

II SIMPÓSIO DE PESQUISA E EXTENSÃO DE CERES E VALE DE SÃO PATRÍCIO 04 a 07 de Novembro de 2014 - UEG Campus Ceres - GO

(SAÚDE)

PERFIL DO HÁBITO ALIMENTAR DOS DISCENTES DA UEG – CERES

¹Géssica Taís Cardoso de Souza; ²Walter Dias Junior

¹Discente de Enfermagem; Universidade Estadual de Goiás; Ceres-Go gessicatais@live.com; ²Professor e Pesquisador da Universidade Estadual de Goiás; Ceres-Go.

RESUMO

Introdução: A alimentação é um dos aspectos fundamentais para a promoção da saúde. Estudos evidenciam que o jovem universitário possui hábitos alimentares pouco saudáveis, cerca de 60% destes não realizam as três principais refeições diárias, 40% consomem bebidas alcoólicas, 74% exageram em doces e refrigerantes e 15% dos acadêmicos apresentaram algum problema de saúde atribuído à alimentação. Esses hábitos são fatores significativos para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes, hipertensão, obesidade, câncer, doenças cardiovasculares, coleciste, entre outras. Para evitar que os hábitos alimentares possam proporcionar doenças, o Ministério da Saúde elabora manuais de alimentação saudável, e divulga a Pirâmide de Alimentar Brasileira. Assim, é necessário estudar a atual realidade alimentar dos universitários, para orientá-los sobre patologias a que estão suscetíveis. **Objetivo:** Identificar os hábitos alimentares de estudantes universitários da Universidade Estadual de Goiás, campus Ceres. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa com 112 acadêmicos, utilizando-se de um questionário de frequência alimentar adaptado para os estudantes do primeiro ao último ano dos cursos de Enfermagem e Sistema de Informação. Os dados foram agrupados em uma planilha eletrônica e seus respectivos valores foram comparados com os padrões de consumo alimentar saudável da Pirâmide Alimentar Adaptada à População Brasileira. **Resultados e Discussão:** Os acadêmicos apresentaram carências de alimentos, fonte de água, vitaminas e minerais. A pirâmide alimentar recomenda a ingestão de 3 a 5 frutas diariamente, mas apenas 8% consomem 3 ou mais porções de frutas por dia, 12% dos acadêmicos ingerem o que é recomendado para hortaliças (3 a 5/dia). 52% da população estudada ingerem bebidas alcoólicas. Atualmente no mundo, 2.635 mortes por ano são atribuídas ao baixo consumo de frutas e vegetais. Isso comprova que, a deficiência desses alimentos numa dieta, predispõe a doenças crônicas não transmissíveis. **Conclusões:** Os acadêmicos não possuem uma alimentação como a preconizada pelo Ministério da Saúde ou pela Pirâmide Alimentar Brasileira. Assim, se tornam suscetíveis a doenças como o diabetes, obesidade, desnutrição, cânceres, hipertensão, cardiopatias entre outros. Por isso, é necessário um maior número de trabalhos que visem o incentivo à alimentação e nutrição no âmbito universitário e à prevenção de doenças, para melhor desempenho acadêmico e a formação de profissionais saudáveis.

Palavras chave: Acadêmicos; frequência alimentar; doenças nutricionais.