

HÁBITOS ALIMENTARES DE UMA AMOSTRA DE ESTUDANTES DO UNIVAG
NO ANO DE 2017

Ricardo Alexandre V. Maciel¹, Josilene Bortoncello F. Miguel¹, Patrícia Padilha¹,
Elizabeth de Jesus Costa¹, Jackeline C.F. Arruda B. Massad²

¹Graduando do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), ²Mestre em Saúde Coletiva,
Nutricionista, Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG

Introdução: A alimentação é uma necessidade básica de todo ser vivo. O ser humano tem seus hábitos alimentares decorrentes da convivência em sociedade e da fase de sua vivência e com a correria do mundo contemporâneo, tem se observado que a alimentação não é mais preparada e esperada como antigamente. A facilidade por obterem-se alimentos industrializados e os chamados “fast-food” tem levado o ser humano a alimentar-se cada vez mais erroneamente. Sabe-se que as condições de saúde estão diretamente relacionadas com o tipo de alimento consumido. **Objetivo:** Avaliar os hábitos alimentares de estudantes universitários de uma instituição privada no município de Várzea Grande – MT. **Método:** Trata-se de um estudo de corte transversal realizado com estudantes universitários de uma instituição de ensino superior privada, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, selecionados aleatoriamente na pirâmide do bloco D, através de convite e participação espontânea. Os dados foram coletados através de questionários previamente elaborados e utilizou-se o programa Microsoft Excel, para tabulação e análise dos dados. Ressalta-se que este trabalho é oriundo da disciplina de bioestatística do Curso de Nutrição do Univag. **Resultados:** Foram avaliados 20 universitários, sendo 70% do sexo feminino e 30% do sexo masculino. Com relação aos hábitos alimentares a maioria consome semanalmente frituras (n=13) e água (n=11). Diariamente são consumidos frutas (n=10), vegetais (n=14), carnes, ovos, feijões e grãos (n=18), leite e derivados (n=13), pães, cereais, arroz e massas (n=16), açúcar e doces (n=11). Entre os alimentos/bebidas que eles nunca consomem foi relatado o de bebidas alcoólicas (n=8). **Conclusão:** Foi observado que a maioria dos entrevistados consome alimentos que deveriam ser evitados, como por exemplo, as frituras, açúcar e doces, que são os alimentos que mais têm relação com a obesidade e doenças dislipidêmicas, porém consomem diariamente alimentos saudáveis tais como frutas e vegetais.

PALAVRAS-CHAVE: estudantes, hábitos alimentares e fast-food.