

O PERFIL ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Carine Novaes Paes Leme, carine.novaes@discente.ufma.br¹,
Clarisse Cicera Marinho Oliveira¹,
Rafaella Thomas¹,
José Victor Teixeira da Cunha França¹,
Rossana Vanessa Dantas de Almeida Marques²,

1. Acadêmicos do curso de medicina da Universidade Federal do Maranhão;
2. Docente do curso de medicina da Universidade Federal do Maranhão.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A entrada na universidade gera diversas mudanças na vida dos estudantes e a alimentação, frequentemente, passa a ser um fator de menor visibilidade, possibilitando a vulnerabilização desse grupo do ponto de vista nutricional. **OBJETIVO:** Analisar o comportamento alimentar de estudantes no cotidiano da vida universitária e suas implicações emocionais e fisiológicas. **METODOLOGIA:** Realizou-se uma revisão de literatura do tipo integrativa de artigos publicados nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) por meio dos termos de busca: carbohydrate, students, consumption, nutrição, refrigerantes, estudantes universitários. **REVISÃO DE LITERATURA:** Os estudos avaliados apresentaram em sua maioria pesquisas com maiores de 18 anos matriculados em instituições de ensino superior com amostras de 78 a 1039 indivíduos. Foram aplicados questionários, entrevistas e avaliações antropométricas para a captação de dados sobre os discentes em questão. Atestaram-se níveis inadequados de consumo de carboidratos, lipídios e proteínas. Notou-se que a composição dietética da alimentação em casa foi mais rica em gorduras totais e proteínas, enquanto a ingestão morando fora de casa apresentou maior índice de gorduras saturadas. Ademais, observou-se que o alto consumo de alimentos inadequados a uma dieta saudável manteve-se constante, entretanto houve uma piora da qualidade nutricional dos alimentos causada pelo crescimento da indústria alimentícia, uma vez que os hábitos alimentares acompanharam as mudanças socioculturais. Além disso, percebe-se a influência de fatores como publicidade, alta disponibilidade mercadológica e acessibilidade financeira nas escolhas alimentares dos estudantes. Nesse sentido, é nítido o comportamento de risco desse grupo para o desenvolvimento de doenças a médio e longo prazo. A literatura também apresenta o “comer emocional”, cujos indivíduos com alto teor emocional

consumiram significativamente mais após a condição de humor triste do que após a condição de humor de alegria, quando comparados aos com baixo teor emocional, refletindo uma possível consequência da carga de estresse do estudante universitário. Nesse contexto, esse comportamento influencia na insatisfação corporal especialmente no público feminino. **CONCLUSÃO:** As evidências comportamentais e científicas mostram que o perfil alimentar da maioria dos estudantes universitários é maléfico à manutenção da saúde, o qual está associado à ocorrência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), depressão e ansiedade. Dessa forma, é necessária a inserção de medidas educativas e de promoção de saúde no meio universitário.

Descritores: Saúde do Estudante, Fatores de Risco, Nutrição, Dieta e Alimentação.