



PRÁTICAS CORPORAIS E HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE UMA FACULDADE PRIVADA DO MUNICÍPIO DE GOVERNADOR MANGABEIRA, BAHIA

Ana Paula da Paixão da Silva¹, Daniele de Almeida Nunes¹, Juliana Cosrta Albernaz¹, Lígia Santiago da Paz da Silva¹, Vanessa de Oliveira Almeida²

¹Graduandas no Bacharelado em Nutrição, (FAMAM), anapaulascontato@gmail.com; dadsnunes@gmail.com; julianaalbernaz743@gmail.com; ligia-2106@hotmail.com; ²Doutora em Ciências agrárias (UFRB), FAMAM, voagro@hotmail.com.

Atualmente, a busca pelo corpo perfeito tem se tornado mais frequente. Em um mundo onde influenciadores digitais apresentam dietas da moda e shakes emagrecedores que prometem eliminar dez quilos em um mês, a prática de uma vida saudável é na maioria das vezes deixada de lado. Independentemente do objetivo do indivíduo, seja a perda de peso ou ganho de massa muscular é comum que se opte pelo caminho mais fácil, que trará resultados mais rapidamente. Estudantes universitários é parte do principal grupo de pessoas que buscam o corpo ideal. Dessa forma, insere à sua rotina a prática de exercícios físicos, aliados a uma alimentação balanceada que atenda às necessidades corporais, embora nem sempre a ingestão desses alimentos aconteça. Em razão da falta de tempo, disposição ou ânimo para realizar determinadas preparações, é mais viável render-se a praticidade dos industrializados. O presente estudo teve como objetivo verificar as práticas de atividades corporais, bem como o ato de comer e a relação com a comida de estudantes de uma faculdade privada do município de Governador Mangabeira, Bahia. Foi aplicado um questionário de análise qualitativa contendo 12 perguntas a 25 estudantes com idade entre 18 e 39 anos, de sexo masculino e feminino dos cursos de Nutrição, Educação Física, Direito, Enfermagem, Ciências Contábeis, Fisioterapia, Farmácia, Biomedicina, Administração, Tecnólogo em Radiologia e Engenharia Civil, o qual enfatizava a prática de exercícios físicos e o relacionamento com a comida. Dos resultados obtidos, 31% dos estudantes se consideravam magros, enquanto que 16% se afirmavam gordos e 53% com o peso ideal. Além disso, 42% afirmou não estar satisfeito com o próprio corpo, e sugeriam mudanças em relação à queima de gordura, redução na circunferência abdominal e ganho de massa magra. 58% assegurou satisfação pelo próprio corpo e afirmou que admirava em si a postura, as pernas, os pés, o quadril, a cintura e os músculos definidos. Somente 37% praticavam exercícios físicos regularmente. Apenas 32% dos alunos consideravam sua alimentação balanceada, saudável e propícia às suas necessidades, 21% não consideravam e 47% afirmaram se alimentar bem às vezes. Entretanto, o total de 10% do grupo realizava a leitura dos rótulos dos alimentos industrializados com frequência, geralmente pessoas que eram alérgicas a algumas substâncias ou intolerantes a lactose. Também foi informado que os valores de carboidratos e proteínas eram os que mais chamavam atenção. Conclui-se que a maioria dos universitários demonstrou satisfação pelo próprio corpo. Nenhum deles confessou deixar de fazer alguma refeição ou usar remédios que facilitassem o processo de emagrecimento, mas buscavam o corpo que almejava por meio de práticas saudáveis, proporcionando ao corpo um correto e regulado funcionamento. Embora grande parte deles se sentisse pressionados a seguir o padrão imposto pela sociedade a qual fazem parte, é importante observar a minoria, a qual enxergava beleza em seus pés ou em seu corpo como um todo, sem exceção, mesmo que não estivessem com o peso dito como ideal.

Palavras chave: Atividade Física. Alimentação. Questionário. Nutrição.