

RESUMO - ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: ALIMENTOS E ALIMENTAÇÃO  
COLETIVA

**HÁBITOS ALIMENTARES E CONSUMO DE CAFEÍNA POR ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS.**

*Natália Vianna Schiavo (natalia.schiavo@hotmail.com)*

*Pollyanna Ibrahim Silva (pollyanna.silva@ufes.br)*

*Maria Das Graças Vaz Tostes (maria.tostes@ufes.br)*

*Daniela Da Silva Oliveira (daniela.s.oliveira@ufes.br)*

A cafeína, conhecida por seus efeitos psicoativos, é frequentemente consumida por estudantes em busca de seus resultados. No entanto, o consumo excessivo de cafeína, hábitos de vida e alimentares pouco saudáveis, podem impactar na saúde dos indivíduos. O presente trabalho avaliou o consumo de cafeína pelos estudantes da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) no campus de Alegre-ES, e relacionou com os hábitos alimentares dos mesmos. Foi elaborado um questionário online, enviado via e-mail, aos estudantes (n = 3032) que atenderam aos critérios de inclusão. O questionário apresentou perguntas de identificação e hábitos de vida, incluindo os alimentares e consumo de cafeína. A pesquisa foi aprovada em Comitê de Ética em Pesquisa (nº CAAE: 75694323.1.0000.8151). A pesquisa obteve um n de 97 alunos (71,32%) consumidores de cafeína, que corresponde à 3,19% da população total dos universitários de graduação. O perfil dos consumidores é predominantemente feminino (65,44%), idade de 19 a 23 anos (49,26%). O curso de Nutrição obteve participação majoritária na pesquisa (46%), fator que

pode ter corroborado com os resultados positivos em relação aos hábitos alimentares. Os estudantes consomem cafeína principalmente na bebida café (73,19%), seguido do consumo de alimentos fontes, como o chocolate (12,37%), diariamente, e com uma frequência de apenas uma vez ao dia (45,36%), sendo que a principal motivação relatada para o consumo foi o gosto pessoal (68,0%). Os participantes não possuem problemas para dormir (47,42%), não utilizam medicamentos para esse fim e não utilizam suplementos alimentares e/ou esportivos (84,53%). A maioria dos participantes relatou mudanças em sua alimentação após o ingresso na universidade, para pior (53,60%) e, ainda que a maioria já consumisse cafeína (57,73%) antes de iniciar a vida acadêmica, uma parcela da amostra relatou ter aumentado seu consumo (20,0%). Os estudantes não substituem refeições por lanches rápidos, e o consumo de alimentos saudáveis, como feijão, verduras, legumes e frutas foi adequado. O consumo de alimentos não saudáveis na amostra não foi predominante, e 46% dos participantes consomem alimentos ricos em cálcio diariamente. Logo, a conscientização sobre os efeitos da cafeína e suas implicações nutricionais é essencial para promover uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: hábitos de vida café jovens estimulante nutrientes.