

## HÁBITOS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE: UMA ABORDAGEM QUALITATIVA

Roberta da Mota Conceição<sup>\*</sup>  
Ana Carolina Cruz Melo<sup>\*</sup>  
Elielza Batista Lopes Paim<sup>\*</sup>  
Noelma Miranda de Brito<sup>\*\*</sup>  
Larissa Tanus Rebouças<sup>\*\*\*</sup>

A ingestão de alimentos pode parecer habitual e simples, entretanto compreender de que forma essa ingestão pode beneficiar ou trazer malefícios à saúde se torna cada vez mais necessário para uma boa qualidade de vida. O hábito alimentar é a percepção que se têm sobre a comida e a escolha de alimentos. É considerado um processo complexo que envolve o meio ambiente, a história individual e a personalidade dos sujeitos. O estudo dos hábitos alimentares evidencia um papel fundamental não só na identificação do que os universitários adquirem em termos de alimentos, mas também quais os fatores que permeiam as escolhas alimentares. O objetivo geral desse estudo foi de analisar os hábitos alimentares de universitários da área de saúde em uma instituição de ensino superior. Tratou-se de uma pesquisa de natureza qualitativa e quantitativa, de caráter exploratório descritivo. Para o processo de coleta de dados foram realizadas entrevistas semiestruturadas baseadas em roteiro previamente definido com estudantes de ambos os sexos da área de saúde (Biomedicina, Enfermagem, Educação Física, Farmácia e Nutrição) da Faculdade Maria Milza e que abordavam os saberes e hábitos alimentares, o perfil socioeconômico e a vida universitária destes estudantes. Outras questões relevantes também foram incluídas, como religião, profissão, idade, estado civil. Participaram da pesquisa 56 estudantes dos diferentes cursos da área de saúde da Faculdade Maria Milza, sendo 38 do sexo feminino e 18 do sexo masculino. A idade variou entre 19 e 33 anos. A maior parte dos estudantes são bolsistas e possuem ajuda financeira dos pais. A maioria realiza suas refeições na cantina por ser mais prático e por estarem em companhia dos colegas; alegam se alimentarem de maneira saudável, porém, não fracionam as refeições e admitem ter mudado os hábitos, aumentando o consumo de lanches rápidos, em sua maioria alimentos industrializados e frituras. Após a entrada na universidade. A compreensão sobre os fatores que permeiam as escolhas alimentares dos estudantes universitários da Faculdade Maria Milza possibilita desenvolver estratégias que irão contribuir para promoção da alimentação saudável de modo contextualizado com a realidade destes estudantes.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável. Educação Alimentar. Comportamento Alimentar.

---

\* Graduandas em Bacharelado em Nutrição da Faculdade Maria Milza. [robertadamota@gmail.com](mailto:robertadamota@gmail.com)  
[caroliamelo663@gmail.com](mailto:caroliamelo663@gmail.com) [lielza\\_lopes@omail.com](mailto:lielza_lopes@omail.com)

\*\* Doutora em Agronomia pela Universidade Federal da Paraíba, Professora da Faculdade Maria Milza..  
[britonoelma@yahoo.com.br](mailto:britonoelma@yahoo.com.br) \*\*\*Docente Mestra da Faculdade Maria Milza. [issaaus@gmail.com](mailto:issaaus@gmail.com)