

# PRÁTICAS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE ACORDO COM O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Congresso Brasileiro Online em Saúde e Alimentos, 8ª edição, de 14/06/2021 a 16/06/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-37-1

SALES; Ieda Lopes Sales<sup>1</sup>, PEREIRA; Fabiana de Lima<sup>2</sup>, TEIXEIRA; Fabiana da Costa<sup>3</sup>

## RESUMO

A má qualidade da alimentação relaciona-se ao excesso de peso e à alterações metabólicas precoces preditoras de doenças crônicas não transmissíveis, principais causas de morbimortalidade no Brasil e no mundo. Estudos indicam elevada prevalência de maus hábitos alimentares entre universitários. O objetivo do presente trabalho foi avaliar as práticas alimentares de acadêmicos matriculados no curso de graduação de Educação Física do Centro Universitário Anhanguera de Niterói, RJ, Brasil. Os universitários preencheram o TCLE e questionários *online* contendo dados pessoais, incluindo peso e a estatura auto referidos para cálculo do índice de massa corporal e classificação do estado nutricional (com e sem excesso de peso) e um padronizado pelo Ministério da Saúde sobre práticas alimentares (“Como está sua alimentação?”) baseado no Guia Alimentar para População Brasileira de 2014. Os resultados sobre as práticas alimentares foram pontuados e classificados: excelente (acima de 41 pontos), regular (entre 31 e 41 pontos) e ruim (até 31 pontos). Foram calculadas as médias e desvios padrão das variáveis contínuas e frequências das variáveis categóricas e seus respectivos intervalos de confiança (IC) de 95%. Utilizou-se a teste de t de *Student* para comparar as médias das variáveis. Para avaliar a adequação das práticas alimentares conforme estado nutricional e sexo foram utilizados os testes Qui-Quadrado e Exato de Fisher ( $p < 0,05$  para significância estatística). Foram avaliados 101 universitários, dos quais 52,5% ( $n=53$ ) eram do sexo masculino. A idade e o índice de massa corporal médios foram 28,44 ( $\pm 8,2$ ) anos e 25,35 ( $\pm 4,2$ ) Kg/m<sup>2</sup>, sem diferença por sexo ( $p > 0,05$ ). Apresentaram excesso de peso 48,5% ( $n=49$ ) dos voluntários, sendo 50,9% ( $n=27$ ) do sexo masculino e 45,8% ( $n=22$ ) do sexo feminino ( $p=0,6$ ). A pontuação final sobre as práticas alimentares dos universitários foi 37 ( $\pm 11,1$ ), sendo 35,6% (IC 95%: 26,9-45,3) ( $n=36$ ) classificados como prática alimentar regular e 29,7% (IC 95%: 21,7-39,2) ( $n=30$ ) como prática alimentar ruim, totalizando 65,3% (IC 95%: 55,6-73,9) ( $n=66$ ) dos universitários como práticas alimentares não adequadas. Não houve diferença significativa na pontuação e na classificação por sexo e estado nutricional ( $p > 0,05$ ). Os dados indicaram que a maioria dos avaliados, independente de sexo e de estado nutricional, apresentou inadequação em suas práticas alimentares, o que pode representar risco à saúde em médio e longo prazos. Os resultados apontam a necessidade de conscientização de universitários sobre a importância de práticas alimentares saudáveis, incluindo aqueles da área da saúde, como a amostra estudada. Destaca-se a necessidade de maior divulgação do Guia Alimentar para a População Brasileira como promotor da alimentação saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estudantes, Guia Alimentar, Práticas Alimentares Saudáveis

<sup>1</sup> Aluna de Iniciação Científica e acadêmica de Educação Física no Centro Universitário Anhanguera de Niterói, ieda\_rj78@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Nutricionista pelo Centro Universitário Anhanguera de Niterói - Aluna de Iniciação Científica e acadêmica de Educação Física no Centro Universitário Anhanguera de Niterói, fabianna\_lm@hotmail.com

<sup>3</sup> Nutricionista pela UFF - Doutora em Ciências Nutricionais pela UFRJ e Pesquisadora no Centro Universitário Anhanguera de Niterói, fcosta.nut@uol.com.br