

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE DE UNIVERSITÁRIOS

NOGUEIRA, Sandra^{1*}
SILVA, Simonelli Fernandes da¹
LOPES, Gabrieli Kauanna¹
CEZARI, Kamila Cristina¹
BERNARDI, Daniela Miotto²

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG

² Professor do Curso de Educação Física do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG

* Autor correspondente: sandranogueira@outlook.com



XVII ENCONTRO
CIENTÍFICO CULTURAL
INTERINSTITUCIONAL

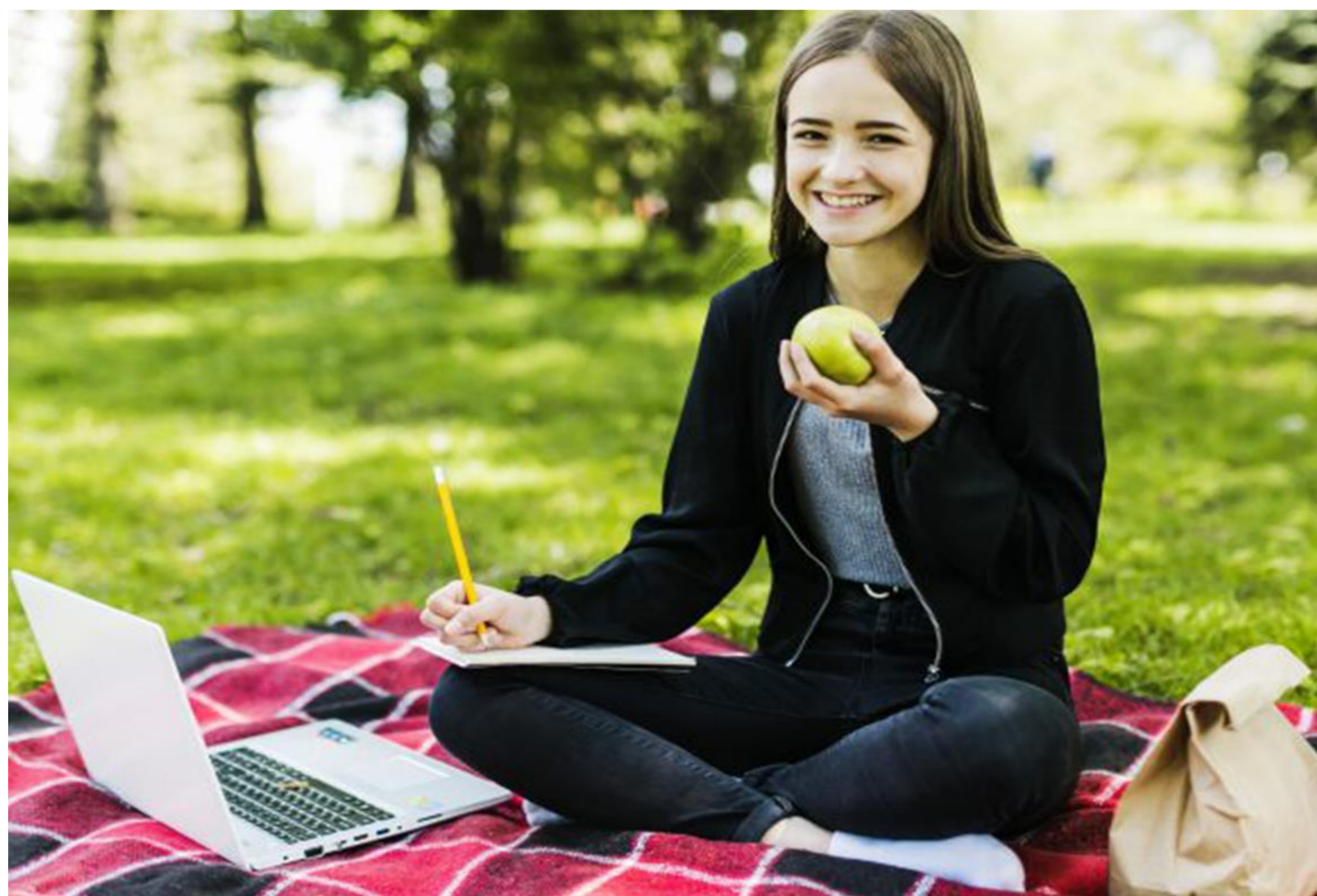
INTRODUÇÃO

Com a rotina de aliar o trabalho aos estudos, muitos universitários acabam não conseguindo manter uma alimentação adequada (FEITOSA *et al.* 2010; MATTOS *et al.* 2000). Ainda conforme os autores, a alimentação correta está diretamente ligada à saúde, portanto, para o organismo manter a harmonia é necessário que ela esteja aliada aos exercícios físicos.

Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a frequência alimentar de universitários, frente à carga horária de trabalho, estudo e treinamento físico.

METODOLOGIA

O presente estudo foi conduzido a partir de uma revisão de literatura, sendo que para sua realização foram utilizadas as seguintes bases de dados: “Google acadêmico”, “Scielo”, “Medline”, bem como livros relacionados ao tema. Para as buscas foram utilizadas as seguintes palavras chave: “Alimentação Saudável”, “Exercícios Físicos”, “Qualidade de Vida” e “Rotina Acadêmica”.



Fonte: banco de imagens (freepik.com)

DESENVOLVIMENTO

Os hábitos alimentares dos universitários são influenciados por diversos fatores, como, o ingresso na universidade, pois para alguns a vida universitária implica em deixar a casa dos pais e passar a viver em moradias estudantis, devido à localização da instituição; a falta de tempo para realizar refeições completas por causa das atividades acadêmicas que influenciam na escolha dos alimentos; na substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico; e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais (FEITOSA *et al.* 2010; MATTOS *et al.* 2000). Para Drouard (2009), as mudanças nos hábitos alimentares são reflexo de fatores como a globalização que é um processo de aprofundamento da integração econômica, social, cultural e política impulsionando o mundo, indo além das discussões ideológicas. Apesar de moderno, o conceito “Qualidade de Vida” é preocupação antiga, pois a ideia de se viver com qualidade já estava presente na antiguidade. Segundo Rodrigues (2012), a alimentação de um jovem adulto caracteriza-se pelo consumo excessivo de energia, a predominância de alimentos ricos em gordura total e saturada, colesterol e sódio e pobre em alimentos ricos em cálcio, frutas e produtos hortícolas.



Fonte: banco de imagens (freepik.com)

De acordo (Cluskey e Grobe 2009; Larson *et al.* 2007; Morse e Driskell 2009) com a ingestão alimentar dos estudantes universitários normalmente não satisfaz as recomendações para a maioria dos grupos de alimentos e para os principais micronutrientes, o que constitui motivo de preocupação para os profissionais de saúde, uma vez que os comportamentos alimentares desenvolvidos durante este período de vida podem repercutir-se na idade adulta e influenciar o estado de saúde futuro. Sendo assim, É de conhecimento geral que há um bom tempo vem se estudando a relação da atividade física e da alimentação com a saúde, sendo que os resultados confirmam que a alimentação equilibrada associada à prática de exercício regular atua diretamente na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis MARCONDELLI *et al.* (2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível verificar que não é fácil manter hábitos alimentares saudáveis, bem como a prática regular de exercício durante o período universitário, entretanto, estratégias que visem a orientação destes indivíduos para que melhorem seus hábitos é de grande importância para a manutenção da saúde durante este período e toda a vida.

REFERÊNCIAS

CLUSKEY, M., GROBE, D., College weight gain and behavior transitions : **male and female differences**. *Journal of American Dietetic Association*, 109(1), 72 – 79. 2009.

FEITOSA, E. P. S., DANTAS, C. A. O., ANDRADE-WARTHA, E. R. S., MARCELLINI, P. S., MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, brasil. **Alimentação Nutrição**. Araraquara v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010. ISSN 0103-4235.

DROUARD, Alain. Chefs, gourmets e gourmands: A cozinha francesa nos séculos XIX e XX. In: FREEDMAN, Paul (Org.). **A História do Sabor**. São Paulo: Senac, 2009. P. 263- 332.

LARSON, N. I., Newmark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *Journal of American Dietetic Association*, 107(9), 1502 – 1510. (2007).

MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev. Saúde Pública**. São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000.

MORSE, K.L., DRISKELL, J.A. Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessment and beliefs of college students. **Nutrition Research**, 29(3), 173 – 179. (2009).

RODRIGUES, T. H. Avaliação dos hábitos alimentares de estudantes do ensino superior. Instituto Politécnico de Viseu. **Escola Superior Agrária de Viseu**. Publicado em Out. de 2012.

MARCONDELLI, P., COSTA, T. H. M., SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista Nutrição**. Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008.