



ISSN 2594-6145

## CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS EM UNIVERSITÁRIOS DE VÁRZEA GRANDE-MT

Keslin Cristina Moraes Brasil, Daiane Araújo Da Silva, Lorana Carla De Oliveira Silva  
Bárbara Grassi Prado

### RESUMO

A importância de avaliar o tipo de gordura consumido está relacionada a prevenção de patologias causadas pela má alimentação, uma vez que alguns tipos de gorduras, como as insaturadas, protegem contra diversas doenças e as saturadas, em contrapartida, podem ocasionar muitas doenças, até a morte. Descrever o consumo de alimentos ricos em gorduras em universitários de Várzea Grande-MT. Trata-se de um estudo transversal, realizado com estudantes de diferentes cursos de ambos os sexos, de uma universidade privada de Várzea Grande, MT, em 2017. Foi aplicado um questionário sobre os aspectos socioeconômicos e demográficos, foram aferidos peso e altura e classificados por meio do Índice de Massa Corporal e a circunferência da cintura. Para avaliar o consumo alimentar, optou-se por utilizar o questionário proposto por Block et al., com 15 itens alimentares fontes de gorduras. Foram entrevistados 285 estudantes com idade média de 24 anos, sendo que 77,2% (n=220) eram do sexo feminino. Quase 80% dos entrevistados eram solteiros, pouco mais de 81% não tinham filhos e 56,5% apenas estudavam. Quanto a classificação do IMC, 53,6% estavam eutróficos, seguido de 39,7% com excesso de peso. Segundo a classificação final dos alimentos ricos em gorduras, a maioria das pessoas apresentou baixo consumo, seguido de consumo elevado de gorduras. A maioria dos estudantes escolheu como opção o consumo raro de hambúrguer industrializado, carnes gordurosas, salsicha, lingüiça, maionese, margarina e manteiga, e que consumiam as vezes frango e peixe frito, sorvete e tortas, massas e biscoitos. Quanto aos ovos, relataram consumi-lo frequentemente. Os universitários avaliados apresentaram, em sua maioria, peso adequado, sem risco para doenças cardiovasculares com hábitos alimentares satisfatórios referente ao consumo de gordura. No entanto, há uma pequena porcentagem de alunos que consomem excessivamente alimentos ricos em gordura, diante disso, nota-se a necessidade de implementação de estratégias de educação, prevenção, promoção da saúde e priorizar a educação alimentar e nutricional.

**Palavras-chave:** consumo de alimentos, estudantes, gorduras.