

Qualidade da alimentação de jovens universitários de uma instituição de ensino privada do município de São Bernardo do Campo

Autor (a):	Mayara Alencar da Silva
Orientador (a):	Juliana Masami Morimoto

O perfil dos jovens brasileiros tem sofrido alterações com o avanço da modernidade: a rotina carregada de obrigações fez com que os hábitos considerados saudáveis fossem gradativamente anulados. Refeições que eram feitas de forma tranqüila, com alimentos naturais e conseqüentemente mais saudáveis foram trocadas por refeições extremamente rápidas e estressantes, com alimentos ricos em sódio, gorduras, gorduras saturadas, açúcares e muitas calorias, além de pouca quantidade de fibras alimentares, hábitos popularmente denominados de “dieta ocidental”. Esta alimentação tem desencadeado riscos de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, doenças cardiovasculares, câncer e doenças respiratórias crônicas, que podem ser causadas tanto pelo consumo excessivo quanto pelo consumo insuficiente de alimentos. Portanto, a alimentação adequada é um fator importante de prevenção, pela qual é possível diminuir riscos e melhorar a saúde do indivíduo. O objetivo desse projeto é avaliar a qualidade da alimentação de jovens universitários de uma instituição de ensino privada no município de São Bernardo do Campo. Estudo transversal a ser realizado em amostra de jovens universitários regularmente matriculados em uma universidade privada de São Bernardo do Campo, SP, com idade de 18 a 29 anos, de ambos os sexos. Serão coletados dados sociodemográficos e de hábito alimentar por meio de questionário de frequência alimentar (QFA). A análise do QFA será através da conversão das frequências de consumo de cada alimento em consumo diário para posteriormente serem somadas por grupo alimentar. O resultado será o consumo de cada grupo de alimentos em número de porções diárias que será comparado ao Guia Alimentar. Serão analisadas diferenças no consumo do número de porções por faixa etária, será utilizada os testes

estatísticos, será considerado o nível de significância de 5%. O projeto será submetido ao Comitê de ética da Universidade Metodista de São Paulo e todos os procedimentos do estudo respeitarão as diretrizes da legislação sobre ética em pesquisa.

Palavras chave: Consumo alimentar, universitários, nutrição