



PRÁTICA ALIMENTAR SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL EM PARTICIPANTES DE AÇÕES SOCIAIS DA LIGA ACADÊMICA DE NUTRIÇÃO

Giovanna Carvalho Quirino, Lorrainy Ramires da Silva, Luana Solei Flores Canteiro, Rita de Cassia Bertolo Martins

Os hábitos alimentares adotados por uma população influenciam em seu estado nutricional. O alto consumo de alimentos industrializados associado ao baixo consumo de alimentos in natura, como também a omissão de refeições são exemplos de atitudes que afetam a saúde de indivíduos de diversas faixas etárias, colaborando para o desenvolvimento de doenças crônicas. Objetivo: Avaliar a prática alimentar dos participantes das ações sociais promovidas pela Liga Acadêmica de Nutrição. Metodologia: Nas ações sociais de promoção à alimentação saudável e adequada, realizadas pela Liga Acadêmica de Nutrição (LAN) foi investigada a prática alimentar referente ao dia anterior, com todos os participantes de sete eventos (Empresa Agroindustrial, Recepção de calouros 2017 e 2018-agrupados como calouros, Abril verde UFGD, Outubro rosa UFGD, Dia mundial da saúde). Os dados foram registrados em formulário contendo marcadores de alimentos saudáveis: feijão, frutas frescas, e legumes; e marcadores não saudáveis, agrupados em: carnes processadas (hambúrguer e/ou embutidos), bebidas adoçadas, alimentos ultraprocessados salgados (macarrão instantâneo ou salgadinho industrializado, biscoitos salgados) e ultraprocessados doces (Biscoito recheado, doces ou guloseimas). Resultados: Dentre os eventos promovido pela LAN, participaram 660 pessoas, com predomínio de mulheres (55,2%), com idade média de $38,6 \pm 13,4$ anos. Com relação à prática alimentar, verificou-se que a maioria realiza 4 refeições ou mais ao dia, 51% dos homens e 64% das mulheres, sendo as refeições mais referidas por homens e mulheres café da manhã (71%, 70%), almoço (98%, 98%), lanche da tarde (46%, 70%) e jantar (87%, 78%, respectivamente), indicando assim que a maioria dos participantes realizam fracionamento das refeições, prática considerada saudável. Na avaliação de marcadores alimentares saudáveis, o consumo de feijão frutas frescas e verduras e legumes foi referido por 63%, 60% e 73% das mulheres e por 80%, 51% e 61% dos homens, respectivamente, indicando uma prática alimentar saudável em cerca de 2/3 dos participantes das ações sociais. No entanto, o consumo de alimentos considerados não saudáveis foi também elevado, principalmente bebidas adoçadas e alimentos ultraprocessados doces (biscoitos recheados, doces industrializados, guloseimas) referidos, respectivamente, por 62% e 58% das mulheres e 71% e 47% dos homens. Outros marcadores não saudáveis como carnes processadas (Hamburguer e embutidos) e alimentos industrializados salgados (Biscoitos, salgadinhos de pacote) foram citados por cerca de 1/3 dos participantes. Conclusão: A prática alimentar adotada pelos participantes das ações da LAN indica pontos favoráveis como o fracionamento das refeições, e consumo de feijão, frutas e legumes, no entanto o consumo elevado de alimentos não saudáveis é fator prejudicial para a promoção da qualidade de vida. Assim, ações sociais que envolvem a divulgação e conscientização de práticas alimentares adequadas e saudáveis são essenciais para possibilitar à população uma vida de maior qualidade.

Palavras-Chave: Consumo alimentar, Hábitos alimentares, Qualidade de Vida