

## CARACTERÍSTICAS DA ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS.

*Silva, P.S.; Guarino, J.; Soar, C.*

Curso de Nutrição - Universidade do Vale do Paraíba/Univap  
Av. Shishima Hifumi, 2911 – Urbanova. São José dos campos, SP.

[pathys08@hotmail.com](mailto:pathys08@hotmail.com), [jana.guarino@gmail.com](mailto:jana.guarino@gmail.com), [claudiasoar@hotmail.com](mailto:claudiasoar@hotmail.com)

**Resumo:** Entre universitários têm se identificado estilo de vida associado ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. Com isso, o objetivo deste trabalho foi analisar características da alimentação e atividade física em universitários. Por meio de entrevista, observou-se número reduzido de pessoas que possuem conhecimento correto sobre sua necessidade diária de energia, além de não realizarem correto fracionamento das refeições ao longo do dia, bem como elevado número de estudantes sedentários.

Palavras chave: doença cardiovascular, obesidade, universitários, alimentação, atividade física.

Área de conhecimento: Ciências da Saúde

### Introdução

A relação da saúde com a alimentação e a prática de atividade física é estudada há muitos anos. Esses fatores têm influência sobre o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que estão em ascensão nos últimos anos, como a obesidade, o diabetes e as doenças cardiovasculares (OPAS 2003). Há várias evidências de que a alimentação equilibrada e a prática de atividade física regular atuam diretamente na prevenção dessas e de outras doenças. Observa-se que o predomínio da dieta denominada ocidental, rica em gorduras, açúcares e alimentos refinados, e reduzida em carboidratos complexos e fibras, bem como o declínio progressivo da prática de atividade física, contribuem para o aumento da incidência de obesidade e outras doenças relacionadas.

Entre universitários têm se identificado estilo de vida associado ao aparecimento destas doenças, pois são comuns a omissão de refeições, a preferência pelo consumo de lanches rápidos e a ingestão de refeições nutricionalmente desequilibradas (PETRIBU, CABRAL et al. 2009). Também observa-se diminuição na atividade física por conta de adaptação à rotina universitária, outro fator importante para o aparecimento DCNT (MARCONDELLI, COSTA et al. 2008).

Dado o exposto, o objetivo deste trabalho foi analisar características da alimentação e

atividade física em universitários de uma instituição privada de ensino superior.

### Método

O trabalho teve um delineamento do tipo transversal, realizado por duas (2) estudantes do Curso de Nutrição da Universidade do Vale do Paraíba como parte das atividades do Programa de Iniciação Científica Voluntária. A amostra foi composta por livre demanda. Foi realizada entrevista por meio de questionário com informações sobre idade, sexo, peso atual, altura, prática de atividade física, número de refeições ao dia, hábito de fazer dietas e conhecimento sobre necessidade diária de energia, todas as respostas auto-relatadas. Os resultados foram descritos em média e desvio-padrão, bem como em porcentagem para algumas variáveis. Para classificação do estado nutricional utilizou-se o índice de massa corporal (IMC), tendo como critério de classificação os valores descritos pela Organização Mundial da Saúde (WHO 1995). Foi considerada prática de atividade física regular quando o entrevistado relatou realizar atividades pelo menos 3 vezes na semana e no mínimo por 30 minutos. No caso de variável conhecimento sobre necessidade diária de energia, foi calculada necessidade individual conforme equação da FAO (FAO/WHO/UNU 1985) e considerado correto conhecimento quando o indivíduo informou um valor que variava em até  $\pm 400$  calorias daquele estimado pela equação.

### Resultados

Foram entrevistados estudantes de 7 cursos da área da saúde, totalizando 61 indivíduos, 54 meninas e 7 meninos. A idade média foi 21 ( $\pm 7,21$ ) anos, sendo 21 ( $\pm 7,59$ ) anos para meninas e 24 ( $\pm 4,98$ ) anos para meninos. O IMC médio foi de 22,8 ( $\pm 3,76$ ) kg/m<sup>2</sup>, sendo de 22 ( $\pm 3,65$ ) kg/m<sup>2</sup> para meninas e 26,3 ( $\pm 2,62$ ) kg/m<sup>2</sup> para meninos (tabela 1).

Tabela 1. Valores médios e desvio padrão das variáveis idade e índice de massa corporal (IMC) de estudantes de uma universidade privada.

Variável	Todos n = 61	Meninas n = 54	Meninos n = 7
Idade (em anos)	21 (±7,21)	21 (± 7,59)	24 (± 4,98)
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	22,8 (±3,76)	22 (±3,65)	26,3 (±2,62)

Em relação ao estado nutricional observou-se prevalência de desnutrição em 6,5% da amostra, somente em meninas, atingindo 7,5% neste grupo. Já o sobrepeso foi identificado 21,3% da amostra, 9 meninas e 4 meninos, atingindo 57% da amostra composta pelo sexo masculino (tabela 2).

Tabela 2. Classificação do estado nutricional de estudantes de uma universidade privada, conforme índice de massa corporal.

Classificação do estado nutricional	Todos		Meninas		Meninos	
	n	%	n	%	n	%
Desnutrição (IMC < 18,5 kg/m <sup>2</sup> )	4	6,5	4	7,4	0	0
Eutrofia (IMC 18,5 a 24,9 kg/m <sup>2</sup> )	44	72,2	41	76	3	43
Sobrepeso (IMC ≥ 25 kg/m <sup>2</sup> )	13	21,3	9	16,6	4	57

Conforme figura 1, a prática de atividade física regular foi observada em 36% da amostra, sugerindo que 64% dos universitários entrevistados são sedentários.

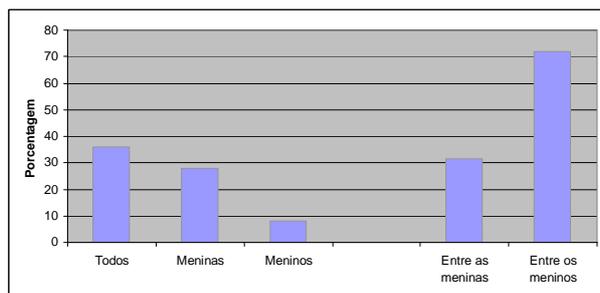


Figura 1. Prática de atividade física entre estudantes de uma universidade privada.

De forma geral, os universitários relataram que fazem 4 refeições por dia e um número expressivo, quase 30% fazem algum tipo de dieta.

A maioria, 70%, relataram conhecer sua necessidade diária de energia (figura 2), porém menos da metade tinham o conhecimento correto, ou seja, informaram um valor que não refletiria sua real necessidade (figura 3).



Figura 2. Conhecimento sobre a necessidade energética diária entre estudantes de uma universidade privada.

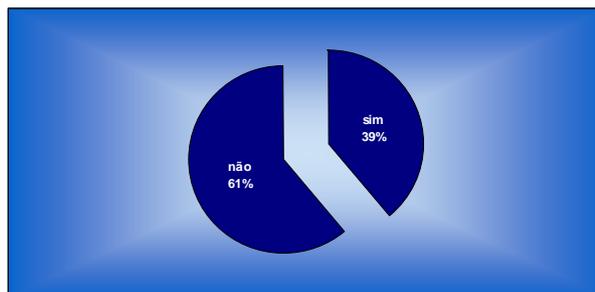


Figura 3. Conhecimento correto sobre a necessidade energética diária entre estudantes de uma universidade privada.

**Conclusão e discussão:** Como observado em outros estudos com universitários, a desnutrição é mais frequente em meninas, inclusive indicando preocupação em relação à transtornos alimentares, conhecidamente mais comuns neste grupo (MAGALHÃES e MENDONÇA 2005). A aparente maior prevalência de sobrepeso em meninos é questionável, pois foi observado que, de forma geral, são praticantes de atividade física regular e possivelmente com quantidade de massa corporal magra adequada, mesmo com IMC acima do recomendado. Foi encontrada alta prevalência de sedentarismo quando comparado a outros estudos com universitários (variação entre 42% e 60%) (MARCONDELLI, COSTA et al. 2008; PETRIBU, CABRAL et al. 2009), indicando que em nossa amostra há uma condição desfavorável ao surgimento de doenças crônicas em grande parte dos entrevistados. Associado a isto, observou-se também um número reduzido de pessoas que possuem conhecimento correto sobre sua necessidade diária de energia, além de não realizarem correto fracionamento das refeições ao longo do dia.

Em função dos resultados encontrados torna-se necessária intervenção nutricional para promover a alimentação saudável para os estudantes no sentido de prevenir o aparecimento de DCNT futuras. Muitos dos hábitos alimentares adquiridos por estudantes durante os anos cursados na universidade continuam durante a fase adulta. O incentivo para prática regular de atividade física também deve fazer parte das

metas de melhoria do estilo de vida dos entrevistados.

Portanto, a importância da correta caracterização da dieta e prática de atividade física como ferramenta de auxílio na promoção de saúde deste grupo é de grande relevância, pois servirá de base para a adequada educação nutricional e recomendações de atividade física.

#### Referências bibliográficas:

FAO/WHO/UNU. (1985). Energy and protein requirements. Technical Report Series, 724. Geneva, World Health Organization.

MAGALHÃES, V. C. and G. A. S. MENDONÇA (2005). "Transtornos alimentares em universitárias: estudo de confiabilidade da versão brasileira de questionários autopreenchíveis " Revista Brasileira de Epidemiologia **8**(3).

MARCONDELLI, P., T. H. M. COSTA, et al. (2008). "Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde " Revista de Nutrição **21**(1).

OPAS (2003). Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde [site na Internet].

PETRIBU, M. M. V., P. C. CABRAL, et al. (2009). "Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. ." Revista de Nutrição **22**(6).

WHO (1995). Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Technical Report Series, n. 854. Geneve, World Health Organization.