



**I Simpósio de Pesquisa e Extensão de Ceres e Vale de São Patrício  
IV Semana Acadêmica de Agronomia e II Semana Acadêmica de Zootecnia do IFGoiano  
05 a 07 de Novembro de 2013 - UEG Campus Ceres - GO**

Saúde

**PERFIL ALIMENTAR DOS ACADÊMICOS DA UEG-UnU CERES**

<sup>1</sup>Géssica Taís Cardoso de Sousa; <sup>1</sup>Walter Dias Júnior.

<sup>1</sup>Universidade Estadual de Goiás, Ceres-Go.

**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 a alimentação. Assim é necessário estudar a atual realidade alimentar destes para orientações das patologias a que estão suscetíveis. **Objetivos:** 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 no programa Excel e seus respectivos valores foram comparados com os padrões de consumo alimentar saudável da Pirâmide Alimentar Adaptada à População Brasileira. **Resultados:** Os acadêmicos apresentaram carências de alimentos fonte de água, vitaminas e minerais. Foi observado que 57% dos discentes, não possuem horários regulares para as refeições, e ficam durante o dia de 4 a 6 horas em jejum. A pirâmide Alimentar recomenda a ingestão de 3 a 5 frutas diariamente, mas 24,3% não consomem 3 porções de frutas diferentes por dia, 48,7% ingerem até 3 hortaliças diferentes por semana, mas o consumo recomendado é de 4 a cinco hortaliças por dia. 57% da população estudada ingerem bebidas alcoólicas. **Conclusão:** Os acadêmicos possuem outras prioridades que sobressaem à alimentação adequada. São necessários projetos de alimentação e nutrição no âmbito universitário que visem à prevenção de doenças, o melhor desempenho acadêmico e a formação de profissionais saudáveis.

**Palavras chave:** acadêmicos; frequência alimentar; doenças nutricionais.