

# CARACTERIZAÇÃO DA OFERTA ALIMENTAR DOS BUFETES E MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA DE ALIMENTOS DA UNIVERSIDADE DO MINHO

Ferreira A<sup>I</sup>, Castro D<sup>I</sup>, Valada E<sup>I</sup>, Costa P<sup>II</sup>, Samorinha C<sup>III</sup>, Precioso J<sup>IV</sup>

<sup>I</sup> Alunas de Educação para a Saúde, Licenciatura em Educação, Universidade do Minho.

<sup>II</sup> Mestre em Educação para a Saúde, Centro de Saúde de Vila Verde.

<sup>III</sup> Bolseira de Investigação, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

<sup>IV</sup> Professor Auxiliar, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

precioso@iep.uminho.pt

## Resumo

*Embora não haja estudos consistentes sobre o que e onde comem os estudantes universitários, sabe-se que muitos deles fazem quatro das principais refeições no bufete das universidades. É por isso importante que estes espaços estejam apetrechados com produtos saudáveis, para permitir aos jovens uma alimentação saudável e para que os estabelecimentos de ensino superior continuem o esforço de educação alimentar iniciado nos ensinos básico e secundário, através da criação de ambientes de apoio, neste caso, à educação alimentar.*

*Objectivo: determinar a qualidade alimentar dos produtos existentes nos bufetes e nas máquinas de venda automática da Universidade do Minho.*

*Material e métodos: trata-se de um estudo do tipo observacional, que consistiu no levantamento dos produtos alimentares existentes nos três bufetes e nas máquinas de distribuição de alimentos localizadas nos Complexos Pedagógicos (CP) da Universidade do Minho. Posteriormente, com a ajuda de especialistas, procedeu-se à classificação dos alimentos em: desejável (D); aceitável (A) e não desejável (ND).*

*Resultados: Os dados revelam que, nos bares da Universidade do Minho, predominam os alimentos A, com 43% de produtos oferecidos. Os ND representam 36% da oferta alimentar total e os alimentos D são os que existem em menor quantidade, com 21% de produtos oferecidos.*

*Conclusões: É necessário melhorar a oferta alimentar nos bufetes, ou seja, aumentar a quantidade de alimentos desejáveis e reduzir os não desejáveis, como por exemplo, bolos, folhados, empadas, bolos de bacalhau, pastéis de carne, chocolates, Panikes, croissants com recheio, rissóis, refrigerantes e gelados.*

*Palavras-chave:*

*Alimentação; Educação alimentar; Promoção da saúde.*

## Abstract

*Although there are no consistent studies about what college students eat and where they take their meals, it is known that many of them have four meals in the buffets of universities. It is therefore important that these spaces are equipped with healthy products, being supportive environments to enable young people a healthy diet and to make possible that higher education institutions continue the effort of nutrition education initiated in Elementary and Secondary education.*

*Objective: To determine the quality of food products available in the buffets and food vending machines in the University of Minho.*

*Methods: this is an observational study, which consisted of making a list of the food in the existing three buffets and food vending machines located in the Pedagogical Complexes (CP) of University of Minho. Later, with the help of experts, we proceeded to a classification of the food products: desirable (D); acceptable (A) and not desirable (ND).*

*Results: the data reveal that, at the bars of the University of Minho, there are predominantly A foods, with 43% of products offered. ND foods represent 36% of the total food supply and D foods exist in smaller quantities, with 21% of products offered.*

*Conclusions: It is necessary to improve the food supply in the buffets or increase the amount of desirable food and reduce the undesirable ones, such as cakes, pastries, pies, cod cakes, meat pies, chocolates, Panikes, filled croissants, patties, soft drinks and ice cream.*

*Keywords:*

*Food education; Health promotion; Nutrition.*

## INTRODUÇÃO

Os problemas de saúde relacionados com uma alimentação desequilibrada, tais como a obesidade, a diabetes, as doenças cardio e cerebrovasculares, são graves e estão a aumentar em todas as fases do ciclo de vida das pessoas. Segundo dados do Plano Nacional de Saúde 2004-2010<sup>1</sup>, a obesidade é um problema de saúde pública, devido à sua elevada prevalência (estimando-se valores na ordem dos 15% para o sexo masculino e 16% para o sexo feminino), à sua cronicidade, morbilidade e mortalidade, e também pela dificuldade e complexidade do tratamento. Vários estudos demonstraram que 80% dos casos de cardiopatia coronária, 90% de casos de diabetes tipo 2 e que cerca de um terço de cancros poderia evitar-se através de uma alimentação saudável, da manutenção de um peso corporal adequado à idade e estatura e da realização de exercício físico durante toda a vida<sup>2</sup>. Estas doenças crónico-degenerativas estão associadas a vários factores, particularmente a uma alimentação hipercalórica e rica em gorduras, designadamente as saturadas, e em colesterol e à falta de exercício físico. Estes dados reforçam a ideia de que a alimentação tem uma importância fundamental ao longo do ciclo de vida das pessoas, pois o consumo de determinados alimentos pode contribuir para comprometer ou beneficiar a saúde<sup>3,4</sup>.

Um dos períodos do ciclo de vida em que a prática de uma alimentação saudável se torna mais relevante é a adolescência. Trata-se de uma fase em que os indivíduos estão em crescimento e desenvolvimento e necessitam, por isso, de alimentos que lhes forneçam os nutrientes em qualidade e em quantidade apropriadas. Além disso, é uma fase em que se adquirem hábitos que vão perdurar para a vida inteira.

Não obstante, sabe-se que, na adolescência, muitos jovens começam a fazer refeições fora de casa e constata-se que vão substituindo algumas refeições constituídas por carne, peixe, aves ou ovos, arroz, batata, massa ou leguminosas secas, produtos hortícolas ou fruta, por refeições tipo *snack*, à base de produtos gordos, com excesso de sal, hipercalóricas e com baixa densidade nutricional, como: *bamburguers*, *pizzas*, sanduíches, croissants, rissóis, folhados, batatas fritas, bolos, chocolates ou café com leite<sup>4</sup>.

Estes hábitos alimentares estão associados a problemas de saúde, no presente, a médio e longo prazo, que se reflectem na aparência, no bem-estar físico e psicológico, e terão consequências económicas negativas no indivíduo e na comunidade, entre outros.

A prática de uma alimentação saudável é influenciada por uma série de factores biológicos, psicológicos, micro sociais (influência dos pais, da escola, dos amigos, etc.), macro sociais (comunicação social, cultura imperante, hábitos sociais e culturais, etc.) e ambientais (oferta alimentar local ou disponível nos supermercados, no sector da restauração, etc.). Assim, reforçando a ideia expressa no ditado popular de que “para educar uma criança é preciso uma aldeia”, a educação alimentar começa na família, continua na escola e na comunidade, faz-se com a ajuda dos media e com a colaboração de um elevado número de instituições de saúde e outras. Uma boa alimentação depende de uma boa educação alimentar.

Em termos educativos, é importante que haja coerência entre todas as instituições e elementos da comunidade (pais, professores, técnicos de saúde, media, etc.) para que as crianças e os jovens aprendam a comer de forma saudável. Por exemplo, não podemos ter a escola a promover a ingestão de fruta e os media e a publicidade a persuadir os consumidores a ingerir batatas fritas de pacote ou guloseimas. Por outro lado, tem que haver coerência entre o que é ensinado e o ambiente, neste caso alimentar. É preciso criar ambientes de apoio a uma alimentação saudável. Por exemplo, a escola deve educar sobre alimentação saudável em todas as fases da vida escolar e simultaneamente proporcionar um ambiente alimentar que reforce o que é abordado na escola (bufetes bem apetrechados e cantinas a fornecer refeições saudáveis). Esta coerência deve existir também no seio da família.

Durante e após a adolescência muitos jovens entram na Universidade. Estes estabelecimentos de ensino devem continuar o esforço precedente de educação alimentar e criar condições para que todos os jovens façam uma refeição, no período da manhã e outra no período da tarde, para evitar que estejam sem comer, durante intervalos de tempo superiores a três horas / três horas e meia<sup>5</sup>. Por outro lado, embora não haja estudos consistentes sobre o que e onde comem os estudantes universitários, sabe-se que muitos deles fazem as suas refeições principais no bufete das universidades.

Atendendo a que muitos alunos ainda estão numa idade de crescimento e ao facto de ser necessário a criação de ambientes de apoio para o reforço da educação alimentar, é importante que estes estejam apetrechados com produtos saudáveis. Dado que a maior parte dos alunos comem no bufete, a meio da manhã e/ou a meio da tarde, e muitos ao almoço, é importante que estes proporcionem um leque de alimentos saudáveis.

## OBJECTIVOS

- 1 - Determinar a qualidade alimentar dos produtos existentes nos bufetes da Universidade do Minho;
- 2 - Determinar a qualidade alimentar dos produtos existentes nas máquinas de venda automática, da Universidade do Minho.

## MATERIAL E MÉTODOS

O estudo consistiu na avaliação da oferta alimentar dos três bufetes e das máquinas de distribuição de alimentos localizadas nos Complexos Pedagógicos (CP) da Universidade do Minho, nomeadamente nos CP I, II e III.

Pediu-se ao responsável pelo sector da restauração da Universidade do Minho uma lista dos alimentos existentes à venda nos bufetes da Universidade. Com base nessa lista de alimentos, realizou-se um estudo observacional, que consistiu em fazer um levantamento dos alimentos presentes em cada um dos três bufetes da Universidade, situados nos CPI, CPII e CPIII. Seguiu-se o mesmo procedimento em relação às máquinas de venda automática. A recolha de dados decorreu durante o mês de Outubro de 2008.

Posteriormente, com a ajuda de especialistas, nomeadamente uma nutricionista e uma médica de saúde pública, todos os alimentos da lista decorrente do estudo observacional, nos bares e nas máquinas de venda automática, foram classificados em: [alimento] desejável (D), aceitável (A) e não desejável (ND), de acordo com a classificação desenvolvida por Vinha Nova, Marques e Cláudio (2002)<sup>6</sup>. Esta foi já utilizada noutros estudos, por estes autores, e por Costa e Precioso (2007)<sup>7</sup>, na avaliação do valor nutritivo dos alimentos existentes em bufetes escolares.

Segundo Vinha Nova, Marques e Cláudio (2002)<sup>6</sup>, os alimentos D são produtos que fazem parte de uma alimentação saudável e que contribuem para satisfazer as necessidades calóricas dos alunos. São exemplos desses produtos, a fruta, o pão escuro, o leite e derivados ricos em cálcio (iogurtes) sem adição de gordura ou com muito pouca gordura de constituição e sem açúcar refinado.

Alimentos A são todos aqueles que, de alguma forma, podem funcionar como alternativa e complemento dos produtos D, mas que devem ser consumidos com moderação. São alimentos ricos em hidratos de carbono de absorção lenta com adição ou não de sacarose e com maior teor em gordura que os da categoria anterior. Constituem exemplos de alimentos do tipo A, o leite achocolatado; o bico de pato, as bolachas sem recheio, os croissants sem recheio, o pão simples, o fiambre, o queijo e os néctares.

Os produtos ND são alimentos que, possuem uma ou mais das seguintes contra-indicações: 1) são hipercalóricos (ricos em açúcar e/ou gordura) e logicamente podem contribuir para o aparecimento da cárie dentária e/ou obesidade; 2) contêm aditivos; 3) incluem excitantes; 4) têm muito sal. Neste grupo também estão incluídos os produtos com aditivos, com excitantes, com muito sal e carnes picadas ou outro ingrediente com risco mais elevado de ser implicado em casos de intoxicação alimentar. Como exemplos de alguns produtos ND destacam-se os bolos, folhados, empadas, bolos de bacalhau, pastéis de carne, chocolates, Panikes, croissants com recheio, rissóis, refrigerantes e gelados.

Sendo as quantidades de alimentos disponibilizados nos bares diferentes, apresentam-se os resultados sob a forma de frequências relativas, para permitir uma melhor comparação entre o tipo de alimentos oferecido pelos três bares.

## RESULTADOS

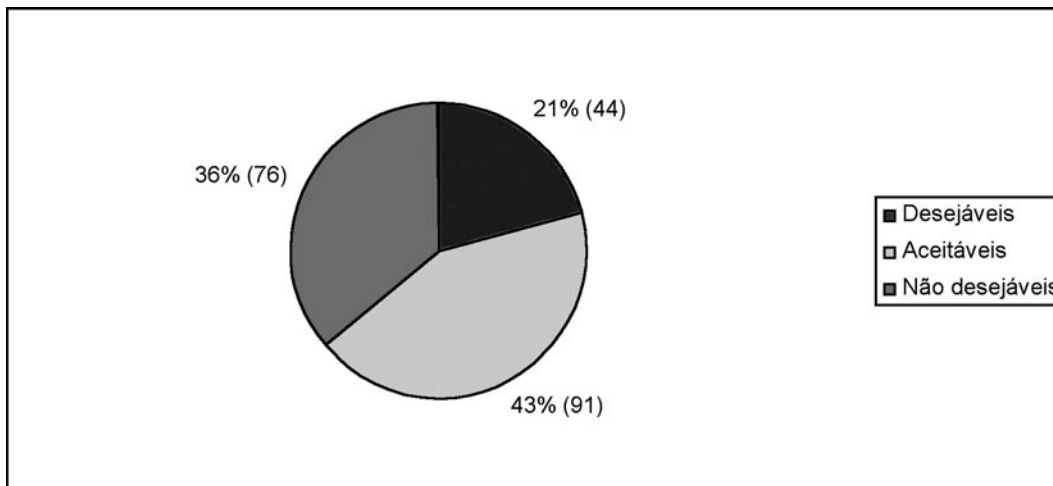
Através da análise do Gráfico 1, podemos constatar que, nos bares da Universidade do Minho, predominam os alimentos A, com 43% de produtos oferecidos. Os ND representam 36% da oferta alimentar total e os D, que deveriam ser os mais representativos, são os que existem em menor quantidade, com 21% de produtos oferecidos.

Em termos de valor absoluto, verifica-se que, dos 211 produtos disponíveis, 44 são D e 91 são A, enquanto que 76 são considerados ND.

Entre os produtos D presentes nos bufetes, encontram-se: o copo de leite; o galão normal, a meia de leite descafeinada; o *Compal Light*; os iogurtes (naturais; de pedaços; de aroma; líquidos); as sandes de queijo ou fiambre; os bicos de pato/ pão-de-leite simples; as torradas de pão normal, de forma e de mistura; a baguete vegetariana; a baguete de frango; o hambúrguer de soja; o hambúrguer vegetariano simples; as saladas diversas (mista, vegetariana, atum, delicias); a sopa; a fruta, entre outros. Entre os alimentos A,

podemos encontrar: leite achocolatado; lanches; pizzas (não vegetarianas); rissóis (cogumelos, espinafres e legumes); omeleta de queijo ou fiambre (omeleta, batata, salada); prego no prato (bife de novilho com ovo, arroz, batata frita e salada). No grupo de alimentos ND encontram-se: a Coca-cola; os Donuts; a cerveja mini; o folhado misto; o folhado de salsicha; a bolacha recheada; o chocolate branco 100g; o cachorro normal; o cachorro especial; os panados simples no pão; os bolinhos de bacalhau, os rissóis ou croquetes; a alheira (com arroz, batata e salada).

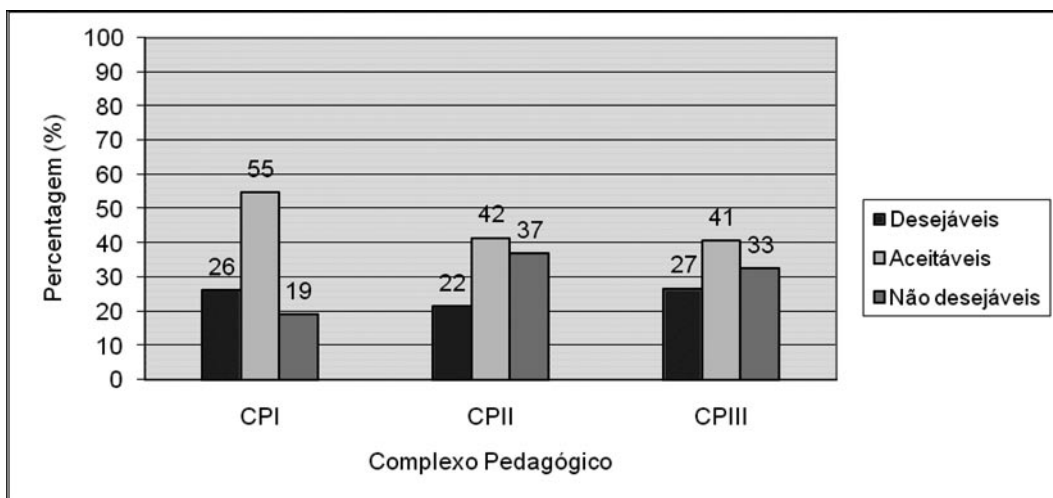
**Gráfico 1 — Percentagem e frequência absoluta de alimentos D, A e ND existentes nos bufetes da Universidade do Minho.**



Depois de observarmos o Gráfico 2, constatamos que os bufetes dos três complexos têm uma proporção semelhante de alimentos A e D. Contudo, é de salientar que, enquanto que nos bares do CPII e III, a oferta de alimentos em maior proporção (A), é seguida dos alimentos ND, no CPI, este tipo de alimentos é o menos fornecido. O CPI é, assim, o que fornece, em menor quantidade, alimentos ND.

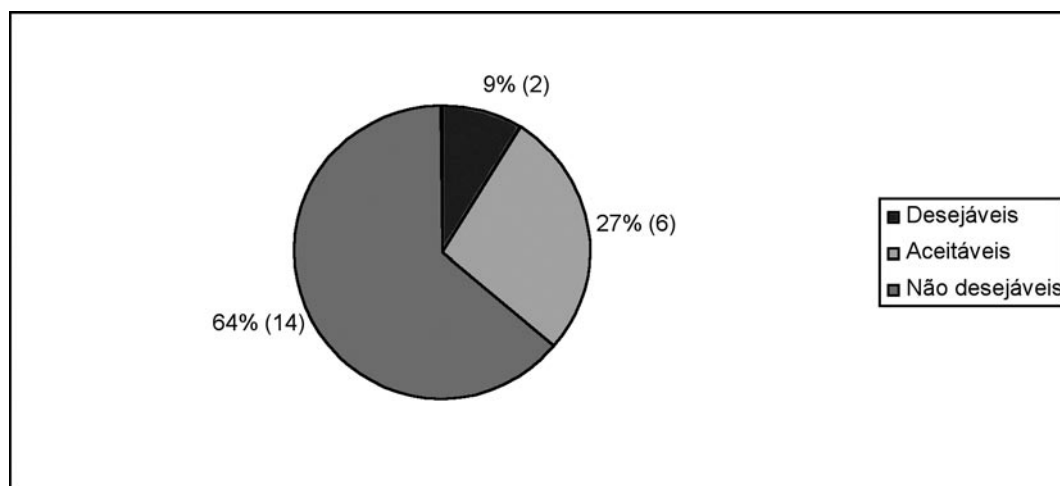
Aprofundando a análise por bufete, podemos referir que no CPI predominam os alimentos A (55%); os alimentos D representam 26% dos produtos e os alimentos ND representam apenas 19% dos produtos oferecidos. No CPII, 42% dos alimentos são A. Os produtos ND representam 37% dos alimentos oferecidos e os produtos D estão representados em menor número com 22%. No CPIII, a predominância situa-se nos alimentos A (41%); os alimentos D estão presentes em 27% e existem 32% de alimentos ND.

**Gráfico 2 — Percentagem de alimentos desejáveis (D), aceitáveis (A) e não desejáveis (ND) existentes em cada um dos três bufetes da Universidade do Minho.**



Depois de observarmos o Gráfico 3, podemos referir que a maioria dos produtos disponíveis nas máquinas de venda automática é não desejável (64%); existindo apenas 2 produtos desejáveis (9%) e 6 produtos aceitáveis (27%).

**Gráfico 3 — Percentagem e frequência absoluta de alimentos desejáveis (D), aceitáveis (A) e não desejáveis (ND) existentes nas máquinas de venda automática de alimentos da Universidade do Minho.**



## DISCUSSÃO

Pelos dados deste estudo, constatamos que nos bares da Universidade do Minho predominam os alimentos A, com 43% de produtos oferecidos. Os produtos ND representam 36% da oferta alimentar total. Os alimentos D, que deveriam ser os mais representativos, são os que existem em menor quantidade, com 21% de produtos oferecidos.

Em valor absoluto, verifica-se que, dos 211 produtos disponíveis, 44 são D, 91 são A, enquanto 76 são considerados ND.

Estes resultados revelam que os bufetes universitários, embora longe de serem locais onde se consomem apenas produtos saudáveis, oferecem, apesar de tudo, produtos de maior qualidade do que o faziam os bufetes escolares das Escolas Secundárias de Braga, num estudo de 2004<sup>8</sup>. Nesse estudo, constatou-se que, do total dos produtos existentes nos bufetes, das quatro escolas estudadas, apenas 9% eram D e 17% considerados A. É de salientar que 74% dos produtos eram considerados ND.

Assim, ainda que, na oferta alimentar da Universidade do Minho, predominem os alimentos A, existe uma grande quantidade de alimentos ND, ou seja, de produtos de baixa densidade nutricional.

Relativamente às máquinas de venda automática de alimentos que se encontram na Universidade, podemos afirmar que estas em nada contribuem para uma alimentação saudável, uma vez que a maioria dos produtos presentes são classificados como ND.

Neste sentido, é necessário melhorar a oferta alimentar nos bufetes, ou seja, aumentar a quantidade de alimentos D e reduzir os ND, como por exemplo, bolos, folhados, empadas, bolos de bacalhau, pastéis de carne, chocolates, Panikes, croissants com recheio, rissóis, refrigerantes e gelados.

A melhoria da oferta alimentar dos bufetes universitários é importante para proporcionar aos alunos uma alimentação saudável e para a promoção de bons hábitos alimentares. O sentido da mudança nos bufetes da Universidade do Minho seria o da redução gradual da oferta dos produtos ND, em variedade e quantidade, de forma a que, no final de um ano, passassem a existir nas prateleiras de forma residual. Podem também sem ensaiados bufetes temáticos, uns com comida vegetariana, outros com comida “mista” e outros com comida mais convencional, embora estes devam respeitar o referencial, da DGS, para uma oferta alimentar saudável nos bufetes escolares.<sup>9</sup>

Relativamente às máquinas fornecedoras de produtos alimentares, somos da opinião de que estas podem ter uma função complementar aos bufetes desde que forneçam produtos do tipo D ou A, cumprindo assim as recomendações sobre produtos a disponibilizar nos bufetes.<sup>9</sup>

Tendo em conta que o comportamento dos indivíduos é influenciado por variáveis individuais, micro-sociais, macrosociais e ambientais, a melhoria do ambiente alimentar é um factor fundamental para promover a adopção de padrões alimentares mais saudáveis, pelos jovens. Além disso, sabe-se que as pessoas que adoptam precocemente uma alimentação saudável têm mais probabilidade de a manter durante toda a vida, bem como as reconhecidas repercussões benéficas, a nível da saúde física e mental.

## REFERÊNCIAS

1. Direcção Geral da Saúde. Plano Nacional de Saúde 2004-2010. Mais Saúde para Todos. Volume II. Orientações Estratégicas. Ministério da Saúde; 2004.
2. O.M.S. Régimen alimentario, actividad física y salud, Consejo Ejecutivo, 109º reunión, Punto 3.10 del orden del día provincial, 24 de Noviembre; 2001.
3. Branquinho I, Miguel JP, Contreiras T, Laranjeiro MJ, Rajala M, organizadores. Determinantes da Saúde na União Europeia. Actas da Conferência de Évora. Lisboa: Ministério da Saúde; 2000.
4. Matos M e equipa do Projecto Aventura Social & Saúde. A Saúde dos Adolescentes Portugueses. Estudo Nacional da Rede Europeia HBSC/OMS (1998). Lisboa: Edições FMH; 2000.
5. Moreira P. Modelo alimentar para adolescentes escolares e jovens universitários. In: Precioso J, Viseu F, Dourado I, Vilaça T, Henriques R, Lacerda T, coordenadores. Educação para a Saúde. Braga: Departamento de Metodologias da Educação, Universidade do Minho; 1999.
6. Loureiro I. A Importância da Educação Alimentar na Escola. In: Sardinha LB, Matos MG, Loureiro I, editores. Promoção da Saúde. Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana; 1999.
7. Vinha Nova EM, Marques M, Cláudio D. Bufetes Escolares, Diagnóstico de Situação – Ano Escolar 2000/2001 – Área Educativa de Viseu. *Nutricias, A Revista da Associação Portuguesa dos Nutricionistas*. 2002; 2:31-38.
8. Costa P, Precioso J. Qualidade dos alimentos disponíveis nos bufetes escolares: um estudo efectuado em escolas promotoras e não promotoras de saúde, do concelho de Braga. *Revista Alimentação Humana*. 2007; 13(1): 10-16.
9. Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (DGIDC); Direcção Geral de Saúde; Ministério da Educação. Educação alimentar em meio escolar. Referencial para uma oferta alimentar saudável. Lisboa: DGIDC; 2006 [consultado a 14 Set. 2008]. Disponível em [http://www.drel.min-edu.pt/accao\\_social\\_escolar/livro-educacao-alimentar-em-meio-escolar.pdf](http://www.drel.min-edu.pt/accao_social_escolar/livro-educacao-alimentar-em-meio-escolar.pdf).