

**Autor:** Ana Beatriz Machado, Ana Isabel Romeiro, Ana Isabel Alves, Beatriz Bernardes, Carolina Dias, Catarina Reis, Clara Bacelar, Daniela Basto, Denilson Silveira, Diogo Gonçalves, Inês Melo, Leonardo Andrade, Marta Moreira, Marta Gonçalves, Simão Pinho, Victor Viegas

**Última atualização:** 2016/12/04

**Palavras-chave:** Alimentação; Gestão; Atitude; Escolha

## Resumo

A alimentação é essencial na saúde e bem-estar do ser humano.

As funções vitais do organismo são asseguradas pela ingestão de alimentos, nutricionalmente relevantes, com funções concretas no organismo humano. Cada indivíduo tem necessidades energéticas e nutricionais diferentes, dependendo de vários aspetos, como a idade, o género e a atividade física. Jovens que mudam do ensino secundário para o ensino superior e que, simultaneamente, transitam da adolescência para o estado adulto, tendem a mudar a sua alimentação sendo frequente o decréscimo da qualidade dos seus hábitos alimentares. Este assunto tem sido alvo da atenção de organismos nacionais e internacionais que alertam para a necessidade de prevenção da diminuição da qualidade dos hábitos alimentares destes que serão os adultos do amanhã. Deste modo, é importante informar os jovens estudantes acerca de uma alimentação saudável, conciliável com as novidades que esta fase de transição acarreta.

## Os jovens universitários

A transição do ensino secundário para o ensino superior envolve grandes **mudanças**, sendo um período em que um estudante desenvolve grande **autonomia**. A maior parte das suas opções de vida, nomeadamente em termos alimentares, passam a ser da sua **responsabilidade** e poderão ter **repercussões**, por exemplo, no acompanhamento das exigências académicas. Nesta transição geralmente estruturam-se novos estilos de vida, que podem assumir formas mais ou menos saudáveis, com ou sem impacto na saúde do próprio, quer no presente quer no futuro. Os jovens universitários são futuros profissionais qualificados que devem contribuir com um bom exemplo para alcançar uma sociedade mais saudável. É, portanto, o momento certo para intervir na melhoria dos hábitos alimentares destes estudantes com vista à promoção da saúde.

## Alterações verificadas

Um das explicações para os estudantes tenderem a praticar estilos de vida menos saudáveis na transição do ensino secundário para o universitário pode ser o afastamento das suas casas e, por consequência, das suas rotinas alimentares. Tais aspetos podem culminar num estado aumentado de ansiedade, stress, entre outros. Num inquérito que realizado em estudantes da Universidade do Porto, em 2016, observou-se:

- **Aumento do consumo de álcool, café e bebidas energéticas:** Em excesso, o álcool tem impacto na performance cerebral bem como as bebidas energéticas, com outros efeitos secundários perigosos (insónias, nervosismo, falta de coordenação motora, taquicardia e palpitações).
- **Aumento do consumo de fast-food e de produtos de máquinas de venda automática:** Pela falta de tempo e, por vezes, de aptidão os jovens universitários tendem a recorrer a refeições pré-confeccionadas e fast-food bem como a produtos de máquinas de venda automática.
- **Decréscimo no consumo de peixe:** Maioritariamente nos estudantes que tiveram de sair de casa para o meio universitário. Sabe-se que o peixe é a maior fonte de ácidos gordos ômega-3, zinco, vitamina B12 e proteínas de alto valor biológico, nutricionalmente essenciais.
- **Diminuição do consumo de vegetais, fruta e leguminosas** associadas a um **aumento do consumo de doces e fritos:** Tal como acontece no consumo de peixe, é mais prevalente nos estudantes que mudaram de casa para o meio universitário.

## Pequenas mudanças, vida equilibrada

---

O início da vida universitária é um bom momento para a deteção e correção de erros alimentares. Há uma vasta quantidade de boas opções passíveis de serem adotadas pelos jovens com vista a um estilo de vida saudável, entre as quais:

- **Substituição de snacks** com grandes quantidades de açúcar por frutos oleaginosos ou desidratados sem açúcar.
- Seleção de alimentos de acordo com as **porções recomendadas** - Verifica-se, em larga escala, que os jovens tendem a escolher alimentos em função do sabor, em detrimento dos benefícios nutricionais.
- **Opção por locais** onde as refeições são mais tradicionais e equilibradas - Nomeadamente as cantinas, onde geralmente há profissionais de nutrição a coordenar as refeições.
- **Redução ou até substituição do sal** pelo uso de especiarias;
- **Preparação prévia** dos lanches do dia ? Uma forma de consumir alimentos mais saudáveis do que aqueles que se vendem nas máquinas de venda rápida automática, em que não temos controlo do seu conteúdo.
- Opção por mais **alimentos frescos**, como vegetais e peixe;
- Inclusão de salada e/ou vegetais no almoço e jantar;
- **Tomar o pequeno-almoço** antes de sair de casa.

## Conclusão

---

Em Portugal, tem aumentado o número de estudantes universitários. Esta é uma fase em que se nota uma especial tendência para a adoção de padrões alimentares caracterizados por fast-food, bolachas, gordura e açúcares. Para prevenção de problemas futuros que uma alimentação desequilibrada pode acarretar é necessário intervir e alertar para a adoção de estilos de vida saudáveis em diferentes momentos da vida tal como na transição do ensino secundário para o ensino superior.

**Mas o principal responsável é o próprio: A melhor opção está nas mãos de cada um.**

*Escolha bem, escolha saúde!*

## Referências recomendadas

---

- DGS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas - O Iogurte no ciclo de vida
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas
- Consequências de tomar Redbull ou outras bebidas energéticas

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*