

HÁBITOS ALIMENTARES E GRAU DE SATISFAÇÃO DE DISCENTES USUÁRIOS DO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO

Simone Abadia Aparecida da Costa¹, Fernanda Bringel de Pádua Assis¹, Gabriela Fornazari¹
 Patrícia Maria Vieira¹, Emiliane Andrade Araújo Naves¹

RESUMO

Objetivo: Avaliar os hábitos alimentares e satisfação com relação ao cardápio de discentes usuários do Restaurante Universitário na Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Materiais e Métodos: Participaram da pesquisa 150 discentes, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, e usuários do Restaurante Universitário há pelo menos seis meses. Foi aplicado um questionário, no qual foram avaliadas presença de doenças, alergias e intolerâncias alimentares, e estilo da alimentação; hábitos alimentares; e grau de satisfação quanto ao cardápio. Resultados e Discussão: Constatou-se que 88,00% dos indivíduos relataram ausência de doenças, e 82,67% não possuem estilo definido de alimentação. Quanto à utilização do Restaurante Universitário, 45,33% afirmaram que frequentam de 3 a 4 vezes na semana, sendo a localização o principal motivo para frequentá-lo. De forma geral, os universitários possuem um consumo adequado de cereais, leguminosas, carnes, hortaliças folhosas e não folhosas, e frutas. Em contrapartida, houve baixa aceitação de doces, e baixo consumo de peixes e ovos. Na avaliação da qualidade do cardápio, a temperatura e a apresentação das preparações apresentaram melhor aceitação, enquanto o porcionamento da carne interferiu negativamente na satisfação. Baseados na análise e sugestões dos usuários, propôs-se melhorias quanto ao cardápio, e elaboração de papéis bandeja visando a conscientização de alimentação saudável. Conclusão: Pode-se observar que a maioria dos discentes não apresentavam problemas de saúde e estilos alimentares definidos. Os usuários utilizavam no almoço o Restaurante Universitário devido à localização, e ingeriam com frequência os principais grupos alimentares. Identificou-se também que no geral a satisfação com relação ao cardápio foi satisfatória.

Palavras-chave: Estudantes. Consumo de Alimentos. Comportamento Alimentar.

ABSTRACT

Food habits and degree of satisfaction of discent users of the university restaurant

Objective: To evaluate eating habits and satisfaction regarding the menu of students users of the University Restaurant at the Federal University of Triângulo Mineiro. Materials and Methods: The study included 150 students, of both sexes, aged 18 years or older, and users of the University Restaurant for at least six months. A questionnaire was applied, in which the presence of diseases was evaluated; presence of diseases, allergies and food intolerances, style of feeding; eating habits; suggestions from students; and degree of satisfaction with the menu served. Results: It was found that 88,00% of the individuals reported absence of diseases, and 82,67% did not have a defined diet style. Regarding the use of the University Restaurant, 45,33% stated that they attend 3 to 4 times a week, and the location is the main reason to attend it. In general, university students have an adequate consumption of cereals, legumes, meats, hardwood and non-hardwood vegetables, and fruits. On the other hand, there was low acceptance of sweets, and low consumption of fish and eggs. In the evaluation of the quality of the menu, the temperature and presentation of the preparations presented better qualification, and the portioning of the meat negatively interfered with the satisfaction. Based on the analysis and suggestions of the users, improvements were proposed regarding the menu, and preparation of tray papers aimed at raising awareness of healthy eating. Conclusion: In general, one can observe a good eating habit and health status of the students. It is suggested the constant development of actions aimed at the university community, in order to favor the style and quality of life of these students.

Key words: Students. Food Consumption. Feeding Behavior.

1 - Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, Brasil.

INTRODUÇÃO

Os Restaurantes Universitários são unidades de alimentação coletiva que têm como objetivo atender às necessidades alimentares de estudantes e servidores nas Instituições de Ensino Superior.

A função dessas unidades é fornecer refeições saudáveis, com preços acessíveis e em ambiente agradável, com o propósito de melhorar a nutrição e saúde dos usuários, reduzir a evasão, e favorecer a formação superior (Bisogni, Jastran, Blake, 2011).

É importante que os responsáveis pelos Restaurantes Universitários conheçam o perfil dos usuários, como por exemplo, as preferências e aversões alimentares e as restrições de saúde.

Nestes locais pode haver usuários com estilos alimentares diversos, além de restrições alimentares causadas por diversos tipos de doenças que podem ser agravadas por uma alimentação inadequada. Os usuários também podem manifestar intolerâncias e alergias alimentares (Cavalcante e colaboradores, 2017).

Destaca-se também o importante papel do nutricionista, que deve verificar as possibilidades de adaptações do cardápio, de acordo com as demandas relacionadas ao orçamento da unidade, condições estruturais do estabelecimento e disponibilidade de alimentos do mercado (Cavalcante e colaboradores, 2017).

Dessa forma, investigar a demanda de usuários quanto as suas necessidades alimentares e nutricionais tornam-se importante, para que se ofereça uma alimentação saudável e adequada.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os hábitos inadequados podem proporcionar o aumento no risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

Entre esses fatores, evidenciam-se o consumo excessivo de alimentos predisponentes de doenças como obesidade, hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus (Santos e colaboradores, 2014).

Diante deste contexto, o objetivo desse trabalho foi identificar características sociais e de saúde; avaliar os principais hábitos e restrições alimentares; motivo de frequência no Restaurante Universitário; consumo e satisfação com relação às refeições servidas; e sugestões de opções de cardápios entre discentes usuários do

Restaurante Universitário da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

MATERIAIS E MÉTODOS

Considerações éticas

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFTM, com o certificado de apresentação de apreciação ética nº 03187618.5.0000.5154.

Os discentes avaliados foram abordados após o uso do Restaurante Universitário, momento em que a pesquisa foi apresentada. Aqueles que se interessaram em participar leram o Termo de Esclarecimento e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Tipo e local de estudo

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal, realizado com discentes que são usuários do Restaurante Universitário do Campus Univerdecidade na UFTM.

O período de coleta de dados foi de abril a junho de 2019, durante o almoço (das 11h00min às 14h00min) e jantar (das 18h00min às 19h30min).

Participantes da pesquisa

Participaram da pesquisa 150 discentes de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, usuários do Restaurante Universitário há pelo menos seis meses. Os estudantes universitários estavam regularmente matriculados nos cursos de graduação das áreas de Engenharia, Licenciaturas e Educação (Engenharia de Alimentos, Engenharia Ambiental, Engenharia Civil, Engenharia Elétrica, Engenharia Química, Engenharia de Produção, Engenharia Mecânica, Licenciatura em Ciências Biológicas, Física, Química e Matemática).

Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada com questionário estruturado, respondido pelos participantes da pesquisa, e aplicado de forma presencial. O questionário foi dividido em cinco partes, a saber: 1) características sociais dos discentes; 2) presença de doenças, alergias e

intolerâncias alimentares, e estilo da alimentação dos discentes; 3) hábitos alimentares dos discentes no Restaurante Universitário; 4) sugestões dos discentes para melhoria do cardápio; e 5) grau de satisfação em relação ao cardápio servido.

Avaliação das características sociais dos discentes

Foram avaliadas as seguintes características sociais dos discentes usuários do Restaurante Universitário: sexo (masculino e feminino) e idade (18 a 25 anos, 25 a 35 anos, 35 a 45 anos e acima de 45 anos).

Doenças, alergias e intolerâncias alimentares, e estilo da alimentação dos discentes

Para identificação das principais restrições alimentares dos discentes usuários do Restaurante Universitário foram avaliadas: ocorrências de DCNT (obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemias e doenças cardiovasculares), intolerâncias e alergias alimentares (leite e/ou derivados; proteínas do leite; ovos; peixes e/ou frutos do mar; amendoim e/ou castanhas; soja e/ou milho; trigo, aveia, cevada e/ou centeio), e estilo da alimentação (macrobiótica; fitness; low carb; veganismo; vegetariano restrito; ovolactovegetariano e lactovegetariano).

Hábitos alimentares de discentes no Restaurante Universitário

Quanto aos hábitos alimentares dos discentes, foram questionados os seguintes itens: local que fazem as principais refeições (residência; restaurante comercial; restaurante universitário; marmiteix e outros), frequência de utilização do Restaurante Universitário (diariamente; três ou quatro vezes por semana; duas vezes por semana; uma vez por semana e eventualmente), e turno frequentado (almoço; jantar; almoço e jantar; não frequente).

E qual a periodicidade de consumo de cereais, leguminosas, carnes, peixes, ovos, legumes, verduras e refrescos (não consumo; eventualmente; uma refeição na semana; de duas a três refeições na semana; de quatro a seis refeições na semana; e de sete a dez refeições na semana); de frutas (não consumo; uma refeição na semana; de duas a

três refeições na semana e de quatro a seis refeições na semana); e de doces (não consumo; uma refeição na semana e de duas a três refeições na semana).

Os cereais, leguminosas, carnes, ovos, hortaliças folhosas e não folhosas e refresco são servidos de segunda-feira a sexta-feira no almoço e jantar do Restaurante Universitário. Os ovos podem ser consumidos no lugar da carne, ou seja, é uma opção excludente a esse grupo de alimento. Os peixes são ofertados de uma a duas vezes ao mês no almoço e no jantar, geralmente na sexta-feira. As frutas são servidas três vezes na semana e os doces duas vezes na semana, de forma intercalada. É importante ressaltar que o cardápio do almoço é o mesmo do jantar e os estudantes podem consumir cada grupo alimentar uma ou duas vezes por dia.

Grau de satisfação dos discentes com relação ao cardápio

Com relação ao grau de satisfação dos usuários relacionado ao cardápio servido no Restaurante Universitário, avaliaram-se variedade do cardápio, apresentação das refeições, quantidade servida de alimentos, temperatura das preparações, e sabor/tempero dos pratos, com as seguintes opções de resposta: totalmente satisfeito; parcialmente satisfeito; totalmente insatisfeito e não sei opinar.

Também se utilizaram duas questões para avaliar se o usuário possui alguma sugestão sobre o cardápio do Restaurante Universitário, e o motivo da utilização do restaurante, neste último tópico foram avaliados os seguintes itens: preço da refeição, qualidade da refeição, localização do restaurante, e outros.

A partir dos resultados encontrados na pesquisa e com base nos comentários feitos pelos usuários entrevistados foram elaboradas sugestões para a melhoria do cardápio, levando em consideração os itens mais frequentes mencionados.

Análise estatística

Para cálculo do tamanho da amostra foi utilizado uma fórmula para população finita, com margem de erro máximo de cinco por cento (5%), e nível de confiabilidade de 95% (Mattar, 2014), conforme a equação a seguir:

$$n = 4 \text{ NPQ} / e^2 (N-1) + 4 \text{ PQ}$$

Onde: n: tamanho da amostra, N: tamanho da população, P: proporção de ocorrência da variável em estudo na população, Q: proporção de não ocorrência da variável em estudo na população e e: erro máximo admitido.

Como as proporções de ocorrência da variável estudada na população não são conhecidas, adotou-se $P=Q=0,50$.

O tamanho da população avaliada foi calculado considerando a média mensal da quantidade de refeições servidas, encontrando-se assim, um tamanho da amostra, de no mínimo de 150 estudantes, sendo que 132 foram entrevistados no almoço e 18 no jantar, conforme a proporção de usuários em cada refeição.

Para calcular o valor do intervalo da unidade amostral para a coleta de dados usou-se a fórmula: $K=N/n$, onde K é o intervalo, N é o tamanho da população e n o tamanho da amostra. Encontrou-se o valor de dois, o que significa que a cada duas pessoas que estavam na fila para ter acesso ao Restaurante Universitário, uma era abordada para participar da pesquisa.

Os dados do presente estudo foram tabulados em uma planilha do software Microsoft Excel®. Na análise descritiva, as variáveis categóricas foram expressas pelas suas frequências absolutas e relativas.

RESULTADOS

Dentre os 150 participantes da pesquisa, observou-se que 34,67% (n=52) eram mulheres e 65,33% (n=98) homens. A faixa etária entre os participantes da pesquisa foi de 90,00% (n=135) de 18 a 25 anos; 8,67% (n=13) de 25 a 35 anos; e 1,33% (n=2) de 35 e 45 anos.

Segundo relatos dos discentes avaliados, havia a ocorrência das seguintes doenças: obesidade (5,33%, n=8); hipertensão arterial sistêmica (1,33%, n=2); diabetes mellitus (0,67%, n=1); gastrite (0,67%, n=1), anemia ferropriva (0,67%, n=1), hipotireoidismo (0,67%, n=1), asma (0,67%, n=1), e fibromialgia (0,67%, n=1). Sendo assim, mais da metade dos estudantes não possuíam problemas de saúde (88,00%).

Com relação ao local mais frequente de realização do almoço, identificou-se que 78,67% (n=118) dos estudantes utilizam o Restaurante Universitário; 40,67% (n=61)

realizam a refeição na residência; 5,33% (n=8) em restaurante comercial e 5,33% (n=8) compram marmitex (os usuários podiam marcar mais de uma opção).

Pode-se verificar que a maioria realizava o jantar na própria residência (91,33%, n=137); enquanto 14,00% (n=21) no Restaurante Universitário; 4,00% (n=6) em restaurante comercial; e 1,33% (n=2) por meio de marmitex (os usuários podiam marcar mais de uma opção).

Do total de participantes, quase a metade frequenta o restaurante de 3 a 4 dias por semana (45,33%, n=68); 24,67% (n=37) 2 vezes ao dia; 19,33% (n=29) diariamente; 10,00% (n=15) uma vez na semana; e 0,67% (n=1) eventualmente.

A maioria dos usuários informou que o principal motivo de frequentar o restaurante é devido à localização (70,67%); seguido do preço (34,00%); qualidade da comida (6,67%) e não ter outra opção próxima (4,67%) (os usuários podiam marcar mais de uma opção).

A análise da frequência de consumo dos principais grupos alimentares no Restaurante Universitário foi demonstrada na Tabela 1. Em relação ao grupo de cereais, evidenciou-se que 51,33% (n=77) consomem de 4 a 6 refeições na semana e 28,00% (n=42) de 2 a 3 refeições na semana. No consumo de leguminosas também se observou boa aceitação, 44,00% (n=66) consomem de 2 a 3 refeições na semana e 32,67% (n=49) de 4 a 6 refeições na semana.

Pode-se observar consumo frequente de carnes; e baixo de peixes e ovos. No que se refere ao consumo de carnes, 50,67% (n=76) consomem de 4 a 6 refeições na semana e 30,00% (n=45) de 2 a 3 refeições na semana.

Do total de participantes, 36,67% (n=55) não consomem e 63,33% (n=95) consomem eventualmente peixes; e 46,00% (n=69) não consomem e 33,33% (n=50) consomem eventualmente ovos (Tabela 1).

Dentre os alimentos do grupo das hortaliças pode-se observar consumo adequado de folhosos, sendo que 28,00% (n=42) de 2 a 3 refeições na semana e 44,67% (n=67) de 4 a 6 refeições na semana; em relação aos não folhosos 32,00% (n=48) de 2 a 3 refeições na semana e 36,67% (n=55) de 4 a 6 refeições na semana (Tabela 1).

Quanto ao refresco observou-se o consumo frequente, 30,67% (n=46) de 2 a 3 vezes na semana e 31,33% (n=47) de 4 a 6 vezes na semana.

Em relação ao consumo de sobremesas, pode-se observar que 48,00% dos estudantes relataram ingerir frutas de 2 a 3 vezes na semana, e 49,33% não consomem doces (Tabela 1).

É importante ressaltar que as frutas e doces não são disponibilizadas diariamente, sendo as frutas 3 vezes na semana no almoço e jantar; e os doces 2 vezes na semana no almoço e jantar.

Quanto às restrições alimentares, a maioria dos discentes declarou não possuir alergia ou intolerância alimentar (88,00%, n=132).

Do total, 5,33% (n=8) apresentaram alergia a trigo, aveia, cevada e/ou centeio; 3,33% (n=5) a leite e/ou derivados; 3,33% (n=5) a peixes e frutos do mar; 0,67% (n=1) a proteína do leite; 0,67% (n=1) a amendoim e/ou castanhas; e 0,67% (n=1) a soja e/ou milho (os usuários podiam marcar mais de uma opção).

Dentre os frequentadores do restaurante, 82,67% (n=124) relataram não possuir algum estilo definido de alimentação, sendo que 6,67% (n=10) consideraram sua alimentação fitness; 3,33% (n=5) macrobiótica; e 2,67% (n=4) low carb. Declararam-se

ovolactovegetarianos, 3,33% (n=5); vegetarianos restritos, 2,00% (n=3); e lactovegetarianos, 1,33% (n=2) (os usuários podiam marcar mais de uma opção).

Com relação à investigação sobre o grau de satisfação dos usuários do Restaurante Universitário, nota-se que a temperatura da refeição foi o item que obteve maior índice de satisfação (69,33% de totalmente satisfeito), seguido da apresentação do cardápio (42,67% de totalmente satisfeito).

Para os quesitos variedade e sabor/tempero, os usuários estão parcialmente satisfeitos, apresentando percentual de 68,00% e 66,67%, respectivamente. O item que apresentou maior insatisfação foi a quantidade de comida servida, com 22,67% de totalmente insatisfeitos (Figura 1).

Ainda se observou que 34,09% dos usuários também estão insatisfeitos com o tamanho da porção de carne servida; 26,14% acham que poderia ter maior variedade de alimentos utilizados nas preparações; e 14,77% relataram que a qualidade e variedade de doces não estão satisfatórias (dados obtidos a partir dos comentários dos usuários).

Tabela 1 - Frequência de consumo de grupos de alimentos por discentes usuários do Restaurante Universitário (n=150), na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, 2019.

| Alimentos | Frequência de consumo | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------|-------|----------------|-------|--------------------|-------|-----------------------|-------|-----------------------|-------|------------------------|------|
| | Não consumo | | Eventualme nte | | 1 refeição/ semana | | 2-3 refeições/ semana | | 4-6 refeições/ semana | | 7-10 refeições/ semana | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Cereais* | 03 | 2,00 | 13 | 8,67 | 07 | 4,67 | 42 | 28,00 | 77 | 51,33 | 08 | 5,33 |
| Leguminosas* | 01 | 0,67 | 17 | 11,33 | 12 | 8,00 | 66 | 44,00 | 49 | 32,67 | 05 | 3,33 |
| Carnes* | 08 | 5,33 | 06 | 4,00 | 07 | 4,67 | 45 | 30,00 | 76 | 50,67 | 08 | 5,33 |
| Peixes** | 55 | 36,67 | 95 | 63,33 | 00 | 0,00 | 00 | 0,00 | 00 | 0,00 | 00 | 0,00 |
| Ovos*** | 69 | 46,00 | 50 | 33,33 | 10 | 6,67 | 11 | 7,33 | 10 | 6,67 | 00 | 0,00 |
| Folhosos* | 07 | 4,67 | 14 | 9,33 | 13 | 8,67 | 42 | 28,00 | 67 | 44,67 | 07 | 4,67 |
| Não folhosos* | 09 | 6,00 | 19 | 12,67 | 13 | 8,67 | 48 | 32,00 | 55 | 36,67 | 06 | 4,00 |
| Refrescos* | 25 | 16,67 | 18 | 12,00 | 08 | 5,33 | 46 | 30,67 | 47 | 31,33 | 06 | 4,00 |
| Frutas**** | 29 | 19,33 | 00 | 0,00 | 44 | 29,33 | 72 | 48,00 | 05 | 3,33 | 00 | 0,00 |
| Doces**** | 74 | 49,3 | 00 | 0,00 | 69 | 46,0 | 07 | 4,67 | 00 | 0,00 | 00 | 0,00 |

Legenda: * Os cereais, leguminosas, carnes, folhosos, não folhosos e refrescos são ofertados de segunda-feira a sexta-feira no almoço e no jantar; ** Os peixes são ofertados de uma a duas vezes ao mês no almoço e no jantar; *** Os ovos são ofertados de segunda-feira a sexta-feira no almoço e jantar, sendo que podem ser consumidos no lugar da carne; **** As frutas são ofertadas em três dias na semana no almoço e no jantar. E os doces são ofertados em dois dias na semana no almoço e no jantar.

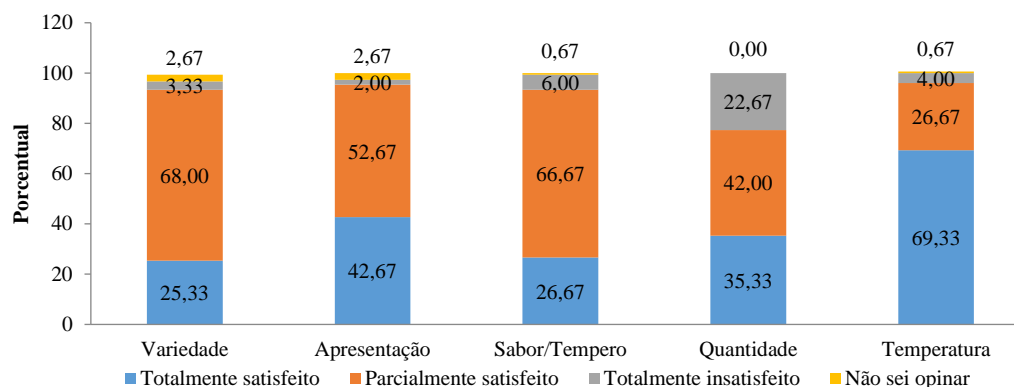


Figura 1 - Grau de satisfação em relação ao cardápio por discentes usuários do Restaurante Universitário (n=150), na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, 2019.

DISCUSSÃO

Com o presente estudo avaliou-se as características de saúde, hábitos e restrições alimentares, além de satisfação com relação ao cardápio de usuários do Restaurante Universitário da UFTM. No que se refere à frequência de utilização do Restaurante Universitário pelos participantes da pesquisa, observa-se que 86,70% utilizam o restaurante para realizar o almoço e 7,30% o jantar.

Pode-se observar que entre os alunos que consomem a refeição diariamente ou de 3 a 4 vezes por semana, 45,30% o fazem devido à localização do refeitório.

Sobre o baixo quantitativo de estudantes que utilizam o estabelecimento no jantar, sugere-se como motivo o horário em que chegam para as atividades noturnas, não havendo tempo de realizar essa refeição, podendo ser também pelo preço da refeição ou preferência em se alimentar na cantina.

No estudo realizado na Universidade Federal Rural de Pernambuco, a frequência com que os estudantes faziam suas refeições era 79,6% diariamente, 15,5% semanalmente e 4,90% mensalmente (Oliveira, 2018).

Isso demonstra a importância do Restaurante Universitário na alimentação cotidiana dos discentes, apresentando o estabelecimento como um local de manutenção constante da alimentação na universidade.

Com relação ao motivo de frequentar o Restaurante Universitário em Uberaba-MG, os usuários afirmaram que a principal causa é a localização do estabelecimento (70,70%). Considerando a grande importância social, econômica e acadêmica do Restaurante

Universitário para seus usuários, pode-se afirmar que a localização do estabelecimento é um ponto positivo, o que contribui para a manutenção do discente na universidade.

No estudo realizado na Universidade Federal de Santa Maria, Universidade Tecnológica Federal do Paraná e Universidade Federal de Santa Catarina, o preço foi o fator mais atraente para frequentar o Restaurante Universitário, para 85,60%, 40,25% e 40,40% dos universitários, respectivamente.

Com relação ao preço das refeições, vale ressaltar que a demanda aos restaurantes não está fortemente influenciada por uma redução ou aumento, uma vez que por parte da demanda, já existe um subsídio do pagamento (Moreira Júnior e colaboradores, 2015).

Quanto aos hábitos alimentares de usuários do Restaurante Universitário, observou-se um consumo alimentar satisfatório, conforme as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira considerando adequada a frequência de cereais, leguminosas, carnes vermelhas, hortaliças folhosas e não folhosas, maior que 2 a 3 vezes por semana.

Assim, 84,66% dos entrevistados consumiram cereais nessa frequência, 80,00% leguminosas, 86,00% carnes vermelhas, 77,34% hortaliças folhosas e 72,67% hortaliças não folhosas. Deve-se considerar que esta análise é de uma refeição diária, seja almoço ou jantar.

Sobre o consumo de peixes, 36,67% dos usuários não consomem e 63,33% consomem eventualmente. Nesse caso, pode-se inferir que o baixo consumo pode estar

relacionado com a baixa aceitação e/ou em decorrência da baixa oferta no Restaurante Universitário.

Nos estudos de Garcia e colaboradores, (2013) e de Santos e colaboradores, (2014), assim como no presente estudo, verificaram-se que o consumo de carne bovina é maior do que de peixes. Os autores relacionaram o baixo consumo de peixe ao alto preço do produto, além de não fazer parte do hábito de consumo dos estudantes (Aquino e colaboradores, 2015).

Quanto ao consumo de ovos, sugere-se que, possivelmente, esses usuários não consomem ovos por ser uma opção excludente à carne. É importante ressaltar que os ovos possuem proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, E, B, e K, minerais como, zinco, ferro e selênio, carotenoides e colina que tem papel importante para atividade do cérebro, relacionado à síntese de acetilcolina (Novello e colaboradores, 2006; Santos, 2018).

No Restaurante Universitário da UFTM diariamente é servido com as refeições o refresco em pó artificial. Em relação a esse consumo, 35,33% dos usuários consomem mais de quatro vezes por semana. O guia de boas práticas para restaurantes coletivos recomenda que não seja incentivado, em estabelecimentos de refeições coletivas, qualquer tipo de bebida durante as refeições, e, caso seja oferecida, essa seja, preferencialmente, sem adoçar ou com o controle de açúcar (Brasil, 2014).

A respeito do consumo de frutas, 48,00% dos estudantes relataram ingerir de 2 a 3 vezes na semana, e quanto ao consumo de doces, 49,33% não consomem. Essas informações são satisfatórias, uma vez que o consumo diário de frutas, legumes e verduras, em conjunto com alimentos pouco processados e ricos em carboidratos complexos, garante um aporte adequado de micronutrientes e fibras, proporcionando melhor funcionamento do organismo (Braga, Paternez, 2011; Busato e colaboradores, 2015).

Sendo assim, o padrão alimentar destes estudantes pode ser considerado no geral adequado, conforme as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira de 2014, no qual estabelece que uma dieta saudável precisa ser rica em grãos e pães integrais, tubérculos, variada em verduras, legumes e frutas, com baixo consumo de

carnes e laticínios, e baixo teor de gorduras, sal e açúcares.

A importância do Restaurante Universitário no fornecimento de alimentação balanceada e subsidiada aos clientes contribui para a manutenção da saúde do indivíduo, com a oferta de cardápios diversificados e nutritivos. Com isso, pode minimizar o impacto que a mudança do domicílio familiar acarreta a vida do estudante (Oliveira, Guacianoni, Demonte, 2005; Benvindo, Pinto, Bandoni, 2017).

No que se refere à presença de alergia ou intolerância alimentar, o percentual de alunos que assinalou possuir foi muito baixo.

De acordo com Leftwich e colaboradores (2011), para pessoas alérgicas, comer fora de casa é um desafio, pois surge a necessidade de adaptação do cardápio no restaurante, e o conhecimento adequado por parte dos colaboradores e gestores para tornar a alimentação segura para essas pessoas.

Segundo Lee e Xu (2015), esses indivíduos podem sentir-se inseguros e estressados durante as refeições realizadas fora de casa, principalmente em viagens ou em restaurantes que não estão familiarizados com o problema.

Pode-se inferir que há possibilidade de haver estudantes, não usuários do Restaurante Universitário, com algum tipo de alergia ou intolerância alimentar e que não escolhem o estabelecimento para realizar suas refeições exatamente por isso.

Um outro fator encontrado dentre os frequentadores do Restaurante Universitário avaliado no presente estudo, foi que 82,67% relataram não possuir nenhum estilo definido de alimentação.

No estudo conduzido por Pereira (2015), na Universidade do Minho em Braga, no qual participaram 405 estudantes universitários, foi identificado que a maioria dos estudantes não faz dieta (87,2%).

Os que fazem dieta justificaram da seguinte forma: 19,2% por motivos de saúde/doença, 69,2% por preocupação com o peso e 11,6% por outras razões.

Sobre a satisfação dos cardápios servidos no Restaurante Universitário em Uberaba-MG, observou-se que a temperatura dos alimentos e a apresentação das preparações foram os índices de maior satisfação, assim como relatado nos estudos conduzidos por Moreira Júnior e colaboradores, (2015) e Gardin, Cruvinel

(2014), os quais verificaram 75,66% de satisfação em relação a temperatura e 53,20% de satisfação quanto a apresentação visual dos alimentos, respectivamente.

Segundo Ghetti e colaboradores, (2011) a pesquisa de satisfação é uma ferramenta essencial para o planejamento de ações que buscam a excelência do atendimento e a redução do custo.

A avaliação da satisfação não envolve apenas a qualidade do alimento em si, mas atendimento, preparações, ambiente e valor da refeição.

Devido às dificuldades de algumas pessoas em exporem sua opinião, avaliar o grau de satisfação dos consumidores torna-se uma tarefa difícil de ser mensurada.

Os clientes constituem-se peças fundamentais neste contexto, avaliar as reações de clientes não é fácil, uma vez que muitos não se manifestam explicitamente (Gardin, Cruvinel, 2014; Feil e colaboradores, 2015).

No presente estudo, 22,67% dos estudantes relataram insatisfação com relação ao tamanho da porção servida de carne, relatando que a porção poderia ser em maior quantidade.

Este valor semelhante ao estudo feito na Universidade Federal de Santa Maria, indicando que 28,62% dos entrevistados também se mostraram insatisfeitos com o tamanho da porção da carne servida (Moreira Júnior e colaboradores, 2015).

Uma pesquisa de satisfação realizada por Cardoso (2014), em um Restaurante Universitário da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, relacionou a insatisfação quanto à porção da carne com o fato de serem servidas por funcionários do restaurante, não permitindo que o usuário coloque a quantidade desejada.

Geralmente o prato principal representa de 50 a 80% do custo com gêneros da refeição, por isso possuem porções padronizadas em contrato.

O porcionamento da carne é estabelecido no contrato entre a concessionária e a empresa contratante, que é de aproximadamente de 100-120 gramas do alimento pronto para o consumo, visto que essa quantidade normalmente atende as necessidades nutricionais diárias para a refeição desses usuários.

Alguns dos motivos desse porcionamento está relacionado com o custo da carne, excesso no consumo de proteína e

desperdício dos alimentos (Universidade Federal do Triângulo Mineiro, 2018).

Após a realização desse estudo, observou-se a necessidade de orientar os usuários que frequentam o Restaurante Universitário da UFTM.

Como sugestões foram apresentados modelos de papéis bandeja como forma de conscientizar os usuários. Os temas utilizados para a elaboração dos modelos de papéis bandejam foram escolhidos após o levantamento realizado com os discentes, por meio da aplicação do questionário. A proposta foi utilizar um tema para cada dia da semana, sendo o material informativo, ilustrativo e interativo.

Sendo assim, foram escolhidos cinco temas para utilização no Restaurante Universitário entre eles estão: guia alimentar para a população brasileira, alimentos da estação, prato saudável e completo, tipos de vegetarianos e consumo de proteínas.

Além das orientações via papel bandeja, pensou-se também como uma segunda opção, em divulgar as informações alimentares e nutricionais por meio de etiquetas usando a tecnologia NFC (Near Field Communication).

Esta tecnologia tem o objetivo de atingir maior número de visualizadores das orientações nutricionais e foi pensada como uma prática sustentável para economizar recursos de impressão de material e desperdícios.

A configuração da etiqueta de NFC é realizada por meio de um aplicativo gratuito disponível no Play Store e chamado NFC Tools.

Após essa configuração a etiqueta já está pronta para ser utilizada. Para a transmissão das informações é preciso que a função NFC do celular que vai receber a informação, no caso o usuário do Restaurante Universitário, esteja ligada. Ao encostar a etiqueta NFC na parte de trás do celular, a informação é transmitida em segundos para o celular.

Pensou-se em colocar essa etiqueta em um banner e divulgar para esse público, presume-se que isso despertará a curiosidade e o interesse de conhecer a tecnologia e o aprendizado das informações que serão transmitidas.

Estas orientações alimentares e nutricionais estarão disponíveis nos celulares dos alunos, e eles poderão interagir com as imagens por meio do próprio celular.

Pode-se também utilizar essa tecnologia para divulgação e atualização do cardápio, e demonstração das informações nutricionais das refeições servidas.

CONCLUSÃO

Com o presente estudo pode-se concluir que a maioria dos discentes situam-se na faixa etária de 18 a 25 anos e não apresentavam problemas de saúde, estilos alimentares definidos, e alergias e/ou intolerâncias alimentares.

Quanto ao consumo das principais refeições, grande parte dos discentes utilizam o Restaurante Universitário no almoço, sendo o principal motivo dessa frequência a localização.

Ao considerar os hábitos alimentares dos universitários no Restaurante Universitário pode-se perceber que no geral, encontram-se adequados, visto que a maioria ingere com frequência cereais, leguminosas, carnes, hortaliças folhosas e não folhosas, o que demonstra escolhas de acordo com as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Com base nesses dados coletados, quanto ao cardápio identificou-se que a temperatura da refeição e apresentação do cardápio foram avaliados como satisfatórios; a variedade e sabor/tempero dos alimentos como parcialmente satisfatórios, e o item que merece destaque por ter maior percentual de avaliação insatisfatória foi a quantidade dos alimentos porcionados, principalmente com relação a carne servida.

Com o objetivo de conscientizar os usuários sobre a alimentação saudável e disponibilizar informações alimentares e nutricionais e com vistas a manutenção e melhoria da saúde, foram elaborados modelos de papéis bandeja com os principais resultados encontrados, entre eles, o guia alimentar para a população brasileira, alimentos da estação, prato saudável e completo, tipos de vegetarianos e consumo de proteínas.

Ressalta-se também a importante conscientização dos usuários quanto ao contrato estabelecido entre a concessionária e a empresa contratante, apresentando assim, as medidas que são cabíveis e possíveis de serem adotadas para a melhoria dos serviços prestados.

Espera-se, assim, que esta pesquisa contribua para o desenvolvimento de novos

estudos e para reflexões nas universidades, e reforce a importância do Restaurante Universitário no âmbito acadêmico como promotor de práticas alimentares saudáveis e de oferta de refeições balanceadas do ponto de vista nutricional.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

REFERÊNCIAS

- 1-Aquino, J.K.; Pereira, P.; Reis, V.M.C.P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das faculdades de Montes Claros-Minas Gerais. *Revista Multitexto*, Montes Claros. Vol. 3, Num. 1. 2015. p. 82-88.
- 2-Benvindo, J.L.S.; Pinto, A.M.S.; Bandoni, D.H. Qualidade nutricional de cardápios planejados para restaurantes universitários de universidades federais do Brasil. *Demetra*, Rio de Janeiro. Vol. 12. Num. 2. 2017. p. 447-464.
- 3-Bisogni, C.A.; Jastran, M.; Blake, C.E. The construction of eating episodes, food scripts and food routines. In: Preedy V.; Watson, R.; Martin, C. *Handbook of Behavior, Food, and Nutrition*. Springer. New York. p. 987-1009, 2011.
- 4-Braga, M.M.; Paternez, A.C.A.C. Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo. *Revista Simbio-Logias*. Vol. 4. Num. 6. 2011. p. 84-97.
- 5-Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição. Brasília-DF. 2014. Disponível em: <https://goo.gl/K7Nv2u>. Acesso em: 9/07/2018.
- 6-Busato, M.A.; Pedrolo, C.; Gallina, L.S.; Rosa, L. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*. Vol. 36. Num. 2. 2015. p. 75-84.
- 7-Cardoso, L.A. Pesquisa de satisfação dos usuários do Restaurante Universitário da UFRGS. 2014. TCC Bacharelado em Administração. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre-RS. 2014.

8-Cavalcante, J.M.; Antonio, K.L.S.; Baratto, I. Pesquisa de satisfação em um restaurante universitário no Sudoeste do Paraná-PR. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. Vol. 11. Num. 68. 2017. p. 661-666. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/articloe/view/624/489>

9-Feil, C.C.; Adami, F.S.; Bosco, S.M.D.; Fassina, P. Pesquisa de satisfação dos comensais de uma unidade de alimentação e nutrição. *Revista Uningá*. Vol. 43. Num. 1. 2015. p. 32-35.

10-Garcia, D.; Nabo, G.; Aleixo, V.; Correia, V.; Ribeiro, I.; Costa, M.C. Physical Activity and Dietary Habits in a University Population. *Biomed and Biopharmaceutical Research*. Lisbon. Vol. 9. Num. 2. 2013. p. 147-158.

11-Gardin, E.T.O.; Cruvinel, E.B.S. Avaliação da satisfação dos clientes do restaurante universitário (RU) do Campus Londrina da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. TCC de Graduação em Tecnologia em Alimentos. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Londrina. 2014.

12-Ghetti, F.F.; Elias, M.A.R.; Pacheco, D.M. Análise dos indicadores de qualidade de uma unidade hospitalar de produção de refeições. *Nutrire: Revista Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*. São Paulo. Vol. 36. Num. Suplemento 11º Congresso Nacional da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. São Paulo. p. 102-102. 2011.

13-Lee, Y. M.; Xu, H. Food Allergy Knowledge, Attitudes, and Preparedness Among Restaurant Managerial Staff. *Journal of Foodservice Business Research*. Vol. 18. Num. 5. 2015. p. 454-469.

14-Leftwich, J.; Barnett, J.; Muncer, K.; Shepherd, R.; Raats, M.M.; Hazel Gowland, M.; Lucas, J.S. The challenges for nut-allergic consumers of eating out. *Clinical and Experimental Allergy*. Surrey. Vol. 41. Num. 2. 2011. p. 243-249.

15-Mattar, F.N. Pesquisa de Marketing: metodologia e planejamento. São Paulo. Elsevier. 2014.

16-Moreira Júnior, F.J.; Pafiadache, C.; Loose, L.H.; Piaia, R.; Scher, V.T.; Peripolli, A.; Palm, B. Satisfação dos usuários do restaurante universitário da Universidade Federal de Santa

Maria: uma análise descritiva. *Revista Sociais e Humanas*. Vol. 28. Num. 02. 2015. p. 83-108.

17-Novello, D.; Franceschini, P.; Quintiliano, D.A.; Ost, P.R. Ovo: Conceitos, análises e controvérsias na saúde humana. *ALAN*. Vol. 56. Num. 4. 2006. p.315-320.

18-Oliveira, R.B.; Guaglianoni, D.G.; Demonte, A. Perfil do usuário, composição e adequação nutricional do cardápio oferecido em um restaurante universitário. *Alimentos e Nutrição*. Vol. 16. Num. 4. 2005. p. 397-401.

19-Oliveira, T.M. O gosto pelo regional: alimentação e regionalismo no restaurante universitário da Universidade Federal Rural de Pernambuco. 2018. TCC Bacharelado em Gastronomia. Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Recife. 2018.

20-Pereira, D.S.D. Escolhas e preferências alimentares: um estudo com estudantes universitários. Dissertação de Mestrado em Psicologia Aplicada. Universidade do Minho. Braga. 2015.

21-Santos, A.K.G.V.; Reis, C.C.; Chaud, D.M.A.; Morimoto, J.M.; Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. *Simbio-Logias: Revista Eletrônica de Educação, Filosofia e Nutrição*. Vol. 7. Num. 10. 2014. p. 76-99.

22-Santos, E.G. Perfil dos consumidores de ovos de poedeiras comerciais do município de Vilhena. TCC Bacharelado em Zootecnia. Faculdade da Amazônia. Vilhena. 2018.

23-Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Edital de pregão eletrônico nº 17/2018 - UFTM: processo nº 23085.004509/2018-71. Concessão de uso onerosa de área e equipamentos destinados à exploração dos serviços do restaurante universitário (RU) da UFTM. Uberaba-MG: UFTM. 2018.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento
ISSN 1981-9919 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r

E-mail dos autores:

simone_acosta@hotmail.com

fernandadepaduaassis@gmail.com

gaabi_fornazari@hotmail.com

patricia.vieira@uftm.edu.br

emilianeandrade@yahoo.com.br

Autor correspondente:

Simone Abadia Aparecida da Costa.

Rua Alberto Juliano de Almeida, nº 86.

Morada do Parque, Uberaba-MG, Brasil.

CEP: 38051-066.

Recebido para publicação em 20/02/2020

Aceito em 21/03/2021