

Perfil Nutricional e Consumo Alimentar de Risco e Proteção para Doenças Crônicas Não Transmissíveis: Um Estudo em Universitários da Área de Saúde

Nutritional Profile and Food Consumption of Risk and Protection for Noncommunicable Diseases: A Study in College from Health Courses

Gilvanete Tais Lino da Silva¹
Carmem Lygia Burgos Ambrósio²
Raquel Araújo de Santana³
Marina de Moraes Vasconcelos Petribú⁴
Gilcélia Janaína Lino da Silva Barbieri⁵

RESUMO

Objetivo: Avaliar o perfil nutricional e consumo alimentar de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em universitários da área de saúde. **Metodologia:** Estudo transversal, envolvendo 126 universitários dos cursos da área de saúde do Centro Acadêmico de Vitória-UFPE, de ambos os sexos e maiores de 18 anos. Na pesquisa foram obtidas informações sociodemográfica, antropométrica, de estilo de vida e consumo alimentar. O consumo alimentar foi avaliado por meio do questionário de frequência alimentar com mensuração convertida em escores. **Resultados:** Da amostra analisada, a maioria apresentou estado nutricional de normalidade (69,8% eutróficos; 8,7% baixo peso; 17,5% sobrepeso; 4% obesidade), no entanto evidenciou-se um alto nível de sedentarismo entre os estudantes. Os escores de consumo sobre alimentos protetores e de risco para doenças crônicas não transmissíveis indicaram uma tendência a um maior consumo de alimentos de proteção (p=0,251). **Conclusão:** Apesar dos universitários demonstrarem um estado nutricional adequado, observou-se que o consumo de alimentos considerados protetores para doenças crônicas não foi um achado significativo neste estudo. Verifica-se a necessidade da adoção de programas da saúde na universidade, no intuito de incentivar a prática regular de atividade física e bons hábitos alimentares.

DESCRIPTORIOS

Antropometria. Consumo Alimentar. Estudantes de Ciências da Saúde.

ABSTRACT

Objective: Evaluate the nutritional profile and dietary intake of risk and protection for noncommunicable diseases in college from health courses. **Methodology:** Cross-sectional study involving 126 university students of health courses in Centro Acadêmico de Vitória - UFPE, of both sexes and 18 years older. In this search sociodemographic, anthropometric, lifestyle and dietary intake information were obtained. Dietary intake was assessed by a food frequency questionnaire with measurement converted into scores. **Results:** The sample analyzed, the majority presented normal nutritional status (69,8% normal weight, 8,7% were underweight, 17,5% overweight, obesity 4%), however it was evidenced a high level of inactivity among students. Scores on protective and risk foods consumption for chronic noncommunicable diseases showed a trend to higher consumption of food protection (p= 0,251). **Conclusion:** Although the university demonstrated an adequate nutritional status, it was observed that the consumption of foods considered protective for chronic diseases, was not a significant finding in this study. There is a need to adopt health programs at the university, in order to encourage regular physical activity and good eating habits.

DESCRIPTORS

Anthropometry. Food Consumption. Students of Health Sciences.

¹ Nutricionista. Pós-Graduada pela Residência Multiprofissional de Saúde Perfil Hospitalar pela Universidade de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.

² Nutricionista. Pós-Doutorado em Comportamento Alimentar pela Universidade do Minho (Portugal). Professor Associado IV pela Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão, Pernambuco, Brasil.

³ Nutricionista. Doutora em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco. Professor Associado III pela Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição. Recife, Pernambuco, Brasil.

⁴ Nutricionista. Doutora em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco. Professor Associado pela Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão, Pernambuco, Brasil.

⁵ Nutricionista. Doutora em Inovação Terapêutica pela Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.

Nos últimos anos, a população brasileira vivenciou um período de transição nutricional caracterizado pela inversão dos problemas nutricionais, com redução nos índices de desnutrição e aumento na taxa de sobrepeso e obesidade. Este quadro reflete a influência da industrialização e da incorporação de hábitos alimentares ocidentais, marcados pelo alto consumo de alimentos processados, de baixo teor nutricional e alto valor energético em substituição a ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais integrais^{1,2}.

A população que muito se predispõe a esse tipo de transformação são os adultos jovens, entre eles tem destaque os estudantes universitários³. Para muitos estudantes, o ingresso na vida acadêmica expõe os alunos à novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, consumo de álcool e cigarro, bem como adoção de novos comportamentos, como alteração dos hábitos alimentares e redução da atividade física^{4,5,6}.

Todas essas mudanças podem interferir no estado nutricional dos estudantes tornando-os mais vulneráveis às circunstâncias que coloquem em risco sua saúde, podendo favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como câncer, diabetes mellitus, osteoporose, hipertensão, obesidade, entre outras⁷.

Padrões alimentares estabelecidos durante a vida universitária parecem ser mantidos por toda vida e conseqüentemente terão influência na saúde futura^{8,9}. Assim, faz-se necessário conhecer a realidade dos grupos considerados de risco e os fatores envolvidos na gênese desse problema. Neste contexto, o presente estudo, tem como objetivo avaliar o perfil nutricional e consumo

alimentar de risco e proteção para DCNT em universitários da área de saúde do Centro Acadêmico de Vitória-UFPE.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, realizado com estudantes regularmente matriculados nos cursos da área de saúde do Centro Acadêmico de Vitória-UFPE, de ambos os sexos e maiores de 18 anos.

Para o cálculo da amostra levou-se em consideração os seguintes parâmetros: população (n=700); intervalo de confiança de 95%; erro máximo tolerável de oito pontos percentuais; e por não se conhecer com precisão a prevalência de consumo alimentar de risco e proteção para DCNT em estudantes do ensino superior de Vitória de Santo Antão, a prevalência do consumo alimentar foi arbitrada em 50%, totalizando 124 estudantes.

Os dados foram coletados por meio de questionário que continham informações sociodemográficas (sexo, idade, curso e período), antropométricas (peso corporal e altura), do nível de atividade física e sobre o consumo alimentar.

Para a tomada das medidas antropométricas, o peso corporal dos participantes foi determinado em balança eletrônica marca Líder (capacidade para 200 Kg com precisão de 100 gramas) e a altura através do estadiômetro acoplado a balança.

A partir das medidas antropométricas (peso corporal e altura) foi calculado o índice de massa corporal (IMC), onde o estado nutricional foi classificado seguindo os critérios adotados pela Organização Mundial de Saúde (OMS)¹⁰.

O nível de atividade física foi avaliado através do International Physical Activity Questionnaires (IPAQ), versão curta que contém 4 itens. Para fins de análise estatística, nível de atividade física posteriormente foi dividido em 2 grupos: ativo e sedentário.

Quanto ao consumo alimentar, optou-se pela aplicação de um questionário de frequência alimentar (QFA) que possibilitou ao entrevistado sete opções de resposta: nunca, menos de uma vez ao mês, uma a três vezes por mês, uma vez por semana, duas a quatro vezes por semana, uma vez ao dia, duas ou mais vezes ao dia.

Neste estudo foram avaliados 26 alimentos ou preparações. Um peso foi atribuído para que a frequência de consumo de cada alimento fosse tratada como uma variável quantitativa. A metodologia de escores proposta por Fornés et al.¹¹, foi utilizada para analisar o QFA.

A proposta adota como referência o consumo diário equivalente a 30 dias do mês (consumo mensal), sendo atribuído um peso para cada categoria de frequência. O consumo de duas ou mais vezes ao dia do item alimentar corresponde ao valor de peso máximo (peso 2) e a resposta nunca e menos de 1 vez por mês representam o menor peso (peso 0). Os pesos das demais frequências de consumo foram obtidos de acordo com a seguinte equação: $\text{Peso} = (1/30) \times (n)$, sendo n o número de dias em que o alimento foi consumido no mês pelo indivíduo avaliado. Quando n referiu-se ao consumo semanal, foi convertido o número à frequência mensal, multiplicando-o por 4, considerando que o mês apresenta 4 semanas. Para cada alimento consumido pelo participante foi atribuído um escore de frequência de consumo.

Após o cálculo do peso da frequência de cada item, os alimentos analisados foram inseridos em dois grupos: o Grupo I composto por alimentos considerados protetores e o Grupo II composto pelos alimentos considerados de risco, ambos relacionados às DCNT.

- Grupo I: leite desnatado; queijo branco; feijão (mulato, preto e verde); Peixes; legumes (cenoura, repolho, chuchu e batata); verduras (alface, tomate, cebola, pimentão e pepino); frutas; azeite; arroz; pão integral e inhame/macaxeira
- Grupo II: leite integral; queijo muçarela; salsicha; linguiça; mortadela; salame; coxinha; pastel; batata frita; margarina; maionese, macarrão instantâneo; pizza; refrigerante; salgadinho industrializado.

A construção do banco de dados foi realizada em planilha do programa Excel (2010), e para análises estatísticas foi empregado o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 13.0.

Os escores de frequência de consumo alimentar foram descritos sob a forma de mediana e intervalo interquartil (IQ). Para a verificação da associação entre o consumo de alimentos de risco e proteção, empregou-se o teste Wilcoxon Signed Ranks e para a associação entre consumo alimentar e variáveis aplicou-se o teste Kruskal-Wallis, ambos são testes estatísticos não paramétricos. Na validação das associações investigadas foi adotado o valor de significância $p < 0,05$.

O estudo foi pautado pelas normas éticas para pesquisa envolvendo seres

humanos, constantes da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Pernambuco (Registro CEP/CCS/UFPE Nº 335/08). Os alunos que concordaram em participar receberam todas as informações sobre o estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

A amostra obtida foi maior que aquela inicialmente calculada, dessa forma participaram do estudo 126 estudantes. Na Tabela 1 encontram-se descritas as características sociodemográficas, antropométrica e relacionadas ao estilo de vida dos universitários avaliados.

Tabela 1. Características sociodemográficas, antropométrica e estilo de vida dos universitários da área de saúde, Centro Acadêmico de Vitória – UFPE

Variável	n 126	Total	
		n	%
Curso			
Educação Física		43	34,1
Enfermagem		53	42,1
Nutrição		30	23,8
Período			
1º Período		89	70,6
2º Período		7	5,6
3º Período		10	7,9
4º Período		17	13,5
6º Período		2	1,6
7º Período		1	0,8
Sexo			
Masculino		42	33,3
Feminino		84	66,7
Atividade Física			
Ativo		51	40,5
Sedentário		75	59,5
Estado Nutricional			
Baixo peso (IMC < 18,5 Kg/m ²)		11	8,7
Eutrofia (IMC ≥ 18,5- 24,9 Kg/m ²)		88	69,8
Sobrepeso (IMC ≥ 25-29,9 Kg/m ²)		22	17,5
Obesidade (IMC ≥ 30 Kg/m ²)		5	4

IMC: Índice de Massa Corporal.

Do total da amostra, a maioria foi composta por estudantes de enfermagem (42,1%), do sexo feminino (66,7%), com mediana de idade 19 anos (IQ= 19-21) e cursando o 1º período (70,6%). No tocante a prática de atividade física, verificou-se um alto percentual de sedentarismo entre os estudantes.

Quanto ao estado nutricional, nota-se que a maioria da amostra analisada encontra-se dentro dos padrões de normalidade, apesar de que 21,5% dos estudantes apresentaram excesso de peso.

O escore de consumo de alimentos do Grupo I (mediana = 0,297) e do Grupo II (mediana = 0,249), quando correlacionados, mostrou um p-valor igual a 0,251. Esses dados, apesar de indicarem uma tendência a um maior consumo de alimentos de

proteção, demonstraram não haver diferença significativa.

Na tabela 2 encontram-se descritos os escores de consumo alimentar segundo a variável antropométrica e sociodemográfica dos universitários da área de saúde avaliados.

Não houve correlação significativa entre o consumo alimentar dos Grupos I e II de acordo as variáveis analisadas, todavia os resultados apontam que os indivíduos com obesidade apresentaram uma maior predisposição ao consumo de alimentos protetores do que de risco.

Verificou-se uma similaridade do consumo de alimentos de proteção entre os cursos, entretanto os estudantes do curso de nutrição tiveram um menor consumo de alimentos de risco em comparação aos demais cursos.

Tabela 2. Medianas e intervalos interquartílicos dos escores de consumo alimentar segundo variável antropométrica e sociodemográfica dos universitários da área de saúde, Centro Acadêmico de Vitória – UFPE

Variável	Grupo I		Valor de p*	Grupo II		Valor de p*
	Med	IQ		Med	IQ	
IMC						
Baixo peso	0,29	0,24-0,47	0,432	0,24	0,18-0,35	0,140
Eutrofia	0,30	0,19-0,42		0,23	0,16-0,42	
Sobrepeso	0,29	0,19-0,43		0,24	0,14-0,38	
Obesidade	0,40	0,34-0,49		0,12	0,07-0,23	
Curso						
Educação Física	0,30	0,18-0,48	0,751	0,29	0,14-0,41	0,418
Enfermagem	0,29	0,19-0,42		0,26	0,19-0,41	
Nutrição	0,30	0,22-0,45		0,23	0,13-0,45	

Med: Mediana; IQ= intervalos interquartílicos; IMC: Índice de Massa Corporal. *Teste de Kruskal Wallis.

DISCUSSÃO

A amostra foi composta predominantemente por universitários do primeiro período. A preferência dos pesquisadores em realizar estudos com os discentes nos períodos iniciais dos cursos se deve ao fato de terem menos conhecimento sobre o tema, o que favoreceria a obtenção de resultados ingênuos, ou seja, menos técnicos e elaborados, com respostas sob menor influência dos conhecimentos próprios da área.

A prevalência do sexo feminino na amostra total pode ser explicada pelo próprio perfil dos cursos da área de saúde incluídos neste estudo, como é o caso de enfermagem e nutrição. Esses resultados condizem com a pesquisa realizada por Petribú *et al.*¹², onde foi verificado maior predominância do sexo feminino, tendo em vista que esse é um fato comum em vários cursos da área de saúde.

Quanto ao nível de atividade física, observou-se um alto percentual de sedentários entre os estudantes, resultado semelhante ao encontrado por Pressete *et al.*², que ao avaliarem o estado nutricional de universitários da área da saúde de uma instituição federal de ensino superior, verificaram que pouco mais da metade (51,12%) dos universitários não tinham o hábito de praticar nenhum tipo de atividade física.

Talvez um dos fatores que pode estar contribuindo para o aumento do sedentarismo entre os estudantes universitários da área de saúde é a falta de tempo e motivação por conta das demandas acadêmicas, com isso a prática de atividade física é considerada como baixa prioridade entre o grupo¹³.

As variáveis antropométricas estão sendo

cada vez mais utilizadas como indicadores de saúde e estado nutricional em avaliações de composição corporal tanto em estudos clínicos quanto populacionais¹⁴.

Com relação aos resultados antropométricos, a pesquisa identificou que a grande maioria dos avaliados estavam eutróficos, apesar de ter evidenciado um elevado percentual de excesso de peso. Gasparetto *et al.*¹⁵, ao traçarem o perfil antropométrico dos universitários dos cursos de nutrição, enfermagem, educação física do centro universitário La Salle, Canoas/RS, encontrou resultados similares em relação à classificação do IMC, constatando que 64,2% dos universitários estavam eutróficos. Dados semelhantes também foram observados com Madureira *et al.*¹⁶ e Marcondelli *et al.*¹⁷, no qual 76,33% e 75,4%, dos universitários encontravam-se dentro da classificação do IMC para o padrão de normalidade, respectivamente.

Os escores de consumo dos dois grupos de alimentos observados nessa investigação tiveram uma similaridade entre as medianas, todavia pode-se verificar uma tendência ao maior consumo de alimentos protetores (Grupo I), sendo este um resultado inesperado, uma vez que estudos tem demonstrado que para muitos estudantes, o ingresso na universidade e as exigências do mundo acadêmico constituem um importante fator para ocorrência dos maus hábitos alimentares^{1, 18}.

Além do mais, a permanência no ensino universitário tende a piorar os hábitos alimentares, sendo frequente a omissão de refeições, a falta de variedade dos alimentos ingeridos, a ingestão de certo tipo de alimentos fora das refeições, especialmente de elevada

densidade energética, rico em gordura e açúcar em substituição a refeição tradicional equilibrada¹⁹.

Vale destacar que a ingestão desses alimentos deve ser esporádica, tendo em vista que não possuem um conteúdo nutritivo balanceado e apesar de não haver risco imediato à saúde, a continuidade deste padrão alimentar inapropriado traduz-se em risco para algumas DCNT²⁰.

Os estudantes classificados com obesidade apresentaram um maior consumo de alimentos considerados protetores. A explicação para estes resultados pode estar associada em parte a própria limitação do tipo de inquérito alimentar utilizado, bem como a falta de tempo e habilidade dos estudantes em fornecer as informações exatas e precisas quando questionados, levando a omissão e infidelidade dos dados. Acredita-se que a cobrança da sociedade e da mídia por um peso ideal tido como sinônimo de beleza induzem esses indivíduos a procurarem mudanças em seus padrões alimentares.

Apesar da similaridade do consumo de

alimentos de proteção entre os cursos, os estudantes do curso de nutrição tiveram um menor consumo de risco em relação aos demais cursos. Isso pode ter ocorrido por serem os estudantes de nutrição mais interessados em informação sobre alimentação e naturalmente busquem hábitos alimentares mais adequados e saudáveis, mesmo nos estágios iniciais do curso.

CONCLUSÃO

Os resultados descritos evidenciaram que a maior parte da amostra analisada encontra-se com o estado nutricional dentro dos padrões de normalidade, porém o consumo de alimentos considerados protetores para DCNT, não foi um achado significativo neste estudo.

Portanto, recomenda-se a adoção de programas da saúde dentro da universidade, no intuito de incentivar a prática regular de atividade física e bons hábitos alimentares, visto que esses fatores atuam como protetores contra as DCNT.

REREFRÊNCIAS

1. Feitosa EPS, Dantas CAO, Wartha ERS, Marcellini PS, Mendes Netto RS. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alim. Nutr.* 2010;21(2):225-230.
2. López MJO, Guindo PN, Aponte EA, Martínez FM, Serrana HLG, Serrana MCL. Evaluación nutricional de una población universitaria. *Rev. Nutr. Hosp.* 2006;21(2):179-183.
3. Pressete CG, Vidigal FC, Lima DB. Estado Nutricional de Universitários da área de saúde de uma instituição federal de ensino superior. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde.* 2021;25(2):235-244.
4. Prado LVS, Arcoverde GMPF, Araújo MLD, Noronha GA, Silva PC, Lemos MCC, et al. Ingestão dietética e nível de atividade física como preditores de mudanças no peso e no índice de massa corporal de universitários. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2021;41(1):99-107.
5. Jung ME, Bray SR, Martin Ginis KA. Behavior change and the freshman 15: tracking physical activity and dietary patterns in 1st year university women. *J Am Coll Health* 2008;56(5):523-30.
6. Fochat RC, Paes ST, Raposo NRB, Chicourel EL. Qualidade da dieta de estudantes de uma universidade pública brasileira. *Rev. APS.* 2016;19(1):95-105.
7. Monteiro MRP, Andrade MLO, Zanirati VF, Silva RR. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. *Rev. APS.* 2009;12(3):271-277.

8. Moreira NWR, Castro LCV, Conceição LL, Duarte MS. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição, Viçosa-MG. *Rev. APS.* 2013;16(3):242-249.
9. Haberman S, Luffey D. Weighing in college students' diet and exercise behaviors. *J Am Coll Health.* 1998; 46(4):189-91.
10. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO; 1998. Report of a WHO Consultation on Obesity.
11. Fornés NS, Martins IS, Velasquez-Melendez G, Latorre MRDO. Escores de consumo alimentar e níveis lipêmicos em população de São Paulo, Brasil. *Rev Saúde Pública.* 2002;36(1):12-8.
12. Petribú MMV, Cabral PC, Arruda IKG. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. *Rev Nutr.* 2009;22(6):837-46.
13. Lee RL, Loke AJ. Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nurs* 2005;22(3):209-20.
14. Barbosa AM, Alves AM, Carvalho YBGM, Costa IFO, Carvalho CMRG. Desempenho acadêmico de universitários: Associação entre estado nutricional, ingestão dietética de ferro alimentar e concentração de hemoglobina. *Alim. Nutr.* 2013;24 (2):217-223.
15. 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;4 (5):29-33.
16. Madureira AS, Corseuil HX, Pelegrini A, Petroski EL. Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados a atividade física e estado nutricional em universitário. *Cad. Saúde Pública.* 2009; 25 (10):2139-2146.
17. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev. Nutr.* 2008;21(1):39-47.
18. Cota RP, Miranda LS. Associação entre constipação intestinal e estilo de vida em estudantes universitários. *Rev Bras Nutr Clín.* 2006; 21(2):296-301.
19. Davy RS, Benes BA, Driskell JA. Sex differences in dieting trends, eating habits, and nutrition beliefs of a group of Midwestern students. *J. Am. Diet. Ass.* 2006; 106(10):1673-7.
20. Corrêa TMQS. A influência da formação superior no conhecimento do perfil nutricional dos alunos de nutrição [Dissertação de Mestrado]. Rio Grande do Sul: Universidade Federal Santa Maria; 2010. 72p.

CORRESPONDÊNCIA

Gilvanete Tais Lino da Silva.
Rua João Sales de Menezes, 340, apto 703.
Iputinga, Recife, Pernambuco, Brasil.
CEP: 50670-340
E-mail: gilvanete_tais@hotmail.com