**CARACTERÍSTICAS ALIMENTARES E HÁBITOS DE VIDA DEESTUDANTES DE NÍVEL TÉCNICO**

Fábio Josende Paz[[1]](#footnote-2)

Outro Autor[[2]](#footnote-3)

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição, sendo considerado um importante instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis dos escolares. A propaganda, principalmente na televisão, incentiva o consumo de alimentos que nem sempre são essenciais ou fazem bem para a nossa saúde, incluindo diversos alimentos ultra-apressados. O objetivo desta pesquisa foi avaliar hábitos alimentares e de saúde de alunos de nível técnico. Foi elaborado um projeto de pesquisa e extensão na disciplina de Educação Alimentar, do Curso de Nutrição/URCAMP. Para o diagnóstico foi utilizado como instrumento de avaliação um questionário de frequência alimentar e de hábitos de vida, com perguntas fechadas, visando uma futura educação alimentar. Utilizou-se para tabulação dos dados o programa EpiData e EpiAnalyse 3.1. Na avaliação antropométrica foi aferido peso, altura utilizando-se como referência o Índice de Massa Corporal (IMC) e verificado a circunferência da cintura, como marcador de risco para doenças cardiovasculares: gênero feminino < de 88 cm e masculino < de 102 cm. Participaram da pesquisa 22 alunos da Escola Profissional Dr. Antenor Gonçalves Pereira, no mês de agosto de 2014, na cidade de Bagé/RS. Destes, 76,2% eram do gênero feminino e 60% pertenciam à faixa etária de 20 a 30 anos. Em relação à saúde 45,5% consideravam boa, 63,6% frequentavam academia, apenas 4,5% eram tabagistas e 54,5% relataram ingerir bebida alcoólica nos finais de semana. Na avaliação da frequência alimentar diária, observou-se que: 28% consomem leite; 38,1% consomem queijo; carne vermelha 50,0%; carne branca 5,0%; 23,8% consomem frutas; hortaliças 25%; 54,5% consomem biscoito; pão branco 54,5%; pão integral 15,0%; maionese 13,6% e refrigerante 9,1%. Assim conclui-se que os alunos tem o hábito de consumir diariamente uma maior quantidade de produtos ricos em gorduras e açúcares deixando de consumir alimentos mais saudáveis como produtos integrais, frutas e verduras o que pode afetar sua saúde futuramente, trazendo problemas como obesidades e doenças crônicas não transmissíveis – DCNTs (diabetes, hipertensão arterial, obesidade, hiper e hipotireoidismo, dislipidemia, entre outras). Justificando assim a importância da educação alimentar para a promoção da saúde.

**Palavras chave:** educação alimentar; hábitos de vida; nutrição.

1. Mestre em Sistemas e Processos Industriais, URCAMP, Campus Bagé – Av. Tupy Silveira, 2099 - Bagé (RS) - Brasil

   {fabiopaz@urcamp.edu.br} [↑](#footnote-ref-2)
2. Endereço de Outro Autor, {outroautor@email.br} [↑](#footnote-ref-3)