

ESTILO DE VIDA E QUALIDADE ALIMENTAR DOS ACADÊMICOS DO UNIVAG

Eriadny Laiana Nogueira Leite¹, Izabel Maria Pompeu de Campos¹, Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar Massad²

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

Introdução: Estilo de vida é um termo que se refere a saúde, bem-estar, conforto e condições de vida da população. Este tema tem sido estudado e está sendo referência para discursos acadêmicos e políticos, sempre com o objetivo de mensurar os níveis de vida de diversas comunidades mundiais. O estilo de vida e os costumes que a população segue, impacta na qualidade de vida, na população universitária onde pode ser comum a preferência por alimentos prontos e industrializados com alto teor de gorduras, em alguns casos o alto consumo de bebidas alcoólicas e uma vida sedentária que podem refletir na qualidade de vida e aumentando as chances de possíveis doenças crônicas e distúrbios nutricionais, entre outros fatores. **Objetivo:** Descrever o estilo de vida e hábitos alimentares de uma amostra de universitários. **Métodos:** Trata-se de um estudo de corte transversal realizado com estudantes universitários de uma instituição de ensino superior privada, com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos. Foram selecionados aleatoriamente, através de convite e participação espontânea. Os dados foram coletados através de questionário previamente elaborados e utilizou-se o programa Microsoft Excel para tabulação e análise dos dados. Este trabalho é oriundo da disciplina de Bioestatística do curso de Nutrição do UNIVAG. **Resultados:** Foram avaliados 31 estudantes, sendo a maioria do sexo feminino (83,9%), que praticam atividade física (51,6%), não fuma (100%) e não consome bebidas alcoólicas (80,6%). Com relação aos hábitos alimentares, observou-se que a maioria consome frutas e verduras (90,3%), doces (64,5%) e alimentos gordurosos (54,8%). A maioria relatou realizar de 4 a 6 refeições por dia (64,5%), consumir 1 a 2L de água diariamente (67,7%) e consumir frutas e verduras todos os dias (58,6%). **Conclusão:** Foi observado que a maioria dos estudantes possui hábitos alimentares adequados para consumo de frutas e verduras, quantidade de refeições diárias e ingestão de água, porém, uma quantia significativa consome alimentos gordurosos e doces.

PALAVRAS CHAVE: Estudantes, Consumo de Alimentos, Estilo de Vida.