

2.08.99 - Bioquímica

AValiação DOS HáBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE – CE

Dayane C. Gomes¹; Elaine Paes de Freitas Oliveira¹ Vanderlan Nogueira Holanda²,
Wislayane Gomes Milfont³, Vivianne C. S. Vandesmet⁴

1. Estudante de Biomedicina da UNILEÃO;

2. Biomédico. Mestrando em Bioquímica e Fisiologia- UFPE

3. Graduada em Enfermagem - UNILEÃO

2. Biomédica. Mestre em

Bioprospecção Molecular. Docente do Curso de Biomedicina – UNILEÃO;

Resumo

O presente trabalho teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares dos estudantes universitários de uma Instituição de Ensino Superior da cidade de Juazeiro do Norte – CE. Participaram da pesquisa 86 estudantes universitários devidamente matriculados nos cursos de graduação da área da saúde de uma instituição de ensino de Juazeiro do Norte – CE. O estudo foi realizado através da aplicação de um questionário composto por 18 perguntas correspondentes aos hábitos alimentares. Os dados obtidos foram agrupados em tabelas e gráfico com utilização do Microsoft Excel®. Dos 86 participantes do estudo, 55,8% foram do sexo feminino e 44,2% do sexo masculino. Participaram da pesquisa 33 alunos da Biomedicina, 11 alunos da Fisioterapia, 13 alunos da Psicologia, 12 alunos da Enfermagem e 17 alunos da Odontologia. A partir da avaliação dos hábitos alimentares, 92,9% dos estudantes que não moram com os pais apresentaram hábitos adequados e 7,1% não se enquadram a categoria; enquanto 61,4% dos que moram se enquadraram nesta categoria. A partir dos resultados da presente pesquisa é possível concluir que os estudantes universitários que vivem com os pais apresentam hábitos alimentares inadequados que podem contribuir para o desenvolvimento de dislipidemias.

Autorização legal: Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Leão Sampaio, cadastro no CAAE: 47773815.0.0000.5048.

Palavras-chave: Ensino Superior; Hábitos Alimentares; Saúde.

Introdução

Nas últimas décadas, o Brasil vem passando por uma fase de cedência nutricional onde se observa uma relativa diminuição dos casos de desnutrição e o aumento da incidência de sobrepeso e obesidade, características intrínsecas à dieta ocidental. Estudos revelam que, nos últimos anos, houve uma diminuição significativa na incorporação dos carboidratos na dieta familiar, em contra partida, um aumento no consumo de gorduras, sobretudo nas Regiões Metropolitanas do Sudeste e do Nordeste do Brasil (LERNER, 2000).

Segundo Souza & Hardt (2002), a dieta ocidental é definida como uma alimentação pautada na ingestão de altos teores de triglicerídeos e colesterol, caracterizando a população como indivíduos com altos índices de distúrbios no metabolismo dos lipídios seja pelo aumento de uma das frações lipídicas de forma isolada ou conjunta e pela diminuição de outras frações importantes em processos metabólicos.

Segundo Inácio et al. (2012), estas desordens metabólicas se constituem da principal causa de morbimortalidade, reduzindo de forma expressiva, a expectativa de vida de determinada população. De acordo com Andrade et al. (2013), O aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis parece estar relacionado a alterações nos hábitos alimentares e redução dos níveis de atividades físicas da população.

Dentre os grupos mais suscetíveis ao desenvolvimento de

dislipidemias estão os estudantes universitários. Marcondelli, Costa e Schimitz (2008), destacam que os universitários estão mais sujeitos a uma inadequação de hábitos alimentares e ao alto nível de sedentarismo, fatores de risco predisponentes às dislipidemias e à doença arterial coronariana.

Considerando que muitos dos estudantes universitários ingressantes em Instituições de Ensino Superior muitas vezes necessitam se descolar das cidades onde vivem para poder estudar, acabam morando só ou dividindo residência com outros universitários, fatores que os levam à adoção de maus hábitos alimentares, que podem perdurar até o estabelecimento da vida adulta (PAIXÃO, DIAS & PRADO, 2010).

Assim, é de grande importância a verificação dos hábitos alimentares e estilo de vida dos estudantes universitários por serem um grupo de risco a desenvolvimento de distúrbios cardiovasculares e dislipidemias. O presente trabalho tem como objetivo avaliar os hábitos alimentares de estudantes de uma instituição de ensino superior da cidade de Juazeiro Do Norte – CE.

Metodologia

O presente estudo apresenta natureza descritiva, com abordagens qualitativa e quantitativa. Participaram da pesquisa 86 estudantes universitários devidamente matriculados nos cursos de graduação da área da saúde de uma instituição de ensino de Juazeiro do Norte – CE. Sendo que na pesquisa 44 universitários que, no momento da aplicação dos questionários, residiam com os pais e 42 que não residiam com os pais.

O estudo foi constituído pela aplicação de um questionário composto por 18 perguntas correspondentes ao

consumo de alimentos, adaptadas do Manual de Hábitos Alimentares proposto pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2015).

Foram avaliadas as seguintes variáveis: sexo, idade, curso, semestre, moradia, prática de exercícios físicos, quantidade de consumo de frutas, de verduras ou legumes, de cereais, arroz, farinha ou macarrão, de carnes, frituras, tipos de gorduras utilizadas no preparo de refeições, consumo de sal e realização do almoço como principal refeição do dia.

As informações foram registradas numa planilha. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido e Termo de Consentimento Livre Pós-Esclarecido. Após os dados foram agrupados no programa do Microsoft Excel®, assim, Os resultados foram apresentados na forma de tabelas e gráfico visando uma maior legibilidade.

A presente pesquisa foi realizada de acordo com as normas éticas estabelecida pela legislação brasileira e obteve parecer favorável à sua execução pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Leão Sampaio, estando cadastrada no CAAE: 47773815.0.0000.5048.

Resultados e Discussão

Dos 86 participantes do estudo, 55,8% foram do sexo feminino e 44,2% do sexo masculino. Participaram da pesquisa 33 alunos da Biomedicina, 11 alunos da Fisioterapia, 13 alunos da Psicologia, 12 alunos da Enfermagem e 17 alunos da Odontologia (Tabela 1).

Tabela 1 – Distribuição dos Universitários segundo sexo, curso e idade.

Curso	Masculino			Feminino		
	n	%	Idade (anos)*	n	%	Idade (anos)*
Biomedicina	13	39,4	20,15 ± 0,80	2	60,6	19,70 ± 0,80
Psicologia	08	61,5	20,25 ± 1,66	0	38,5	20,20 ± 1,30
Enfermagem	03	25	20,6 ± 1,15	0	75,9	21,22 ± 3,03
Odontologia	08	47,0	20,5 ± 1,69	0	53,9	19,88 ± 1,36
Fisioterapia	06	54,5	20,3 ± 1,03	0	45,5	19,60 ± 0,89

*Valores de idade expressos em média ± desvio-padrão. Fonte: Própria, 2015.

Em relação à avaliação dos hábitos alimentares, 23,2% dos universitários apresentaram hábitos alimentares inadequados ao estilo de vida saudável, 72,2% dos estudantes apresentaram hábitos alimentares regulares, e apenas 4,6% apresentaram a alimentação saudável, conforme classificação do Guia Alimentar do Ministério da Saúde (BRASIL, 2015).

No estudo realizado por Feitosa et al. (2010), a inadequação alimentar foi observada na maioria dos universitários independente do gênero havendo, no entanto, maior prevalência de sobrepeso/obesidade entre os homens.

Após a associação das variáveis residem e não residem com os pais, com os hábitos alimentares através do teste Pearson Chi-Square, estudantes que residem com os pais apresentaram diferenças estatisticamente significantes, quando comparados aos que não residem com os pais (Tabela 2).

Tabela 2 – Hábitos Alimentares de Universitários que Residem e Não Residem com os Pais.

Hábitos Alimentares	Residem com os Pais		Não Residem com os Pais	
	n	%	n	%
Adequado	27	61,4%**	39	92,9%**
Inadequado	17	38,6%**	3	7,1%**

**Valores estatisticamente significantes (p ≤ 0,01).

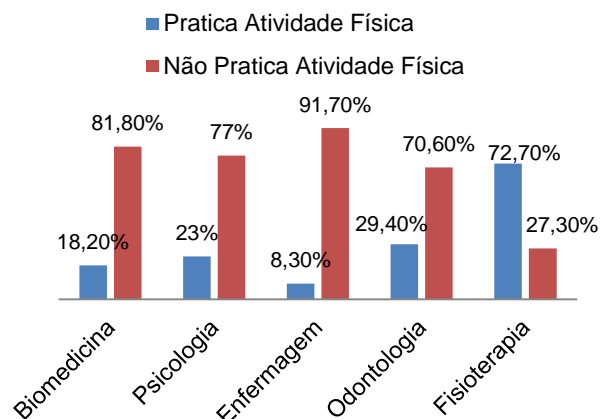
Fonte: Própria, 2015

Tais achados podem estar relacionados à confortabilidade que os estudantes apresentam por estarem com os pais, tendo em vista que nestes casos a repetição de refeições e ingestão de alimentos com altos teores calóricos são bastante comuns. Em depoimentos coletados por Alves e Boog (2007), os estudantes que saíram das residências paternas para viverem em moradias universitárias destacam que o sentido afetivo altera muito a alimentação, não sendo a mesma situação comer com a família e comer no bandeirão (restaurante universitário).

Com relação à prática de atividade física, verificou-se que 72% dos estudantes não realizam, pelo menos, 30 minutos de atividade física diária.

Dentre os cursos avaliados, os estudantes que, independente de residirem ou não com os pais, que mais praticam atividade física foram do curso de Fisioterapia, onde 72,7% afirmaram realizar, pelo menos 30 minutos de atividade física diária. Isso se deve ao fato de que a matriz curricular do curso oferece disciplinas voltadas para o exercício aplicado à reabilitação, como por exemplo, a Terapia Manual onde o acadêmico utiliza técnicas corporais, durante as aulas práticas que exigem condicionamento físico para se obter um melhor desempenho (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Percentual dos Universitários que praticam Atividade Física por Curso.



Fonte: Própria, 2015.

Um fator importante é o tempo que tais indivíduos necessitam para dedicar à prática de atividades físicas regulares, pois quanto mais as atividades curriculares aumentam, mais atarefados estes se encontram. Em uma pesquisa realizada na Universidade Federal de Pelotas, Rio Grande do Sul, foi analisado 485 universitários de 17 cursos que compuseram quatro áreas: Ciências Biológicas, Ciências Exatas, Ciências Humanas, Ciências Agrárias. O estudo demonstrou que 86% dos acadêmicos relataram gostar de prática de atividades físicas, mas 60% afirmaram não ter tempo livre para praticá-las (MELKE et al., 2010).

Para a associação entre hábitos alimentares e prática de atividade física não houveram diferenças estatísticas relevantes após aplicação do teste de Qui-quadrado (Tabela 3).

Tabela 3 – Associação entre moradia universitária e prática de atividade física regular.

Hábitos alimentar	Residente na região		Não residente na região		χ^2	p
	n	%	n	%		
Realiza AF	9	20,5 %	14	33,3 %	1,81	0,17
Não realiza AF	35	79,5 %	28	66,7 %	9	7

Legenda: AF = Atividade Física
Fonte: Própria, 2015.

Conclusões

A partir dos resultados da presente pesquisa é possível concluir que os estudantes universitários que moram com os pais apresentam hábitos alimentares inadequados que podem contribuir para o desenvolvimento de dislipidemias. Visto que durante a infância e a adolescência o indivíduo realiza atividades físicas de formas mais ativa, seja no âmbito social ou escolar. Quando o indivíduo ingressa no ensino superior tendo por muitas vezes de trabalha durante o dia e estudar a noite, assim, causando a exclusão de atividades físicas por falta de tempo.

Nestes casos, pode haver aclimação por parte do universitário que vive com os pais, reflexo da segurança que este recebe por não ter que desenvolver todas as atividades domésticas como aquele estudante que não mora com os pais e muitas vezes divide residência com outros estudantes ou mora sozinho.

Referências bibliográficas

- ALVES, H. J.; BOONG, M. C. F. Comportamento Alimentar em moradia Estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 2. 2007.
- BRASIL, **Ministério da Saúde**. 2015.
- BRASIL, SBC. V Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. In: **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 101, n. 4, 2013.
- INÁCIO, F. D. Fatores de Risco para Aterosclerose em Escolares do Município de Iratema, PR, Brasil. In: **Revista Saúde e Biologia**, v. 7, n. 1. 2012.
- LERNER, B. R. **Obesidade e Anemia Carencial na Adolescência**. Instituto Danone: São Paulo, 2000.
- MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHIMITZ, B. A. S. Nível de Atividade Física e Hábitos Alimentares de Universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 1. 2008.
- MELKE, G. I. et al. Atividade Física e Fatores Associados em Universitários do Primeiro Ano da Universidade Federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 15, n. 1, 2010.
- PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; PRADO, W. L. Estilo de Vida e Estado Nutricional de Universitários Ingressantes em Cursos da Área de Saúde do Recife/PE. In: **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, n. 3. v. 15. 2010.
- SOUZA, M. D. C. A.; HARDT, P. P. Evolução dos Hábitos Alimentares no Brasil. **Revista Brasil Alimentos**, 2002.