

Práticas de comensalidade em estudantes universitários

Eduarda Fontela Baptista¹  Lana Carneiro Almeida¹  Glaura Paulo Fagundes¹  Roberta de Vargas Zanini¹ 

311

¹ Universidade Federal do Pampa – Unipampa. Itaqui/RS, Brasil.
E-mail: eduarda_fontela@hotmail.com

Resumo

O Guia Alimentar para a População Brasileira aborda orientações para uma alimentação adequada e saudável, incluindo recomendações sobre o ato de comer e a comensalidade. Ao ingressar na vida universitária, os estudantes tendem a modificar sua rotina, o que contribui para a realização de refeições rápidas, sem horários regulares e inadequadas do ponto de vista nutricional. O objetivo do presente estudo foi investigar práticas de comensalidade e fatores associados em ingressantes de uma universidade pública do Rio Grande do Sul. Trata-se de um estudo transversal realizado em 2019. O desfecho constituiu-se da orientação do Guia sobre comer em companhia e participação nas atividades que envolvem a alimentação. As variáveis de exposição investigadas foram sexo, idade, composição de moradia, trabalho remunerado, classe econômica e turno na universidade. Dos 207 participantes, 83,9% e 62,4% informaram que costumam realizar almoço e jantar em companhia, respectivamente. A maior parte dos estudantes participa “às vezes” do planejamento (49,8%) e da preparação de refeições (50,5%), e “sempre” participam da compra de alimentos (51,2%) e limpeza de utensílios e ambiente (62,8%). Além disso, a maioria dos estudantes de 30 anos ou mais informou que costuma realizar o café da manhã em companhia ($p=0,010$), enquanto estudantes que moram com familiares são os que mais realizam as três refeições acompanhados ($p<0,05$). Houve maior frequência de mulheres que participam do planejamento ($p=0,012$) e da preparação de refeições ($p=0,002$). Conclui-se que, de maneira geral, os estudantes praticam a comensalidade, com maior ocorrência entre aqueles que residem com familiares.

Palavras-chave: Alimentação. Comportamento Alimentar. Estudantes. Guias Alimentares. Refeições.

INTRODUÇÃO

O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) configura-se como instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional, na tentativa de contrapor o atual cenário epidemiológico¹. Nos últimos anos, tem se observado expressivo aumento no consumo de produtos ultraprocessados, redução no consumo de alimentos in natura e, por consequência, aumento nas prevalências de doenças crônicas não transmissíveis². O GAPB apresenta orientações nutricionais que abordam desde a escolha, a combinação, o preparo, o

consumo de alimentos e refeições até fatores que podem ser obstáculos para adesão a uma alimentação adequada e saudável. Entre suas recomendações, destacam-se as três orientações básicas sobre comensalidade: comer com regularidade e atenção; comer em ambientes apropriados; e comer em companhia¹.

O ato de comer relaciona-se diretamente com a manutenção da vida, pois o suprimento fisiológico das necessidades de nutrientes é imprescindível para garantir o funcionamento do organismo. Por outro lado, ao se alimentar, o

DOI: 10.15343/0104-7809.202246311320

indivíduo cria práticas e atribui significado àquilo que está ingerindo. Dessa forma, é aplicado um valor simbólico às refeições, indo além da utilização dos alimentos pelo organismo e passando a assumir também um comportamento cultural^{3,4}. Esse é o momento em que cultura e alimentação humana se unem: comer é uma condição de sobrevivência do ser humano e o *quê*, *como*, *quando* e *com quem* comer são aspectos da comensalidade que contribuem para o desenvolvimento das relações sociais⁵. Nesse sentido, as dimensões deste ato vão além das necessidades biológicas, envolvendo sentimentos e prazeres que podem influenciar na qualidade da alimentação.

Comensalidade deriva do latim “mensa” que significa conviver à mesa e isto envolve não somente o que se come, mas, principalmente, como se come. A partilha dos alimentos é uma prática que acompanha a sociedade há anos, desde o tempo de caça e coleta, característica do *Homo sapiens sapiens*⁶. O “comer juntos” reforça a união da família ou grupo, pois além de partilhar a comida, partilham-se as sensações proporcionadas pela alimentação⁴. De acordo com o GAPB, a alimentação realizada em companhia, além de promover maior interação social, pode proporcionar um melhor aproveitamento dos alimentos, pois favorece a

atenção ao comer e a utilização de ambientes mais adequados para realizar as refeições¹.

Estudantes universitários, muitas vezes, acabam modificando sua rotina em virtude de carga horária extensa, pouco tempo para descansar/dormir, omissão de refeições, estresse, falta de tempo para realizar as refeições e afastamento da família⁷⁻¹¹. Esses fatores contribuem para a realização de pratos rápidos, sem horários regulares e inadequados do ponto de vista nutricional, influenciando no estilo de vida e hábitos alimentares dos universitários⁹. Por outro lado, há universitários que reconhecem a importância das práticas de comensalidade na qualidade da alimentação. Mais de 40% dos estudantes de uma universidade de Campinas/SP referiram que o fato de comer em companhia alterava positivamente sua alimentação⁷. Tendo em vista a escassez de estudos que investigam o ato de comer e a comensalidade e a baixa promoção de suas práticas entre estudantes universitários, a investigação desse assunto faz-se necessária para subsidiar estratégias de educação para uma alimentação de melhor qualidade e saúde. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi investigar práticas de comensalidade e fatores associados em ingressantes de uma universidade pública do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

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. Para participar da pesquisa os estudantes deveriam ser ingressantes do campus 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 foi utilizado um questionário auto aplicado, elaborado pelas autoras da pesquisa com base no GAPB¹. O desfecho do presente estudo constitui-se da seguinte orientação sobre o ato de comer e a comensalidade: “comer

em companhia - sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições” (BRASIL, 2014). Para verificar a ocorrência desta recomendação foram utilizadas três perguntas acerca das refeições, com as opções de resposta “sim” ou “não”, a saber: 1 - “Geralmente você realiza o CAFÉ DA MANHÃ acompanhado de colegas, amigos ou familiares?”; 2 - “Geralmente você realiza o ALMOÇO acompanhado de colegas, amigos ou familiares?”; e 3 - “Geralmente você realiza o JANTAR acompanhado de colegas, amigos ou familiares?”; além de outras quatro perguntas com as opções de resposta “nunca”, “às vezes” ou “sempre”, a saber: “De maneira geral, como é sua participação nas atividades que envolvem: 4 - “Planejamento de uma refeição”; 5 - “Compra de alimentos”; 6 - “Preparação de refeições”; 7 - Limpeza de utensílios e/ou ambientes”. 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 classifica os indivíduos conforme pontuação gerada a partir da posse de bens e da escolaridade do chefe da família. As classes econômicas são: A (maior poder aquisitivo); B (B1+B2); C (C1+C2); e D+E (menor poder aquisitivo)¹²; e relativa à universidade: turno (diurno/integral ou noturno).

Para organização do trabalho de campo foram geradas listas dos ingressantes no ano de 2019, por meio do sistema de gestão interno da universidade. Além disso, foi realizado contato prévio com os docentes responsáveis

pelos componentes curriculares de 1º semestre para combinar a realização da coleta de dados. A equipe de pesquisa foi treinada, 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 na 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 e entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE para leitura individual. Os estudantes que aceitaram participar da pesquisa assinaram o TCLE, devolveram 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 folder¹³ com os “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”.

O processamento dos dados foi realizado por duas integrantes da equipe treinadas para essa função. Após a revisão dos questionários, foi realizada dupla digitação no programa Epi-Data 3.1, validação da digitação e exportação dos dados para o programa Stata 12.1, onde foram conduzidas as análises estatísticas. Inicialmente todas as variáveis foram exploradas, calculando-se frequências absolutas e relativas. Em seguida, para as análises bivariadas, as variáveis de desfecho “planejamento de uma refeição”; “compra de alimentos”; “preparação de refeições”; “limpeza de ambiente” tiveram suas opções de resposta agrupadas: não (nunca) e sim (às vezes + sempre).

Além disso, intervalos de confiança de 95% (IC95%) foram obtidos para todas as categorias. Os testes qui-quadrado de Pearson (ph) e/ou de tendência linear (pt) 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 - 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 Itaquí/RS, 353 foram preenchidas no primeiro semestre de 2019. Durante o período da coleta de dados, verificou-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 dos avaliados de acordo com características demográficas, socioeconômicas e relativa à universidade. Observa-se que cerca de dois terços dos estudantes era do sexo feminino, quase metade tinha menos de 20 anos e mais de 60% declararam morar com familiares. Além disso, cerca de 20% informaram estar trabalhando e a maioria (73,9%) foi classificada nas classes econômicas B2, C1 e C2. No que se refere à universidade, 65,2% dos respondentes referiram estudar no turno diurno/integral.

Em relação às refeições, mais de um terço (36,2%) dos estudantes informou não tomar “café da manhã”, enquanto o “almoço” e o “jantar” costumam ser realizados por 99,5% e 80,1%, respectivamente (dados não apresentados). É possível observar, na Tabela 2, que a maioria dos estudantes que realiza o “café da manhã”, o faz sem companhia, enquanto as refeições “almoço” e “jantar” costumam ser

realizadas na presença de colegas, familiares e/ou amigos.

A Tabela 3 descreve a participação dos estudantes nas atividades que envolvem a alimentação. Observa-se que a categoria “nunca” foi a menos frequente para as quatro atividades investigadas. A maior parte dos estudantes participa “às vezes” do planejamento e da preparação de refeições, enquanto a maioria participa “sempre” da compra de alimentos e limpeza de utensílios e ambiente.

Realizar as refeições na companhia de colegas, familiares e/ou amigos apresentou associação com idade e composição de moradia. A maioria dos estudantes de 30 anos ou mais ($p=0,010$) informou que costuma realizar o café da manhã em companhia. Por outro lado, estudantes que moram com familiares são os que mais realizam as três refeições em companhia (Tabela 4).

Sobre a participação em atividades que envolvem a alimentação, observou-se associação apenas com sexo, sendo que houve maior frequência de estudantes do sexo feminino que participam “às vezes” ou “sempre” do planejamento ($p=0,012$) e da preparação de refeições ($p=0,002$). Compra de alimentos e limpeza de utensílios não apresentaram diferenças estatisticamente significativas de acordo com as variáveis de exposição (Tabela 5).

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

Características	n	%	IC 95%
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)
Composição de moradia			
Sozinho	43	20,8	(15,2 – 26,3)
Amigo(s)	37	17,9	(12,6 – 23,1)
Familiar(es)	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)
B1	22	11,3	(6,8 – 15,8)
B2	51	26,2	(19,9 – 32,4)
C1	44	22,6	(16,6 – 28,5)
C2	49	25,1	(19,0 – 31,3)
D-E	14	7,2	(3,5 – 10,8)
Turno na universidade			
Diurno / Integral	135	65,2	(58,7 – 71,8)
Noturno	72	34,8	(28,2 – 41,3)

IC95%: intervalo de confiança de 95%.

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

Tabela 2 – Descrição das variáveis sobre comer em companhia. Itaqui, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	n	%	(IC95%)
Realiza o CAFÉ DA MANHÃ acompanhado?			
Não	83	63,4	(55,0 – 71,7)
Sim	48	36,6	(28,3 – 45,0)
Realiza o ALMOÇO acompanhado?			
Não	33	16,1	(11,0 – 21,2)
Sim	172	83,9	(78,8 – 89,0)
Realiza o JANTAR acompanhado?			
Não	62	37,6	(30,1 – 45,0)
Sim	103	62,4	(55,0 – 69,9)

IC95%: intervalo de confiança de 95%.

Tabela 3 – Descrição das variáveis sobre participação nas atividades que envolvem a alimentação. Itaquí, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	Participação					
	Nunca		Às vezes		Sempre	
	n	% (IC95%)	n	% (IC95%)	n	% (IC95%)
Planejamento de uma refeição	28	13,5 (8,8 – 18,2)	103	49,8 (42,9 – 56,6)	76	36,7 (30,1 – 43,3)
Compra de alimentos	28	13,5 (8,8 – 18,2)	73	35,3 (28,7 – 41,8)	106	51,2 (44,3 – 58,1)
Preparação de refeições	32	15,5 (10,5 – 20,5)	104	50,5 (43,6 – 57,4)	70	34,0 (27,5 – 40,5)
Limpeza de utensílios e ambiente	16	7,7 (4,1 – 11,4)	61	29,5 (23,2 – 35,7)	130	62,8 (56,2 – 69,4)

IC95%: intervalo de confiança de 95%.

Tabela 4 – Descrição do comer em companhia, de acordo com as variáveis de exposição. Itaquí, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	CAFÉ DA MANHÃ acompanhado		ALMOÇO acompanhado		JANTAR acompanhado	
	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)
Sexo		p^h = 0,514		p^h = 0,102		p^h = 0,080
Masculino	32,5	(17,7 – 47,3)	77,9	(68,0 – 87,9)	53,4	(40,4 – 66,5)
Feminino	38,5	(28,3 – 48,6)	86,9	(81,1 – 92,6)	67,3	(58,3 – 76,3)
Idade (anos completos)		p^h = 0,010		p^h = 0,562		p^t = 0,344
< 20	35,5	(23,4 – 47,6)	85,0	(77,9 – 92,1)	60,5	(49,7 – 71,3)
20-29	26,5	(13,9 – 39,1)	80,8	(71,9 – 89,6)	60,7	(48,2 – 73,1)
≥ 30	65,0	(43,4 – 86,6)	88,9	(76,7 – 99,9)	73,9	(55,4 – 92,4)
Composição de moradia		p^h = 0,015		p^h = 0,004		p^h = 0,002
Sozinho	14,8	(1,0 – 28,6)	67,4	(53,2 – 81,7)	40,0	(23,4 – 56,6)
Amigo(s)	29,4	(6,9 – 51,9)	86,5	(75,3 – 97,7)	53,6	(34,6 – 72,5)
Familiar(es)	44,8	(34,2 – 55,4)	88,9	(83,2 – 94,4)	72,5	(63,8 – 81,3)
Trabalho atualmente		p^h = 0,530		p^h = 0,935		p^h = 0,320
Não	35,0	(25,5 – 44,5)	83,9	(78,1 – 89,6)	60,3	(51,8 – 68,8)
Sim	41,4	(23,0 – 59,8)	83,3	(71,9 – 94,8)	69,7	(53,7 – 85,7)
Classe Econômica (ABEP)		p^t = 0,071		p^h = 0,054		p^h = 0,970
A+B	41,4	(28,5 – 54,3)	90,9	(84,8 – 97,0)	63,2	(52,2 – 74,2)
C	33,3	(20,9 – 45,8)	78,0	(69,4 – 86,6)	61,2	(49,3 – 73,0)
D+E	10,0	(00,0 – 29,8)	78,6	(56,1 – 99,9)	61,5	(33,8 – 89,3)
Turno na universidade		p^h = 0,210		p^h = 0,769		p^h = 0,632
Diurno / Integral	33,0	(23,0 – 42,9)	84,4	(78,3 – 90,6)	61,1	(51,8 – 70,4)
Noturno	44,2	(29,0 – 59,3)	82,9	(73,9 – 91,8)	64,9	(52,3 – 77,5)

IC95%: intervalo de confiança de 95%; p^h = Qui quadrado de heterogeneidade; p^t = teste de tendência linear.

Tabela 5 – Descrição da participação em atividades que envolvem a alimentação, de acordo com as variáveis de exposição. Itaqui, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019. (n = 207)

Variáveis	Planejamento de uma refeição		Compra de alimentos		Preparação de refeições		Limpeza de utensílios e ambiente	
	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)	%	(IC95%)
Sexo		p^h = 0,012		p^h = 0,225		p^h = 0,002		p^h = 0,128
Masculino	77,9	(68,0 – 87,9)	82,4	(73,2 – 91,5)	73,5	(62,9 – 84,2)	88,2	(80,5 – 96,0)
Feminino	90,6	(85,8 – 95,5)	88,5	(83,1 – 93,8)	89,9	(84,8 – 94,9)	94,2	(90,3 – 98,2)
Idade (anos completos)		p^h = 0,819		p^t = 0,130		p^t = 0,202		p^h = 0,891
< 20	87,0	(80,3 – 93,7)	83,0	(75,6 – 90,4)	81,0	(73,2 – 88,8)	93,0	(87,9 – 98,1)
20-29	84,8	(76,8 – 92,8)	88,6	(81,5 – 95,7)	87,3	(79,9 – 94,8)	91,1	(84,8 – 97,5)
≥ 30	89,3	(77,6 – 99,9)	92,9	(83,1 – 99,9)	88,9	(76,7 – 99,9)	92,9	(83,1 – 99,9)
Composição de moradia		p^h = 0,395		p^h = 0,274		p^h = 0,125		p^h = 0,066
Sozinho	81,4	(69,6 – 93,2)	83,7	(72,5 – 95,0)	86,0	(75,5 – 96,6)	86,0	(75,5 – 96,6)
Amigo(s)	83,8	(71,7 – 95,9)	94,6	(87,2 – 99,9)	94,6	(87,2 – 99,9)	100,0	-
Familiar(es)	89,0	(83,5 – 94,5)	85,0	(78,8 – 91,3)	81,0	(74,0 – 87,9)	92,1	(87,4 – 96,9)
Trabalho atualmente		p^h = 0,118		p^h = 0,118		p^h = 0,280		p^h = 0,091
Não	88,3	(83,3 – 93,3)	88,3	(83,3 – 93,3)	85,8	(80,4 – 91,2)	93,8	(90,1 – 97,6)
Sim	79,1	(66,7 – 91,4)	79,1	(66,7 – 91,4)	79,1	(66,7 – 91,4)	86,0	(75,5 – 96,6)
Classe Econômica (ABEP)		p^t = 0,097		p^h = 0,304		p^h = 0,265		p^t = 0,448
A+B	90,9	(84,8 – 97,0)	89,8	(83,4 – 96,2)	84,1	(76,4 – 91,8)	92,0	(86,3 – 97,8)
C	83,9	(76,3 – 91,4)	81,7	(73,8 – 89,7)	83,7	(76,1 – 91,3)	92,5	(87,0 – 97,9)
D+E	78,6	(56,1 – 99,9)	85,7	(66,6 – 99,9)	100,0	-	100,0	-
Turno na universidade		p^h = 0,911		p^h = 0,164		p^h = 0,229		p^h = 0,061
Diurno / Integral	86,7	(80,9 – 92,5)	88,9	(83,5 – 94,2)	86,7	(80,9 – 92,5)	94,8	(91,0 – 98,6)
Noturno	86,1	(78,0 – 94,2)	81,9	(72,9 – 90,9)	80,3	(70,9 – 89,7)	87,5	(79,8 – 95,2)

IC95%: intervalo de confiança de 95%; p^h = Qui quadrado de heterogeneidade; p^t = teste de tendência linear

DISCUSSÃO

A segunda edição do GAPB inova ao apresentar recomendações sobre o ato de comer e a comensalidade. No intuito de influenciar o aproveitamento dos alimentos e o prazer ao comer, orienta que as refeições sejam realizadas à mesa, com tempo, atenção e, preferencialmente, em companhia. Além disso, estas práticas alimentares colaboram para uma alimentação saudável, prazerosa e de maior interação social¹.

Os resultados do presente estudo mostraram que o café da manhã é a refeição mais omitida pelos estudantes e a que mais é realizada sem companhia. É interessante desta-

car que, na UNIPAMPA, campus Itaqui/RS, as aulas iniciam antes das 8 horas da manhã e o Restaurante Universitário não fornece o café da manhã, o que pode colaborar para a não realização desta refeição devido à falta de tempo. A literatura mostra que o café da manhã é uma das refeições mais omitidas entre universitários^{7,8,11}. Estudo realizado em um condado nos EUA examinou a prevalência e os padrões de comensalidade em 663 adultos, revelando que a maioria dos entrevistados realizava o desjejum sozinho¹⁴. O café da manhã não costuma ser uma refeição familiar, onde todos se reúnem à mesa; geralmente,

é ingerido de forma individualizada, embora seja a refeição mais realizada em casa¹⁵. Pesquisa com estudantes universitários do Mato Grosso do Sul obteve resultados análogos, mostrando que o café da manhã geralmente é realizado sem companhia, pois, mesmo morando com a família os horários divergentes não permitiam fazer a refeição juntamente com os familiares⁸.

Por outro lado, a maioria dos universitários costuma realizar o almoço e o jantar na presença de colegas, familiares e/ou amigos. Acredita-se que estas sejam as refeições mais compartilhadas, visto que há um intervalo para realização destas refeições e disponibilidade das mesmas no RU, favorecendo que o almoço e o jantar ocorram em companhia. Estudo qualitativo que investigou os hábitos alimentares de estudantes do campus Santa Mônica da Universidade Federal de Uberlândia/MG, avaliou os alimentos mais consumidos no almoço, como e com quem essa refeição costumava ser realizada. Foi observado que apesar dos universitários relatarem pouco tempo disponível, a maioria procura ter uma companhia durante as refeições. Mesmo que seja uma pausa rápida para um lanche, os estudantes demonstraram necessidade de estar juntos e compartilhar com alguém o momento da refeição¹⁶.

Neste trabalho também foi observado que a maioria dos estudantes participa das atividades que envolvem a alimentação. Da mesma forma, estudo realizado na Universidade da Beira Interior em Portugal notou que a participação dos estudantes na execução das tarefas domésticas em casa varia entre ajudar frequentemente e muito frequentemente, sendo verificado que apenas 0,5% dos estudantes nunca participavam das tarefas domiciliares¹⁷. Além disso, estudo que investigou as competências culinárias e o consumo de alimentos processados em estudantes universitários de Barcelona, na Espanha¹⁸ identificou que mais

da metade dos estudantes mostraram-se confiantes em relação às habilidades culinárias, sentindo-se capazes de preparar refeições, manipular, armazenar e preparar alimentos com segurança. Da mesma forma, estudo que avaliou as habilidades culinárias de universitários no Canadá, também mostrou que a maioria dos participantes relatou se sentir apta a preparar refeições¹⁹. Esse cenário se mostra favorável a intervenções que visem ao incentivo de práticas alimentares saudáveis, como o preparo e consumo das refeições de acordo com as recomendações do GAPB.

Realizar o café da manhã em companhia foi mais frequente entre os estudantes da categoria de mais idade. É provável que esses indivíduos possuam maior consciência sobre a importância desta refeição e sejam mais organizados com seu tempo e atividades diárias, o que pode favorecer a realização do café da manhã em companhia. Além disso, é possível que já tenham constituído família, aumentando a possibilidade de realizar as refeições acompanhado.

A prática de realizar as refeições em companhia apresentou associação com a composição de moradia, sendo mais frequente entre estudantes que moram com familiares, quando comparados àqueles que moram sozinhos. Dados da literatura corroboram esses achados. Estudantes de uma universidade de Campo Grande/MS que moram com os pais ou amigos relataram comer acompanhados na maior parte do tempo, referindo ser uma realização pessoal poder compartilhar este momento, entendido como um ato saudável em suas vidas⁸. Outro estudo, realizado no Chile, analisando as práticas comensais de adultos residentes em Santiago, mostrou como estas práticas são influenciadas pela estrutura familiar e pelo contexto social, sendo possível observar que os eventos alimentares ocorreram principalmente na companhia de membros da família²⁰. Nesse contexto, universitários de

Chapecó/SC referiram, inclusive, ter preferência por realizar suas refeições em casa juntamente com a família ou amigos²¹. Para Flandrin e Montanari²², o ato de “comer juntos” é uma forma de manter ou até mesmo começar novas relações. Da mesma maneira que a refeição supre as necessidades fisiológicas humanas, ela é fundamental para o desenvolvimento da identidade cultural de uma sociedade.

No presente estudo, pode-se observar que existe maior envolvimento do sexo feminino, tanto no planejamento quanto na preparação das refeições. Sabe-se que, culturalmente, o trabalho doméstico, incluindo as atividades que envolvem a alimentação, continua sendo uma tarefa essencialmente feminina e pouco compartilhada com o sexo masculino. Estudos mostram que pessoas do sexo feminino têm sido responsabilizadas pelo preparo e pela compra dos alimentos consumidos pela família²³, assim como têm apresentado maiores médias de habilidades culinárias²⁴. Uma vez que o aprendizado dessas habilidades está as-

sociado a muitos comportamentos relacionados à culinária, à prática e à qualidade alimentar²⁵, problematizar esse paradigma cultural é um caminho para proporcionar a estudantes do sexo masculino a possibilidade de mais autonomia em seu autocuidado.

Algumas limitações do presente estudo devem ser colocadas. Primeiramente, a população estudada, por ser parte de uma única universidade, compromete a extrapolação dos dados. Os resultados aqui apresentados devem ser interpretados com cautela e no intuito de levantar novas hipóteses acerca do tema. Além disso, como não fora localizado questionário validado para atender aos objetivos desta pesquisa, os autores elaboraram um instrumento de formato autoaplicável, o que pode ter favorecido diferentes interpretações pelos estudantes, caracterizando vies de informação. Para minimizar essa questão, o instrumento foi testado previamente à coleta de dados em população semelhante à do presente estudo.

CONCLUSÃO

O presente estudo mostrou que a comensalidade costuma ser praticada pelos universitários durante o almoço e o jantar. A realização do café da manhã em companhia está associada a idade mais avançada e aqueles que moram com familiares são os que mais realizam as três refeições acompanhados. De maneira geral, os estudantes participam das atividades que en-

volvem a alimentação, com maior participação de estudantes do sexo feminino no planejamento e na preparação de refeições. Espaços de convivência na universidade e programas públicos que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde são iniciativas que podem contribuir para que as recomendações contidas no GAPB sejam alcançadas.

Declaração do autor CRediT

Conceituação: Baptista, EF; Zanini, RV. Metodologia: Baptista, EF; Fagundes, GP; Zanini, RV. Validação: Baptista, EF; Zanini, RV. Análise estatística: Zanini, RV. Análise formal: Almeida, LC; Baptista, EF; Zanini, RV. Investigação: Baptista, EF; Fagundes, GP; Zanini, RV. Recursos: Almeida, LC; Zanini, RV. Elaboração do rascunho original: Baptista, EF. Redação e revisão: Almeida, LC; Baptista, EF; Fagundes, GP; Zanini, RV. Visualização: Almeida, LC; Baptista, EF; Fagundes, GP; Zanini, RV. Supervisão: Almeida, LC; Zanini, RV. Administração do projeto: Almeida, LC; Zanini, RV

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. Departamento de Atenção Básica. Secretaria de Atenção à Saúde: Ministério da Saúde; 2014. P.156. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf
2. 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. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/9788588848351>
3. Lima RS, Ferreira Neto JA, Farias RCP. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. Demetra. 2015; 10(3): 16. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16072>
4. Maciel ME. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? Horiz Antropol. 2001; 7(16): 145-156. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-71832001000200008>
5. Maciel ME. Identidade Cultural e Alimentação. In: Canesqui AM, Garcia RWD, editors. Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: FIOCRUZ; 2005. P. 49-55.
6. Moreira SA. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. Cien Cult. 2010; 62: 23-26. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009
7. Alves HJ, Boog MCF. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. Rev Saúde Pública. 2007; 41(2): 197-204. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000200005>
8. Borges CM, Lima Filho DO. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. Seminário em Administração: FEA-USP; 2004. Disponível em: http://sistema.semead.com.br/7semead/paginas/artigos%20recebidos/marketing/MKT37_-_H%E1bitos_Alimentares_dos_Estudantes_Uni.PDF
9. Lima JRN, Pereira AKAM, Nascimento EGC, Alchieri JC. Percepção do acadêmico de enfermagem sobre o seu processo de saúde/doença durante a graduação. S&TS. 2013; 4: 54-62. Disponível em: <https://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/2073/3457>
10. Soares RDOP, Campos LF. Estilo de vida dos estudantes de enfermagem de uma universidade do interior de Minas Gerais. Cogitare Enfermagem. 2008; 13(2). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v13i2.12487>
11. 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. Rev Nutr. 2002; 15(3): 273-282. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732002000300003>
12. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério brasileiro de classificação econômica São Paulo: ABEP; 2018. Disponível em: <http://www.abep.org/>
13. Brasil. Dez passos para uma alimentação adequada e saudável. Ministério da Saúde; 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/dez_passos_alimentacao_adequada_saudavel_dobrado.pdf
14. Sobal J, Nelson MK. Commensal eating patterns: a community study. Appetite. 2003; 41(2): 181-190. Available from: [https://doi.org/10.1016/s0195-6663\(03\)00078-3](https://doi.org/10.1016/s0195-6663(03)00078-3)
15. Barbosa L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. Horiz antropol. 2007; 13(28): 87-116. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-71832007000200005>
16. Araujo SAS, Abdala MCA. Desconstrução de hábitos alimentares entre jovens universitários. IX Encontro Interno, XIII Seminário de Iniciação Científica - Semana Nacional de Ciência e Tecnologia, 2009. Disponível em: <https://ssl4799.websiteseuro.com/swge5/seg/cd2009/PDF/IC2009-0360.pdf>
17. Villas-Boas S, Oliveira CS, Las Heras S. Tarefas domésticas e gênero: representações de estudantes do ensino superior. Exaequo. 2014. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/aeq/n30/n30a09.pdf>
18. Sainz García P, Ferrer Svoboda MC, Sánchez Ruiz E. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. Rev Esp Salud Publica. 2016; 90. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2072/365373>
19. Wilson CK, Matthews JI, Seabrook JA, Dworatzek PDN. Self-reported food skills of university students. Appetite. 2017; 108: 270-276. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.011>
20. Rivera V, Giacoman C. Family meals in Santiago de Chile: An analysis of the role of family, gender and social class in commensality. Appetite. 2019; 140: 197-205. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.017>
21. Busato MA, Pedrolo C, Gallina LS, Rosa L. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. Semina cienc biol saude. 2015; 36(2): 75-84. Disponível em: <https://www.uel.br/revistas/uel/index.php/semnabio/article/view/21447>
22. Flandrin J, Montanari M. História da Alimentação. 2 ed. São Paulo: Estação Liberdade; 1996.
23. Bernardes AFM, Silva CG, Frutuoso MFP. Alimentação saudável, cuidado e gênero: percepções de homens e mulheres da zona noroeste de Santos-SP. Demetra. 2016; 11(3): 15. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.22334>
24. Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. Importance of cooking skills for balanced food choices. Appetite. 2013; 65: 125-131. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016>
25. Lavelle F, et al. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. Int J Behav Nutr Phys Act. 2016; 13(1): 119. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0446-y>

Recebido: 13 outubro 2021.

Aceito: 29 julho 2022.

Publicado: 01 setembro 2022.