

AValiação DOS HáBITOS ALIMENTARES DOS UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR NO INTERIOR DO CEARÁ.

Encontro de Iniciação Acadêmica

Olavo Soares de Sousa, PAULO CÉSAR RIBEIRO DA SILVA JÚNIOR, Keiva Maria Silva Gomes

A alimentação é um fator essencial para a vida, ter uma alimentação adequada e com bons hábitos alimentares podem trazer inúmeros benefícios à nossa saúde física e mental, contribuindo para o bem-estar ao longo da vida. Uma alimentação adequada e equilibrada em nutrientes se faz necessária na vida dos universitários. Por muitas vezes eles preferem comidas práticas, mas com alta quantidade de gordura saturada e baixa ou nenhuma ingestão de verduras, legumes e frutas, causando uma grande deficiência nutricional de vitaminas e fibras, representando assim maior risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis. O objetivo deste estudo foi avaliar os hábitos alimentares de estudantes universitários da Universidade Federal do Ceará, Campus de Crateús. A pesquisa foi realizada no período de 2021.1, a coleta de dados foi executada através de um formulário eletrônico destinado a todos os alunos do campus. Este formulário amplamente divulgado, era composto por 19 (dezenove) perguntas objetivas para analisar como anda o hábito alimentar dos alunos e acrescentadas de questões de dados pessoais, consumo diário de água, bebidas alcoólicas e prática de atividade física. A classificação foi realizada por meio quantitativo que indicaria a qualidade da alimentação dos alunos. O consumo alimentar foi comparado e classificado de acordo com a Pirâmide Alimentar Adaptada e o Guia Alimentar para a População Brasileira. Responderam ao questionário 112 estudantes, 54 mulheres e 58 homens. Grande parte dos entrevistados apresentou baixo consumo diário de frutas, 58,9% dos alunos responderam que comem menos que 3 porções de frutas por dia, ficando abaixo da média indicada pela pirâmide alimentar e 14,3% não comem frutas diariamente. O consumo de verduras e legumes também encontra-se abaixo do adequado, pois 27,7% não consomem legumes e nem verduras todos os dias e 64,3% consomem menos de 4 porções por dia. Essa ingestão inadequada pode levar a deficiência de vitaminas e minerais, que pode provocar, dentre outros problemas, anemia, queda de cabelo, unhas fracas, além de tornar o organismo mais suscetível a infecções. Em relação à ingestão de água entre os participantes, tem-se que 65,2% relatam beber 2 litros ou mais por dia, o que é um fator positivo. Quando se trata de exercícios físicos obtivemos que 32,1% nunca pratica atividade física, 39,3% pratica de 2 a 4 vezes por semana pelo menos 30 minutos por dia e 26,8% pratica de 5 a 7 vezes por semana pelo menos 30 minutos por dia. A prática de atividade física é um componente importante para a manutenção da saúde, a sua falta pode agravar ou adiantar o surgimento de doenças. A alimentação seguida pelos universitários não reflete escolhas corretas se considerarmos as orientações do guia alimentar para população brasileira e a pirâmide alimentar. Tornam-se necessários a valorização e conscientização da importância de práticas saudáveis de vida durante a vida universitária, visando fomentar a qualidade de vida.