



AValiação DOS HáBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS DE MINAS - UNIPAM

SILVA, Letícia Araújo; NASCENTES, Rafaela Meira; NASCIMENTO, Kelly Maria de Jesus;
LIMA, Mírian Aparecida de; MOREIRA, Elizete Maria da Silva

leticianutricao23@gmail.com
elizete@unipam.edu.br

Introdução e Objetivo: Na adolescência e no início da fase adulta ocorrem alterações fisiológicas e no comportamento alimentar que tendem a se modificar em função do estilo de vida. Considera-se que essas fases são agitadas, contraditórias e marcadas por modificações físicas, psíquicas, comportamentais e sociais. A nutrição adequada fortalece o potencial de aprendizagem. Pessoas bem alimentadas têm pontuação superior em testes de conhecimentos quando comparadas àquelas que não têm alimentação saudável. Uma alimentação balanceada desde o início da vida possibilita adultos e idosos mais saudáveis. Problemas de parto, hemorragia, obesidade, infecções, doenças cardiovasculares, câncer e transtornos alimentares podem ser reduzidos com nutrição adequada. Diante do exposto este estudo objetivou avaliar a qualidade da alimentação dos jovens estudantes do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas, por meio de uma investigação do seu hábito alimentar. Buscou-se estabelecer padrões de consumo alimentar através do indicador tempo de curso relacionando-o à questão da formação acadêmica. **Materiais e métodos:** Para isso utilizou-se de uma revisão teórica relacionada à alimentação de estudantes e de uma pesquisa de campo feita junto a 53 universitários do 4º, 6º e 8º períodos, em setembro de 2010. Os alunos responderam ao Questionário de Frequência Alimentar. Os dados, depois de coletados, foram organizados e diante da quantidade de informações, selecionou-se aquelas mais atualizadas e significativas. Entre as várias opções de alimentos mencionados, optou-se por analisar a frequência uma vez por dia. **Resultados e Discussão:** Observando os resultados para o uso de alimentos embutidos, tivemos resultado significativo apenas para o 4º período (16,67%). O consumo de balas destacou-se no 8º período, 16,67%. Frituras não tiveram resultados significativos para nenhum período. Para os refrigerantes, tivemos um alto consumo para o 6º período (55,56%). Em relação ao consumo de café os valores foram altos no 4º (44,44%) e no 8º períodos (33,33%). Destacou-se o consumo de arroz no 4º e 6º período, 66,67%. O feijão apareceu com 61,11% para o 6º e o 8º períodos. O 4º período tem 44,44% de consumo de tomate. Já o 8º período tem 38,89% de ingestão diária de alface e tomate. Apenas o 6º período teve resultado melhor para o consumo de mamão, 33,33%. O consumo de banana foi baixo para todos os períodos. O consumo de carne suína dos alunos do 6º período é de 50%. O consumo de carne de frango foi diferenciado: 16,67% para o 4º período, consumo insignificante para o 6º período e 27,78% para o 8º período. **Conclusão:** Os dados obtidos nesse estudo revelam um resultado positivo em relação ao consumo alimentar dos estudantes investigados.

Pode-se concluir que com o decorrer do curso os alunos aprenderam muito sobre o consumo adequado dos alimentos.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares, Estudantes, Curso de Nutrição