

RELAÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS COM O SEDENTARISMO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS (APOIO UNIP)

Aluna: Kamila Dias de Freitas

Orientadora: Profa. Dra. Loraine Gollino

Curso: Nutrição

Campus: Bauru

Estudos comprovam que obesidade é o acúmulo de gordura no tecido adiposo acima da normalidade, isto ocorre quase sempre com o excesso de consumo de calorias na alimentação, ou seja, quando a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente. Atualmente nos deparamos com grande aumento da obesidade, tendo impacto direto tanto na duração e qualidade de vida como também no aspecto social. A escolha de produtos ultraprocessados tem se tornado um hábito alimentar corriqueiro, sendo opção de muitos jovens, aliado à praticidade, acessibilidade e longa durabilidade do produto e, nesses casos, os alimentos *in natura* têm sido a segunda opção para muitos. Os objetivos do presente estudo foram: avaliar a frequência desses alimentos no consumo alimentar dos jovens universitários do curso de nutrição; alertar para riscos do consumo de alimentos ultraprocessados, para evitar que ocorra aumento da obesidade, levando a doenças crônicas não transmissíveis; verificar até que ponto o sedentarismo influencia a escolha desses alimentos. O procedimento técnico da pesquisa foi um questionário no *Google Forms* feito para estudantes universitários do curso de nutrição, situados na cidade de Bauru-SP, sendo também utilizados dados de revisões bibliográficas. Mesmo se referindo a estudantes do curso de nutrição, não foi suficiente para evitar desequilíbrios nas práticas de saúde, visto que 71,7% dos universitários do curso consomem industrializados; 39,6% não praticam exercício físico; 30,2% consomem alimentos na frente da TV; 43,4% universitários relataram que consomem esses produtos pelo sabor proporcionado. Portanto, a praticidade e o sabor dos alimentos industrializados

podem influenciar o consumo da população, mesmo tendo o conhecimento dos problemas de saúde que estes podem causar, relacionado ao sedentarismo, o trabalho conclui que 39,6% não praticam exercício físico pelo menos 15 minutos contínuos. Este estudo é um ponto de partida para realizações futuras que contribuam para a prática daquilo que é aprendido teoricamente, fazendo com que os alimentos saudáveis se tornem hábito, mesmo quando os industrializados fazem parte do dia a dia, para evitar problemas futuros de obesidade e doenças não transmissíveis.