

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR XV INIC / XI EPG - UNIVAP 2011

Patricia de Souza e Silva, Claudia Soar

Universidade do Vale do Paraíba – Univap, Av. Shishima Hifumi, 2911 – Urbanova São José dos Campos –
SP – Brasil, e-mail: pathys08@hotmail.com; claudiasoar@hotmail.com;

OBJETIVO: Investigar a prática de atividade física e hábitos alimentares em estudantes do curso de Nutrição. **MÉTODOS:** Estudo transversal, realizado com 36 estudantes do 3º ao 7º períodos. Aplicou-se um questionário contendo perguntas de identificação, dados socioeconômicos, antropométricos, histórico de saúde, atividades físicas e hábitos alimentares. Os dados em relação à atividade física foram apresentados de forma descritiva. A partir da antropometria, calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) para classificação do estado nutricional. Para análise da situação socioeconômica utilizou-se o critério descrito pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). E para a análise de consumo utilizou-se um questionário de frequência de consumo alimentar (QFCA). **RESULTADOS:** Na amostra analisada, identificou-se o sedentarismo em boa parte dos indivíduos, além de significativa prevalência de sobrepeso. **CONCLUSÃO:** Os resultados são preocupantes já que trata-se de estudantes do curso de nutrição. Identificou-se a necessidade de promoção de campanhas sobre estilo de vida saudável, que propicie a formação de indivíduos conscientes da importância da alimentação e da prática de atividade física regular para seu bem-estar.

Palavras-chave: Atividade Física, hábitos alimentares, estudantes de nutrição.

Área do Conhecimento: Nutrição

Introdução

As influências que determinam o comportamento alimentar de um indivíduo não ocorre somente no jovem e no adulto, inicia-se na infância, quando a família estimula o bebê a experimentar alimentos comuns na cultura no qual está inserido. Quando criança, tais influências alimentares continuam ocorrendo principalmente pelas práticas culturais e éticas dos pais. O valor (preço), prestígio exercido, religião, geografia, influências sociais, preparação e estocagem, forma de preparo, intolerância pessoal e fatores afetivos, como crenças e valores em relação aos alimentos, também podem ser fatores importantes na formação de hábitos alimentares, pois, tais hábitos são formados mediante interação de aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos (ASSIS; NAHAS, 1999; PEDRAZA, 2004).

Em relação aos hábitos alimentares de universitários, pode-se afirmar que são fortemente influenciados por fatores como o ingresso na universidade, pois para alguns a vida universitária implica em deixar a casa dos pais e passar a viver em moradias estudantis, devido à localização da instituição; a falta de tempo para realizar refeições

completas por causa das atividades acadêmicas que influenciam na escolha dos alimentos, levando a substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos, na sua maioria com alto valor calórico; e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais (MATTOS; MARTINS, 2000).

Muitos hábitos alimentares adquiridos por estudantes durante os anos de graduação nas universidades continuam na idade adulta (HABERMAN & LUFFEY, 1998). Reforçando, portanto, a importância da correta caracterização da dieta de uma população na promoção da saúde da comunidade, para garantir a eficácia em eventual intervenção nutricional (MARCONDELLI *et al.*, 2008).

Metodologia

Estudo transversal, realizado no período de dezembro 2010 a Março 2011. Foi aplicado um questionário entre os estudantes matriculados do 3º ao 7º período do curso de Nutrição da Universidade do Vale do Paraíba - UNIVAP.

Este trabalho foi submetido à Comissão de Ética em Pesquisa, conforme Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sob o Protocolo nº

H142/CEP/2010, na data de 13 de outubro de 2010.

O questionário continha perguntas relativas à identificação, dados socioeconômicos, além de dados antropométricos, histórico de saúde, perguntas sobre atividades físicas praticadas antes e durante a graduação, além de perguntas sobre hábitos alimentares.

O perfil socioeconômico foi determinado conforme critério de classificação econômica Brasil Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa - 2010 (ABEP).

A partir de dados (peso e estatura) auto relatados, calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) e classificou-se o estado nutricional, seguindo os critérios segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1997).

Os demais dados coletados serviram para correlacionar o perfil socioeconômico com estado nutricional. A coleta dos dados foi realizada pela autora do projeto, acadêmica Patrícia de Souza e Silva.

Resultados

A amostra foi composta por 36 indivíduos, sendo 91% (n=33) do sexo feminino e 9% (n=3) do sexo masculino. A média de idade foi 24 anos ($\pm 9,79$), variando de 18 a 43 anos.

A respeito da classificação socioeconômica, 16% (n=6) pertenciam a classe A, 64% (n=23) classe B e 20% (n= 7) classe C.

O valor médio do IMC do grupo foi de 22,8 kg/m² ($\pm 22,86$), conforme tabela 1, sendo 19% (n=7) dos estudantes classificados como “abaixo do peso”, 41% (n=15) com “peso dentro do normal”, 33% (n=12) com “sobrepeso” e 6% (n=2) foram classificados como “obesos”.

Em relação à atividade física, observa-se na tabela 2 que do total de 36 estudantes, 67% (n=24) foram considerados sedentários, sendo que desses, 41% (n=10) praticavam atividade antes da graduação e 58,33% (n=14) já eram sedentários mesmo antes da graduação. Do grupo pesquisado somente 33% (n=12) praticam algum tipo de atividade física, sendo que 83,33% (n=10) já praticavam atividade física antes de iniciar a graduação e 16,67% (n=2) iniciaram a atividade física no período de graduação.

Em relação ao tipo de atividade física realizada pelos estudantes, a musculação foi a modalidade mais citada, seguido da hidroginástica, natação, yoga, além de atividade aeróbica, luta e corrida.

As razões para não praticar atividade física se concentraram em “falta de disposição” 47,22% (n=17), “falta de tempo” 22,22% (n=8), “falta de dinheiro” e “falta de local adequado”, com menos de 3% das respostas. Foi identificado que o baixo

peso e sobrepeso foram mais frequentes em indivíduos pertencentes à classe B.

Na tabela 3 observa-se o resultado referente a problemas de saúde. Quando abordado problemas de saúde nos estudantes, os mais citados foram estresse 33,33% (n=12) e gastrite 14% (n=5), já os mais citados em seus familiares foram hipertensão 78% (n=28), doença cardiovascular 50% (n=18) e diabetes 47 (n=17).

Tabela 1. Classificação do estado nutricional segundo índice de massa corporal de estudantes de Nutrição da Universidade do Vale do Paraíba, conforme sexo, 2010.

Estado nutricional	Sexo		Total
	Masculino	Feminino	
Baixo peso	0	7 (19%)	7
Peso normal	0	15 (41%)	15
Sobrepeso	3 (100%)	9 (27%)	12
Obesidade grau I	0	1 (2%)	1
Obesidade grau II	0	1 (2%)	1
Total	3	33	36

Tabela 2. Prática de atividade física entre estudantes de Nutrição da Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2010.

Atividade Física	Sedentário	Praticante
Durante a graduação	24 (67%)	12 (33%)
Antes a graduação	10 (41%)	14 (58,33%)
Total	34	26

Tabela 3. Distribuição dos alunos e familiares de acordo com os problemas de saúde pessoais entre os estudantes de Nutrição da Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2010.

Problemas de Saúde	Estudantes
Gastrite	5 (14%)
Estresse	12 (33%)
Problemas de Saúde	Familiares
Diabetes	17 (47%)
Hipertensão	28 (78%)
DCV	18 (50%)

Em relação ao consumo alimentar dos universitários, avaliou-se vários itens, inclusive a ingestão de água e bebida alcoólica. De acordo com a descrição do gráfico 1 verificou-se que de todos os gêneros os mais consumidos “diariamente” foram cereais, seguido de leite e derivados, carnes, açúcares e doces, óleos e gorduras, vegetais e frutas. O consumo de líquidos atingiu 94% (n=34), o que representa um fator positivo.

Conforme gráfico 2, os mais consumidos “semanalmente” foram frituras, seguido de frutas e bebidas alcoólicas. Consumidos “eventualmente” estão à bebida alcoólica, seguido de frituras e vegetais. E na opção “nunca” consumidos aparece à bebida alcoólica.

A ingestão de açúcares e doces se mostrou alta pelos estudantes, consumido por 83% (n=30) deles.

Gráfico 1 - Distribuição da freqüência de gêneros alimentares consumidos diariamente pelos estudantes do Curso de Nutrição da Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2011.

Consumo de Gêneros - Diariamente

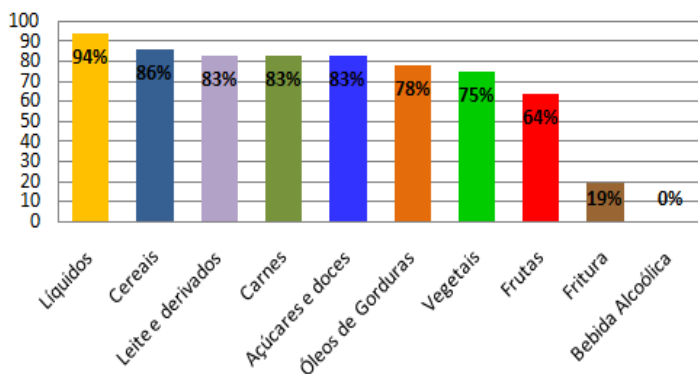
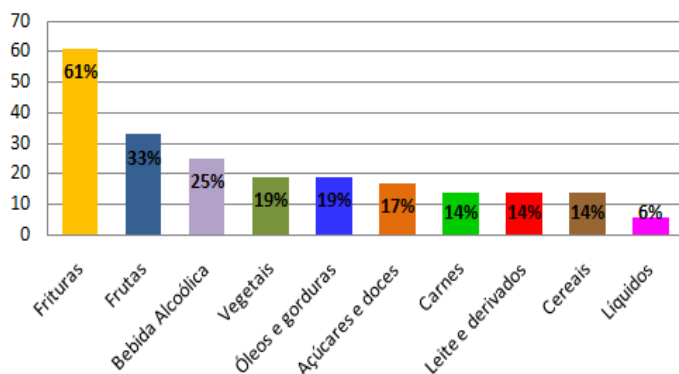


Gráfico 2 - Distribuição da freqüência de gêneros alimentares consumidos semanalmente pelos estudantes do Curso de Nutrição da Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2011.

Consumo de Gêneros - Semanalmente



Discussão

São preocupantes os resultados obtidos na pesquisa em relação ao baixo peso em mulheres e

sobrepeso em ambos os sexos. A prevalência de sobrepeso entre os homens foi 100% (n=3) e, entre as mulheres, em torno de 27,27% (n=9). Contudo, o IMC pode estar indicando grande quantidade de massa muscular e não massa gorda, o que é comum entre os homens jovens, como é o caso de dois estudantes, sendo que um deles faz musculação e luta cinco vezes por semana, e o outro musculação e natação também cinco vezes por semana. Independente da causa, o ganho de peso está sempre associado a um aumento da ingestão alimentar e a uma redução do gasto energético, correspondente de alimentos ingeridos ou de modificações de sua qualidade.

Podemos citar como exemplo pessoas que devido à falta de tempo possuem rotinas de trabalho longas e cansativas, como é o caso daquelas que trabalham em cidades grandes, alimentando-se incorretamente e muitas vezes fora do horário. Ao término do expediente retornam para suas casas, na maioria das vezes cansadas e acabam por ignorar a prática de qualquer atividade física Jung (1997), podendo esse ser um fator que se inclua o estudante universitário.

Em relação à prevalência de baixo peso, que atingiu 19% (n=7) no grupo feminino, pode-se atribuir a provável preocupação que alunos de curso de saúde, especialmente de Nutrição possuem em relação à imagem corporal. Penz *et al.* (2008) descreveu que alunas de Nutrição apresentam uma preocupação exagerada com a sua forma física e estão em constante contato com os alimentos, o que acaba favorecendo a obsessão por uma aparência aceitável pela sociedade. O mesmo autor ainda reforça que futuras nutricionistas têm conhecimento das propriedades dos alimentos e há uma constante cobrança para que já coloque em prática este conhecimento.

O nível de sedentarismo desse grupo foi considerado alto, a amostra deste estudo foi selecionada em curso da área de saúde de uma universidade particular. Composta, na sua maioria, por indivíduos com condições socioeconômicas classificadas como B 64% (n=23), a partir das quais se esperaria um maior número de estudantes praticando atividade física. Esse alto índice de sedentarismo também foi encontrado em um estudo de Pinto & Marcus (1995), no qual foi analisado o comportamento de estudantes de uma universidade dos Estados Unidos, concluindo-se que 46% deles eram inativos ou se exercitavam irregularmente, indicando que um estilo de vida sedentário caracteriza uma proporção substancial de jovens adultos no campus universitário. Além

do alto índice de sedentarismo, o baixo peso e sobrepeso estão mais frequentes nos indivíduos pertencentes à classe B.

Sabe-se que a educação e o nível socioeconômico são fatores sociais relacionados diretamente ao nível de atividade física. Segundo Crespo (1999), quanto maior a educação e o nível socioeconômico do indivíduo, maior deveria ser o entendimento dos benefícios que trazem a prática de exercícios e de outros comportamentos de vida que afetam a saúde, tais como uma alimentação balanceada.

A maioria dos alunos relatou a falta de disposição e falta de tempo como as principais causas do sedentarismo. No entanto, sabe-se que esses motivos não são impeditivos para aumentar a prática de atividade física diária, já que uma atividade aeróbica moderada como a caminhada, por exemplo, de três a cinco vezes por semana, com duração de 30 minutos, já traz benefícios à saúde cardiovascular.

No tocante aos problemas de saúde, os mais citados foram gastrite e estresse, mudanças ocorridas por conta da faculdade podem ter comprometido equilíbrio emocional e a saúde desse grupo. O estresse é uma reação intensa do organismo frente a qualquer evento bom ou mau que altere a vida do indivíduo. Essa reação ocorre, em geral, frente à necessidade de adaptação exigida do indivíduo em momentos de mudança Everly (1989). O estresse é um dos fatores que pode desencadear a gastrite, um dos itens identificado como problema de saúde no grupo estudado.

Neste estudo houve um alto índice de hipertensão relacionado aos familiares dos estudantes, cerca de 78% (n=28), um fator de risco grande para esses indivíduos, pois para quem tem familiares hipertensos há uma grande predisposição para esta doença, bem como pessoa acima de 35 anos, pois o risco aumenta com a idade Stanley (1996). Houve também alto índice para doença cardiovascular 50% (n=18), ambas são problemas bastante frequentes entre familiares do grupo, levando a riscos futuros para os universitários.

Em um estudo avaliado entre universitários do primeiro ano de nutrição em uma Universidade de São Paulo, obteve-se o maior consumo de arroz referente ao grupo de cereais, semanalmente os mais citados foram as carnes, eventualmente frituras e nunca consumidos ficaram as bebidas alcoólicas com 59% do grupo avaliado.

Outros estudos com universitários têm mostrado que o consumo de frutas e hortaliças é baixo entre eles (SOUZA *et al.*, 2002; ALVES *et al.*, 2007). No presente estudo 75% (n=27) dos alunos consomem vegetais diariamente e 64% (n=23) consomem frutas diariamente.

Esta preferência por alimentos com elevado teor de gordura saturada e colesterol, além da excessiva quantidade de açúcar e sal e baixa ingestão de fibras, pode ser associada a um maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (GODOY *et al.*, 2006; WORLD HEALTH ORGANIZATION-WHO, 1998).

A alta ingestão de doces e comidas gordurosas e menor ingestão de frutas e vegetais em períodos de maior atividade acadêmica é proporcional ao nível de estresse do estudante Unusan (2006), mas também pode ser reflexo da falta de tempo para preparar ou se deslocar a restaurantes para realizar refeições completas ou uma compulsão alimentar resultante da ansiedade e do cansaço físico e mental (VIEIRA *et al.*, 2002).

O percentual de estudantes que ingeriam algum tipo de bebida alcoólica 25% (n=9) foi inferior ao citado por Vieira *et al.* (2002), que encontraram um consumo de bebida em 73,5% dos seus entrevistados.

Conclusão

Embora os alunos tenham o conhecimento teórico sobre a importância da alimentação adequada e a prática de atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, não aplicam na prática esse conhecimento, isto é preocupante, visto que serão disseminadores dessas informações.

Observou-se dificuldade de aplicação do conhecimento teórico, devido à maior oferta de alimentos industrializados, menos opções de alimentos naturais, como frutas, lanches integrais nos pontos comerciais e até mesmo no campus da universidade, outro problema seria o alto custo desses alimentos, pois muitas vezes os alimentos industrializados são mais acessíveis.

Talvez o aprendizado recebido durante o período acadêmico não seja suficiente para promover hábitos alimentares saudáveis durante e após a graduação. No sentido da Universidade contribuir para melhoria do hábito alimentar, deveria promover um ambiente saudável, que propicie a formação de indivíduos conscientes da importância da alimentação e da prática de atividade física regular para seu bem-estar.

O resultado também mostra a importância da educação alimentar e o estímulo da prática de atividade física desde a infância para que na vida adulta esses indivíduos tenham hábitos mais saudáveis.

Diante dos resultados, sugiro a implantação de programas de hábitos saudáveis no campus da Universidade, que propicie a formação de indivíduos conscientes da importância da alimentação e da prática de atividade física

regular, não somente para beneficiar os estudantes da área de saúde, e sim, a todos que frequentam o campus.

Referências

ALVES, H.J.; BOOG, M.C.F. **Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde.** Rev. Saúde Pública. v. 41, n. 2, abr 2007.

ASSIS, M. A. A.; NAHAS, M. V. **Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar.** Rev. Nutr., Campinas, v. 12, n. 1, p. 33-41, 1999.

CRESPO, C.J, Ainsworth BE, Keteyan SJ, Health GW, Smit EN. **Prevalence of physical inactivity and its relation to social class in US adults: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994.** Med Sci Sport Exerc. n.18, p.46-53, 1999.

EVERLY, G. S. (1989). **A clinical guide to the treatment of the human stress response.** New York: Plenum Press; Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v16n2/a05v16n2.pdf>. Acesso em: 05 Mar. e 2011.

GODOY, F. C. et al. **Índice de qualidade da dieta de adolescentes residentes no distrito de Butantã, município de São Paulo, Brasil .** Rev. Nutr., Campinas, v.19, n.6, p.663-671, 2006.

HABERMAN S, LUFFEY D. **Weighing in college students' diet and exercise behaviors.** J Am Coll Health, p.189-191, 1998.

JUNG R, T. **Obesidade e as Doenças.** Brazilian Medicine Bull, 1997; Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd105/incidencia-de-sobrepeso-e-obesidade-hereditaria.htm>. Acesso em: 10 Mar. 2011.

MARCONDELLI, P. et al. **Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde .** Rev. Nutr, Campinas, v.21, n.1, jan./fev. 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.br> >. Acesso em: 10 Ago. 2010.

MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. **Consumo de fibras alimentares em população adulta.** Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000.

MORGAN, C.M; VECCHIATTI, I. R.; NEGRÃO, A.B. **Etiologia de transtornos alimentares: aspectos**

biológicos, psicológicos e sócio-culturais. Rev.Bras. Psiquiatr.v.24, supl.3, p.18-23, 2002.

PINTO BM, MARCUS BH. **A stages of change approach to understanding college students' physical activity.** *J Am Coll Health.* p.27-31, 1995; Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd153/barreiras-percebidas-e-nivel-de-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 10 Ago. de 2010.

PENZ, L.R. et.al. **Risco para desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes de Nutrição.** Scientia Medica, Porto Alegre, v. 18, n. 3, p. 124-128, jul./set. 2008. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/viewFile/2235/3275>. Acesso em: 10 de Set. 2011.

SOUZA, A.P.P.; OLIVEIRA, E.R.N.; OLIVEIRA, A.A.B. **Avaliação dos hábitos alimentares e de alguns indicadores de qualidade de vida dos acadêmicos de Cesumar- Maringá/PR.** Iniciação Científica Cesumar. v. 4, n. 2, ago. dez, 2002.

STANLEY, S; FOER, R.S. **Preserving patient safety and quality nursing care.** Nursing Policy Forum, v.2, n.3, p.18-21, may-june, 1996.

UNUSAN, N. Linkage between stress and fruit and vegetable intake among university students: an empirical analysis on Turkish students. **Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de nutrição e de enfermagem de uma universidade pública brasileira** Nutrition Research, Indiana, v. 26, n. 8, p. 385-390, 2006.

VIEIRA, V. C. R. et al. **Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira.** Rev. Nutr., Campinas, v. 15, n. 3, p.273-282, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION-WHO. **Obesity: preventing and managing the global epidemic.** Geneve: WHO, 1998. (Report of a WHO Consultation in obesity, 1) Rev. Simbio-Logias. V1,n1, mai/2008.

WEBB, Frances Sizer; WHITNEY, Eleanor Noss. **Nutrição: conceitos e controvérsias.** Barueri: Manole, p.576, 2003.