

Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE

Evaluation of the socio-demographic, nutritional and eating habits of nutrition students from a public university in Lagarto-SE

Juliana de Souza Oliveira¹, Drielli de Oliveira Santos¹, Samara Julia Moura Rodrigues¹, Carolina Cunha de Oliveira², Adriana Lucia da Costa Souza³

¹ Nutricionista pela Universidade Federal de Sergipe

² Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia, Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela UFBA (2011), Doutora em Medicina e Saúde pela UFBA. Professora Assistente I do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Sergipe (UFS) - Campus Universitário Professor Antônio Garcia Filho.

³ Nutricionista pela Universidade do Estado da Bahia, mestre do programa de pós-graduação em Ciência de Alimentos pela Universidade Federal da Bahia (2010) e doutora em Biotecnologia pela RENORBIO/UFS. Atualmente é Professora Assistente da Universidade Federal de Sergipe (UFS), membro do colegiado do curso de nutrição e do conselho do departamento de nutrição da UFS/Lagarto

Endereço para correspondência: Juliana de Souza Oliveira – juliana.nutriufs@hotmail.com

Palavras-chave

Comportamento alimentar
Estado Nutricional
Estudantes Universitários

Keywords

Feeding behavior
Nutritional status
University students.

Introdução: Aspectos comportamentais, como hábitos alimentares, nível de atividade física, tabagismo, consumo de álcool, entre outros, são influenciados pelo ingresso do universitário na vida acadêmica, podendo afetar sua saúde e qualidade de vida. O presente trabalho teve como objetivo avaliar o perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública na cidade de Lagarto- Sergipe.

Métodos: trata-se de um estudo transversal, realizado com cem estudantes de nutrição nos turnos matutino e vespertino. Foi aplicado questionário semiestruturado relacionado ao perfil sociodemográfico, estilo de vida, hábitos alimentares e estado nutricional. Foi aplicado um questionário de frequência alimentar para determinar o consumo de determinados alimentos e bebidas. Foi realizada aferição do peso e altura para o cálculo do índice de massa corporal, para determinação do estado nutricional antropométrico, segundo pontos de corte sugerido pela Organização Mundial da Saúde. O acúmulo de gordura abdominal foi determinado pela classificação da circunferência da cintura. Para tabulação dos dados utilizou-se o programa SPSS (versão 20.0). **Resultados:** A maioria dos estudantes eram eutróficos (71%), apesar de 52% serem sedentários e 22% apresentarem acúmulo de gordura na região abdominal. Quanto aos hábitos alimentares, 29% referiram substituir as refeições principais por lanches e 28% consumiam menos que 1 litro de água por dia. Além disso, 53% dos estudantes referiram consumo semanal de doces e 14% de fast food. **Conclusão:** Apesar de a maioria dos estudantes estarem eutróficos, constataram-se percentual importante de excesso de peso e acúmulo de gordura na região abdominal e hábitos alimentares inadequados.

Introduction: Behavioral aspects, such as eating habits, level of physical activity, smoking, alcohol consumption, among others, are influenced by university admission into academic life, which may affect health and quality of life. The present study aimed to evaluate the socio-demographic, nutritional and eating habits of nutrition students from a public university in the city of Lagarto-Sergipe. **Methods:** This is a cross-sectional study carried out with 100 nutrition students in the morning and afternoon shifts. A semi-structured questionnaire related to the socio-demographic profile, lifestyle, dietary habits and nutritional status was applied. A food frequency questionnaire was used to determine the consumption of certain foods and beverages. Weight and height were used to calculate the body mass index, to determine the anthropometric nutritional status, according to cut-off points suggested by the WHO. The accumulation of abdominal fat was determined by the waist circumference classification. The SPSS program (version 20.0) was used to tabulate the data. **Results:** Most of the students were eutrophic (71%), although 52% were sedentary and 22% presented fat accumulation in the abdominal region. For food habits, 29% reported replacing main meals with snacks and 28% consumed less than 1 liter of water per day. In addition, 53% of students reported weekly consumption of sweets and 14% of fast food. **Conclusion:** Although the majority of the students were eutrophic, an important percentage of excess weight and accumulation of fat in the abdominal region was observed, and inadequate eating habits.

INTRODUÇÃO

Estudos realizados no Brasil têm mostrado que o perfil de estilo de vida de estudantes universitários apresenta deficiências preocupantes no que diz respeito à atividade física e aos hábitos alimentares^{1,2}. O estilo de vida apresenta um impacto expressivo sobre a saúde dos indivíduos. Faria et. al.³, em pesquisa realizada com universitários, constataram que os comportamentos de risco adotados pelos estudantes foram os hábitos alimentares pouco saudáveis, excesso de peso e consumo de bebidas alcoólicas. Mudanças nos aspectos comportamentais, especificamente aqueles relacionados à saúde ou à qualidade de vida, podem diminuir significativamente o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como câncer, diabetes, hipertensão e obesidade.

Nas últimas décadas, o Brasil passou por uma **transição nutricional**, havendo uma redução da prevalência da desnutrição e do aumento da obesidade. Dentre os principais componentes desta transição nutricional estão a mudança do padrão alimentar brasileiro e a redução da prática de exercício físico. Antigos padrões alimentares, dos quais faziam parte alimentos com alto teor de fibras e baixo teor de lipídeo, foram sendo substituídos pela dieta com alto teor de gorduras saturadas e carboidratos simples, que, aliada ao sedentarismo, tende ao aumento dos casos de sobrepeso e obesidade⁴.

Os hábitos alimentares dos universitários podem ser influenciados pelo seu ingresso na vida acadêmica. Ao ingressar na faculdade, este coletivo adquire novos relacionamentos, maturidade, maior raciocínio crítico, busca por sua identidade tanto pessoal quanto profissional, tendo muitas vezes que conciliar vida acadêmica e trabalho. Alguns ainda precisam morar em repúblicas estudantis. Estas mudanças podem influenciar no consumo alimentar, devido ao menor tempo para se alimentarem em consequência das atividades acadêmicas, assim como por se sentirem mais independentes para tomar suas próprias decisões em relação ao que comer, quando, onde e com quem se alimentar.

A rotina estudantil muitas vezes pode influenciar negativamente os hábitos alimentares, uma vez que um maior número de refeições passa a ser realizada fora do seu domicílio, fazendo com que os estudantes fiquem dependentes de estabelecimentos comerciais da universidade ou próximos a ela⁵.

Conhecer o perfil dos estudantes universitários torna-se um importante elemento para garantir maior impacto nas intervenções direcionadas a este grupo, de forma que contribua para a construção de estilo de vida e

hábitos alimentares saudáveis, permitindo uma análise geral sobre a relação de riscos para desenvolvimento de doenças cardiovasculares e possíveis comprometimento com a saúde. Desta forma, o presente trabalho teve como objetivo avaliar o perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública na cidade de Lagarto- Sergipe.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter transversal realizado no período de abril de 2013 a junho de 2014, com estudantes de nutrição de uma universidade pública na cidade de Lagarto-Sergipe. Utilizaram-se como critério de inclusão estudantes de todos os ciclos do curso de nutrição que se dispuseram a participar do estudo em caráter voluntário. Como critérios de não inclusão: estudantes de outros cursos da universidade; indivíduos com qualquer problema físico-postural que comprometesse a realização das medidas antropométricas.

Para a coleta de dados foi elaborado um questionário semiestruturado e previamente padronizado, para coleta das informações referentes ao perfil sociodemográfico (sexo, idade, estado civil, etnia e ciclo do curso), estilo de vida (prática de exercício físico, tabagismo e etilismo), estado nutricional e consumo alimentar.

Para a avaliação antropométrica, utilizaram-se as medidas de peso, altura e circunferência da cintura (CC), segundo as técnicas propostas por Lohman⁵. Para aferição do peso foi utilizada uma balança eletrônica digital (Plena®) com capacidade máxima de 150 kg, devidamente calibrada. A altura foi aferida com um estadiômetro portátil (Sanny®) com uma extensão de 220 cm. O Índice de Massa Corporal (IMC=peso/altura²) foi calculado para classificação do estado nutricional antropométrico, segundo os pontos de corte propostos pela OMS⁶. Para a avaliação de adolescentes (< 19 anos), foi utilizado o software AnthroPlus-2007 para análise da variável IMC/Idade por meio de percentis de acordo com o sexo e idade. A CC foi classificada segundo os pontos de corte preconizados pela OMS⁶.

Os hábitos alimentares foram avaliados dentro e fora da instituição de ensino a qual frequentam, através de um questionário, sendo perguntado o local onde os estudantes faziam a maior parte das refeições; quantas refeições faziam por dia; o hábito de substituir refeições por lanche. Além disso, foi aplicado um questionário de frequência alimentar, composto por uma lista de alimentos pré-definida com determinadas frequências de consumo (diário, semanal, quinzenal, mensal ou nunca) para avaliação do consumo alimentar.

Para tabulação e análise estatística dos dados, utilizou-se o programa SPSS (versão 20.0), sendo os resultados apresentados através de medidas de tendência central e dispersão, além de frequência simples.

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário da Bahia – Estácio /FIB de acordo com a Resolução nº466 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde, sob o parecer de número 194.

RESULTADOS

Dos 173 alunos matriculados no curso de nutrição, cem estudantes participaram do estudo, sendo a média de idade de 22 (+ 3,9) anos. A maioria dos estudantes era do sexo feminino (84%), na faixa etária de 20 a 25 anos (57%), eram solteiros (91%) e estava nos últimos anos do curso (59%), III e IV ciclos. Quanto ao estilo de vida, observou-se que a maioria referiu não praticar exercício físico, negou tabagismo e etilismo (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização sociodemográfico e estilo de vida de estudantes de nutrição de uma universidade pública de Lagarto-SE.

Variáveis	N/%
Sexo	
Masculino	16
Feminino	84
Idade	
17-19	32
20-25	57
>25	11
Etnia	
Branca	38
Parda	58
Negra	4
Estado civil	
Solteiro	91
Casado	9
Ciclo	
I	19
II	22
III	29
IV	30
Prática de exercício físico	
Não	52
Sim	48
Tabagismo	
Não	99
Sim	1
Etilismo	
Não	68
Sim	32

Em relação ao estado nutricional antropométrico, a maioria dos estudantes apresentou eutrofia (71%) seguida

de 22% com excesso de peso (sobrepeso e obesidade). Quanto ao acúmulo de gordura abdominal, avaliado pela CC, 22% apresentaram algum risco para doenças cardiovasculares foi menor, quando comparados aos classificados como adequado (78). (Figura 1)

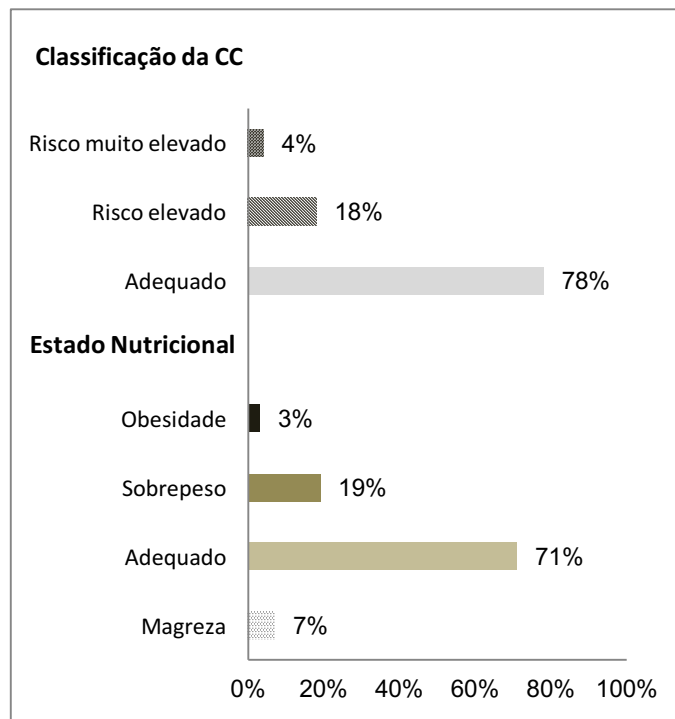


Figura 1. Classificação do estado nutricional antropométrico e circunferência da cintura de estudantes de nutrição de uma universidade pública de Lagarto-SE.

CC: circunferência da cintura; IMC: índice de massa corporal

Entre as características do comportamento alimentar (Tabela 2), observou-se que a maioria dos estudantes realiza de quatro a seis refeições diárias e tem suas casas como o principal local que realiza as refeições. Verificou-se que 29% dos estudantes referiram o hábito de substituir as refeições por lanches e 28% consomem menos que 1 litro de água por dia.

Tabela 2. Características do comportamento alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública de Lagarto-SE.

Variáveis	N/%
Local em que realiza as refeições	
Casa	85
Faculdade	10
Trabalho	14
Outro	1
Número de refeições diárias	
1 a 3 refeições	13
4 a 6 refeições	83
> 6 refeições	4

Substitui refeição por lanche	
Não	71
Sim	29
Consumo diário de água	
< 1 litro	28
1 a 2 litros	58
> 2 litros	14
Uso de suplemento alimentar	
Não	88
Sim	12

Em relação ao consumo alimentar (Tabela 3), a maioria dos estudantes relatou um consumo diário de frutas, verduras/legumes e o prato típico brasileiro (arroz, feijão e salada). Quanto aos alimentos não saudáveis, 53% dos estudantes referiram o consumo semanal de doces, assim como 14% de fast food. O consumo de sucos e café foi referido por 61% e 62%, respectivamente, como diário.

Tabela 3. Características do consumo alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública de Lagarto-SE.

Consumo	Diário	Semanal	Quinzenal	Mensal	Nunca
Frutas	71	25	2	2	0
Legumes/verduras	66	28	3	1	2
Prato típico brasileiro (arroz, feijão e salada)	95	4	1	0	0
Alimentos não saudáveis					
Doces	21	53	18	6	2
Fast food	2	14	12	41	31
Bebidas					
Sucos	61	35	4	0	0
Café	62	13	2	7	16
Bebidas gaseificadas	5	28	23	15	29
Bebidas com soja	1		5	13	77

DISCUSSÃO

A maioria dos estudantes do curso de nutrição foi avaliada, sendo a eutrofia o estado nutricional mais prevalente. Esses resultados são semelhantes aos do estudo de Silva et al.⁸ com estudantes do curso de nutrição, os quais apontaram que 82,1%, apresentavam eutrofia, 9,4% com baixo peso, 6,8% com sobrepeso e 1,7% com obesidade. Esses autores constataram que houve maior frequência de eutrofia entre estudantes do sexo feminino, que apresentaram alto risco para transtornos alimentares e insatisfação com a imagem corporal. Segundo o autor, estes resultados sugerem uma maior preocupação no que se refere a aparência física e boa forma, e que por se tratar de acadêmicos do curso de nutrição, torna-se ainda maior, destacando também que a maioria dos eutróficos encontra-se na metade e final do curso.

Constatamos que o percentual de estudantes com algum distúrbio nutricional (magreza e excesso de peso) é preocupante, visto que o desequilíbrio nutricional do corpo dificulta o bom funcionamento do organismo. Além disso, o excesso de peso é um dos principais fatores para o risco de hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças cardíacas e câncer⁴.

Em relação ao acúmulo de gordura abdominal, Gasparetto et al.⁹ encontraram resultados semelhantes ao encontrado no nosso estudo, descrevendo que 19,8% dos

universitários avaliados apresentavam risco elevado para doenças coronarianas. Este resultado demonstra a necessidade de atenção e mudança de hábitos e estilo de vida com rapidez, sob sérios riscos de danos à saúde. Além disso, está cada vez mais frequente e precoce a exposição dos jovens aos problemas consequentes da obesidade.

O estilo de vida pode influenciar negativamente no estado de saúde e consumo alimentar do indivíduo. O sedentarismo, o tabagismo e o etilismo são fatores de risco modificáveis que estão associados ao aparecimento de DCNT, pois contribuem para o aparecimento de outros fatores de risco, como alterações metabólicas, que podem levar a excesso de peso, doenças cardiovasculares, câncer, entre outras doenças¹⁰.

Verificou-se que o perfil sedentário dos estudantes constatado no presente estudo também foi evidenciado por Pires et. al² em pesquisa com estudantes de enfermagem. O sedentarismo tem como consequência as doenças crônicas, como diabetes tipo II, hipertensão arterial, dislipidemia, entre outras, as quais geram um ônus elevado na saúde do indivíduo. Considerando os benefícios da prática de exercício físico, assim como o baixo custo da realização do mesmo, se fazem necessários orientações e estímulo para a prática de atividades físicas ao longo da graduação².

Em relação ao tabagismo, apenas um indivíduo referiu tal hábito, diferente dos resultados descrito por Franca & Colares¹¹ em estudo comparativo de condutas

de saúde entre universitários no início e no final do curso. Tais autores constataram uma diferença de 11,8% do uso do tabaco entre os estudantes do início e do final do curso, sugerindo atividades preventivas no início da vida acadêmica uma vez que o percentual dos que já faziam uso de tabaco atingiu mais da metade dos estudantes no final da faculdade.

O consumo de bebidas alcoólicas foi referido por 1/3 dos estudantes, diferente estudo realizado por Franca & Colares¹¹ que apresentou elevado percentual (%), de estudantes que referiram esse hábito no primeiro e segundo período, 68,8% e 83,3%, respectivamente. Segundo os autores, esse consumo provavelmente se deve por esta se tratar de uma droga ilícita e cujo consumo é incentivado nas relações sociais.

Embora a maioria dos estudantes realizasse de quatro a seis refeições diárias, o hábito de substituir as refeições por lanches foi frequente. Este hábito está associado à mudança do seu estilo de vida, a falta de tempo influenciada pela vida acadêmica e a busca por praticidade, levando-os a consumir alimentos mais calóricos, ricos em açúcar e gordura¹². Além disso, a condição econômica pode influenciar nesse hábito, uma vez que o baixo poder aquisitivo faz com que o indivíduo troque uma refeição completa por um lanche, na tentativa de diminuir o custo por se alimentar fora de casa.

O uso de suplementos alimentares foi referido por alguns estudantes, o que pode ser explicado pela busca do melhor desempenho físico. No entanto, vale ressaltar a importância da orientação de um profissional capacitado antes do uso destes produtos. O fato de serem universitários do curso de nutrição pode contribuir para o uso de suplementos por conta própria, de acordo com os conhecimentos adquiridos em sala de aula, o que deve ser visto com cautela, pois o excesso de determinados nutrientes pode ser prejudicial à saúde, podendo causar intoxicação e sobrecarga de órgãos, por exemplo¹³.

Com relação ao consumo alimentar de frutas, legumes e verdura (FLV), observou-se um maior percentual de indivíduos que consomem FLV diariamente. Em um outro estudo, realizado por Feitosa et. Al¹ com universitários, grande parte dos entrevistados relatou baixo consumo diário de frutas (67,7%) e verduras e legumes (84,4%)¹. Ações de educação nutricional são importantes para estimular o consumo destes alimentos entre este público, visto que vários estudos demonstram que o consumo de FLV confere proteção contra doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, indicando o efeito benéfico desses alimentos¹⁵.

CONCLUSÃO

A maioria dos estudantes do curso de nutrição apresentou adequado estado nutricional e negou tabagismo e etilismo. No entanto, um percentual importante de excesso de peso, acúmulo de gordura abdominal e sedentarismo foram constatados entre os alunos.

Apesar dos conhecimentos adquiridos durante a graduação, ainda foi possível verificar hábitos alimentares inadequados, como troca de refeições por lanches, consumo de doces e fast food, além de negativo estilo de vida, no que se refere à não realização de exercício físico.

Desta forma, a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e educação nutricional no ambiente universitário torna-se relevante, como uma forma de contribuir para a melhora dos hábitos alimentares e do estado nutricional, tendo em vista que hábitos de vida saudáveis são bons aliados da nossa saúde e da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Feitosa EPS, Dantas CAO, Andrade-Wartha ERS, Marcellini PS, Mendes-Neto RS. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.
2. Pires CGS, Mussi FC, Cerqueira BB, Pitanga FJG, Silva DO. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. Acta Paul Enferm. 2013; 26(5):436-43.
3. Faria YO, Gandolfi L, Moura LBA. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. Acta Paul Enferm. 2014; 27(6):591-5.
4. Souza EB. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. Cadernos UniFOA. 13ª ed, agosto, 2010.
5. Lohman TG, Anthropometric Standardization Reference Manual, Portland: Human Kinetics Pub, 1988
6. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on obesity. Geneva: World Health Organization, 1998.
7. World Health Organization .Growth reference data for 5-19 years. [Acesso em 03 de jul de 2017]. Disponível em: <http://www.who.int/growthref/en/>
8. Gasparetto RM, Silva RCC, Perfil antropométrico dos universitários dos cursos de nutrição, enfermagem, fisioterapia e educação física do Centro Universitário La Salle, Canoas /RS, Rev. Assoc. Bras. Nutr.2012 jan-jun (4) 29-33.
9. Malta DC, Silva JB. O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 2013 jan/mar; 22(1): 151-164.

10. Franca C, Colares V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Rev Saúde Pública*. 2008; 42(3):420-7.
 11. Araki EL, Philippi ST, Martinez MF, Estima CCP, Leal GV, Alvarenga MS. Padrão de refeições realizadas por adolescentes que freqüentam escolas técnicas de São Paulo. *Rev Paul Pediatr*. São Paulo, 2011. 29(2):164-70.
 12. Poll FA, LIMA AP. Consumo de suplementos alimentares por universitários da área da saúde. *Cinergis*, 2013 jan/mar; 14(1):33-37.
 13. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
-

Submissão: 15/07/16

Aprovado para publicação: 24/11/17