

FALTA DE TEMPO E O IMPEDIMENTO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A ROTINA DUPLA DE ESTUDO E TRABALHO DOS ALUNOS DA GRADUAÇÃO EM DIREITO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA - CAMPUS I

LACK OF TIME AND THE IMPEDIMENT TO HEALTHY EATING: THE DUAL WORK-STUDY ROUTINE OF UNDERGRADUATE LAW STUDENTS AT THE FEDERAL UNIVERSITY OF PARAÍBA - CAMPUS I

Caio César Batista

Graduando em Direito pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Emanuelen Vieira Toscano da Silva

Graduanda em Direito pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Resumo: O presente trabalho trata-se de um artigo científico, produzido como avaliação da disciplina de Direito à Alimentação da UFPB *Campus I*, o qual buscou analisar o perfil alimentar dos alunos do curso de Direito da universidade que possuem uma rotina dupla, isto é, de trabalho e estudo. Dessa forma, desenvolveu-se perguntas-chave para a compreensão de tal perfil, questões estas que foram aplicadas a 19 estudantes do curso, todas feitas de maneira objetiva por intermédio de um questionário. Através das respectivas respostas, pôde ser realizada uma análise de situações, no que concerne à alimentação, que estão diretamente ligadas à dupla rotina (trabalho e estudo). O trabalho apresenta, portanto, percentuais importantes no que se refere ao perfil alimentar dos alunos do curso de Direito da Universidade Federal da Paraíba – *Campus I*.

Palavras-chave: Direito à Alimentação. Trabalho. Estudo. Universidade Federal da Paraíba. Falta de tempo.

Abstract: *The present scientific article is a scientific article, produced as an assessment of the right to Food subject UFPB Campus I, which sought to analyze the dietary profile of students on the university's law course who have a dual routine, in other words, work and study. In this way, key questions were developed to understand this profile. These questions were applied to 19 students on the course, all of them objectively using a questionnaire. The answers provided enabled an analysis to be made of situations regarding food that are directly linked to the dual routine (work and study). The therefore presents important percentages regarding the dietary profile of law students at the Federal University of Paraíba – Campus I.*

Keywords: *Right to Food. Work. Study. Federal University of Paraíba. Lack of Time.*

Sumário: 1 Introdução – 2 O direito à alimentação adequada – 3 Da dupla rotina e a falta de tempo – 4 Trabalho ou graduação? – 5 Dias úteis – 6 Consumo de alimentos rápidos não saudáveis – 7 Do preparo das próprias refeições – 8 Avaliação dos alunos sobre sua alimentação – 9 Considerações Finais – Referências Bibliográficas.

1 INTRODUÇÃO

A rotina dupla de estudo e trabalho, que muitos estudantes possuem, acaba atingindo negativamente na quantidade de horas que o indivíduo dedica para cuidar de sua saúde alimentar, sendo necessário voltar um olhar mais atento a tal problemática. Assim, o que mais chama a atenção é a falta de tempo voltado para uma dedicação básica à alimentação saudável.

Com isso, o presente trabalho possui como perguntas problemáticas norteadoras as seguintes: “Qual o perfil alimentar dos estudantes de Direito da Universidade Federal da Paraíba que possuem rotina dupla de trabalho e estudo? A alimentação dos alunos que estudam e trabalham no curso de Direito da Universidade Federal da Paraíba é afetada pela rotina dupla? Se sim, como exatamente ela é afetada?”.

O público-alvo da pesquisa foram alunos do curso de Direito da Universidade Federal da Paraíba – *Campus* I que estivessem trabalhando em regime de CLT, fossem servidores públicos ou trabalhadores informais. Nesse sentido, elucida-se que os estagiários não foram avaliados neste estudo, visto que o estágio, ainda que não obrigatório, tem como principal objetivo auxiliar na consolidação da base de conhecimento do discente, ao passo que os demais vínculos de trabalho são voltados para o sustento e subsistência do indivíduo. Ainda, entende-se que a carga horária dos estágios é menor e mais flexível, se adequando aos horários dos estudantes.

Logo, devido à escassez de informações que se tem sobre o tema, bem como ao pouco diálogo sobre a temática no ambiente em que a mesma ocorre e se desenvolve, se fez necessário a realização do trabalho para compreender tal realidade pouco mencionada entre a instituição e os próprios discentes.

De acordo com o andamento do trabalho, a metodologia utilizada foi de um estudo quantitativo e qualitativo com os alunos da graduação em Direito da UFPB (sede). Nesse sentido, foram coletados dados de 19 alunos durante o segundo semestre de 2023, através de um questionário com perguntas abertas e fechadas. Em relação aos 19 alunos, a quem foi aplicado o questionário, não foi uma escolha aleatória. Fez-se uma busca por estudantes da graduação em Direito que se enquadrassem nos parâmetros para responder à pesquisa, dessa forma, o interesse inicial era o de conseguir ao menos 30 estudantes para a aplicação do questionário, entretanto, apenas 19 se mostraram interessados em participar.

Por essas razões, o universo da pesquisa foi de 19 pessoas, número que não é expressivo, sobretudo ao se considerar a totalidade do corpo discente do curso de Direito. Por tal motivo, o questionário apresentou um universo somente de 19 pessoas.

Assim, foi realizado um questionário independente de área de trabalho, seja formal, informal ou tratando-se de servidores públicos, com alunos que estão desbloqueados ou bloqueados em algum período, sendo o período matutino ou noturno, tendo como único critério ter a jornada dupla de estudo e trabalho. Para tanto, foram entrevistados graduandos do 1º, 2º, 3º, 4º, 7º e 9º período.

Cumpramos ressaltar que a entrevista não objetivou estabelecer distinção entre os alimentos saudáveis e os não saudáveis por se entender que cada discente possui uma cultura alimentar particular. Não obstante, foi abordada a satisfação do entrevistado com sua alimentação, bem como avaliada a ocorrência de refeição rápida não saudável, em razão da falta de tempo.

Por fim, o objetivo final da pesquisa foi buscar entender como a rotina da graduação em Direito da UFPB (sede), considerada extensa em carga horária, somada ao trabalho para a sobrevivência do indivíduo no sistema capitalista, pode determinar o seu tempo para realizar as alimentações que considera saudável.

2 O DIREITO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

Por meio da Emenda Constitucional n.º 90, de 2015, o direito à alimentação foi positivado no art. 6º da Constituição Federal, sob o escopo de direito social. Entretanto, o termo “direito à alimentação” não diz respeito tão somente ao caráter subjetivo, particular ao indivíduo, de não estar em situação de insegurança alimentar, compreendendo também o conceito de alimentação saudável.

Dito isto, é importante ressaltar que o termo se trata de uma alimentação adequada, que engloba alimentos bem preparados e saudáveis. Nesse sentido, não se configura um direito hu-

mano à alimentação adequada se o indivíduo se alimentar mal, visto que o direito à alimentação se trata, sobretudo, de uma alimentação que seja saudável ao indivíduo. Desse modo, o art. 2º da Lei n.º 11.346 (Brasil, 2006) enuncia:

A alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população.

Dessa forma, o artigo supracitado garante no ordenamento jurídico brasileiro a alimentação adequada como um direito fundamental, ou seja, é inerente a todo ser humano. Conforme Juliana Gamba e Zélia Montal destaca, uma das premissas para que tal direito seja garantido é estar livre da fome (Gamba; Montal, 2010, p. 60).

Entretanto, é necessário ir além desse conceito no qual o direito humano à alimentação é estar livre da fome. Tal parâmetro destacado por Gamba e Montal é um pilar importante, ademais, é mister destacar que a garantia do direito à alimentação não diz respeito apenas à ingestão de alimentos por parte do indivíduo, é necessário que essa alimentação, além de suprir a fome, seja saudável.

Em relação à alimentação adequada, se faz necessário destacar um estudo da Universidade de São Paulo, publicado em 2023 e intitulado “Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008-2018”, no qual destaca que no Brasil ocorreu um aumento de 5,5% no consumo de alimentos ultraprocessados (Louzada *et al.*, 2023, p. 10). Portanto, o viés de que alimentação adequada significa estar livre da fome deve ser desmistificado, diante do aumento no índice de consumo de ultraprocessados, que são significativamente maléficos à saúde humana. Ou seja, o indivíduo não estar na condição de vulnerabilidade da fome, não significa que ele esteja se alimentando corretamente, isto é, de forma saudável.

Dentre isso, é necessário destacar o guia alimentar para a população brasileira (Brasil, 2014), elaborado pelo Ministério da Saúde com informações relevantes a serem seguidas para manter uma alimentação adequada. Dentre essas informações, está contida a recomendação de se alimentar com alimentos minimamente processados ou *in natura*. Logo, de acordo com a pesquisa feita pela Universidade de São Paulo, a população brasileira está em desacordo com o guia feito pelo Ministério da Saúde em 2014. Dessa forma, verifica-se uma má qualidade nutricional da população brasileira.

Ademais, apesar da alimentação adequada ser garantida tanto no ordenamento jurídico brasileiro quanto internacional, ela perpassa por várias problemáticas. Dentre elas, a falta de tempo que muitas pessoas têm para se alimentar adequadamente e o tipo de alimentos que estão sendo ingeridos. Por conta disso, faz-se mister ressaltar a importância da desmistificação do direito à alimentação como um direito exclusivo de estar alimentado, sem levar em consideração que tipo de alimentos está sendo ingerido.

Tal desmistificação ocorre no pseudo documentário de Jorge Furtado (1989), intitulado “Ilha das flores”, ao provocar a reflexão de que certas pessoas compram comidas no supermercado, enquanto a população da ilha se alimenta de restos de alimentos apodrecidos. De forma genérica, em ambos contextos há alimentação, porém, a segunda realidade não se enquadra nos moldes do direito à alimentação previstos na Carta Magna.

O trabalho “A exigibilidade do Direito humano à alimentação adequada”, divulgado em 2017 pela Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN), assevera que o direito à alimentação é sobretudo uma questão de direitos humanos, mencionando por diversas vezes o termo “alimentação adequada e saudável”, a fim de elucidar que não basta ter apenas alimentação, ela deve ser saudável e garantida pelo ordenamento jurídico, pois é um direito inerente ao indivíduo.

Diante dos fatos supracitados, é notório que o direito à alimentação adequada é previsto pelo ordenamento jurídico brasileiro. Entretanto, há diversos contextos sociais que fazem não ocorrer tal alimentação, decorrendo da não efetiva garantia do mesmo. Dentre eles, pode-se destacar a relação da falta de tempo para a realização de uma alimentação entre estudantes que trabalham.

3 DA ROTINA DUPLA E A FALTA DE TEMPO

Uma das problemáticas enfrentadas pelos discentes para atingir uma alimentação adequada é a falta de tempo, que é suprimido por um contexto de rotina dupla, sendo esta a conjuntura vivenciada pelos discentes que estudam em um turno e trabalham em outro, sem levar em conta o tempo de deslocamento entre os espaços. Nesse cenário, são ainda mais afetados aqueles discentes que dependem do transporte público, afinal para esse grupo, além do tempo dentro do transporte afetar a sua rotina, ainda se faz necessário ter que lidar com a espera nas paradas de ônibus.

Tendo como ponto de partida a fixação legal de 1932, que estabeleceu o trabalho com carga horária de 8 horas por dia (Brasil, 1932), vê-se que o brasileiro gasta, teoricamente, em torno de 20% do tempo de seu ano no trabalho, podendo a porcentagem variar para um número maior. Logo, os discentes inseridos na rotina dupla gastam mais de 8 horas por dia na dedicação entre universidade e trabalho, de modo que seu tempo para outras atividades de cuidado pessoal é afetado.

Além disso, cabe destacar que tal rotina dupla não é efetivamente uma escolha para tais discentes, visto que o trabalho é um meio para garantir a sua própria subsistência. Dito isto, para um discente que está inserido nesse tipo de contexto é comum que tenha sua alimentação prejudicada, não por uma questão de fome ou algum grau de insegurança alimentar em relação ao quesito financeiro, mas pela carência de alimentos de fato saudáveis e bem preparados. Essa falta de tempo devido à rotina dupla não apenas se relaciona com o ato de “pular refeição”, assim considerado quando o indivíduo não cumpre uma das três refeições básicas, seja café da manhã, almoço ou jantar, também estando conectada à qualidade nutricional do alimento ingerido naquele momento. Por exemplo, um discente que por falta de tempo ao meio-dia, em vez de realizar uma refeição melhor apropriada para o almoço, acaba comendo um *fast-food* por ser mais rápido de consumir, tem sua fome de fato dirimida, mas é notório que a qualidade nutricional não foi garantida.

De acordo com Toral, a escassez de tempo livre devido a rotina dupla acarreta o consumo de alimentos com pouca qualidade nutricional, tomando como exemplo os alimentos industrializados e *fast-foods* (Toral; Conti; Slater, 2009, p. 2391). Tais alimentos são uma preferência no dia a dia desses alunos, visto que são mais rápidos de preparar e consumir, ao serem comparados com alimentos melhor preparados e com maior qualidade nutricional.

Dentro desse contexto, foi questionado se os graduandos de Direito que participaram da entrevista acreditam que sua realidade de dupla jornada prejudica sua alimentação saudável no dia a dia. Desse modo, 84,2% responderam que sim, 10,5% que não e 5,3% que não sabem, sendo notório que a grande maioria acredita que a rotina de dupla jornada é um fator que irá prejudicar a alimentação.

Além das 8h em média dedicadas ao trabalho, é importante destacar a carga horária extensa do curso de Direito da UFPB. De acordo com o Projeto Pedagógico de Curso (PPC) de Direito do *Campus* Sede da Universidade Federal da Paraíba (2011), lotado no Centro de Ciências Jurídicas (CCJ), em João Pessoa, consta uma carga horária de 4254 horas totais do curso, o que chama atenção por ser 549 horas a mais do que o mesmo curso no *campus* de Santa Rita, também da UFPB, tendo sido a carga horária alterada a partir da resolução de número 19 de 2019 (Resolução Consepe, 19/2019). Ou seja, em razão do tempo de dedicação ao trabalho

associado ao tempo da graduação, sem considerar o tempo de deslocamento, boa parte do ano desses alunos é dedicado a tarefas obrigacionais de trabalho e estudo, que agem em detrimento do tempo de descanso e de uma alimentação adequada.

De acordo com Paul Lafargue: o trabalho é a causa de toda degenerescência intelectual, de toda deformação orgânica (Lafargue, 2010, p. 21). Dessa forma, referido autor realiza um debate que o tempo gasto no trabalho é um tempo que suprime o ser humano de realizar alguma atividade intelectual para si ou que afeta em seu tempo de descanso.

Além do tempo de descanso ser prejudicado pela jornada de trabalho, como destacado por Lafargue, esse tempo é ainda mais afetado quando se trata da realidade dos discentes que estudam e trabalham. Consequentemente, além do tempo de descanso, há um prejuízo em relação ao tempo disponível para se alimentar.

A alimentação, quando ocorre adequadamente, não se trata apenas de uma necessidade básica para a sobrevivência do ser humano. Na verdade, a alimentação adequada é um cuidado com o próprio indivíduo, demandando tempo (Alves; Boog, 2007), que acaba sendo reduzido para aqueles inseridos no contexto da dupla jornada.

Ao questionar os discentes, 84,2% dos entrevistados revelaram que já deixaram de se alimentar por falta de tempo devido à rotina dupla, e quando perguntados se já realizaram alguma refeição rápida, considerada não saudável, por não ter tempo para realizar uma alimentação mais adequada, o índice aumentou para 89,5%.

Quando perguntados se consideram que essa refeição rápida, não saudável, substitui uma refeição principal (como comer um salgado no horário de meio dia em vez de um almoço), 78,9% responderam que não. O que chama a atenção é que mesmo que a maioria dos alunos compreenda que essa refeição não substitui uma refeição principal, a rotina de jornada dupla acaba fazendo com que essa troca seja necessária, ou seja, que eles realizem essa refeição não saudável em detrimento à falta de tempo.

Em relação a tal problemática, é importante apontar uma contradição no guia alimentar feito pela CAISAN, o qual menciona que a falta de tempo não chega a ser um problema ou é problema cuja solução demanda apenas ações no plano individual (Brasil, 2014, p. 117). De plano, a falta de tempo deve ser considerada como um problema, visto que afeta a qualidade nutricional dos indivíduos, assim como não é possível afirmar que, se for um problema, vai demandar “apenas” ações no plano individual para que seja solucionada. Isto porque existem múltiplos contextos, que não vão demandar apenas ações individuais, por exemplo, o caso do discente que perde tempo na espera do transporte público.

4 TRABALHO OU GRADUAÇÃO?

Em uma sociedade capitalista, independentemente de ser um trabalho com identificação profissional do indivíduo ou apenas por necessidade, se mostra necessário que o indivíduo trabalhe para a própria sobrevivência, afinal, a remuneração é o meio de manutenção do mínimo para viver.

Nesse aspecto, a graduação representa muitas vezes para os estudantes a realização de um sonho, ou ainda, fator determinante para a realização de outros sonhos, como possuir uma profissão especializada, melhores condições de vida e seguir a carreira desejada. Não obstante, os resultados pretendidos com a graduação nem sempre são imediatos, de maneira que a vida não é transformada instantaneamente. Dito isto, a dupla jornada torna-se necessária na vida de certos estudantes, mesmo que comprometa o tempo de descanso ou a ser dedicado a uma alimentação saudável.

Dessa forma, foi indagado aos estudantes trabalhadores o que eles acreditavam que mais os afetava em manter uma alimentação saudável. Assim, 47,4% dos entrevistados responderam que era a graduação em Direito, 31,6%, que era o trabalho, 15,8%, que não sabem, e 5,3%, que

nenhum os afeta.

Diante disso, se destaca que, apesar de o trabalho possuir, em média, 8 horas diárias, a maioria dos graduandos optaram que é a graduação em Direito que caracteriza o maior qualificador para a dificuldade de manter uma alimentação saudável. Isto evidencia que, mesmo que teoricamente a carga horária diária da faculdade seja mais leve, a necessidade de estudos fora do horário da aula sobrecarrega os estudantes, especialmente aqueles que estão inseridos no contexto de jornada dupla.

Tal condição pode ser explicada pela extensa grade do curso de Direito da UFPB *campus* sede. Segundo a orientação de horários da universidade, é constatado que o período noturno se inicia às 19h, porém, o que se extrai da análise da grade curricular do curso de Direito é que o turno da noite é iniciado às 17h20.

Evidencia-se, dessa forma, que para os alunos de graduação do período noturno torna-se mais fácil conciliar uma jornada dupla, visto que o horário comercial de trabalho começa pela parte da manhã. Porém, para estes discentes, a dupla jornada ainda apresenta horários apertados, entre fim do turno do trabalho e início das aulas, justamente porque o período noturno começa em um horário mais antecipado do que o normal pretendido pela universidade.

Nesse aspecto, quanto menor o tempo de intervalo entre uma atividade e outra, menos tempo se tem para realizar uma alimentação adequada. Portanto, torna-se compreensível a resposta da maioria dos alunos, que optaram pela graduação como maior dificultador para a manutenção de uma alimentação saudável.

Também foi questionado aos alunos com dupla jornada se eles acreditam que somente estudar ou trabalhar influenciaria positivamente na alimentação. Dessa forma, 84,2% responderam que sim, 5,3%, que não, e 10,5%, que não sabem. Diante dos resultados obtidos com esse questionamento, evidencia-se que a maioria entende existir relação direta entre a qualidade da alimentação e a dupla jornada.

Entretanto, conforme supracitado, a rotina dupla acaba não sendo uma opção, ante a necessidade do trabalho e o desejo da graduação. Então, apesar de 84,2% acreditarem que essa rotina afeta sua qualidade nutricional, esta é mantida por necessidade, seja pelos meios de subsistência oferecidos pelo trabalho ou pela vontade de obter uma realização profissional que a graduação pode oferecer.

5 DIAS ÚTEIS

Os dias úteis correspondem ao período no qual as atividades não são interrompidas, seja na universidade ou no trabalho. Nesse sentido, o período de segunda a sexta diz respeito ao espaço de tempo no qual os alunos terão sua jornada dupla e, conseqüentemente, menos tempo fora do âmbito da universidade e do trabalho, além do tempo perdido no deslocamento entre esses dois espaços.

Nessa seara, os estudantes possuem menos tempo para ter uma alimentação saudável, em face da falta de tempo suficiente para preparo da refeição ou, ainda, a ausência de intervalo destinado à refeição, a fim de que seja realizada com calma.

Dentre tal contexto da dupla jornada, 73,7% dos entrevistados mencionaram que sentem mais dificuldade para se alimentar adequadamente em dias de semana, 10,5%, em finais de semana, 10,5%, nos dois contextos, e 5,3%, não enfrentam dificuldades em nenhum dos dois cenários.

De acordo com o trabalho feito por Luana Monteiro, nos finais de semana ocorre uma maior ingestão de alimentos com uma pior qualidade nutricional (Monteiro *et al.*, 2017, p. 03). Entretanto, os alunos em Direito da UFPB (sede) que estão inseridos no contexto de dupla jornada, afirmam apresentar maiores dificuldades em se alimentar adequadamente nos dias de semana, não por falta de preocupação e desleixo, mas sim por uma questão primordial: a falta

de tempo devido à rotina.

Tal fato comprova que para se ter uma alimentação adequada não é necessário apenas condições financeiras, educação alimentar e outros fatores semelhantes. Para se ter uma alimentação saudável é necessário tempo, seja para o preparo da refeição ou para ingerir tais alimentos, quesito que é diretamente afetado na conjuntura dos que vivenciam a rotina trabalho-universidade. Logo, como dias úteis são os dias da semana previstos para terem aulas na universidade e a rotina do trabalho, a falta de tempo acarretará uma pior qualidade nutricional aos discentes, seja pelo ato de “pular refeição” ou pelo tipo de alimento a ser ingerido.

6 CONSUMO DE ALIMENTOS RÁPIDOS NÃO SAUDÁVEIS

Como consequência da rotina dupla, muitos estudantes optam por alimentos cujo preparo é mais fácil e, o consumo, mais rápido. Isto posto, visto que essas comidas são, em sua maioria, ricas em açúcares e gorduras, tais como biscoito, salgado, refrigerante e miojo, ocasionam consequências prejudiciais à saúde de quem as consome. Dito isto, o impacto da ingestão deste tipo de produto alimentício não somente é imediato, mas também se estende para o futuro.

O consumo desses alimentos, apesar de saciar a fome, não se caracterizam como tipos alimentares ideais para ingestão. Conforme Tatiana Balem, a alimentação não saudável, ao lado do tabagismo, álcool e sedentarismo, são os quatro fatores que ocasionam doenças crônicas não transmissíveis (Balem *et al.*, 2017, p. 5). Dentre essas doenças, estão incluídos os problemas cardiovasculares e câncer. Desse modo, é perceptível a importância da alimentação adequada e que esta seja, de fato, implementada na sociedade e não apenas positivada no ordenamento jurídico.

Além do consumo de alimentos com menor qualidade nutricional, devido à dupla jornada, ressalta-se o jejum forçado. Consoante Gambardella (1995), o índice de estudantes que realizam o desjejum é menor entre os que estudam e trabalham, provavelmente por terem uma rotina mais cansativa e optarem por dormir um pouco mais em detrimento de levantar para realizar uma refeição.

Dessa forma, observou-se que 89,5% alunos responderam no sentido de que consomem esse tipo de alimentos devido à dupla rotina, enquanto 10,5% alunos responderam que não consomem ou não costumam consumir alimentos rápidos não saudáveis. Percebe-se, portanto, como a conjunção dos fatores trabalho e estudo corrobora a busca por alimentos mais rápidos, que acabam não sendo saudáveis devido a uma maior oferta no mercado.

Isso se dá, entre diversos outros fatores, pela cidade de João Pessoa ser um centro urbano, onde encontra-se, facilmente, em qualquer local, um estabelecimento que proporciona alimentos rápidos para consumo, e que não são saudáveis. Na própria UFPB *Campus* Sede, há diversos locais onde os alunos conseguem fazer uma refeição rápida rica em calorias, açúcares, sódio e gorduras entre as aulas, evidenciando o afirmado.

Nessa mesma ótica, pensa-se que os alunos do período noturno e os que trabalham pela manhã possuem mais tempo para o preparo de suas refeições, justamente porque suas atividades não se chocam em relação ao horário, e ainda possuem o final de semana livre da obrigação universitária. Entretanto, a junção de duas jornadas com cargas horárias extensas, além dos estudos fora do horário de aula que são essenciais para o bom proveito do curso, impossibilitam isso.

7 DO PREPARO DAS PRÓPRIAS REFEIÇÕES

Tomando como base os tópicos seguintes, foi evidenciado que a alimentação adequada relaciona-se, de forma direta, com o fator tempo, seja para se alimentar ou para o preparo do alimento. Todavia, nem todo indivíduo realiza o preparo das suas próprias refeições. Sendo as-

sim, uma pessoa que, além de se alimentar, precisa preparar o alimento, possui uma necessidade ainda maior de tempo, enquanto uma pessoa que apenas se alimenta e não prepara a refeição, tem a necessidade de menos tempo para tal atividade.

As razões que levam o indivíduo a não realizar o preparo das suas refeições diariamente podem ser variadas. Pode não apresentar conhecimento técnico de cozinhar, ter alguém para realizar tal atividade, seja familiar, esposo(a) ou dar preferência a comer marmitas ou em outros espaços.

Sendo assim, o preparo das refeições se torna um tópico central para entender melhor a relação entre alimentação adequada e a falta de tempo, em razão do fato que a alimentação adequada está diretamente relacionada com o tempo.

Dito isto, foi questionado aos discentes se eram eles quem preparavam as suas próprias refeições, obtendo-se como resultado: 42,1% responderam que às vezes; 15,8% que frequentemente; 21,1% que nunca e 21,1% responderam que sempre preparam os próprios alimentos. Traçando um perfil que a maioria dos discentes entrevistados realizam o preparo das suas refeições, mesmo que esporadicamente. Em consequência disso, há menos tempo livre.

No ano de 2019, o G1 publicou uma matéria que aborda diretamente a dicotomia falta de tempo-cozinhar (Gourmet, 2019). Esclarecendo que a falta de tempo tornou o ato de cozinhar como opcional entre os brasileiros. Durante a rotina mais agitada acaba sendo mais conveniente o consumo de uma refeição rápida considerada não saudável. Contudo, é perceptível uma leve contradição na matéria publicada, visto que cozinhar não necessariamente se tornou opcional, na verdade tal ação se torna inviável pela falta de tempo, não por opção e sim por obrigação da ocasião.

Desse modo, quando os discentes de um curso com uma carga horária extensa e que além disso trabalham em regime de CLT, somado à possibilidade de essas pessoas não possuírem apoio em casa, torna-se mais fácil que esses indivíduos decidam por consumir alimentos mais rápidos e com menor dificuldade para o preparo. Sendo importante frisar que isso não é uma opção dos discentes que estão inseridos nessa realidade.

8 AVALIAÇÃO DOS DISCENTES SOBRE SUA ALIMENTAÇÃO

Ademais, é evidente a importância de o indivíduo ter o autorreconhecimento acerca da sua alimentação, seja para reconhecer que ela está boa, razoável ou ruim. Tal autorreconhecimento é necessário visto que causa um maior conhecimento sobre si mesmo, e em casos de uma autoavaliação negativa representa uma chance de melhorar.

Dito isto, foi questionado aos alunos que respondessem, em uma escala de 1 a 5, qual o grau de satisfação que eles tinham com a própria alimentação, sendo 1 muito insatisfeito e 5 muito satisfeito. Dessa forma, estes foram os resultados que foram obtidos: ninguém assinalou 1; 10,5% marcaram 2; 68,4% assinalaram nota 3; 15,8% indicaram nota 4 e 5,3% confirmaram ter satisfação total, nota 5.

A partir dessas respostas, consegue-se deduzir que a grande maioria avalia como média a sua alimentação, isto é, não há uma consideração total de satisfação ou insatisfação acerca da própria alimentação. Tal ocasião pode ter motivos variados, podendo ser a falta de uma análise mais aprofundada sobre sua alimentação ou pelo indivíduo apresentar uma alimentação irregular, não sendo nem sempre saudável, entretanto nem sempre não saudável.

Os baixos índices de votação nos extremos da escala demonstram que não se alimentar bem ou se alimentar muito bem constituem exceções à rotina de quem estuda e trabalha. Isto porque, apesar da rotina cansativa, subsiste a tentativa de manter uma boa alimentação, contudo, por outro lado, é extremamente difícil manter uma ótima alimentação nessa conjuntura.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do trabalho, investigou-se e analisou-se o perfil alimentar dos estudantes do curso de Direito da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) – *Campus I* que possuem rotina dupla, bem como a dificuldade da rotina cansativa afeta de fato na alimentação desses indivíduos.

Dessa forma, foi elaborado um questionário com 19 perguntas objetivas a ser aplicado a pessoas que se enquadrassem nos parâmetros estipulados com base no melhor perfil ideal para atender as necessidades da pesquisa, sendo eles: ser estudante do curso de Direito da UFPB – *Campus I* e estar trabalhando em regime de CLT, ser servidor público ou trabalhadores informais. A partir de tais recortes, 19 pessoas estavam aptas a responder o questionário.

Apesar de terem sido formuladas 19 perguntas, apenas 9 tiveram relevância de fato para o desenvolvimento do artigo, visto que as demais se referiam a critérios extremamente pessoais como profissão e idade. Com base nisso, foi feita uma análise mais atenta dessas 9 perguntas apenas, e por meio delas foi possível estabelecer um bom aprofundamento na temática.

Com base nos resultados, pode-se desenvolver discussões importantes e intrínsecas à problemática, bem como formular porcentagens ligadas ao tema. Desse modo, apresenta-se a seguir as perguntas relevantes presentes no questionário, assim como suas respectivas porcentagens dentro de cada alternativa:

Tabela 01: Distribuição da porcentagem da pergunta “É você que prepara suas refeições?”

Resposta	Porcentagem
Sempre	21,2%
Nunca	21,1%
Frequentemente	15,8%
Às vezes	42,1%

Tabela 02: Distribuição da porcentagem da pergunta “Você já deixou de realizar alguma refeição devido à sua rotina dupla (trabalho e estudo)?”

Resposta	Porcentagem
Sim	84,2%
Não	15,8%

Tabela 03: Distribuição da porcentagem da pergunta “Você já realizou alguma refeição rápida por conta da falta de tempo devido à sua rotina? (se realizou refeições rápidas por vontade própria e não por consequência da rotina deve marcar não)”

Resposta	Porcentagem
Sim	89,5%
Não	10,5%

Tabela 04: Distribuição da porcentagem da pergunta “Você considera que essa refeição rápida substitui a principal?”

Resposta	Porcentagem
Sim	21,2%
Não	78,9%

Tabela 05: Distribuição da porcentagem da pergunta “Você considera que sua rotina dupla (trabalho e estudo) o afeta em relação a ter uma alimentação saudável?”

Resposta	Porcentagem
Sim	84,2%
Não	5,3%
Não sei	10,5%

Tabela 06: Distribuição da porcentagem da pergunta “Se sim, você considera que qual mais atrapalha em manter uma alimentação saudável?”

Resposta	Porcentagem
Graduação em Direito	47,4%
Trabalho	31,6%
Não sei	15,8%
Não me afeta	5,2%

Tabela 07: Distribuição da porcentagem da pergunta “Você tem mais dificuldade de se alimentar adequadamente em dias de semana ou finais de semana?”

Resposta	Porcentagem
Dias de semana	73,7%
Finais de semana	10,5%
Tenho dificuldade nos dois contextos	10,5%
Não apresento dificuldades	5,3%

Tabela 08: Distribuição da porcentagem da pergunta “Você acredita que apenas estudar ou trabalhar teria um efeito positivo na sua alimentação?”

Resposta	Porcentagem
Sim	84,2%
Não	5,3%
Não sei	10,5%

Tabela 09: Distribuição da porcentagem da pergunta “Em uma escala de 1 a 5, quanto você está satisfeito com sua alimentação de um modo geral, sendo 1 muito satisfeito e 5 muito insatisfeito?”

Resposta	Porcentagem
1	0%
2	10,5%
3	68,4%
4	15,8%
5	5,3%

A partir de tais perguntas e seus respectivos resultados, fez-se possível entender e desenvolver diversos temas intrinsecamente relacionados a essa problemática, a saber: se esses estudantes tinham apoio em casa para o preparo de suas refeições, se eles realizavam o consumo de alimentos rápidos e não saudáveis devido à falta de tempo, se apenas trabalhar ou estudar teria um impacto positivo entre outros pontos.

Assim, e com base nas porcentagens, conclui-se que a grande maioria dos alunos tem prejuízo no que concerne à alimentação devido a sua dupla rotina. Percebe-se que possuir uma única obrigação diária (trabalho ou estudo) teria um impacto positivo na vida de muitos estudantes, principalmente no que concerne à sua alimentação, mas também em outras áreas de suas vidas. Além disso, outro fator que influenciaria positivamente na mudança desse quadro é o horário de início das aulas do turno noturno, isto é, se de fato iniciassem às 19 horas, garantindo um maior tempo entre o término do trabalho e começo das aulas.

Portanto, com base neste artigo pode-se afirmar que a alimentação dos alunos que trabalham e estudam do curso de Direito da Universidade Federal da Paraíba – *Campus I* é afetada por esta dupla rotina, e que eles não só não possuem muito tempo para se alimentar como também recorrem a alimentos não saudáveis e maléficos para sua saúde devido a isso.

Respondendo à pergunta problema do presente trabalho: sim, a rotina dupla de estudo e trabalho afeta a alimentação – no que diz respeito a uma alimentação adequada – dos estudantes da graduação de Direito da UFPB *Campus I*. Infere-se isto pelo caráter majoritário das respostas negativas à pesquisa, no sentido de que 84,2% já deixou de realizar alguma refeição devido à falta de tempo, ou ainda quando 84,2% dos entrevistados respondeu que acredita que só estudar ou trabalhar teria um impacto positivo em sua alimentação.

Dessa forma, o objetivo do presente artigo foi alcançado, justamente por entender o perfil alimentar desse grupo específico e as problemáticas relacionadas a ele. Entretanto, ainda é crucial que haja mais estudos nesta área para um maior aprofundamento, bem como para a maior discussão do problema e uma busca pela sua resolução efetiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A Exigibilidade do Direito Humano à Alimentação Adequada, Ampliando a Democracia no SISAN. CAISAN, Brasília, 2017. Disponível em: <https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Caisan_Nacional/exigibilidade_direito_humano_alimentacao_adequada.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2024.

ALVEZ, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-294, abr. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/bxWxfRbq8HnD4bCCgxvF4vtS/?forma->

t=pdf&lang=pt>. Acesso em: 1 fev. 2024.

BALEM, Tatiana Aparecida *et al.* As transformações alimentares na sociedade moderna: a colonização do alimento natural pelo alimento industrial. **Revista espacios**, Caracas, v. 38, n. 47, p. 05-16, 2017. Disponível em: <<https://www.revistaespacios.com/a17v38n47/a17v38n47p05.pdf>>. Acesso em: 1 fev. 2024.

BRASIL. **Decreto n.º 21.364, de 4 de maio de 1932**. Diário Oficial da União, Rio de Janeiro, seção 1, p. 01. Disponível em: <<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/1930-1939/decreto-21364-4-maio-1932-526751-publicacaooriginal-1-pe.html>>. Acesso em: 5 out. 2023.

_____. **Lei n.º 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional-SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, v. 143, n. 179, p. 01-02, 2006. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm>. Acesso em: 5 out. 2023.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 2 fev. 2024.

CCJ. **Composição curricular do Curso de Direito / CCJ - UFPB Currículo 62/2011**. Disponível em: <<https://www.ccj.ufpb.br/ccj/contents/pdf/diversos/composicao-curricular-com-pre-requisito-62-2011.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2023.

_____. **UFPB/CCJ - Campus 1 - Santa Rita**. Disponível em: <<https://www.ccj.ufpb.br/cdsr/contents/documentos/legislacao/item-1-projeto-pedagogico-de-curso-direito-ufpb.pdf/view>>. Acesso em: 2 fev. 2024.

CONSEPE/UFPB. **RESOLUÇÃO N.º 19/2019**. Dispõe sobre a alteração da composição curricular do Curso de Direito (DCJ) da unidade do CCJ, no município de Santa Rita - PB. Disponível em: <<https://www.ufpb.br/cdsr/contents/documentos/legislacao/item-2-5-resolucao-consepe-n-19-de-2019-alteracao-do-curriculo-do-curso-de-direito-da-unidade-santa-rita.pdf/view>>. Acesso em: 2 fev. 2024.

GAMBA, Juliana Caravieri Martins; MONTAL, Zélia Maria Cardoso. O direito humano à alimentação adequada: revisitando o pensamento de Josué de Castro. **Revista Jurídica da Presidência**, Brasília, v. 11, n. 95, p. 52-81, 2010. Disponível em: <<https://revistajuridica.presidencia.gov.br/index.php/saj/article/view/226/215>>. Acesso em: 5 out. 2023.

GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi. **Adolescentes, estudantes de período noturno: como se alimentam e gastam suas energias**. 1995. Tese (Doutorado em epidemiologia) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1995. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6132/tde-24102014-093833/publico/DR_278_Gambar-della_1995>. Acesso em: 3 jan 2024.

GOURMET, Vero. Falta de tempo tornou opcional o ato de cozinhar. **G1.globo**, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <<https://g1.globo.com/go/goias/especial-publicitario/vero-home-gourmet/comida-e-afeto/noticia/2019/08/02/falta-de-tempo-tornou-opcional-o-ato-cozi->

nhar.ghtml>. Acesso em: 2 out. 2023.

ILHA DAS FLORES. Direção: FURTADO, Jorge. **Casa do Cinema de Porto Alegre/KODAK**. Porto Alegre, 1989. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wM9Te_NILQk>. Acesso em: 31 jan. 2024.

LAFARGUE, Paul. O direito à preguiça. 1 ed. Cidade São Paulo: **Editora Nova Alexandria**, 2010, 93 p.

LOUZADA, Maria Laura da Costa *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 57, p. 12, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/4NgBXsYpKjrKHvCBJ876P8F/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 3 out. 2023.

MONTEIRO, Luana Silva *et al.* Consumo alimentar segundo os dias da semana–Inquérito Nacional de Alimentação, 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, p. 93, 2017. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/rsp/2017.v51/93/pt>>. Acesso em: 3 fev. 2024.

PRG. **Horários-UFPB-1**. Disponível em: <<https://www.prg.ufpb.br/prg/codesc/processos-seletivos/horarios-ufpb-1.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2023.

TORAL, Natacha; CONTI, Maria Aparecida; SLATER, Betzabeth. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, p. 2386-2394, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/hFRdNXQhN7hf9rKdWrFDwxL/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 3 jan. 2024.