

AVALIAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS E ADESÃO AS RECOMENDAÇÕES DE COMENSALIDADE SEGUNDO O GUIA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Rafaella Rodrigues Mattos¹; Vivianne Campanharo Covre¹, Nayara Benedito Martins da Silva²

¹Graduanda em Nutrição – UNESC; ² Nutricionista, Professora do curso de Nutrição – UNESC / rafaellarmattos@hotmail.com; nayara.benedito@gmail.com.

INTRODUÇÃO

O ingresso de jovens em ambientes universitários acarreta várias mudanças, incluindo a alimentação.

OBJETIVO

Avaliar a alimentação de universitários de uma instituição privada e a adesão às recomendações de comensalidade segundo o guia alimentar para a população brasileira.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo transversal e quantitativo que foi realizado com estudantes de um Centro Universitário localizado na cidade de Colatina/ES. Os dados foram coletados através de um questionário online no Google Forms®. As recomendações de comensalidade foram avaliadas por meio de uma escala de práticas alimentares segundo o proposto pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB).

RESULTADOS

Tabela 1 – Variáveis sociodemográficas dos alunos (n= 338)

Característica	Resultado
Masculino	21,6%
Feminino	78,1%
Cor/ raça branca	63,6%
Outras cores/ raças	36,4%
Idade entre 18 a 29 anos	91,9%
Idade entre 30 a 59 anos	8,01%
Renda mensal até 2 SM*	27,5%
Renda mensal de >2 e até 4 SM*	36,1%
Renda mensal > 4 SM*	36,4%

*SM = Salário mínimo

Gráfico 1 – Principal obstáculo para alimentação adequada e saudável

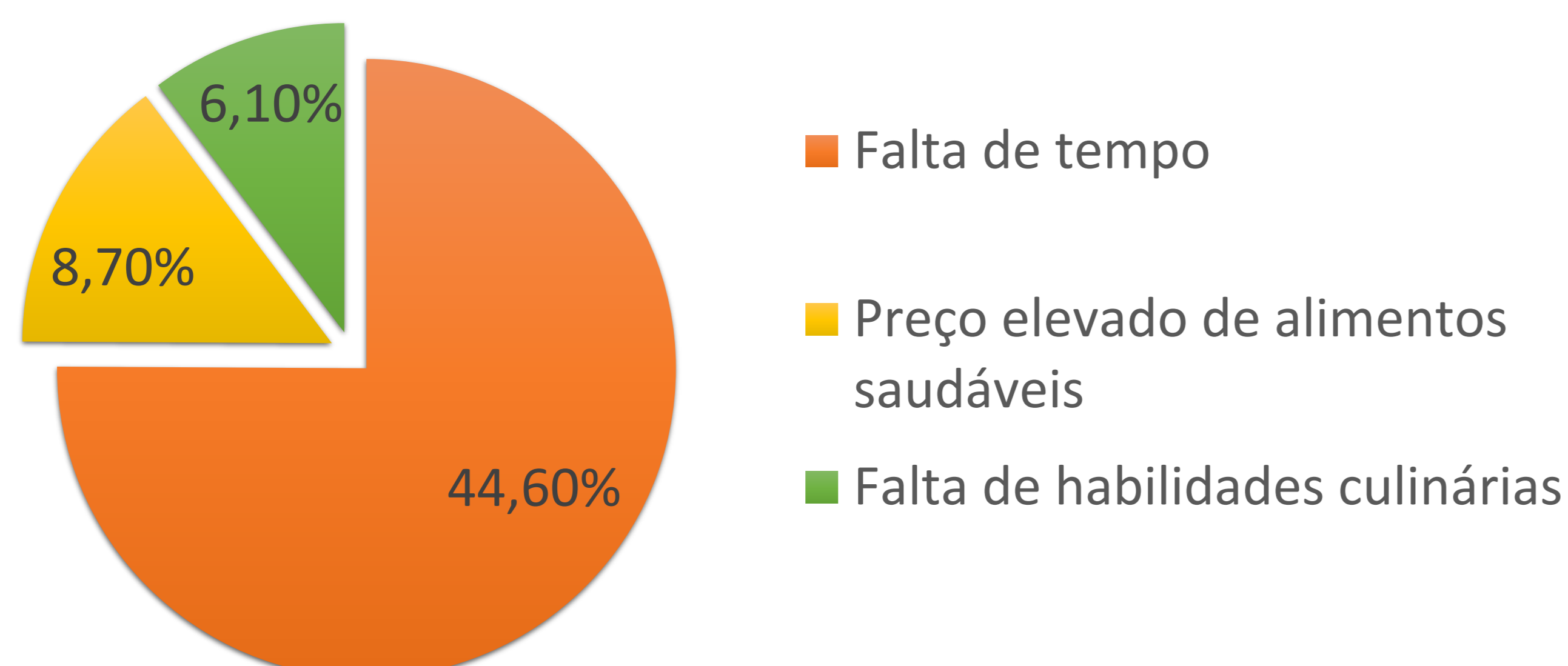
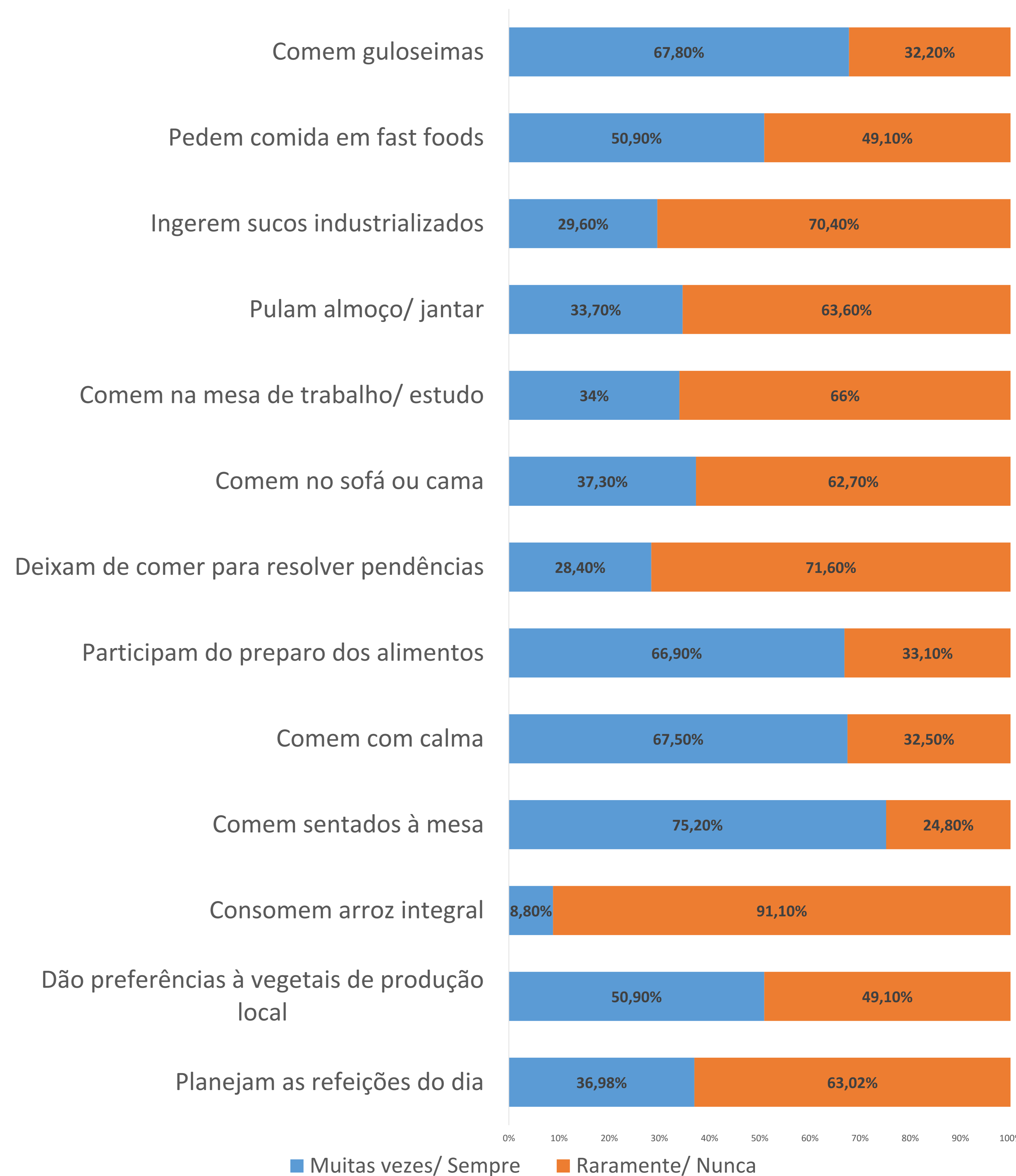


Gráfico 2 – Práticas alimentares segundo a Escala de Gabe e Jaime



CONCLUSÃO

Observou-se uma adesão às recomendações de comensalidade, mas é necessário fomentar ações que reforcem essas práticas.

REFERÊNCIAS

- BERNARDO, G. L. *et al.* Association of personal characteristics and cooking skills with vegetable consumption frequency among university students. *Appetite*, [s. l.], v. 166, 2021.
- CENA, H.; CALDER, P. C. *Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease*. [S. l.]: MDPI AG, 2020.
- WHO. Relatório resumido sobre os procedimentos, atas e atos finais da Conferência Internacional de Saúde, 1946.

Agradecimento: Programa de Iniciação Científica e Tecnológica PICT/UNESC.