



# **Tomada de Posição**

## **Alimentação Saudável nas instalações da FCS-UBI**

## Contextualização

De acordo com a Direção Geral de Saúde, os estudos realizados em Portugal demonstram que as pessoas estudantes do ensino superior têm hábitos alimentares desequilibrados, favorecendo o consumo elevado de carne, gordura, cereais e *fast-food*, negligenciando o consumo de produtos lácteos, pescado, fruta, hortícolas e leguminosas. Assim, considera-se fundamental a reflexão, análise e posterior alteração das condições alimentares oferecidas às pessoas alunas da FCS-UBI.

## Problemáticas identificadas

- Ausência de opções saudáveis suficientes no bar da FCS e de opções variadas para quem tem restrições alimentares;
- Ausência de opções variadas e saudáveis nas máquinas de venda automática;
- Falta de reposição das refeições vegetarianas, após estas esgotarem na cantina da FCS;
- Diminuta disponibilização de alimentos não-processados no bar da FCS-UBI, diminuindo a disponibilidade de produtos processados e aumentando a quantidade de produtos naturais.

## Propostas

considera a comunidade estudantil de Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior:

que a Universidade da Beira Interior deverá:

- Zelar pela qualidade e variedade de opções alimentares para as pessoas alunas;
- Investir em estratégias para combater o desperdício e, simultaneamente, garantir que as refeições são confeccionadas em quantidades suficientes;
- Promover a alimentação saudável no ambiente universitário, apostando numa maior sensibilização relativamente ao assunto e num aumento das opções oferecidas pelo bar, cantina e máquinas de venda automática da FCS-UBI.

que a Faculdade de Ciências da Saúde deve:

- Aumentar a quantidade de opções saudáveis disponíveis aos alunos no bar da FCS-UBI, bem como garantir a existência de alternativas em casos de restrições alimentares;
- Promover a variedade de alimentos saudáveis à disposição nas máquinas de venda da FCS-UBI;

- Garantir a existência de opções vegetarianas suficientes, consoante a escolha das pessoas estudantes em relação ao prato principal, adotando, por exemplo, algum sistema de senhas que torne esta realidade, possível;
- Primar pela qualidade e variedade dos alimentos à venda no bar da FCS-UBI;
- Dinamizar o núcleo Vida Saudável criado pela direção da FCS-UBI, com a principal ação de “Promoção dos comportamentos e estilos de vida saudáveis”.



## Fundamentação

A entrada para o ensino superior é um marco importante na vida de qualquer jovem. Com ela, vem muitas vezes o afastamento das famílias, bem como mudanças repentinas no estilo de vida, nomeadamente ao nível de horários, ambiente envolvente, maior independência, exigência no ensino universitário, geralmente associadas a alterações significativas nos hábitos alimentares, que poderão condicionar o ganho de peso corporal.

Durante o Ensino Superior, os/as estudantes desenvolvem valores e autonomia, e as universidades têm a responsabilidade de capacitar os indivíduos com competências sociais e de saúde. Pessoas com baixa literacia em saúde tendem a ter mais dificuldades na gestão de doenças crónicas, resultando em maiores custos de saúde. Assim, as instituições de Ensino Superior são agentes fundamentais na promoção da saúde, implementando políticas que protejam e promovam o bem-estar, desenvolvendo parcerias comunitárias e integrando temas de saúde no ensino e na investigação, inclusive para estudantes de áreas não relacionadas com a saúde. As Universidades, para além do seu papel central no ensino e desenvolvimento intelectual, devem ter também um papel importante na saúde da sua comunidade, devendo promover a sua literacia em saúde e nutrição, assegurando ainda ambientes favoráveis à adoção de hábitos alimentares e de vida saudáveis.

As pessoas estudantes universitárias são, assim, alvos importantes para aplicação de estratégias de redução da prevalência de excesso de peso e obesidade na população adulta jovem, através de, a título de exemplo, programas para a promoção de práticas para um estilo de vida saudável, englobando a manutenção de um peso adequado. É importante a vigilância destes novos comportamentos adquiridos, uma vez que uma elevada proporção de alimentos preparados fora de casa ou porções de tamanho excessivo são considerados fatores responsáveis pelas problemáticas identificadas. Para além das questões alimentares supracitadas, os comportamentos dos/das estudantes universitários também são caracterizados pelo sedentarismo e elevado tempo despendido com utilização de tecnologia, tendo estes impacto tanto no estado de saúde da comunidade estudantil, como em vários campos da sua cognição.

Estudos que avaliaram hábitos alimentares de estudantes universitários reforçam os achados do consumo alimentar da população em geral, reportando baixa prevalência de alimentação saudável, com maior ingestão de alimentos industrializados e menor

ingestão de frutas e hortaliças.

Um estudo realizado em Universidades do interior de Portugal, em 2021, demonstra que 78,9% dos participantes afirmou “quase nunca” ou “nunca” consumir duas porções de verduras e três de fruta por dia e apenas 9,5% afirmou não comer alimentos com excesso de calorias ou *fast-food*. Para além disso, este estudo justificou os maus hábitos alimentares adquiridos pelas pessoas estudantes com base na dificuldade que as mesmas têm em gerir, simultaneamente, o tempo e a vida académica. Acrescentou, ainda, a influência de pares e a distância do ambiente familiar como possíveis determinantes na aquisição de maus hábitos alimentares. Para além disso, este estudo comprovou a correlação entre hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo, como fatores que predispõem ao aumento da pré-obesidade, resultados corroborados pelo valor de IMC elevado em 19,6% dos participantes no estudo. Um exemplo disto reflete-se nas pessoas alunas da Faculdade de Ciências da Saúde que, devido à carga horária ou às boas instalações de estudo, fazem uma grande parte da sua alimentação na FCS-UBI, tanto no bar, como na cantina, como nas máquinas de venda.

Tal como indicado nos resultados do Inquérito de Satisfação da Cantina e Bar da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, a maior parte das pessoas estudantes recorrem ao bar ou à cantina por conveniência. Este estudo foi realizado pelo Núcleo de Estudantes de Medicina da UBI e dirigido a todas as pessoas estudantes da Faculdade, abrangendo os quatro cursos por esta representados, Medicina, Ciências Farmacêuticas, Ciências Biomédicas e Optometria e Ciências da Visão. Assim, teve como população-alvo os/as estudantes da FCS-UBI que utilizam a cantina, o bar ou as máquinas de venda automática, tendo-se totalizado 155 respostas.

- Neste inquérito foram tidos em conta parâmetros como regimes alimentares restritos, (ao qual 91,6% (142) responderam que possuem) e alergias ou intolerâncias alimentares (às quais 89,7% (139) responderam que possuem). Posto isto, questionou-se aos participantes se sentiam que possuíam na faculdade opções adequadas ao seu regime e restrições alimentares, ao qual 41,9% (64) responderam que não, tendo os restantes 58,1% (90) respondido que sim.
- No que concerne ao bar da faculdade, 72,2% (112) das pessoas estudantes classificaram o bar, no geral, a nível 3 ou inferior, numa escala de 1 a 5, tendo-se obtido a pior classificação na variedade e opções saudáveis, com 85,2% (132) de votações na não existência de opções saudáveis e 69,7% (108) relataram não existirem opções alimentares tendo em conta as restrições alimentares.

- No que diz respeito à cantina, uma percentagem significativa de pessoas estudantes (34,8%) já experienciaram falta de opções de prato vegetariano, após este esgotar. Adicionalmente, 27,7% (43) atribuíram um valor nulo à apreciação desta opção, o que pode refletir a insatisfação da população estudantil que opta pela opção vegetariana. Para além disto, 79,4% (123) das respostas foram afirmativas em relação ao interesse na disponibilização dos ingredientes e alergénios contidos nas refeições confeccionadas. Verificou-se também que 76,8% (119) das pessoas afirmaram que já tiveram situações em que não conseguiram usufruir da cantina por não existirem opções para as mesmas, devido às suas restrições alimentares. Assim, no que concerne à apreciação global da cantina, cerca de 67,8% (105) das pessoas estudantes atribuíram o valor 3 ou superior, numa escala de 0 a 5.
- Relativamente às máquinas de venda automática, para além da conveniência, a maior parte das respostas focaram a rapidez como o principal motivo para a utilização desta alternativa, sendo que a 81,9% (127) atribuíram um nível de satisfação global de 3 ou mais à mesma, numa escala de 0 a 5.

Como se pode concluir pelo inquérito de satisfação realizado, os vários locais de alimentação na FCS-UBI não estão a conseguir assegurar uma alimentação saudável e variada a todos/as os/as estudantes, seja por falta de opções saudáveis para quem possui restrições alimentares, seja por falta de variedade para quem possui alergias ou intolerâncias alimentares.

Assim sendo, o que se propõe é uma melhor organização e preparação da faculdade para estes casos, permitindo que a mesma possua maior quantidade de opções vegetarianas, de modo a que esta seja suficiente para todas as pessoas estudantes que pretendem consumi-la e possibilitar à comunidade estudantil saber quais os ingredientes utilizados e quais os alergénios presentes nas refeições consumidas.

Ademais, é de extrema importância uma maior variedade de produtos saudáveis nas máquinas das faculdades e no bar, de modo a permitir à comunidade estudantil a possibilidade de realizar uma alimentação mais saudável e adequada às suas restrições.

Neste sentido, sugere-se a alocação de recursos necessários para minimizar o impacto da transição vivida pelas pessoas estudantes universitárias, promovendo, desta forma, estilos de vida saudáveis e o seu bem-estar.

## Referências Bibliográficas:

Bastos, S., Graça, P., Santos, C., & Ferreira, J. C. (2015). Linhas de orientação para a oferta alimentar em residências universitárias.

Gregório, M., & Graça, A. (2019). Guia para a atribuição do Selo de Excelência "Alimentação Saudável no Ensino Superior". Direção Geral da Saúde.

Marques, E. M. B. G., da Fonseca, C. M. F., Saraiva, R. J., de Melo Corte, A. E., Batista, A. M. M., & Lopes, A. P. B. (2021). Atividade física e alimentação em estudantes do ensino superior. *Global Academic Nursing Journal*, 2(2), e139-e139.

Martins, M. J. R. D. L. (2009). Hábitos alimentares de estudantes universitários: Trabalho de Investigação: Food habits of Portuguese University Students.

Silva, P. M. F. D. (2011). Estudo das noções, atitudes e hábitos de uma população universitária face à alimentação, nutrição e saúde (Tese de Mestrado).