



B115

AVALIAÇÃO DA INGESTÃO DE FRUTAS ENTRE OS ALUNOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNICAMP

Giovanna Maria da Silva Guimarães (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Maria da Consolação G. Cunha F. Tavares (Orientadora), Faculdade de Educação Física – FEF, UNICAMP

Hábitos alimentares saudáveis são fundamentais na promoção de um estado nutricional adequado à prática da atividade física. As frutas são fontes ricas em carboidratos, vitaminas, fibras, sais minerais e água, sendo assim, elementos importantes na dieta de qualquer pessoa, em especial, para os praticantes de esporte. O objetivo desta pesquisa foi caracterizar o consumo de frutas pelos alunos de graduação de Educação Física da Unicamp. Através de questionário aplicado ao total de 186 alunos (92 do período noturno e 94 do período diurno) observou-se que as frutas mais consumidas são banana, maçã, laranja, mamão e pêra. As principais dificuldades para consumi-las são: a falta de hábito; maior facilidade de acesso a alimentos industrializados (processados); falta de tempo para comprá-las, principalmente por parte dos alunos que não moram com seus pais e, o fato das frutas serem perecíveis, o que diminui seu tempo de armazenamento. O suco é uma forma utilizada pelos alunos para suprir a não ingestão das frutas *in natura*. Os benefícios mais destacados pelos alunos foram a presença de vitaminas e fibras.

Alimentação – Frutas – Nutrição