2021) em que estudantes da área de Psicologia e de Biotecnologia demonstraram tendência a perder o controle alimentar com ou sem a presença de fome, isto é, os estudantes de ambos os cursos não apresentam autocontrole para uma alimentação mais adequada.

No estudo de Lopes *et al.* (2019), analisou-se a quantificação do consumo de alimentos gordurosos em uma semana, e notou que o consumo é considerado excessivo para 77,1% dos entrevistados a nível de oferecer riscos à saúde. Ao ser realizado um questionamento aos mesmos, a maioria, 43%, relataram que consomem quantidades elevadas pela praticidade. Torna-se claro que devido à ausência de tempo para realizar práticas alimentares adequadas, grande parte dos acadêmicos entrevistados preferem realizar um sacrifício da saúde em prol da ausência de tempo.

Uma relação direta é notada do estudo de Tuni Scenatto e Lutinski. (2021) em que, entre todos os entrevistados, observa-se a prática de consumo de fast foods pelo menos duas vezes na semana, no qual 28% desses entrevistados referiram o motivo do consumo como sendo rápido e prático e 15% referiram a falta de tempo. Ainda no mesmo estudo, notou-se que o consumo de fast foods é maior entre as mulheres (72%) quando comparado aos homens (28%). Na mesma linha de raciocínio, o artigo de Lopes *et al.* (2019) comparou os hábitos alimentares entre os dois sexos após o ingresso na faculdade, do total de homens 44,45% relataram estarem com hábitos piores, 22,2% com melhores e 33,3% com os mesmos hábitos, quanto as mulheres 14,9% relataram melhora, 47,2% trouxeram piora e 38,8% relataram que está igual. Essa comparação mostra que a maioria dos estudantes relatou dificuldades alimentares após a entrada no ensino superior.

Outrossim, no estudo de Vedovato e Leonardi (2021), trouxe algumas barreiras que podem impedir os estudantes de alcançarem uma alimentação balanceada e saudável, dentre elas destaca-se a barreira categorizada como pessoal, que se relacionam a dificuldade financeira, tempo e motivação para mudanças de hábitos, questões relacionadas a doenças, aspectos psicológicos e solidez de hábitos alimentares. Outra barreira a ser notada é a interpessoal, relacionada a família e amigos e a falta de companhia nas refeições, mostrando que não só o comportamento individual influencia a alimentação, mas também diversos fatores externos

Ademais, o artigo dos autores Whatnall *et al.* (2021), traz uma informação não presente nos demais artigos, o qual afirmam que há uma associação plausível entre a ingestão alimentar mais saudável e o desempenho acadêmico, embora mais estudos precisem ser feitos para confirmar tal afirmação.

## DISCUSSÃO

No detalhamento presente nos resultados, constata-se que os 5 artigos, trouxeram de maneira equânime, as causas presentes decorrentes das mudanças nos hábitos alimentares e a implicação decorrente dessas modificações nos hábitos de vida dos estudantes. Os principais fatores relacionados a esses aspectos de transição são, essencialmente, a falta de tempo, a facilidade no acesso a alimentos processados e o estresse decorrente da extensa carga horária. Portanto, as problemáticas apontadas implicam em efeitos na qualidade de vida dos estudantes, bem como o desempenho acadêmico, a saúde mental, física e psicológica destes.

Quanto a característica falta de tempo, os estudos de Câmara e Resende (2019) e Lopes *et al.* (2019), demonstram, de forma evidente, que a implicação desse parâmetro é o principal fator que atingi a população acadêmica, sendo que o consumo de alimentos ultraprocessados, em natura, a falta de atividade física regular, e o baixo consumo de alimentos saudáveis, dar-se-á por esse fator citado.

Ademais, 4 estudo presentes nessa mini revisão, sendo eles: Câmara e Resende (2019), Vedovato e Leonardi (2021), Lopes *et al.* (2019) e Whatnall *et al.* (2019), demonstram que a prática da alimentação não saudável, está ligado ao baixo preço dos alimentos industrializados bem como a facilidade no acesso desses alimentos aos estudantes.

Contudo, o artigo de Tuni, Scenatto e Lutinski. (2021), demonstra que, apesar dos problemas já citados anteriormente nessa discussão, a taxa de IMC dos estudantes que estão inseridos no ensino superior apresentou uma tendência a condição eutrófica, o que indica, sobretudo, uma boa qualidade do estado de saúde dos estudantes. O artigo ainda demonstra que, embora haja a ingesta de alimentos processados e de fast food entre a maioria dos estudantes, que tende a causar a obesidade bem como aumento do IMC, os dados obtidos por esse estudo, demonstra que esses fatores não foram obtidos na amostra.

Quanto aos efeitos da educação alimentar, o artigo de Vedovato e Leonardi (2021) evidencia que a realização de cursos e aulas sobre alimentação saudável geram mudanças alimentares, especialmente, de universitários. Nesse artigo, foram realizadas apresentações online, leituras, vídeos e fóruns com a finalidade de abordar a relação dos estudantes com os alimentos e promover a reflexão e mudanças alimentares em acadêmicos. Embora esse artigo tenha como foco principal a educação alimentar no ensino superior é de suma importância destacar que esse ensino deve ser iniciado logo nos primeiros anos escolares.

Nessa linha de raciocínio, vale ressaltar que a educação alimentar é regulamentada pela Lei nº 11.947/09, que estabelece: a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem perpassa o currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional (Brasil, 2009, p.1).

Dessa forma, a educação alimentar mostra-se uma ferramenta promissora a favor da conscientização de crianças, jovens e adultos sobre a importância de priorizar os alimentos com melhor valor nutricional e assim garantir um melhor crescimento e desenvolvimento. Ademais, o hábito da alimentação saudável na infância representa um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta (Alecrim *et al.*, 2018).

No que se refere à ligação entre a ingestão alimentar e o desempenho acadêmico, o estudo de Whatnall *et al.* (2019) explora essa correlação em estudantes universitários australianos, usando um questionário de frequência alimentar validado para relatar uma ampla gama de resultados dietéticos. Os resultados sugerem que uma média de notas mais alta está associada a pontuações mais elevadas de qualidade da dieta, especificamente em subescalas de vegetais e frutas e menor ingestão de alimentos ricos em energia e pobres em nutrientes, incluindo menor ingestão de bebidas açucaradas. Além disso, sugerem que uma maior variedade e atendimento das porções recomendadas por dia de frutas e vegetais podem impactar positivamente o desempenho acadêmico, enquanto a ingestão de alimentos de baixo valor nutricional e alto valor energético e de bebidas adoçadas está associada a uma performance contra produtiva.

A educação alimentar é uma ferramenta promissora para conscientizar os jovens sobre a importância de priorizar alimentos com melhor valor nutricional e garantir um melhor crescimento e desenvolvimento, haja vista que a pesquisa de Whatnall *et al.* (2021) aponta para uma possível associação entre uma alimentação saudável e o desempenho acadêmico, o que reforça a importância da educação alimentar para a qualidade de vida dos estudantes universitários.

Em síntese, é crucial que sejam feitos mais estudos para evidenciar o que os artigos trazem sobre essa temática da educação alimentar e a relação com a qualidade de vida dos estudantes, para que haja a comprovação efetiva de que as notas e o desempenho acadêmico são afetados pela alimentação, tal como os cinco artigos abordaram.

## CONCLUSÃO

As causas e implicações das mudanças nos hábitos alimentares dos estudantes universitários foram apresentadas de forma equânime pelos cinco artigos revisados, com destaque para a falta de tempo, a facilidade de acesso a alimentos processados e o estresse da carga horária extensa.

Nesse espectro, a análise dos estudos destacou que as barreiras pessoais e interpessoais também foram identificadas como fatores que afetam a alimentação dos estudantes, o que contribui para um impacto negativo na qualidade de vida, no desempenho acadêmico e na saúde física e mental dos estudantes.

Em suma, a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável para garantir a qualidade de vida e o sucesso acadêmico dos estudantes universitários fica evidente nessa análise,

sendo necessário promover a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e os benefícios que ela pode trazer para a saúde e desempenho acadêmico.

## REFERÊNCIAS

ALECRIM, J. S. *et al.* Prevalência de obesidade infantil em uma escola pública da cidade de Ipatinga (MG). **Revista Ensaio Ciência**, v. 22, nº 1, p. 22-26, 2018.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de julho de 2009. Brasília, 2009. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm).

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição Brasília: MS; 2013.

CÂMARA, T. A.; RESENDE, G. C. Indicadores de Comportamento Alimentar e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, v. 13, n. 1, jan-jun, p. 555-584, 2021.

LOPES, L. S. *et al.* Estudo sobre a qualidade de vida dos estudantes da universidade federal de Rondonópolis, MT utilizando dados comportamentais. **Biodiversidade**, v. 18, n. 2, 2019.

VEDOVATO, G. M. LEONARDI, F. G. O curso online “Comida de República” para promover alimentação saudável entre estudantes universitários (as). **Revista de Nutrição**, v. 34, 2021.

TUNI, D. C.; SCHENATTO, L.; LUTINSKI, J. A. Consumo de fast food entre acadêmicos de Medicina. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 11, pág. e212101119651-e212101119651, 2021.

WHATNALL, M. C. *et al.* Maior qualidade da dieta em estudantes universitários está associada a maior desempenho acadêmico: um estudo transversal. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, v. 32, n. 3, pág. 321-328, 2019.