



CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

¹Andriele Rosa de Souza, ²Reni Rockembach, ³Anelise Silva, ⁴Evandro Marques, ⁵Francelli Castro, ⁶Melissa Langer

A alimentação exerce um papel fundamental na vida do ser humano cuja subsistência e propagação da espécie, dependem da oferta adequada de alimentos na qual sua deficiência, em qualquer etapa do processo vital, interfere no crescimento, no desenvolvimento e na manutenção da saúde. Os principais aspectos relacionados a um quadro de balanço energético positivo têm sido a mudança no consumo alimentar, com aumento do fornecimento de energia pela dieta, e redução da atividade física, configurando o que poderia ser chamado de estilo de vida ocidental contemporâneo, que no Brasil, refere-se à transição nutricional (caracterizada pela redução da prevalência da desnutrição infantil e o aumento da obesidade em crianças e adolescentes), que diz respeito a mudanças seculares em padrões nutricionais resultando em modificações na estrutura da dieta dos indivíduos correlacionando-se com as mudanças econômicas, sociais, demográficas e relacionadas à saúde. O objetivo foi identificar o consumo alimentar através do recordatório de 24 horas e assim conhecer a ingestão de macronutrientes, carboidratos, lipídios e proteínas de acadêmicos da Universidade da Região da Campanha- URCAMP/Bagé-RS. Foi realizada uma pesquisa descritiva transversal, com 26 estudantes universitários da Universidade da Região da Campanha, de ambos os sexos. Foi aplicado um recordatório de 24 horas durante dois dias não consecutivos que consistiu na coleta de todos os alimentos consumidos. Os alunos relatavam o consumo em medida caseira e após, estes foram transformados em gramas com o auxílio de tabelas. Para a análise foi utilizado programa Dietwin obtendo-se assim os valores ingeridos de macronutrientes, carboidratos, proteínas, gorduras. A ingestão energética que foi verificada pela multiplicação dos valores de carboidratos e proteínas por 4 kcal e de lipídios por 9 kcal. Para a análise da adequação da dieta foi utilizada a orientação da Organização Mundial da Saúde que define o consumo adequado, a ingestão de 55 a 75% de carboidratos, 10 a 15% de proteínas e de 15 a 30% de lipídeos em relação ao total de calorias consumidas (OMS, 2003). Verificou-se que, 80,76% (21 alunos) eram do sexo feminino e 19,23% (5 alunos) do sexo masculino. A idade média dos alunos entrevistados foi de 20,4 anos, tendo a maioria entre 16 a 20 anos (69%), e entre 21 e 25 anos (23%), os demais 8 % estavam na faixa etária de 26 a 35 anos. Os percentuais para os dois macronutrientes (proteínas, carboidratos) indicaram inadequação de acordo com a recomendação da OMS (2003). O nutriente que excedeu aos percentuais recomendados foram às proteínas (16,86%), já os carboidratos apresentaram valores um pouco inferiores (54,54%) à recomendação, os lipídios apresentaram adequados (28,62%). O valor médio de calorias ingeridas foi de 2.704,85 kcal. O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise

dos hábitos alimentares de estudantes universitários, onde verificou-se algumas inadequações em relação ao consumo dos nutrientes avaliados. Salienta-se que os macronutrientes carboidratos, proteínas e gorduras estão presentes nos alimentos, e devem ser ingeridos de forma equilibrada garantindo assim uma alimentação saudável.

Palavras chaves: consumo alimentar, universitários, macronutrientes