

CONSUMO DE FRUTAS POR UNIVERSITÁRIOS

Laryssa Rodrigues Ferreira¹, Camille Tavares Muzitano¹, Ana Paula Fernandes Gomes¹

1. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO

As frutas *in natura* exercem grande importância na saúde. O Brasil produz grande variedade, mas existe uma preocupação quanto à regularidade de consumo. Este estudo objetivou identificar a frequência e os tipos de frutas consumidas por um grupo de universitários.

MÉTODO

Análise transversal das informações de graduandos iniciantes do ciclo profissional, de um curso da área da saúde, em uma universidade pública do município do Rio de Janeiro.

Os dados são provenientes do autorrelato e análise de hábitos de saúde e consumo alimentar, pelo método Registro Alimentar de três dias não consecutivos, no período de julho/2019 a julho/2021. As análises foram realizadas com o *Statistical Package for the Social Science*. A variável contínua foi apresentada em valor mediano (mínimo e máximo) e as categóricas como frequências absolutas e percentuais.

O projeto, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CAEE.nº.56161222.0.0000.5285), encontra-se cadastrado na Diretoria de Pesquisa da UNIRIO.

RESULTADOS

Foram analisados dados de 60 estudantes com idade mediana de 22 anos (20 – 38), em sua maioria do sexo feminino (89,8%); eutróficos (62,5%), segundo o Índice de Massa Corporal; que apenas estudavam (88,3%), residiam com os pais (67,6%) e realizavam até 4 refeições/dia (55,8%).

De 59 alunos, 13,6% não consumiram frutas. A maioria consumiu 1 vez/dia (40,7%) e 37,3% consumiram 2 a 3 vezes/dia, totalizando 78% com frequência 1 a 3 vezes/dia. O consumo igual ou superior a 4 vezes/dia foi relatado por 8,4%.

Foram citados 22 tipos: banana (78 citações); morango (23); maçã (20); abacaxi, mamão (16/cada); tangerina (12); laranja (10); uva, manga (9/cada), melancia (8); abacate (6), melão (7), kiwi (5), limão (4); pera, tâmara, caqui (3/cada); ameixa e amora (2/cada). Entre as menos citadas: goiaba, acerola e pêssego (1/cada).

CONCLUSÃO

A ausência de consumo de frutas em três dias de Registro Alimentar é preocupante. Somado a isso, apesar de vários tipos terem sido citados, percebeu-se baixa variedade no consumo. Observou-se também tendência ao consumo de frutas não nativas, em detrimento das nativas.

Palavras-chave: Frutas; Ingestão de Alimentos; Universidades.