

## HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO QUALITATIVO

**Claudia Moreira Borges**

Bacharel em Administração de Empresas

Rua Rio Negro nº 40

Vila Margarida Campo Grande MS

Cep: 79023-041

Fone: (067) 351-6305

[cmoreiraborges@yahoo.com.br](mailto:cmoreiraborges@yahoo.com.br)

**Prof. Dr. Dario de Oliveira Lima Filho**

Professor Doutor do Programa de Pós-graduação em Agronegócios (PPA Agro)

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Tel: 55 (67) 345-3562

Fax: 55 (67) 383-8066

[dolima@nin.ufms.br](mailto:dolima@nin.ufms.br)

### Resumo

A presente pesquisa tem como objetivo identificar os hábitos alimentares de estudantes universitários da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, *campus* Campo Grande. Para isso foi realizado um estudo qualitativo com 20 estudantes, utilizando-se de entrevista em profundidade semi-estruturada. O roteiro de entrevista foi orientado por questões separadas em cinco aspectos específicos: café da manhã, almoço, jantar, lanches alternativos e finais de semanas. Em cada aspecto, foi questionado o que se come, quando, onde, com quem, quando e o tempo gasto para realizar cada refeição. Estes fatores já foram mencionados por Gains (1994) em seu modelo de escolha de alimentos. Os resultados apontaram algumas atitudes em relação aos seus hábitos alimentares como: conscientização da importância de se ter uma refeição saudável; preferência em realizá-las em casa. O ingresso na faculdade alterou seus hábitos alimentares que relataram estarem insatisfeitos com suas dietas alimentares e que almejam modificá-la após a realização do curso.

**Palavras-chave:** Hábitos de consumo; Alimentos; Comportamento do consumidor

## Hábitos Alimentares dos Estudantes Universitários: Um Estudo Qualitativo

### 1. Introdução

Dentre as diversas mudanças que estão ocorrendo na sociedade, ocasionadas em sua maioria pelo fenômeno globalização, muitas já estão modificando a configuração do mercado consumidor atual. Mudanças estas como a entrada da mulher no mercado de trabalho, queda na taxa de natalidade, maior número de famílias monoparentais, a questão da urbanização e o envelhecimento da população (JANNUZZI; 1995). Estas mudanças refletem na necessidade de novas políticas públicas e principalmente na criação/adequação de produtos para atender a as novas formas de consumo.

No ramo alimentício, estas mudanças parecem ter um impacto maior, pois alterações no estilo de vida da população refletem automaticamente em seus hábitos alimentares. Exemplos como aumento no consumo de alimentos fora de casa, tendo um substancial aumento na década de 90, constituindo cerca de 25% do total de gastos com alimentação (NEVES, CHADDAD, LAZZARINI, 2002); do consumo de alimentos semiprontos e maior preocupação com a saúde e qualidade de vida.

Desta forma, o estudo dos hábitos alimentares demonstra ter um papel fundamental não só na identificação do que os consumidores adquirem em termos de alimentos, mas também quais os fatores que permeiam a escolha destes alimentos. Por mais que o consumo de alimentos demonstre ser um acontecimento simples e cotidiano, seu estudo pode revelar muito mais do que simplesmente o que se come, como se come, porque e com quem. DaMatta (1984 *apud* CASOTTI *et al*; 1998, p. 4) enfatiza que “o jeito de comer define não apenas aquilo que é ingerido como também aquele que a ingere”.

Neste artigo, busca-se identificar quais os hábitos alimentares de estudantes universitários e como eles estão lidando com as possíveis mudanças advinda no ingresso da faculdade.

### 2. Referencial Teórico

Hábitos alimentares para Mead e Guthe (1945 *apud* GARINE, 1995, p. 130) é [...] el estudio de los medios por los que los individuos, o grupo de individuos, respondiendo a presiones sociales y culturales, seleccionan, consumen y utilizan porciones del conjunto de alimentos disponibles.

Rozin *apud* Contreras (1995, p. 87) coloca que para se estudar o comportamento alimentar, devemos nos ater para algumas terminologias: uso, preferência e gosto. O uso revela o que comemos e a quantidade de cada alimento; a preferência refere-se à situação que dita os critérios de escolha entre um ou mais alimentos; e o gosto indica quais são os alimentos que mais agradam ao paladar de um grupo ou pessoa, ou seja, “que las propiedades sensoriales de la comida producen placer a esa persona”.

Mennel, Murcott e Van Otterloo (1992) afirmam que a maioria das pesquisas sobre hábitos alimentares é realizada com adultos e criança, pois se argumenta que as principais rotinas alimentares são formadas ainda no período da infância. Mas estudos como o de Nu, MacLeod e Barthelemy (1996), comparou, por exemplo, hábitos e preferências de franceses entre 10 a 20 anos, supostamente adolescentes e jovens adultos. Eles notaram que entre os mais jovens, as escolhas de alimentos ainda estavam direcionadas as chamadas comidas familiares, enquanto entre os mais velhos, o consumo das chamadas “snacks” era maior e

novos pratos eram mais apreciados comparando-se com os mais jovens. Percebeu-se também, que após a puberdade, alimentos que eram rejeitados passaram a fazer parte de suas rotinas alimentares. Isso demonstra que, nesta etapa, os jovens adultos já começam a formar suas próprias opiniões e preferências, experimentando outros alimentos que não aqueles freqüentemente consumidos em casa e podem até mudar, em determinados casos, suas preferências.

Um período interessante e que poderia influenciar e até determinar certos hábitos, não só os alimentares, poderia ser o ingresso na universidade. Berzonsky e Kuk (2000) identificaram que o estado de identidade possui influência no processo de autonomia, envolvimento nas atividades da academia e relações interpessoais e que estilos de identidade mais informais são propensos a maior adaptação ao novo ambiente. Este estudo considera que fatores pessoais além de influenciar a adaptação ao meio também podem influenciar o processo de compra. Engel, Blackwell e Miniard (2000, p. 460-463) citam a questão da influência pessoal como “[...] uma das melhores formas de persuasão.” nas tomadas de decisão na hora da compra. Os grupos de referência podem incentivar os universitários a consumirem determinados produtos para provarem que pertencem a determinado grupo, ou para tentar “[...] modificar a auto-apresentação e a auto-expressão conforme necessário”.

Matos, Carvalhosa e Fonseca (2001) procuraram saber em seu trabalho o perfil dos adolescentes portugueses que faziam dieta e dos que estavam satisfeitos com seu corpo. A distribuição das idades foi de 15,4% com 11 anos, 32,8% 13 anos, 33,2% com 15 anos e 18,6% acima de 16 anos sendo que 53% pertenciam ao sexo feminino. Da mesma forma que as meninas francesas, identificado por Nu, MacLeod e Barthelemy (1996), as meninas portuguesas demonstraram se preocupar com o corpo e 66% delas gostariam de alterar alguma coisa em sua aparência corporal, bem como os adolescentes mais velhos, que possuem hábitos alimentares menos saudáveis, hábitos considerados de risco (como consumo de tabaco, álcool e drogas).

A ingestão da alimentação saudável está intimamente ligada com “[...] indicadores de proximidade em relação à família, colegas e escola, bem como a uma percepção de bem estar pessoal e social” (MATOS; CARVALHOSA; FONSECA, 2001, p. 7). Nota-se uma semelhança com relação ao fator idade e gênero, identificado pelos autores anteriores, como preponderantes na preferência alimentar, neste caso com relação a hábitos saudáveis e não saudáveis e o papel da família demonstra ser importante na cobrança de hábitos saudáveis.

Os estudantes universitários também estariam sujeitos a estas circunstâncias, com menores influências no caso dos migrantes que moram fora do ambiente familiar, mas de uma forma ou de outra são “moldados ou cobrados” pelos familiares a manterem suas dietas alimentares. Além de considerar fatores históricos na questão dos hábitos alimentares, outros aspectos, como mudanças pessoais e de “ambiente” são de suma importância. Ao ingressar na faculdade, este público adquire novos relacionamentos, maturidade, maior raciocínio crítico, busca por sua identidade tanto pessoal quanto profissional, tendo em muitos casos que conciliar estudo e trabalho. Estas mudanças podem refletir nos hábitos alimentares de forma que, por exemplo, tenham menor tempo para se alimentar, sentirem-se mais libertos a tomarem suas próprias decisões em relação ao que comer, quando, onde e com quem comer.

Knutson (2000, p. 69) buscando responder a duas perguntas: (a) como os universitários escolhem seus restaurantes de *fast food*?; e (b) como estão posicionadas as marcas destes restaurantes no segmento universitário?, realizou seu estudo com 200 universitários da Universidade de Michigan. Desta amostra, a maioria (52,5%) dos entrevistados foi do sexo feminino e a idade concentrou-se na escala de 18 a 22 anos (79%). Aproximadamente 40% dos estudantes freqüentaram pelo menos 3 ou 4 vezes restaurante *fast food* e cerca de 26% haviam freqüentado 5 vezes na semana. A maioria apontou gastar cerca de 4 ou 5 dólares em cada visita e 16% mais do que 5 dólares. A recorrência por este tipo de

local para realizar as refeições diárias é bastante considerável e mostra a aceitabilidade deste segmento por *fast food*. Entre os principais fatores que estes universitários adotam para escolha deste tipo de restaurante foi citado: limpeza (69%), bom atendimento (67,5%), preço (67%), rapidez (61,5%), constância nos itens do cardápio (60%), variedade (59,5%) e localização (59%).

Outros pontos foram acrescentados como importantes: combinação dos alimentos e cupons de descontos, atmosfera da loja, entrega, produtos novos e cupons adicionais, comprovando que os jovens são orientados por atributos extrínsecos, como afirmou Borges *et al* (2003).

Marx (1995) atenta que na faculdade os estudantes desenvolvem lealdade a determinadas marcas e é este público o primeiro a adotar novas tecnologias.

Concluindo, Speer (1998) citado por Knutson (2000, p, 69) afirma que “transition periods are key times to get consumers to change previous behavior [...] In college, there are several [periods] [...] After that, there aren't so many rapid changes in life”.

### **3. Procedimentos Metodológicos**

Os dados apresentados logo a seguir foram coletados de forma qualitativa. Godoy (1995, 63) coloca que as investigações deste feito possuem alguns aspectos que as diferenciam de outras pesquisas, que são: (a) existência de contato direto do pesquisador com o meio e a conjuntura que está sendo verificada; (b) a pesquisa visa a uma maior compreensão do assunto através da descrição mais apurada dos dados coletados e todas informações coletadas são importantes e necessitam ser analisadas; (c) os pesquisadores “[...] tentam compreender os fenômenos que estão sendo estudados a partir da perspectiva dos participantes [...] confrontando sua percepção com a de outros pesquisadores”; e (d) não são utilizadas hipóteses e nem argumentos para que afirme ou negue estas suposições, mas “partem de questões ou focos de interesse amplos, que vão se tornando mais diretos e específicos no transcorrer da investigação”.

A coleta de dados foi realizada através de um questionário semi-estruturado com questões que incitava o pesquisado a relatar seus hábitos alimentares. Para melhor visualização do pesquisador, as questões foram separadas em cinco aspectos específicos: café da manhã, almoço, jantar, lanches alternativos e finais de semanas. Em cada aspecto, foi questionado: o que se come, quando, onde, com quem, quando e o tempo gasto para realizar cada refeição. Estes fatores já foram mencionados por Gains (1994) em seu modelo de escolha de alimentos. Outras questões relevantes também foram incluídas, como descendência, importância nutricional, hedônica e de valor, mudanças alimentares decorridas, ou não, pelo ingresso na faculdade e qual seria a dieta ideal para os entrevistados.

No total foram realizadas vinte entrevistas em profundidade, com alunos da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) *campus* de Campo Grande, dentre eles doze mulheres e oito homens, entre 18 e 38 anos. Os universitários foram abordados anteriormente e informado sobre o propósito da pesquisa e logo após, conduzido o estudo. Sete deles, por indisponibilidade no primeiro contato, aceitaram em participar mas em horários posteriores. No geral, cada entrevista durou em média 40 minutos, com gravação em fita K-7 e posterior transcrição.

A análise dos dados foi realizada, com base na técnica de análise de conteúdo que utiliza artifícios sistemáticos para descrição do conteúdo das mensagens, como argumenta Bardin (1977). Análise de conteúdo para esta autora é

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimento relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas destas mensagens) (BARDIN, 1977, p. 42).

As informações coletadas foram separadas por refeições (café da manhã, almoço, jantar, lanches alternativos e finais de semana) e analisadas de forma geral com auxílio das variáveis estipuladas: tempo, lugar, com quem, como e o que. Foram quantificadas de acordo com palavras que mais se repetiam (ex: “não tenho tempo suficiente”; “geralmente como em casa com minha família”) que indicasse correspondências com as variáveis. Para melhor visualização os relatos foram aglomerados e transcritos de forma integral no capítulo do tratamento dos dados. Todas as informações foram analisadas, buscando-se assim uma visão ampla do assunto, sem restringir ou simplificar o comportamento da população pesquisada.

#### **4. Análise e Discussão dos Resultados**

##### ***Café da manhã***

Entre os diversos fatores que influenciam a rotina alimentar dos alunos, o tempo foi um dos mais citados dentre outros, principalmente no café da manhã. O fato de alguns morarem sozinhos ou não terem se adaptado ao ritmo da universidade demonstra ser os principais motivos para a não realização desta refeição. Nota-se que em alguns casos a família exerce um papel importante para o consumo de alimentos e a influência da mulher, como colocou Casotti (2002) em seu trabalho, aparece como principal influente.

*Depende muito da minha mãe, porque às vezes ele me força a comer. Dependendo de mim eu não como, porque eu não acordo com fome* (Cintha, 25 anos, artes visuais, 3º ano, mãe e irmã).

*Foi quando vim pra cá [entrevistada relatando que não toma café da manhã]... quando morava com minha mãe ela fazia eu tomar café da manhã, fazia comer pão, leite... (Gislaine, 19 anos, pedagogia, 1º ano, migrante, irmã).*

Mesmo com tempo escasso, em poucos minutos estes universitários consomem o que eles chamam de “básico”: o pão, café e leite. O pãozinho está cada vez mais presente na mesa do brasileiro e chega a ser o alimento de maior mercado do país, movimentando cerca de R\$ 1,8 bilhões por ano. O pão francês só perde para o arroz em termos de quilos consumido pelo brasileiro e cresceu cerca de 30% sua participação no orçamento familiar, desde 1987 (PÃO LIDERA..., 1997). Essa importância talvez seja pela praticidade e pelo preço que possui, mas que não chega a ser tão atrativo para alguns estudantes.

Outros alimentos também são consumidos como: ovo, suco, chá, iogurte, bolacha, queijo, cereal e frutas, mas com menos frequência. Da mesma forma que detectado no trabalho de Sztainer *et al* (2003), a disponibilidade, no caso das frutas, é fator preponderante para o consumo.

Geralmente o café da manhã é realizado em casa e sozinho. Mesmo morando com a família, os horários de cada membro são divergentes, o que impede a realização desta refeição em conjunto. Aqueles que não encontram tempo antes de ir para o trabalho ou para a universidade, acabam consumindo outros tipos de alimentos em estabelecimentos que oferecem lanches rápidos.

*Eu acordo tarde e venho para a faculdade. Não tomo café da manhã todos os dias. Quando não dá tempo, acabo lanchando aqui na faculdade* (Danieli, 23 anos, administração, 4º ano, migrante, sozinha).

##### ***Almoço***

No decorrer das entrevistas, alguns alunos sentiram-se intimidados a declarar suas rotinas alimentares, deixando evidente que não há muito que dizer, “Acho que é o típico almoço brasileiro, arroz, feijão, salada, carne ou frango” (Letícia, 21 anos, letras, 2º ano, pais), como se acabasse ali, nada mais a dizer. No entanto, com um certo incentivo, indagações e a criação de um certo clima de “amizade”, os alunos pareceram discorrer com

mais facilidade sobre suas “intimidades” com os alimentos, seu envolvimento e critérios de escolha, principalmente do que e onde irão realizar suas refeições.

Se no café da manhã os alunos não possuíam tempo, no almoço a realidade não se mostra diferente. Entre horários de aula, estágio e trabalho, os alunos tornam-se “escravos do tempo” e em diversos momentos, alguns optaram por excluir esta refeição. Em seus relatos, nota-se a insatisfação e muitas vezes a frustração de não poder manter uma rotina alimentar, principalmente saudável.

Escolher onde se alimentar não parece uma solução fácil para estes universitários. A instabilidade quanto aos horários os obrigam a comer fora, em estabelecimentos ao redor da universidade ou na própria instituição. Em quase todos os relatos houver uma certa insatisfação quanto aos próprios locais, os serviços oferecidos e a variedade de alimentos, que segundo eles, não condizem com suas necessidades em termos de alimentação.

*Alguns quiosques oferecem uma boa comida, mas o resto é muito gorduroso, pesado [...] Os produtos naturais são muitos caros e nos baratos faltam ingredientes, não são bem preparados, deixam a desejar* (Marcos, 21 anos, educação física, 2º ano, mora com os pais)

Quando realizam em casa, no caso daqueles que moram com os pais ou com amigos, o almoço é em conjunto, e quando comem fora geralmente não estão acompanhados. No geral, comer fora foi retratado como algo “ruim”, não saudável, e comer em casa, para os estudantes é o ideal. Percebe-se a ligação dos alunos com as tradicionais formas de se alimentar e a exaltação como mencionam: é feita em casa e em conjunto. Para eles trata-se de uma realização pessoal poder compartilhar este momento e, além disso, comer em casa mostra-se um ato saudável, ao contrário de comer fora, que muitas vezes é visto como fugir dos padrões pré-estabelecidos pela sociedade e pela família. Os chamados “mecanismos de defesa” são manifestados nos seguintes relatos:

*Geralmente como fora, eu como comida de verdade, se eu vou em restaurante eu como comida normal* (Silvano, 24 anos, engenharia elétrica, 4º ano, pais).

*Eu almoço na universidade mesmo, três vezes na semana. A comida é simples, caseira...* (Keila, 30 anos, matemática, 3º ano, migrante, tia).

Em relação aos alimentos consumidos, o cardápio não se altera com frequência. De acordo com os entrevistados é o típico “arroz e feijão”, acompanhado de salada, ovos, macarrão, mandioca, carne bovina e de aves, e peixe. Em determinadas ocasiões, não há tempo para comer nem mesmo o básico.

*Quando dá tempo, nós cozinhamos feijão no fim de semana, deixa e come durante a semana. Fazemos arroz, mas no final do mês, quanto está apertado, com provas ou por outros motivos, fazemos macarrão, miojo, coisa rápida, ou pão, só porcaria* (Quésia, 20 anos, enfermagem, 3º ano, migrante, amigas).

Verduras e legumes são citados, mas com menor preferência em relação ao “básico” arroz, feijão e a carne. Há também menção quanto à falta de variedade de alimentos consumidos por parte dos migrantes, que se mostram insatisfeito com esta situação, contrária ao que comem com aqueles que moram com a família.

*Uma porção de arroz, de feijão, carne, se tiver batata frita, mandioca. Não como salada, qualquer tipo de vegetal. Eu não gosto* (Evelin, 18 anos, farmácia, 1º ano, com pais).

*Nós compramos mais o básico, arroz, feijão. Não tem uma diversidade de alimentos, é sempre a mesma coisa* (Quésia, 20 anos, enfermagem, 3º ano, migrante, amigas).

*Almoço em casa, como comida feita em casa, que é variada, bem variada* (Maurício, 19 anos, engenharia civil, 1º ano, migrante, tios).

O alimento que todos enfatizaram e parece não faltar é a típica carne bovina. Assim como no trabalho de Megido e Xavier (1998) que aponta que 75% dos entrevistados ingeriam carne semanalmente, universitários também se mostra adeptos a este tipo de alimento, que, sem dúvida, faz parte da cultura brasileira.

*Tem que ter um tipo de carne... é essa questão cultural, tem que ter carne* (Cintha, 25 anos, artes visuais, 3º ano, mãe e irmã).

Houve evidências de alunas que alegaram não comer carne bovina, mas adeptas a carnes brancas, como de aves e peixe. Entre os motivos, manter a saúde e o peso foi o determinante para esta rejeição. Outras pesquisas como de Oakes e Slotterback (2001) e Mooney e Walbourn (2001) já apontaram que as mulheres preocupam-se mais com a imagem do comparando-se com os homens, e por isso chegam a renegar o consumo de certos alimentos.

Na escolha do que vão tomar, os universitários são adeptos a sucos naturais, refrigerantes, com menor preferência, ou até mesmo água, quando não possuem recursos financeiros.

### **Jantar**

O tempo parece não ser, desta vez, o fator chave influente. Os alunos demonstram ter mais tempo e disposição tanto para preparar quanto para comer.

Outra grande diferença é com relação ao local. Enquanto que no almoço a opção baseava-se em casa ou fora de casa, no jantar a grande maioria come em casa, independente, as vezes, do horário que chegam. Para alguns, esta é a principal refeição.

A preferência em relação a tipo de alimentos se baseia nas chamadas “sobras do almoço” ou em pratos preparados para esta refeição que não fogem dos alimentos citados na refeição anterior. Os alunos mencionam que “comem comida mesmo” e são muitas vezes adversos a comidas prontas ou congeladas, ou até mesmo os chamados *fast food*.

Outros não possuem o costume de ingerir os mesmo tipo de alimentos e aderem a uma refeição mais leves como frutas, sopas, pão e leite, e de preferência que não engorde, de acordo com os entrevistados. Estas ações foram retratadas pelas mulheres que se preocupam mais do que os homens com o peso, e a dieta parece fazer parte da vida de parte delas.

Outros já preferem comer diferentes tipos de alimentos, ou por não quererem repetir o cardápio do almoço ou por falta de opção.

*Só como besteira de noite [...] chá com bolacha de água e sal com manteiga, bolacha recheada, chipa, só besteira e não janto. Minha irmã vai para a faculdade, então... (Gislaine, 19 anos, pedagogia, 1º ano, migrante, irmã).*

*Sempre um hambúrguer com salada e pão [...] às vezes peço uma pizza (Thiago, 21 anos, engenharia civil, 3º ano, pais).*

### **Lanches Alternativos**

Os chamados lanches alternativos deste tópico se referem às refeições realizadas em horários diversificados. Muitas vezes por falta de tempo as refeições consideradas padrões não são feitas e a “fome” acaba sendo suprida com diversos tipos de alimentos como frutas, salgados, sanduíches, sucos, bolachas entre outros. Um ponto interessante é que os estudantes não consideram a ingestão destes alimentos como sendo substitutos as refeições principais. Parece transparecer uma certa unanimidade de que as refeições possuem horários bem definidos e o aspecto cultural fica evidente quando os alunos relatam o que devem comer, o que seria “comida de verdade”.

*Fica tarde para eu fazer uma refeição pesada... então eu normalmente como só um lanche mesmo [...] um suco, uma fruta, e de vez em quando um salgado (Letícia, 21 anos, letras, 2º ano, pais).*

*As refeições têm hora para serem feitas (Ana Cláudia, 18 anos, letras, 1º ano, pais).*

No período diurno, entre o café da manhã e almoço, o consumo de lanches parece não ser costume entre os alunos pesquisados. Os horários dos lanches predominam no período da tarde, com preferência por frutas, sucos e salgados.

*Não faço lanche de manhã [...] Minhas refeições são bem predeterminadas (Ana Cláudia, 18 anos, letras, 1º ano, pais).*

*Não faço porque não quero engordar (Lívia, 22 anos, farmácia, residência, pais).*

*Não lancho porque não gosto de comer salgado aqui (Maiara, 21 anos, biologia, 3º ano, mora sozinha).*

Para os que fazem seus lanches na UFMS, vários foram os critérios de escolhas entre os estabelecimentos<sup>1</sup>, sem mencionar o Restaurante Universitário e os estabelecimentos próximos a instituições que são mais frequentados para almoço. Critérios como conveniência, qualidade do produto, tamanho do produto, variedade e produtos saudáveis, confiança e bom atendimento foram citados.

*É porque confio ali no salgado, também por ser perto, mas não é só por isso. Se fosse coisa ruim eu comeria em outro lugar. Mas eu gosto, conheço o dono, então é tranquilo comer lá* (Luiz Henrique, 24 anos, psicologia, 2º ano, migrante, sozinho).

A influência dos amigos também fica evidente, determinando o local onde será feito o lanche que, em algumas situações, não são os preferidos pelos alunos.

*Quando a gente está com um colega é bom tomar o suco no último quiosque do corredor central* (Márcio, 21 anos, física, 4º ano, migrante, irmã).

Um fator importante é com relação à insatisfação aos tipos de alimentos oferecidos nos estabelecimentos da instituição. A diversidade de alimentos é notada como ponto negativo, pois predomina o oferecimento de salgados que nem sempre agrada a preferência dos alunos. O consumo talvez se deva a não alternativa de escolhas, evidente nas declarações. Outros aspectos como limpeza, mau atendimento foi mencionado.

*Os lugares aqui na universidade poderiam ter mais diversidade... o gosto também é horrível* (Cintha, 25 anos, Artes visuais, 3º ano, mãe e irmã).

*A variedade precisa melhorar bastante, a aparência não só dos ambientes, mas também dos atendentes, o humor, a educação...* (Maurício, 19 anos, engenharia civil, 1º ano, migrante, tios).

*Higiene é sempre prioridade, o atendimento vem em segundo lugar [...] a comida tem que ser pelo menos agradável* (Thiago, 21 anos, engenharia civil, 3º ano, pais).

### ***Finais de semana***

Os finais de semana possuem um certo tom de “magia”, pois tudo muda, os horários, as obrigações. Isto se reflete nas refeições que são mais variadas, ou até mesmo próprias para os finais de semana, são mais preparadas e o comer fora, que não é bem visto nos dias úteis, ganha espaço e aprovação entre os alunos neste período. A preocupação com a saúde parece também se esvaír.

*Sempre fazemos pratos diferentes* (Gislaine, 19 anos, pedagogia, 1º ano, migrante, irmã).

*[...] No geral eu saio com minha família [...] e é assim, uma coisa variada nos finais de semana* (Evelin, 18 anos, farmácia, 1º ano, com pais).

No princípio das entrevistas, as declarações indicam que não há influência dos fatores indicados nos dias da semana: falta de tempo, recursos, opção de lugar e variedade. Parece não haver restrições destes pontos, nem mesmos dos próprios alunos, que abrem exceções em seus cardápios para comerem algo diferente, mais “pesado”. Chegam a mencionar que “extrapolam” no consumo.

*[...] às vezes eu vou para casa de amigas e... então a gente acaba exagerando* (Keila, 30 anos, matemática, 3º ano, migrante, tia).

*Eu como em casa e extrapolo.... Como, como mesmo... o dia inteiro* (Ana Cláudia, 18 anos, letras, 1º ano, pais).

Para confirmar e reforçar como a alimentação nos finais de semana para os alunos pesquisados deve ser algo diferente dos outros dias da semana, faz-se útil exemplificar como a universidade pode, muitas vezes, prejudicar a rotina alimentar dos entrevistados, é interessante

---

<sup>1</sup> Existem cerca de 9 estabelecimentos, que se localizam da seguinte maneira: 5 quiosques no corredor central, 1 próximo ao Bloco 7, 1 localizado no Estádio Morenã, 2 no Bloco 6, também conhecido como *Shopping*, e 1 próximo do Bloco da Química, que ultimamente está fechado.

citar dois comentários que mostram a insatisfação com relação às refeições realizadas nos finais de semana.

*Todos os finais de semana deste ano eu estive na universidade, então meu cardápio é o mesmo, até no domingo... então meu cardápio sempre é o mesmo* (Antônio, 38 anos, matemática, 4º ano, casado).

*Geralmente eu como em casa no mesmo horário, porque eu acordo tarde e até eu fazer já saiu perto de 15h00 ... é a mesma rotina* (Maiara, 21 anos, biologia, 3º ano, mora sozinha).

A escolha dos lugares onde se efetuará as refeições nos finais de semana indica ser variado e depende das pessoas com quem convivem. Por exemplo, quando moram com os familiares, os alunos são sujeitos as regras e imposições tanto da escolha dos locais como do cardápio a ser oferecido. A influência da mulher, sem dúvida, possui grande importância. Nota-se a insatisfação quando se buscam alternativas como comer fora, comprar pronto. Os alunos, desta forma, demonstram a preferência em comer o que é feito em casa, a comida caseira.

*As refeições nos finais de semana são ditadas basicamente por minha irmã, por que ela de certa forma toma conta da cozinha, mas dificilmente fico em casa nos finais de semana* (Márcio, 21 anos, física, 4º ano, migrante, irmã).

*Como mais fora, por que ninguém quer saber de cozinhar [...]* (Thiago, 21 anos, engenharia civil, 3º ano, pais).

*Não depende de mim, é o que minha família oferece... às vezes minha mãe quer cozinhar, aí pede alguma coisa.* (Fernanda, 19 anos, letras, 1º ano, pais).

Outro grupo bastante influente é os amigos. Os universitários saem à noite, vão para a casa dos colegas e geralmente comem *junk food*, bem como já afirmou Prattala's (*apud CASOTTI, 2002*) que entre os amigos, o consumo deste tipo de alimento é maior.

*[...] Às vezes a gente sai para comer pizza, ou às vezes a gente faz um cachorro quente e reúne o pessoal do condomínio e então comemos* (Luiz Henrique, 24 anos, psicologia, 2º ano, migrante, sozinho).

*Normalmente eu saio nos sábados, sempre vou pra casa de amigos e a gente acaba comendo alguma coisa e normalmente e bobagem, refrigerante* (Letícia, 21 anos, letras, 2º ano, pais).

Os pratos mostraram-se diferentes e mais incrementados, ou como citado anteriormente, exclusivos para os finais de semana. Devido à influência cultural<sup>2</sup>, as massas foram bastante citadas assim como a carne.

*Uma comida mais pesada, seria mais massas, carne* (Marcos, 21 anos, educação física, 2º ano, mora com os pais)

## Conclusão

Com a acirrada concorrência e com as mudanças em relação ao comportamento do consumidor, que se mostra cada vez mais exigente, há preocupação em se determinar quais são os fatores que influenciam o processo de compra do segmento alvo, objetivando traçar planos para melhor atender suas necessidades e desejos específicos.

Este trabalho teve como objetivo saber quais são os hábitos alimentares de estudantes universitários e quais as mudanças advindas com o ingresso na universidade. Para realização deste trabalho, foram aplicadas vinte entrevistas em profundidade com universitários da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, campus Campo Grande/MS. O roteiro de entrevista foi estruturado conforme o modelo de escolha de alimentos de Gains (1994), utilizando especificamente o fator contexto.

No caso dos universitários, o processo de escolha dos alimentos é influenciado por diversos fatores, entre eles a questão da disponibilidade de tempo, recursos financeiros, lugar, variedade de alimentos e qualidade dos produtos oferecidos. Isso demonstra que nem sempre

---

<sup>2</sup> A maioria mencionou ter descendência italiana.

este processo depende exclusivamente dos próprios universitários, principalmente quando ainda moram com os pais, onde a escolha é realizada basicamente pelas mães destes alunos.

Através das entrevistas, percebe-se a ligação dos alunos com suas refeições e a conscientização dos mesmos com a importância em se manter uma rotina alimentar saudável, o que eles nem sempre conseguem fazer. Por isso há uma certa insatisfação com relação aos seus hábitos alimentares, evidenciado principalmente após o ingresso na universidade.

Outra análise é quanto à atitude em se comer fora de casa. Para os universitários, comer fora é sinônimo de maléfico, não saudável. Há uma certa superioridade na qualidade nutricional da comida caseira *versus* comida semipronta, realizada fora de casa, na visão deles. Talvez a insatisfação detectada na pesquisa quanto aos produtos oferecidos a estes alunos, principalmente nos estabelecimentos dentro da universidade, levem a esta constatação. Outra explicação seria pelo fato de que nove entre os 20 entrevistados são migrantes, ou seja, estão fora do convívio familiar e tiveram que se adaptar a novas rotinas, principalmente no quesito alimentar.

Nos finais de semana a liberdade em comer o que “desejam”, é presente, mesmo entre as mulheres que demonstraram estar em dieta nos dias de semana e serem mais preocupadas com a saúde. Verifica-se, portanto, que durante a semana os estudantes escolhem o que comem; durante os finais de semana eles comem o que gostam.

Os chamados lanches, que incluem o consumo de salgados, frutas, sucos entre outros não são tidos como refeições propriamente ditas. Mesmo substituindo o almoço tradicional por um salgado ou sanduíche, por exemplo, o que não deixaria de ser uma refeição, este ato não é considerado como uma refeição em si, mas somente um lanche ou uma ação imediata para amenizar a fome. Este análise reforça a atitude quanto a forte ligação que esses alunos possuem com suas refeições e a preocupação em se ter um hábito saudável.

O ingresso na faculdade alterou os hábitos alimentares destes estudantes que relataram estarem insatisfeitos com suas dietas alimentares, e que almejam melhorar em quesitos como: realizar suas refeições em horários mais padronizados; realizar suas refeições em casa; aumentar o consumo de alimentos mais saudáveis e diminuir o consumo de alimentos que, segundo eles, podem causar males à saúde.

Foram detectadas algumas atitudes negativas quanto aos estabelecimentos que oferecem alimentação no *campus* da universidade e ao redor da mesma. Não há preocupação por parte destas empresas, de acordo com os alunos, em oferecer uma gama de variedade de produtos, bom atendimento, qualidade dos produtos e, em muitos casos, boa aparência das lojas. Os entrevistados sugerem que estes quesitos sejam melhorados.

## **6. Referências Bibliográficas**

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BATSELL, W. R.; BROWNE, A. S.; ANSFIELD, M. E.; PASCHALL, G. Y. “You will eat of that!”: a retrospective analysis of forced consumption episodes. **Appetite**, v. 36, p.211-219, 2002.

BERZONSKY, M. D.; KUK, L.S. Identity Status, Identity Processing Style, and the Transition to University. **Journal of Adolescent Research**, vol. 15, n. 1. p. 81-90, jan. 2000.

BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. O.; ARAKAKI, R.; CABRAL, M. S. A Gestão Estratégica do Composto de Marketing do McDonald’s: estudo de caso de uma loja no Brasil. In: ASSEMBLÉIA ANUAL DO CONSELHO LATINO AMERICANO DE ESCOLAS DE ADMINISTRAÇÃO. 38., 2003, Peru, Lima, **Anais...** Lima: Universidad San Ignacio de Loyola, 2003, CD-ROM.

CASOTTI, L. **À Mesa com a Família**: um estudo do comportamento do consumidor de alimentos. Rio de Janeiro: Mauad, 2002.

DAMATTA, R. O que faz o Brasil Brasil. Rio de Janeiro. Ed. Rocco, 1985. In: CASSOTI, L.; RIBEIRO, A.; SANTOS, C.; RIBEIRO, P. O Consumo de Alimentos e Nutrição: dificuldades práticas e teóricas. **Revista Caderno de Debate**, UNICAMP, v. VI, p. 1-11. 1998.

ENGEL, J. F.; BLACKWELL, R. D.; MINIARD, P. W. **Comportamento do Consumidor**. 8ª ed. LTC Editora, 2000, p. 641.

GAINS, N. The repertory grid approach. In MACFIE, H. J. H., THOMPSON, D. M. H. (eds). **Measurement of food preference**. [s.l.] Blackie Academic & Professional, p. 51-70, 1994.

GODOY, A. S. Introdução à Pesquisa Qualitativa e suas Possibilidades. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, mar/abr. 1995.

JANNUZZ, P. M. A Nova Estrutura Demográfica do Mercado Consumidor Nacional. **Revista de Administração de Empresa**, São Paulo, v. 35, n. 1, p. 38-45, jan/fev. 1995.

KNUTSON, B. J. College Students and Fast Foods: how students perceive restaurant brands. **Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly**, vol. 41, n. 3, p. 68-74, jun. 2000.

LÉVI-STRAUSS, C. **L'Origine des manières de table**. Paris: Plon, 1968. In: GARINE, I. Los Aspectos Socioculturales de la Nutrición. In: CONTRERAS, J. (ORG). **Alimentación y Cultura**. Estudi General, Ciències Humanes i Socials, 1995.

MARX, W. Marketing 101. **American Management Association**. p. 40-43, set 1995.

MATOS, M. G.; CARVALHOSA, S. F.; FONSECA, H. O Comportamento Alimentar dos Jovens Portugueses. **Aventura Social e Saúde**, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, vol. 5, n. 1. 2001.

MEAD, M.; GUTHE, C.E. Manual for the study of food habits. In: GARINE, I. Los Aspectos Socioculturales de la Nutrición. In: CONTRERAS, J. (ORG). **Alimentación y Cultura**. Estudi General, Ciències Humanes i Socials, 1995.

MEGIDO, J. L. T.; XAVIER, C. **Marketing & Agribusiness**. 3ª Ed. São Paulo: Atlas, 1998.

MENNELL, S.; MURCOTT, A.; VAN OTTERLOO, A. H. **The Sociology of Food: eating, diet and culture**. London: Sage, 1992.

MOONEY, K. M.; WALBOURN, L. When college students reject food: not just a matter of taste. **Appetite**, vol. 36, p. 41-50, 2001.

NEVES, M. F.; CHADDAD, F. R.; LAZZARINI, S. G. **Gestão de negócios em Alimentos**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

NU, C. T.; MACLEOD, P.; BARTHELEMY, J. Effects of Age and Gender on Adolescents' Food Habits and Preferences. **Food Quality and Preference**, vol. 7, n. 3-4, p. 251-262. 1996.

OAKES, M. E.; SLOTTERBACK, C.S. Judgements of food healthfulness: food name stereotypes in adults over age 25. **Appetite**, vol. 37, p. 1-8, 2001.

PÃO LIDERA consumo na mesa do brasileiro. **Folha de São Paulo**, p.6, 25 dez. 1997.

PRATTALA'S, R. **Young People and Food: social-cultural studies of food consumption patterns**. Helsinki: University of Helsinki, 1989. In: CASOTTI, L. **À Mesa com a Família: um estudo do comportamento do consumidor de alimentos**. Rio de Janeiro: Mauad, 2002

ROZIN, P. Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentares. In: CONTRERAS, J. (ORG). **Alimentación y Cultura**. Estudi General, Ciències Humanes i Socials, 1995.

SPEER, T. L. College Come-ons. **American Demographics**, mar. 1998. Disponível em: <[http://www.demographics.com/publications/ad/98\\_ad/9803\\_ad/980329.htm](http://www.demographics.com/publications/ad/98_ad/9803_ad/980329.htm)> Acesso em: 5 ago. 1999. In: KNUTSON, B. J. College Students and Fast Foods: how students perceive restaurant brands. **Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly**, vol. 41, n. 3, p. 68-74, jun. 2000.

SZTAINER, D. N.; *et al.* Correlates of Fruit and Vegetable Intake among Adolescents Finding from Project EAT. **Preventive Medicine**, p. 1-11. 2003.