II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA E QUALIDADE ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE UMA UNIVERSIDADE DO INTERIOR DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 1ª edição, de 21/09/2020 a 28/03/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-29-7

SILVA; Madiane Assunção Paiva da [1], ARAÚJO; Yallen Dantas de [2], MATEUS; Lorena Naralin de Souza [3], SILVA; Emmanuelle Fernanda de Medeiros [4], ARAÚJO; Samara Medeiros de [5]

RESUMO

Introdução/ contextualização: A alimentação adequada é considerada como fator de promoção e proteção à saúde e qualidade de vida. Uma alimentação saudável deve ser equilibrada em seus aspectos qualitativos e quantitativos, além de considerar os fatores biológicos, culturais e sociais dos indivíduos, englobando todas as dimensões relacionadas ao ato de comer. Os hábitos alimentares são mutáveis, e sofrem influências do estágio de vida, relações sociais, condições socioeconômicas e outros fatores. Quando os jovens ingressam na vida acadêmica universitária os seus hábitos alimentares também sofrem mudanças, o novo estilo de vida pode implicar em deslocamento de moradia, falta de tempo para realizar refeições completas, aumento do consumo de lanches práticos e industrializados e novas influências sobre as escolhas dos alimentos, em virtude das novas relações sociais. **Objetivo:** Diante do exposto, o presente estudo teve por objetivo conhecer e avaliar as práticas alimentares dos graduandos dos cursos da saúde da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN). **Método:** Trata-se de um estudo observacional transversal, realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Norte, no campus FACISA, situado na cidade de Santa Cruz/RN. Foram recrutados por conveniência 60 voluntários, sendo 15 de cada curso, com participantes de todos os períodos e de ambos os sexos, os quais responderam o Formulário “Marcadores do Consumo Alimentar (adaptado)” do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional do Ministério da Saúde. As adaptações realizadas no questionário referem-se a atribuição de questões de identificação, utilização de Restaurando Universitário (RU), e aspectos que circundam a realização das refeições, como frequência e local. Foi adotado como critério de inclusão o seguinte ponto: alunos dos primeiros seis semestres dos quatro cursos da unidade (fisioterapia, nutrição, enfermagem e psicologia), tendo em vista que os demais períodos são compostos majoritariamente por estágios, onde a condição de alimentação difere dos períodos iniciais e não se enquadra na problemática abordada no questionário. **Resultados:** Dos participantes totais da pesquisa 80,00% era do sexo feminino e 20,00% do sexo masculino. E 78,33% dos entrevistados realizam as refeições principais no

[1] Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), madianesilva@hotmail.com
[2] Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), yallen_dantas@hotmail.com
[3] Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), lorenanaralin.ln@gmail.com
[4] Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), emmanuellefernanda18@gmail.com
[5] Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), samaramaraujo@hotmail.com

restaurante universitário. Quanto a frequência de realização das refeições principais, 70,00% de todos os entrevistados relataram realizar o almoço diariamente e 81,67% jantam todos os dias. Os estabelecimentos mais frequentados para realizar as refeições fora de casa foram os restaurantes e/ou marmitarias e o restaurante universitário, respectivamente. Quanto a frequência do consumo, 10,00% dos entrevistados consomem frutas todos os 7 dias da semana, e 21,67% consome pelo menos 5 vezes na semana. Quanto ao consumo de *fast foods* 23,33% relataram o consumo por 2 vezes durante a semana. **Considerações finais:** Os achados na pesquisa indicam que os estudantes são conscientes quanto as escolhas alimentares mais adequadas, e a maioria evita, regularmente, o consumo de alimentos ricos em gorduras, açucares e de industrializados. No entanto, a rotina sobrecarregada é um fator que interfere negativamente na realização de todas as refeições e na qualidade dos alimentos escolhidos pelos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Conduta na alimentação, Estudantes, Hábitos alimentares, Universidade.

[1] Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), madianesilva@hotmail.com
[2] Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), yallen_dantas@hotmail.com
[3] Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), lorenanaralin.ln@gmail.com
[4] Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), emmanuellefernanda18@gmail.com
[5] Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), samaramaraujo@hotmail.com