

CARACTERIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E AVALIAÇÃO DA INGESTÃO ALIMENTAR EM ESTUDANTES DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Costa C, Teixeira V, Afonso C, de Almeida MDV, Moreira P

Instituição onde foi desenvolvido o trabalho: FCNAUP

email: suzanapaz@ast.pt

INTRODUÇÃO

Nas comunidades universitárias, as alterações ao nível do comportamento alimentar são frequentes e têm sido amplamente estudadas. Apesar de se considerar que os estudantes da área das Ciências da Nutrição poderão estar em maior risco de desenvolver este tipo de problemas, são ainda escassos os estudos que avaliam o comportamento alimentar destes estudantes.

OBJECTIVOS

Caracterizar o comportamento alimentar dos estudantes de Ciências da Nutrição nos diferentes anos do seu percurso académico e analisar a relação entre o comportamento e ingestão alimentar destes estudantes.

MÉTODOS

A amostra inclui 178 mulheres com idades compreendidas entre os 17 e os 30 anos ($20,3 \pm 2,1$ anos) que em 2003 frequentavam a licenciatura em Ciências da Nutrição. Na avaliação das estudantes foi utilizado um inquérito que incluiu um conjunto de questões sócio-demográficas, o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) e o *Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ). Para além do inquérito, foram ainda avaliados a altura, peso e composição corporal por bioimpedância.

RESULTADOS

Verificou-se que à excepção da ingestão de hidratos de carbono, que é significativamente mais elevada nos estudantes que frequentam o 4º e 5º anos, não se registaram diferenças estatisticamente significativas relativamente à ingestão e comportamento alimentar das estudantes nos diferentes anos da licenciatura.

As estudantes com um comportamento alimentar mais restritivo têm maior percentagem de gordura na sua composição corporal (23,7 vs. 20,4; $p < 0,05$); registam uma ingestão mais elevada de fibra (31,1g vs. 26,0; $p < 0,05$) e água (1517,8 ml vs. 1342,2; $p < 0,05$) e menos elevada de gordura (70,2 g vs. 78,2; $p < 0,05$) e colesterol (279,6 mg vs. 326,8) do que as estudantes que têm um comportamento alimentar menos restritivo.

CONCLUSÃO

Os resultados sugerem que restrição alimentar influencia o padrão de ingestão alimentar de estudantes de nutrição. No entanto dada a reduzida dimensão da amostra, este trabalho deverá ser aprofundado no sentido de compreender melhor o comportamento alimentar destes estudantes.