# 13ª MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

# Os Hábitos Alimentares dos Militares do Município de Dom Pedrito

A saúde é um requisito indispensável para o combatente qualquer que seja sua missão no campo de batalha. Sem ela, o cumprimento do que foi designado pelo comando não pode ser alcançado. O objetivo do presente trabalho foi conhecer o consumo alimentar dos militares e relacionar com hábitos de vida. A pesquisa utilizou uma metodologia quantitativa. O trabalho de campo foi baseado em entrevistas com militares da Organização Militar através da aplicação de um QFA (questionário de frequência alimentar), mediante o termo de consentimento livre e esclarecido devidamente assinado. Para tabulação dos resultados, foi utilizado o Programa Epi-Data. Os resultados mostraram que entre os 150 militares, quanto às variáveis demográficas, 98.7% (n=148) eram do gênero masculino, 83.3% (n=125) possuía idade entre 18 e 25 anos. As variáveis econômicas demonstraram que 45,3% (n=68) tinha ensino médio completo, 71.3% (n=107) eram soldados, 77.3% (n=116) solteiros e 71.3% (n=107) moravam em casa própria. Em relação aos hábitos de vida, 64.7% (n=97) praticavam atividade física fora do quartel, 60.00% (n=90) faziam uso da bebida alcoólica de forma esporádica, 84.7% (n=127) não eram fumantes e 96.7% (n=145) possuíam funcionamento intestinal normal. Com relação aos hábitos alimentares, encontrou-se que a maioria 78.7% (n=118) realizava de 3 a 5 refeições diárias, 48.0% (n=72) ingeria mais de 6 copos de água por dia. Em relação ao consumo dos grupos de alimentos, observou-se que: o arroz branco foi mais consumido diariamente 77.3% (n=116), entretanto a aveia em flocos 83.30% (n=125) e o mix de cereais 76% (n=114) eram consumidos raramente ou nunca, já o consumo diário do feijão ultrapassou os 86% (n=130). Dentre os biscoitos, grande parte 74.60% (n=112) relatou preferir o tipo água e sal. O consumo de macarrão predominou por três vezes semanais, representando um percentual de 30.00% (n= 45), 78.00% (n=117) alimenta-se diariamente de pão francês, enquanto os alimentos como pipoca 62.70% (n=94) e pastel frito 52.70% (n=79), são consumidos raramente ou nunca. A maior parte dos indivíduos não costumava ingerir vegetais, porém, a alface foi o vegetal mais consumido, tendo um consumo diário de 22.7% (n= 34). No grupo dos legumes, a cebola obteve 42.00% (n=63) da preferência dos entrevistados, seguido do tomate 38.07% (n=58), cenoura 15.30% (n=23), batata doce 7.30% (n=11), fazendo parte das refeições diárias, quanto ao grupo dos óleos e gorduras, o óleo de soja e a margarina foram os mais utilizados, com um consumo diário de 73.3% (n=110) e 68.00% (n=102), respectivamente. Conclui-se que, os militares consomem adequadamente cereais e leguminosas, em detrimento de vegetais, oleaginosas e fontes de gorduras mono insaturadas e poli insaturadas. Diante disso, cabe aos profissionais da saúde, sobretudo aos nutricionistas, colocar à disposição da população informações adequadas, que contribuam para a melhoria da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** hábitos alimentares, militares, qualidade de vida.