



## PRÁTICAS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DAS ALUNAS DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE DA UCS, RS.

Adrielle Buligon Dalla Favera (BIC/UCS), Juliana Caprini, Caroline Leandra Demori, Josiane Siviero (Orientador(a))

As práticas alimentares envolvem processos socioeconômicos e culturais que constituem a alimentação em seus aspectos práticos (escolha, preparação e consumo dos alimentos). Ou seja, inclui o que se come, como se come, onde se come, com quem se come, frequência, horário. Estas podem estar relacionadas com a disponibilidade, acesso, publicidade, tradições regionais/familiares, fatores sociais e ambientais, preferências e aversões, conhecimento, rotinas diárias, entre outros. Práticas/hábitos alimentares são aprendidos durante as fases da vida podendo influenciar no processo saúde/doença. O objetivo deste estudo foi avaliar algumas práticas alimentares e o estado nutricional das alunas da UNTI/UCS. Estudo transversal e descritivo. Os dados foram obtidos através de entrevista: idade, escolaridade, estado civil, antropometria e práticas alimentares. Determinou-se o estado nutricional pelo índice de massa corporal (IMC) e Circunferência Cintura (CC). Os dados foram analisados através do *Software SPSS®* vs.16 obtendo-se média, desvio-padrão e frequência. Essa comunicação está vinculada ao projeto "NUTENV" ao qual participo como BIC-UCS. Analisamos 82 mulheres, com média de 65,81+7,70 anos, 74,39% tinham <60 anos. Eram casadas 61%, viúvas 26,8%, 26,8% possuíam ensino médio completo. Sobrepeso/obesidade foram prevalentes em 78,10% e o IMC médio foi 28,98+ 5,71 kg/m<sup>2</sup>. A CC média foi 88,80+12,08 cm. Em relação às práticas alimentares 68,30% realizam de 5-6 refeições diariamente, 100% realiza café da manhã, almoço e janta. O lanche da manhã, tarde e ceia são realizados respectivamente por 72,00%, 87,80% e 69,50%. A maioria prepara as refeições e faz as compras dos alimentos. Referente aos horários 90,20% possui regularidade, 74,40% realiza as refeições em casa. A ingestão média de água foi 1056,00+534,98 ml/dia, 54,60% ingerem de 500-1000 ml/dia e 20% < 500 ml/dia. A quantidade total de líquidos foi 1664,14+703,10ml, 84,70% ingerem entre 1 à > 2 litros/dia. 42,70% consomem bebidas alcoólicas. A maioria não consome açúcar (56,10%) e adoçante (74,4%), porém 54,90% consomem frituras, sendo 68,89% relataram ser de 1-3 vezes/semana. O IMC e CC ficaram acima do preconizado, representando risco cardiovascular. As práticas alimentares avaliadas, em sua maioria, estão adequadas às recomendações, porém algumas ingerem menos água que recomendado e fazem uso de frituras. Outros estudos devem ser realizados elucidando a relação entre práticas alimentares e estado nutricional.

Palavras-chave: estado nutricional, prática alimentar, mulheres.

Apoio: UCS