

DETERMINAÇÃO DO PADRÃO DE CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE DO NOROESTE DO RIO GRANDE DO SUL

Alice Lutkemeyer (UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL),
Bruna Klein (UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL), Juliana
De Mello Silva (UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL), Paulo
Afonso Carvalho (UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL); E-
mail: klein2014bruna@gmail.com

A alimentação tem relação direta com a qualidade de vida sendo determinante na saúde e bem estar dos indivíduos. No entanto, cada vez mais pessoas estão aderindo à lanches rápidos, despendendo menos tempo para o preparo de refeições nutritivas e completas, o que pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como a diabete e a obesidade. Assim, a caracterização dos hábitos alimentares é uma importante ferramenta para a avaliação da qualidade da dieta e do risco para o desenvolvimento destas doenças na população. Dito isto, o objetivo deste trabalho foi determinar os hábitos alimentares de estudantes de uma universidade da cidade de Cruz Alta/RS, bem como relacioná-los com o índice de massa corporal (IMC) e a frequência de atividade física dos mesmos. Deste modo, para a caracterização do padrão alimentar foi aplicado um questionário de frequência de consumo alimentar semiquantitativo, validado a partir da aplicação de um inquérito dietético recordatório de 24 horas. Também foram avaliados o índice de massa corporal, através da determinação de peso e altura dos estudantes, assim como a frequência de realização de atividades físicas através da aplicação de um questionário. A amostra foi composta por 96 estudantes e os dados foram analisados através do programa Microsoft Excel. Quanto ao padrão de consumo alimentar, foi observado que os alimentos mais consumidos em ordem decrescente foram o arroz, o pão, o feijão, o café com açúcar, o queijo e a banana. Do total de estudantes, 35,2 % apresentaram IMC normal, 37,5 % estavam com sobrepeso e 27,3 % obesos. Relacionando-se o IMC com a alimentação dos universitários não foi encontrada diferença entre os alimentos mais consumidos, mas sim na frequência de consumo, sendo encontrada maior frequência de consumo dos alimentos dos grupos dos carboidratos, das gorduras e dos açúcares no IMC obesidade e acima do peso. Sobre a prática de atividade física 9,37 % praticam algum tipo de atividade física diariamente,

33,33 % semanalmente e 57,30 % não praticam nenhuma atividade física. Portanto, foram verificados índices de má alimentação, sedentarismo, sobrepeso e obesidade, fatores que favorecem o aparecimento de doenças crônicas. Sendo assim, com o intuito de prevenir-se estas doenças, as quais geram imensos custos a saúde pública e comprometem a qualidade de vida da população, é de extrema importância que ocorra uma mudança dos atuais padrões alimentares verificados na população do estudo.

Palavras-chave: levantamento, hábitos alimentares, universitários